



쇼핑할 때 별을 찾아보세요

식품 구매자들을 위한 정보지

쇼핑할 때 더 건강한 식품을 찾는 데는 시간이 많이 걸릴 수 있습니다. 이때 건강 별점 등급이 도움이 될 수 있습니다.

건강 별점 등급이란 무엇인가?

건강 별점 등급을 통해 비슷한 식품을 비교하여 어떤 식품이 더 좋은지 확인할 수 있습니다. 포장지 앞면에 별이 더 많을수록 더 건강한 식품입니다. 즉, 두 종류의 요거트를 쉽게 비교할 수 있는 방법입니다(요거트와 아침 식사용 시리얼 비교는 불가).

최근 건강 별점 등급이 업데이트되어 소금과 설탕 함량이 높은 식품은 낮은 등급을 받고, 과일과 채소(일부 통조림 및 냉동 농산물 포함)는 자동으로 최고 등급인 별 5개를 받습니다.

건강 별점 등급 제도는 어떻게 만들어지게 되었는가?

건강 별점 등급은 호주, 주 및 테리토리 정부가 공동으로 시작한 사업입니다. 2014년 공중 보건 전문가들과 업계 및 소비자 단체들이 협력하여 개발하였습니다.

이 시스템은 자발적입니다. 식품 제조업체는 제품에 등급을 표시할지 여부를 선택할 수 있습니다. 즐겨 찾는 포장 식품 브랜드에 등급이 없는 경우 해당 업체에 연락하여 건강 별점 등급 시스템을 이용하도록 권장할 수 있습니다.

식품 등급은 어떻게 매겨지는가?

이 시스템은 엄격한 계산을 통해 각 식품의 성분에 따라 등급을 결정합니다.

과일과 채소, 칼슘, 단백질 함량에 별이 추가됩니다. 소금, 포화지방, 설탕 함량에는 별이 제거됩니다. 일반적으로 별 3개 반 이상을 받은 제품은 더 건강한 것으로 간주됩니다. 별 2개 미만의 등급을 받은 식품은 가끔씩만 먹는 것이 좋습니다.

등급은 다음을 기준으로 합니다:

총 에너지(킬로줄 단위로 측정) - 음식이나 음료를 섭취하여 얻는 에너지의 양입니다.

포화 지방, 나트륨(소금) 및 설탕 함량 - 이러한 성분을 너무 많이 섭취하면 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 비만 및 일부 유형의 암에 걸릴 위험이 높아집니다.

섬유질, 단백질, 과일, 채소, 견과류 및 콩류 함량 - 이러한 식품을 많이 섭취하면 건강에 좋습니다.



건강 별점 등급을 이용해 균형 잡힌 식단 유지하기

호주 식생활 지침에서는 시리얼과 통밀 빵과 같은 식품에 들어 있는 곡물과 과일, 채소를 더 많이 섭취할 것을 권장합니다.

건강 별점 등급을 이용하여 더 건강한 선택을 하고 매일 다음과 같은 5대 식품군에서 다양한 음식을 섭취할 수 있습니다:

- 채소 및 콩류/콩
- 과일
- 곡물(시리얼) 식품, 주로 통곡물 및/또는 곡물 섬유질 함량이 높은 식품
- 저지방 살코기 및 가금류, 생선, 달걀, 두부, 견과류 및 씨앗류, 콩/콩류
- 우유, 요거트, 치즈 및/또는 주로 저지방 대체 식품.

전체 식단을 바꿀 필요는 없다는 점을 유념하시기 바랍니다. 포장 식품을 구매할 때 별점 등급이 높은 제품을 선택하고 신선한 과일과 채소를 장바구니에 담는 것만으로도 큰 차이를 만들 수 있다는 점을 기억하세요.

쇼핑 도움말

- 쇼핑 목록에 다양한 건강 식품을 반드시 포함한다.
- 포장된 식품의 앞면에 표시된 건강 별점 등급을 확인한다.
- 건강 별점 등급을 이용하여 비슷한 유형의 식품을 비교한다.
- 장바구니나 한끼 식사 식재료에 한 가지 긍정적 변화를 만든다.
- 영양소 정보 아이콘을 이용하여 포화지방, 당류, 나트륨(소금) 함량이 더 낮은 제품을 선택한다.
- 일부 제품에는 '긍정적' 영양소 아이콘도 표시되므로, 이러한 영양소가 중요한 경우 이 정보를 이용하여 해당 영양소가 많이 함유된 제품을 선택한다.



건강한 식생활에 대한 상세 정보

호주 식생활 지침은 연령, 생애 단계 및 성별에 따라 5대 식품군별 일일 권장량에 대한 정보를 제공합니다. eatforhealth.gov.au 웹사이트를 방문해 보세요.

자세한 정보는 healthstarrating.gov.au 웹사이트를 방문해 보세요.



건강 별점 등급

호주, 주 및 테리토리 정부가 업계, 공중 보건 및 소비자 단체와 협력하여 공동으로 시행하는 사업입니다.