



Sydänmerkki sekä terveellisyydestä kertovien pakkausmerkintöjen tilanne Euroopassa

Suomen Sydänliitto

Anna Kara

2022



Sydänmerkki

Elintarvikkeiden pakkausmerkki, joka kertoo tuotteiden ravitsemuslaadusta.

- Ainoa ravitsemuslaatua kuvaava symboli Suomessa
- Perustuu tutkittuun tietoon, pohjoismaisiin ja suomalaisiin ravitsemussuosituksiin
- EU:n ravitsemus- ja terveystietämissäasetuksen mukainen ravitsemusväite.
- Vapaaehtoinen, tunnettu, tunnustettu ja laajasti käytössä oleva merkki
- Viranomaisen tuki

Kuluttajalle

- Helpottaa kuluttajaa terveellisempien valintojen tekemisessä
- Sopii kaikenikäisille
- Tukee terveitä elintapoja



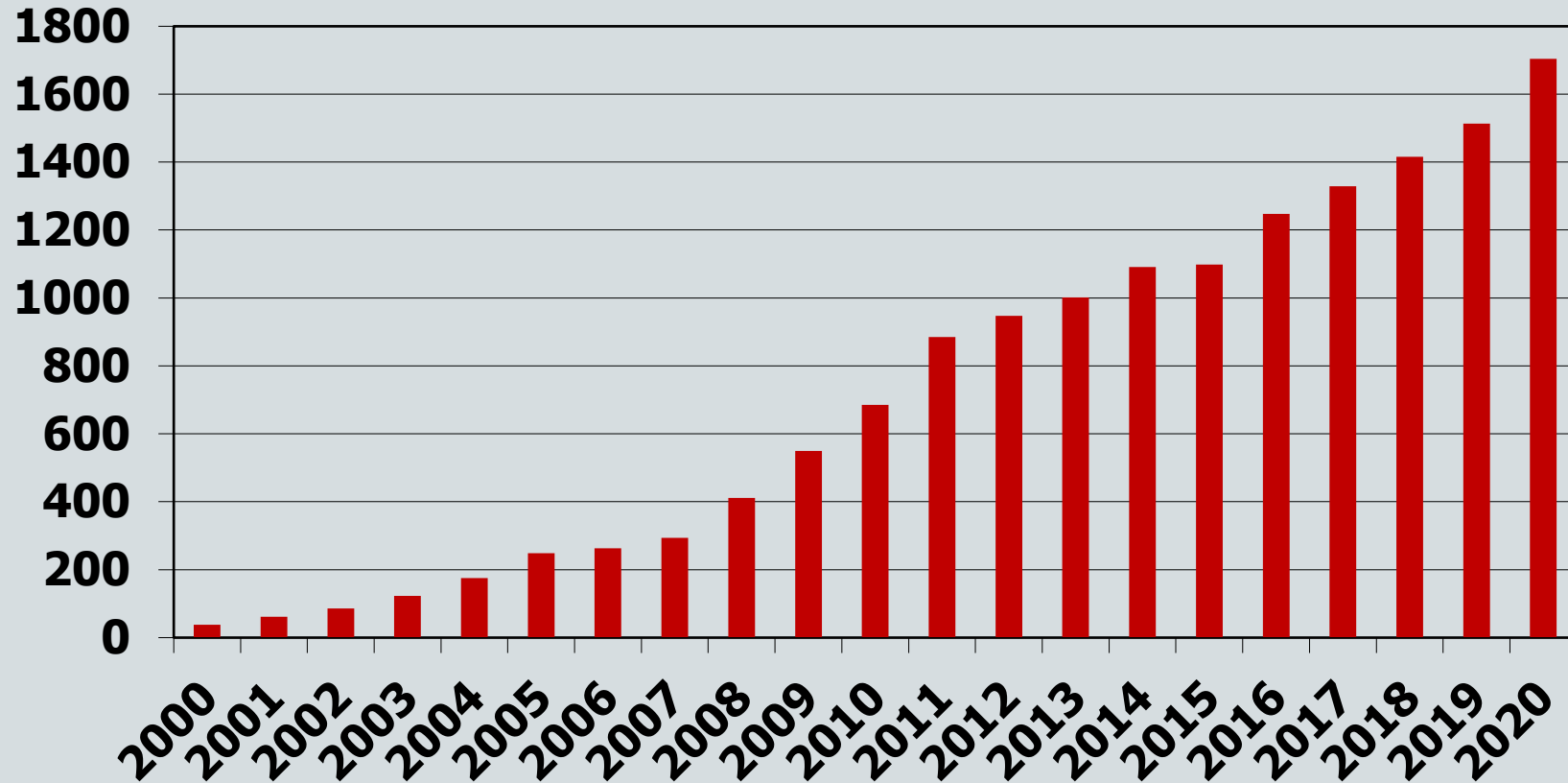
Sydänmerkki

