



Khi mua thực phẩm, hãy hướng tới các vì sao

Tờ thông tin cho người mua thực phẩm

Tìm thực phẩm tốt hơn cho sức khỏe khi đi mua đồ có thể mất thời gian. Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe có thể giúp.

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe là gì?

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe cho quý vị so sánh các thực phẩm tương tự để xem thứ nào là tốt hơn cho quý vị. Những thứ có nhiều sao hơn trên nhãn là tốt hơn cho sức khỏe. Đây là cách thật dễ để so sánh chẳng hạn như là hai loại da ua (chứ không phải so sánh da ua với ngũ cốc ăn sáng).

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe đã được cập nhật gần đây để các thực phẩm có lượng muối và đường cao hơn xếp hạng thấp hơn, còn rau quả (kể cả một số sản phẩm đóng hộp và đông lạnh) được mặc định đạt năm sao, là mức xếp hạng cao nhất.

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe từ đâu mà có?

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe là một sáng kiến chung của chính phủ Úc, chính phủ các tiểu bang và vùng lãnh thổ. Hệ thống được phối hợp xây dựng với các chuyên gia về y tế công cộng và các ngành và các nhóm người tiêu dùng vào năm 2014.

Hệ thống là tự nguyện. Hãng sản xuất thực phẩm có thể chọn ghi xếp hạng trên sản phẩm hay không. Nếu thực phẩm đóng gói nào được quý vị ưa dùng mà không có xếp hạng, thì quý

vị có thể liên lạc với hãng sản xuất để khuyến khích họ sử dụng sao tốt cho sức khỏe.

Sản phẩm thực phẩm được xếp hạng như thế nào?

Hệ thống sử dụng phép tính chặt chẽ để xác định xếp hạng cho từng sản phẩm thực phẩm dựa trên các thành phần của sản phẩm.

Sao được cộng thêm cho rau quả, thực phẩm có chứa can xi và đạm. Sao bị bớt đi cho thực phẩm chứa muối, mỡ bão hòa và đường. Nói chung, một sản phẩm với 3½ sao trở lên được coi là tốt cho sức khỏe. Thực phẩm xếp hạng dưới hai sao nên được coi là thức ăn chỉ thi thoảng.

Xếp hạng được dựa trên:

Tổng năng lượng (đo bằng kilojoules) – là lượng năng lượng mà người tiêu thụ hấp thụ từ một món thực phẩm hoặc đồ uống..

Lượng mỡ bão hòa, natri (muối) và đường – ăn quá nhiều các thứ này làm tăng nguy cơ bị bệnh tim mạch, đột quỵ, tiểu đường típ 2, béo phì và một số dạng ung thư.

Lượng chất xơ, chất đạm, rau quả, đậu đỗ và rau đậu – ăn nhiều hơn các thứ này là tốt cho sức khỏe của quý vị.



Sử dụng Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe để hỗ trợ một chế độ ăn uống cân bằng hơn

Hướng dẫn Chế độ ăn uống của Úc khuyến nghị nên ăn nhiều hơn rau quả và các loại hạt ngũ cốc – như là trong thành phần ngũ cốc và bánh mì nguyên hạt.

Quý vị có thể dùng Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe để có các lựa chọn tốt hơn cho sức khỏe và đảm bảo là hàng ngày quý vị ăn nhiều loại thực phẩm trong năm nhóm thực phẩm bao gồm:

- rau và rau đậu/đậu tươi
- trái cây
- các thực phẩm có hạt (ngũ cốc), hầu hết là nguyên hạt và/hoặc các loại ngũ cốc có nhiều chất xơ
- thịt nạc và thịt gia cầm, cá, trứng, đậu phụ, đậu đỗ và rau mầm và rau đậu/đậu tươi
- sữa, da ua, phô mai và/hoặc các thực phẩm thay thế, hầu hết là loại đã được làm giảm chất béo.

Điều quan trọng cần nhớ là quý vị không cần phải thay đổi toàn bộ chế độ ăn uống của mình – chỉ cần đơn giản chọn sản phẩm xếp hạng nhiều sao hơn khi mua thực phẩm đóng gói và cho thêm rau quả vào giỏ là đã có thể mang lại sự khác biệt.

Thêm thông tin về ăn uống tốt cho sức khỏe

Hướng dẫn Chế độ ăn uống Úc cung cấp thông tin cho người ở mọi lứa tuổi, ở các giai đoạn đời sống và thuộc giới tính khác nhau về mức tiêu thụ được đề nghị mỗi ngày cho năm nhóm thực phẩm. Vào eatforhealth.gov.au

Để có thêm thông tin vào healthstarrating.gov.au

Mẹo mua sắm

- Nhắm tới một danh mục mua hàng có nhiều loại thực phẩm lành mạnh.
- Tìm Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe ở mặt trước của sản phẩm thực phẩm đóng gói.
- Sử dụng Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe để so sánh các sản phẩm thực phẩm tương tự.
- Thực hiện một thay đổi tích cực cho giỏ mua hàng hoặc cho thành phần cho bữa ăn.
- Sử dụng các biểu tượng thông tin dinh dưỡng để chọn sản phẩm có ít hơn các chất béo bão hòa, đường và natri (muối).
- Một số sản phẩm sẽ còn có cả biểu tượng dinh dưỡng 'tốt'. Quý vị có thể dùng thông tin này để chọn các sản phẩm có nhiều các chất dinh dưỡng tốt đó, nếu các chất tốt đó là quan trọng đối với quý vị.



Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe

Một sáng kiến chung của chính phủ Úc, chính phủ các tiểu bang và vùng lãnh thổ, cộng tác với các ngành, y tế công cộng và các nhóm người tiêu dùng.