



Όταν ψωνίζετε, στοχεύετε τα αστέρια

Ενημερωτικό φυλλάδιο για αγοραστές τροφίμων

Η εύρεση πιο υγιεινών τροφίμων όταν ψωνίζουμε μπορεί να είναι χρονοβόρα. Η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας μπορεί να βοηθήσει.

Τι είναι η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας;

Η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας σας επιτρέπει να συγκρίνετε παρόμοια τρόφιμα για να δείτε ποια είναι καλύτερα για εσάς. Όσα έχουν περισσότερα αστέρια στο μπροστινό μέρος είναι πιο υγιεινά. Είναι ένας εύκολος τρόπος για να συγκρίνουμε, ας πούμε, δύο τύπους γιαουρτιού (αλλά όχι ένα γιαούρτι και ένα δημητριακό πρωινού).

Η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας ενημερώθηκε πρόσφατα, έτσι ώστε τα τρόφιμα με υψηλότερες ποσότητες αλατιού και ζάχαρης να λαμβάνουν χαμηλότερες βαθμολογίες, και τα φρούτα και τα λαχανικά (συμπεριλαμβανομένων ορισμένων κονσερβοποιημένων και κατεψυγμένων προϊόντων) να βαθμολογούνται αυτόματα με πέντε αστέρια, την υψηλότερη βαθμολογία.

Από πού προέκυψε το σύστημα Βαθμολογίας με Αστέρια Υγείας;

Η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας είναι μια από κοινού πρωτοβουλία της Αυστραλιανής Κυβέρνησης και των κυβερνήσεων πολιτειών και επικρατειών. Αναπτύχθηκε σε σύμπραξη με εμπειρογνώμονες δημόσιας υγείας, βιομηχανικούς φορείς και ομάδες καταναλωτών το 2014.

Το σύστημα είναι εθελοντικό. Οι κατασκευαστές τροφίμων μπορούν να επιλέξουν αν θα εμφανίζουν βαθμολογία στα προϊόντα τους. Εάν η αγαπημένη σας μάρκα συσκευασμένων τροφίμων δεν διαθέτει βαθμολογία, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την εταιρεία για να τους ενθαρρύνετε να χρησιμοποιούν αστέρια υγείας.

Πώς βαθμολογούνται τα διατροφικά προϊόντα;

Το σύστημα χρησιμοποιεί έναν αυστηρό υπολογισμό για να καθορίσει τη βαθμολογία για κάθε διατροφικό προϊόν με βάση τα συστατικά του.

Προστίθενται αστέρια για μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε φρούτα και λαχανικά, ασβέστιο και πρωτεΐνες. Αφαιρούνται αστέρια για περιεκτικότητα σε αλάτι, κορεσμένα λιπαρά και ζάχαρη. Γενικά, ένα προϊόν με 3½ ή περισσότερα αστέρια θεωρείται πιο υγιεινό. Τα τρόφιμα που έχουν βαθμολογία μικρότερη από δύο αστέρια θα πρέπει να θεωρούνται ως μια περιστασιακή λιχουδιά.

Οι βαθμολογίες βασίζονται στην:

Συνολική ενέργεια (που μετριέται σε kilojoules)
- η ποσότητα ενέργειας που λαμβάνει ένα άτομο από την κατανάλωση ενός φαγητού ή ποτού.

Περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, νάτριο (αλάτι) και ζάχαρη - η υπερβολική τους κατανάλωση αυξάνει τον κίνδυνο τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, εγκεφαλικού επεισοδίου, διαβήτη τύπου 2, παχυσαρκίας και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και όσπρια - η κατανάλωση περισσότερων από αυτά είναι καλή για την υγεία σας.



Χρησιμοποιώντας τη Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας για υποστήριξη μιας πιο ισορροπημένης διατροφής

Οι Αυστραλιανές Διατροφικές Οδηγίες συνιστούν να τρώμε περισσότερα φρούτα, λαχανικά και δημητριακά – όπως αυτά που βρίσκουμε στα σιτηρά και το ψωμί ολικής αλέσεως.

Μπορείτε να χρησιμοποιείτε τη Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας για να κάνετε πιο υγιεινές επιλογές και να εξασφαλίζετε ότι τρώτε μια ποικιλία τροφίμων από τις πέντε διατροφικές ομάδες καθημερινά, όπως:

- λαχανικά και όσπρια/φασόλια
- φρούτα
- δημητριακά (σιτηρά), κυρίως ολικής αλέσεως ή/και ποικιλίες σιτηρών υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες
- άπαχα κρέατα και πουλερικά, ψάρια, αυγά, τόφου, ξηρούς καρπούς και σπόρους, και όσπρια/φασόλια
- γάλα, γιαούρτι, τυρί ή/και εναλλακτικά είδη, ως επί το πλείστον μειωμένων λιπαρών.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν χρειάζεται να αλλάξετε όλη σας τη διατροφή – απλά επιλέγοντας ένα προϊόν υψηλότερης βαθμολογίας σε αστέρια όταν αγοράζετε συσκευασμένα τρόφιμα, και συμπεριλαμβάνοντας φρέσκα φρούτα και λαχανικά στο καλάθι σας, μπορείτε να κάνετε μεγάλη διαφορά.

Περισσότερες πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή

Οι Αυστραλιανές Διατροφικές Οδηγίες παρέχουν πληροφορίες για άτομα διαφορετικών ηλικιών, σταδίων ζωής και φύλου, σχετικά με τις συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες για κάθε μία από τις πέντε διατροφικές ομάδες. Επισκεφθείτε το eatforhealth.gov.au

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το healthstarrating.gov.au

Συμβουλές για ψώνια

- Βάλτε στόχο να έχετε μια ποικιλία υγιεινών τροφίμων στη λίστα για τα ψώνια σας.
- Κοιτάζετε για τη Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας στο μπροστινό μέρος των συσκευασμένων διατροφικών προϊόντων.
- Χρησιμοποιείτε τη Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας για να συγκρίνετε παρόμοιους τύπους διατροφικών προϊόντων.
- Κάντε μια θετική αλλαγή στο καλάθι των αγορών σας ή στα υλικά που θα χρησιμοποιήσετε για ένα γεύμα.
- Χρησιμοποιείτε τα εικονίδια με πληροφορίες για τα θρεπτικά συστατικά ώστε να επιλέγετε προϊόντα με λιγότερα κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα και νάτριο (αλάτι).
- Ορισμένα προϊόντα θα δείχνουν επίσης ένα εικονίδιο «θετικών» θρεπτικών συστατικών. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε αυτές τις πληροφορίες για να επιλέγετε προϊόντα με υψηλή περιεκτικότητα σε αυτά τα θρεπτικά συστατικά, αν είναι σημαντικά για εσάς.



The more stars,
the healthier.

Η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας

Μια από κοινού πρωτοβουλία της Αυστραλιανής Κυβέρνησης και των κυβερνήσεων πολιτειών και επικρατειών σε σύμπραξη με τη βιομηχανία, τη δημόσια υγεία και ομάδες καταναλωτών.