Yrityksille ja ammattikeittiöille

- Keino viestiä hyvästä valikoimasta ja vastuullisuudesta
- Apuna tuotekehityksessä
- Vapaaehtoinen
- Sydänmerkki-tuotteet voivat olla kotimaisia tai ulkomaisia tuotteita
- Sydänmerkki ei sulje pois muita tuotemerkkejä (luomu/alkuperämerkinnät)
- Laatuksiteeristö ruokapalveluiden ja tuotteiden kilpailutuksiin



Tuotteiden määrän kehitys



Sydänmerkki-tuotteet

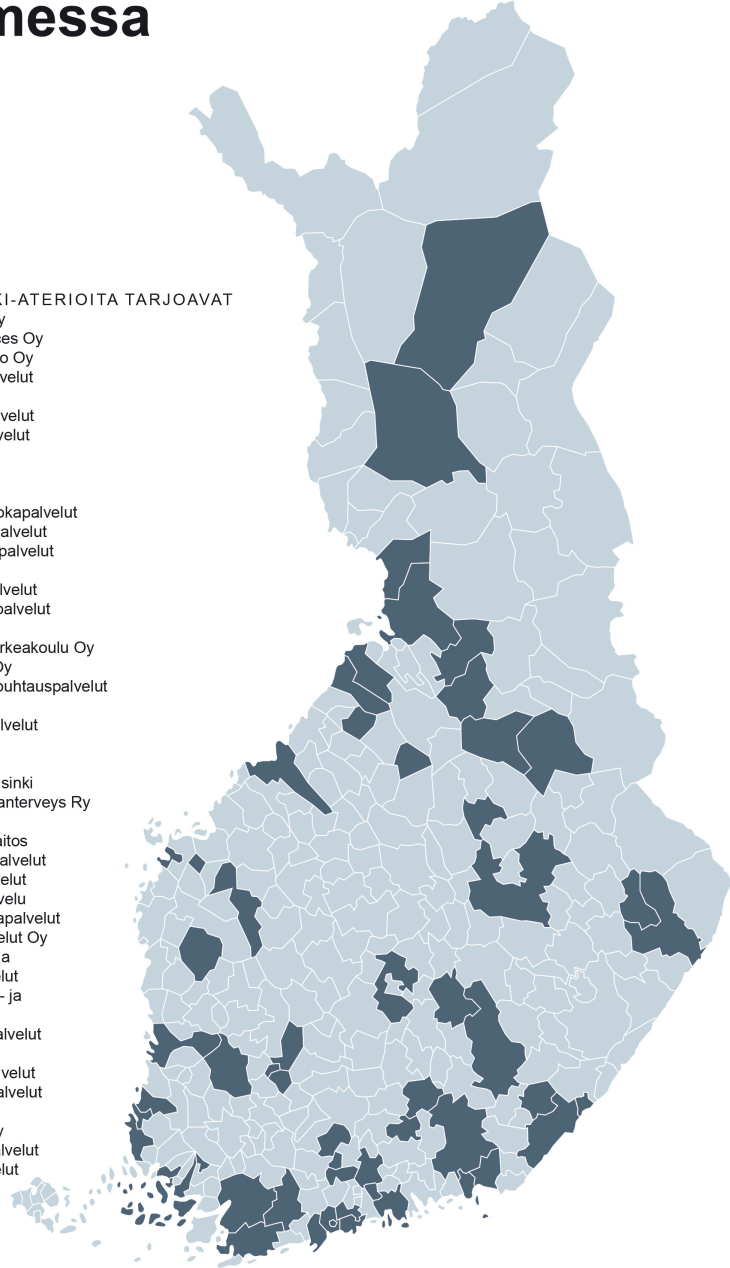
- Käytössä kaikilla suurilla yrityksillä kuten esimerkiksi Lidl, Sok, Valio, HK, Saarioinen, Raisio, Fazer, Atria, Lantmännen Cerealia, Nestle
- PK-yrityksien määrä kasvaa
- 151 yritystä, joista n. 50 kasvisten viljelijöitä.
- Vk-tuotteita 1200, sk-tuotteita 680 ja kasviksia 350





