



Những câu thường hỏi về Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe là gì và ai đảm trách việc này?

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe là một hệ thống đánh giá xếp hạng toàn diện giá trị dinh dưỡng của các thực phẩm tương tự theo thang xếp hạng từ nửa sao tới năm sao. Càng nhiều sao, càng tốt cho sức khỏe.

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 và Chính phủ New Zealand. Hệ thống được xây dựng qua sự phối hợp của các chuyên gia về sức khỏe cộng đồng, các ngành và các nhóm người tiêu dùng.

Tôi có thể tìm Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe ở đâu?

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe có ở mặt trước bao bì của nhiều sản phẩm thực phẩm. Hệ thống Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe là tự nguyện. Các hãng sản xuất thực phẩm có thể chọn có ghi Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe trên sản phẩm của họ hay không. Nếu có, họ phải sử dụng phép tính chặt chẽ để xác định mức xếp hạng. Một số nhãn hiệu có Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe cũng cung cấp thêm thông tin về thành phần dinh dưỡng cụ thể cho sản phẩm thực phẩm.

Rau quả tươi được mặc định xếp hạng năm sao, là mức cao nhất của Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe.

Tôi làm thế nào để sử dụng Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe?

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe cho phép quý vị so sánh nhanh chóng và dễ dàng giá trị dinh dưỡng của sản phẩm cùng loại với nhau, thường được bày cùng nhau. Ví dụ như, quý vị có thể so sánh xếp hạng của hai loại da ua, chứ không so sánh da ua với ngũ cốc. Sản phẩm càng có nhiều sao, là càng tốt cho sức khỏe.

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe được tính như thế nào?

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe áp dụng phép tính chặt chẽ để xác định mức xếp hạng cho từng sản phẩm thực phẩm dựa trên thành phần của sản phẩm.

Xếp hạng được tăng thêm lên cho rau quả, đậu đỗ và rau đậu, lượng chất xơ và chất đạm. Xếp hạng giảm đi đối với lượng chất muối, chất béo bão hòa, lượng đường và năng lượng.

Xếp hạng được dựa trên:

- tổng năng lượng (được đo bằng đơn vị kilojoules)
- lượng chất béo bão hòa, natri (muối) và đường – ăn quá nhiều các thứ này làm tăng nguy cơ bị bệnh tim, đột quỵ, tiểu đường típ 2, béo phì và một số dạng ung thư
- lượng chất xơ, chất đạm, rau quả, quả hạch và rau đậu – ăn nhiều hơn các chất dinh dưỡng và thành phần này là tốt cho sức khỏe.



Một sản phẩm cần có bao nhiêu sao để được coi là tốt cho sức khỏe?

Thực phẩm đóng gói được xếp hạng từ nửa sao (tốt cho sức khỏe ở mức thấp nhất) và năm sao (tốt cho sức khỏe ở mức cao nhất). Thực phẩm xếp hạng thấp nên được coi là thức ăn thi thoảng cho thỏa dạ, nhưng vẫn có thể là một phần của chế độ ăn uống cân bằng bao gồm các sản phẩm được xếp hạng cao hơn, các rau quả tươi và thịt nạc.

Khi tính đến thức ăn chế biến để ăn thỏa dạ hoặc ăn chơi, quý vị vẫn có thể có các quyết định tốt hơn cho sức khỏe bằng cách chọn sản phẩm có nhiều sao hơn.

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe đã thay đổi đối với một số sản phẩm tôi thường mua, vì sao vậy?

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe gần đây đã được củng cố để thực phẩm có lượng muối và đường cao hơn xếp hạng thấp hơn, và rau quả (bao gồm cả rau quả đã được sơ chế và đóng hộp và rau quả đông lạnh) được mặc định xếp hạng năm sao, là xếp hạng cao nhất.

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe đối với rau quả tươi là thế nào?

Rau quả tươi, bao gồm cả rau quả đã được sơ chế và đóng hộp và rau quả đông lạnh được mặc định xếp hạng năm sao, là xếp hạng cao nhất. Thực phẩm tươi là tốt nhất, nhưng Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe có thể giúp quý vị có sự lựa chọn tốt cho sức khỏe hơn khi cân nhắc thực phẩm đóng gói như là một phần của chế độ ăn uống cân bằng.

Nếu sản phẩm thực phẩm tôi thường mua không có Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe thì sao?

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe là hệ thống tự nguyện và không phải đóng phí để sử dụng hệ thống. Các hãng sản xuất thực phẩm có thể chọn cách có ghi trên sản phẩm Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe hay không. Nếu nhãn hiệu thực phẩm đóng gói mà quý vị ưa dùng lại không có xếp hạng thì quý vị có thể liên lạc với hãng để khuyến khích họ nên sử dụng sao sức khỏe.

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe đối với thịt và cá là như thế nào?

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe được xây dựng để sử dụng đối với sản phẩm thực phẩm đóng gói đa thành phần. Thực phẩm tươi một thành phần như là thịt, thịt gia cầm và cá không phải lúc nào cũng được đóng gói nên không cần phải có bảng thông tin về dinh dưỡng. Các sản phẩm này không nằm trong mục đích sử dụng của hệ thống Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe, tuy thế nhãn hiệu vẫn có thể chọn cách có ghi xếp hạng.

Ai xác nhận là các hãng sản xuất thực phẩm đã tính đúng Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe?

Các hãng sản xuất thực phẩm chọn cách có Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe cho sản phẩm phải áp dụng phép tính chặt chẽ để xác định xếp hạng và họ phải chịu trách nhiệm sử dụng hệ thống xếp hạng đúng đắn và chính xác. Nếu quý vị có lo ngại gì về sản phẩm có xếp hạng không đúng, quý vị có thể hỏi hãng sản xuất hoặc quý vị có thể gửi câu hỏi bằng cách sử dụng mẫu đơn thắc mắc hoặc gửi email tới: frontofpack@health.gov.au.

Nếu một sản phẩm được xếp hạng cao, liệu tôi có thể ăn bao nhiêu thì ăn không?

Xếp hạng Sao Tốt cho Sức khỏe không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên chung về chế độ ăn uống, như là lời khuyên được cung cấp trong Hướng dẫn Chế độ ăn uống của Úc (Australian Dietary Guidelines), mà lời khuyên là hàng ngày nên có một chế độ ăn uống cân bằng gồm nhiều loại thức ăn dinh dưỡng khác nhau.

Xếp hạng có nhiều sao có thể giúp quý vị chọn phương án tốt cho sức khỏe hơn trong phạm vi từng loại thực phẩm để ăn trong một chế độ ăn uống cân bằng đầy đủ.

Để có thêm thông tin, vào trang healthstarrating.gov.au