Paikallisvaikuttaminen  
julkaistu marraskuussa 2019.

**Otsikko: Sydänmerkki-aterioilla kunnille miljoonasäästöt**

Terveyden edistäminen on kuntien perustehtävä ja sitä tehdään monella toimialalla, kuten ruokapalveluissa. Ruokapalveluiden tekemä työ on tärkeää ja vaikuttavaa, kohtaavathan ravitsemisalan ammattilaiset päivittäin suuren osan kuntalaisista vauvasta vaariin. Yksinomaan oppilaitoksissa tarjotaan päivittäin lähemmäs miljoona ateriaa. Monelle kodin ulkopuolella nautittu ateria on päivän ainut lämmin ruoka, joten se on esimerkiksi ravinnon saannin ja kasvatuksen näkökulmasta hyvin merkityksellinen.

Ruokaketjun osana ruokapalveluilla on oma roolinsa terveellisen ruokatarjonnan mahdollistamisessa. Panostamalla ravitsemuksellisesti laadukkaisiin palveluihin niin varhaiskasvatuksessa, oppilaitoksissa, henkilöstöruokailussa kuin muissakin ruokapalveluissa, voidaan päästä mittaviin säästöihin.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksessa on arvioitu, että jos kaikki suomalaiset saisivat suolaa päivittäin 1 g vähemmän, niin yksin sillä säästöt terveydenhoitomenoissa olisivat 51-87 miljoonaa euroa vuosittain. Isompi vähennys suolan saannissa moninkertaistaa kansantaloudellisen hyödyn. Investointi suolan vähentämiseen ruokapalveluissa on kannattavaa myös siksi, että se on hyvin edullista. Terveellisen ruuan tarjoaminen ei kokemusten mukaan myöskään tule vähemmän terveellistä tarjontaa kalliimmaksi.

Suolan saannin vähentäminen onnistuu helposti noudattamalla ruokapalveluille asetettuja ravitsemus- ja ruokailusuosituksia tai toteuttamalla ruokatarjonta Sydänmerkki-aterian periaatteilla. Sydänmerkki tekee ruokapalveluiden vastuullisen työn näkyväksi, jolloin niin ruokailija kuin hänen läheisensä voivat helposti todeta aterian ravitsemuslaadun erinomaiseksi. Viranomaisten ravitsemusväitteeksi rekisteröimä ja suosituksiin perustuva Sydänmerkki on ainoa Suomessa käytössä oleva symboli, joka viestii ruuan terveellisyydestä. Suolan lisäksi Sydänmerkissä kiinnitetään huomiota rasvan määrään ja laatuun sekä kuidun määrään.

Sydänmerkki on käytössä tai tulossa käyttöön yli 40 kunnan ruokapalveluissa eri puolella maata. Myös osa yksityisistä ravintolaketjuista hyödyntää Sydänmerkkiä palveluissaan. Sydänmerkin saa käyttöön hakemalla merkin käyttöoikeutta kriteerit täyttäville ruuille. Sydänmerkki on Suomen Diabetesliiton ja Suomen Sydänliiton tavaramerkki, jota hallinnoidaan Sydänliitossa.

Terveellinen ruoka tukee kaikenikäisten työtehoa ja edistää työn tuottavuutta. Se tukee painonhallintaa ja parhaimmillaan vie mallin hyvistä käytännöistä myös kotiruokailuun. Kun palvelut toteutetaan terveyttä edistävinä, ohjaa se myös lasten ja nuorten ruuankäyttöä ja makutottumuksia hyvään suuntaan, mikä kantaa pitkälle aikuisuuteen.

Aikaansa seuraavassa ja kuntalaisten terveydestä huolta kantavassa kunnassa ruokapalveluiden terveellisyys on sydämen asia niin virkamiehille kuin luottamushenkilöille. Valmistetaan ateriapalveluita sitten omana tuotantona tai ostetaan ulkopuoliselta palveluntarjoajalta, Sydänmerkin mukainen ravitsemuslaatu tukee kuntalaisten hyvinvointia. Onhan teidän kuntanne ruokapalveluissa Sydänmerkki jo käytössä?

Kirjoittaja:

Mari Olli, tuotepäällikkö Suomen Sydänliitto ry