SYDÄNMERKKI-ATERIOITA TARJOAVAT

Espoo Catering Oy
Fazer Food Services Oy
Harjattulan Kartano Oy
Heinolan ruokapalvelut
HUS Asvia
lin ateria- ja tilapalvelut
Iisalmen ruokapalvelut
ISS Palvelut Oy
Kaarea Oy
Kajaanin Mamselli
Kangasniemen ruokapalvelut
Kauhajoen ruokapalvelut
Kauniaisten ruokapalvelut
Kiipulasäätiö
Kouvolan ruokapalvelut
Kymijoen Ravintopalvelut
Kylän Kattaus
Laurea-ammattikorkeakoulu Oy
Leijona Catering Oy
Mikkelin ruoka- ja puhtauspalvelut
MySauna
Naantalin ruokapalvelut
Neurolitto ry
Palmia Oy
Palvelukeskus Helsinki
Pirkanmaan Kansanterveys Ry
Polkka Oy
Porin palveluliikelaitos
Pälkäneen ruokapalvelut
Raahen ateriapalvelut
Rauman ruokapalvelu
Rovaniemen ruokapalvelut
Saimaan Tukipalvelut Oy
Salon ravitsemis- ja puhtaanapitopalvelut
Sastamalan ruoka- ja puhtauspalvelut
Seinäjoen ruokapalvelut
Servica
Siikajoen ruokapalvelut
Sotkamon ateriapalvelut
Taukokangas Oy
TeeSe BOTNIA Oy
Utajärven ruokapalvelut
Vaalan ruokapalvelut



Sydänmerkki-ateria tavoittaa yhä useamman

- Ravintoloita reilut 2200, eri puolella maata
- Palveluntuottajia 46
- Käytössä erityisesti julkisella sektorilla
- Sydänmerkki-aterian kriteerit löytyvät eri ravitsemussuosituksista
 - Laatuksiteeristö tarjottavan ruoan laadulle





Pakkausmerkinnät Euroopassa



FOP tilanne Euroopassa ja Suomessa

Euroopassa erilaisia merkkijärjestelmiä

- osassa maista pitkät perinteet (Pohjoismaat)
- osalla ei ole merkkijärjestelmää käytössä

Euroopan ravitsemushaasteet samankaltaisia, mutta ruokakulttuurit ja ravintoaineiden saantilähteet erilaisia.

Farm to fork -strategian yksi tähtäin on yhtenäistää eurooppalaiset terveellisyydestä kertovat pakkausmerkinnät+ luoda ravitsemusprofiilit

- EU:ssa vaikutusten arviointi menossa, ehdotus valmiina vuonna 2022





Nutri-Score

- logo, joka osoittaa elintarvikkeiden ravitsemuslaatua asteikolla A:sta (paras) E:hen (huonoin)
- Kirjain määritetään terveellisten (healthy) ja epäterveellisten (unhealthy) ravintoainepitoisuuksittain ja -ominaisuuksittain seuraavasti:
 - Negatiiviset pisteet: Energia, SAFA, sokerit ja natrium (suuret määrät = epäterveellistä)
 - Positiiviset pisteet: hedelmien, kasvien ja pähkinöiden osuus, kuitu ja proteiini (suuret määrät hyväksi terveydelle)
- Järjestelmä on kehitetty Ranskassa
- Ranskan lisäksi merkin vapaaehtoinen käyttö hyväksytty Belgiassa, Sveitsissä, Saksassa, Luxemburgissa, Alankomaissa





Nutri-score Suomessa

Nykyisellään Nutri-score ei tue kaikissa tapauksissa suositusten mukaista ruokavaliota

- Ei auta vaihtamaan runsaasti kuitua sisältäviin tai täysjyvätuotteisiin
- Ei auta levitteiden valinnassa tai kannusta kasviöljyn valintaan
- Auttaa vaillinaisesti vaihtamaan rasvaiset maitotuotteet vähärasvaisiin
- Auttaa vaillinaisesti vähemmän suolaa sisältävien tuotteiden valinnassa

Koska Nutri-score erottelee heikosti tuotteita tuoteryhmien sisällä, Nutri-score ei välttämättä kannusta tuotekehitykseen.

JOKAISELLE LÖYTYY TAPA SYÖDÄ HYVIN		
LISÄÄ 	VAIHDA 	VÄHENNÄ 
Juureksia & vihanneksia eri värisinä	Valkoinen leipä, riisi & pasta täysjyväisiin tuotteisiin	Suolan lisäämistä ruokaan, suolaisia leipiä, leikkeleitä ja juustoa
Herneitä, papuja ja linsejä	Voi ja voita sisältävät levitteet margariineihin ja kasviöljyihin	Limuja, energiajuomia, mehuja Makeisia, makeita leivonnaisia Sokerisia jogurtteja ja viilejä
Marjoja ja hedelmiä eri värisinä	Rasvainen maito, piimä, jogurtti ja juustot vähärasvaisempiin	Makkaroita ja leikkeleitä Naudan-, sian- ja lampaan lihaa
Kalaa ja muita mereneläviä	Ruuan paistaminen uunissa hauduttamiseen ja keittämiseen	Napostelua aterioiden välillä
Pähkinöitä ja siemeniä	Pikaruoka kotiruokaan	Alkoholia sisältäviä juomia



Leipä ja viljavalmisteet suolan ja kuidun lähteenä

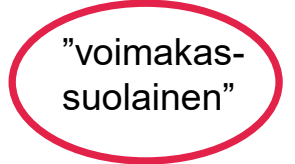
Ruisleipä,
paljon kuitua, vähän suolaa



Ranskanleipä
Kuitua 3,6 g, suolaa 1,1 %



Ruisleipä
Voimakassuolainen



Täysjyväohra
Kuitua 11 g



Jasmiiniriisi
Kuitua 1,7 g



Tumma makaroni
Kuitua 6 g



Makaroni
Kuitua 4g





Maidot ja juustot ruokavaliossa

Rasvaton maito



Muut maidot



Kaurajuoma



Juusto, rasvaa 15 %,
Suolaa 1,2 %



Kermajuusto, rasvaa 29 %,
Suolaa 1,3 %



Kermajuusto, rasvaa 32 %,
Suolaa 1,8 %





Näkyvät rasvat kovan ja pehmeän rasvan lähteenä

Rypsiöljy
Runsaasti pehmeää rasvaa



Sydänmerkki-levite
Kovaa rasvaa 28 %
Suolaa 0,7 %



Voi-kasvilöljyseos
Kovaa rasvaa 47 %
Suolaa 0,6 %



Kevytlevite
kovaa rasvaa 39 %
suolaa 1,6 %



Sydänmerkki-levite
Kovaa rasvaa 24 %
Suolaa 1 %



Voi
Kovaa rasvaa 71 %
Suolaa 0,8 %



Sydänmerkki



Yhteenveto

Ajatus yhteiseurooppalaisesta järjestelmästä hyvä, mutta ei välttämättä aja maakohtaisia ravitsemus- tai terveyden edistämisen tavoitteita.

Nykyiset Nutri-Scoren algoritmit eivät toimi kaikilta osin Suomessa

Pakkausmerkintäjärjestelmän tulee olla linjassa maan ravitsemussuositusten kanssa.

Suomessa (kuten muuallakin pohjoismaissa) on jo olemassa toimiva, tunnettu ja tunnustettu merkkijärjestelmä.

Uuden merkkijärjestelmän jalkauttaminen vaatisi runsaasti raha-, aika- ja henkilöresursseja. Kuka tämän tekisi





Pakkausmerkinnät Euroopassa

Sydänliitto ajaa seuraavia tavoitteita pakkausmerkintöjen kehityksessä

Tavoite 1

EU:ssa kehitetään ravitsemusprofiilit, jotka luovat pohjan myös pakkausmerkintäkehitykselle.

Tavoite 2

Pakkausmerkinnät tukevat kuluttajien valintoja ravitsemussuosittelujen suuntaisesti myös tulevaisuudessa.

Kiitos!

Lisätietoja

Anna Kara

Sydänmerkin kehittäminen, ravitseminen ja asiakkuudet

anna.kara@sydanliitto.fi

050 379 6338

