

A top-down view of several golden-brown granola bars resting on a piece of parchment paper. The parchment paper is placed on a dark metal wire cooling rack. The background is a dark, textured surface, possibly a countertop, with some loose granola pieces scattered around. The granola bars are irregular in shape and appear to be made of rolled oats, nuts, and dried fruit.

Terveellisellä ruoalla tyytyväisempiä kuntalaisia

Mari Olli
Suomen Sydänliitto ry
syyskuu 2023



Taustatiedoksi Sydänliiton vaikuttajille

Tehdään hyvä työ näkyväksi!

- Monissa kunnissa on vuosikausia panostettu terveelliseen ruokaan. Ravitsemuslaadultaan ruoka päiväkodeissa ja kouluissa onkin usein hyvää!
- Haasteena voi olla enemmän se, että lapset, heidän huoltajansa tai henkilökunta **eivät ole tietoisia ruokapalveluiden vastuullisesta toiminnasta**. Sydänmerkki auttaa tekemään terveellisen näkyväksi.
- Toisaalta, jos työ ruuan ravitsemuslaadun kehittämiseksi on alussa, Sydänmerkki-ateria tarjoaa tähän kriteerit. Kriteerit ovat yhtenäiset eri ikäryhmille suunnattujen ravitsemussuosittelujen kanssa. Kun tarjotaan Sydänmerkki-aterioita, on ruoka myös suositustenmukaista.



Taustatiedoksi Sydänliiton vaikuttajille

Sydänmerkin käyttöönotto vaihtelee eri kunnissa

1. Yleensä keskustelu ruokapalveluiden kanssa riittää

- Asettakaa keskustelulle tavoite
- Se voi olla esimerkiksi ”lasten ja nuorten ruokapalvelut Sydänmerkin mukaisiksi”.
- Lasten ja nuorten terveyden edistäminen on aihe, jota harva vastustaa.
- Kuntalain mukaan kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen on kunnan perustehtävä.

2. Kuntalaisaloite:

- Joissakin kunnissa uudet asiat etenevät aloitteiden kautta, myös ruokapalvelut saattavat rohkaista tähän
- asia menee silloin luottamushenkilöiden keskusteltavaksi, ja siihen sitoudutaan myös muualla kuin ruokapalveluissa.
- Aloitepohjan löydät tiedostoista

3. Valtuustoaloite

- Sydänmerkki voi edetä yhteistyössä asiasta kiinnostuneen kuntavaltuutetun kanssa.



**Tapaamisen runkoa & miksi
terveellisyyteen kannattaa
panostaa?**



Tapaamisen sisältö

1. Miksi panostaa terveelliseen ruokaan?
2. Mikä on Sydänmerkki-ateria?
3. Miksi Sydänmerkki-ateria kannattaa ottaa käyttöön?
4. Miten Sydänmerkki-ateria saadaan käyttöön?
5. Mitä Sydänmerkin käyttö maksaa?
6. Sovitaan jatkotoimenpiteistä





Miksi panostaa terveelliseen ruokaan?

- Moni suomalainen, lapsi ja aikuinen, syö päivän ainoan lämpimän ateriansa julkisen ruokapalvelun piirissä.
- Eläkeikään mennessä aterioita syödään jopa 16000 kodin ulkopuolella.
- Terveelliseen tarjontaan kannattaa panostaa:
 - Suuri osa kuluttajista arvostaa terveellistä tarjottavaa
 - Parannetaan jaksamista, vireyttä ja työkykyä
 - Helpotetaan painonhallintaa
 - Viestii, että minun ja läheistenini hyvinvointia pidetään tärkeänä
 - Pidemmällä aikavälillä panostus voi pienentää terveydenhuollon kuluja.



Konkreettista terveydenedistämistä

- Ruokapalvelut mukana terveyden edistämässä
- Sydänmerkki-ateriat sopivat erinomaisesti lähes kaikille:
 - päiväkotikäisille,
 - koululaisille ja opiskelijoille
 - työikäisille
 - hyväkuntoisille ja aktiivista elämää viettäville ikääntyneille





Mikä Sydänmerkki-ateria?

Terveellisemmän ruuan merkintäjärjestelmä

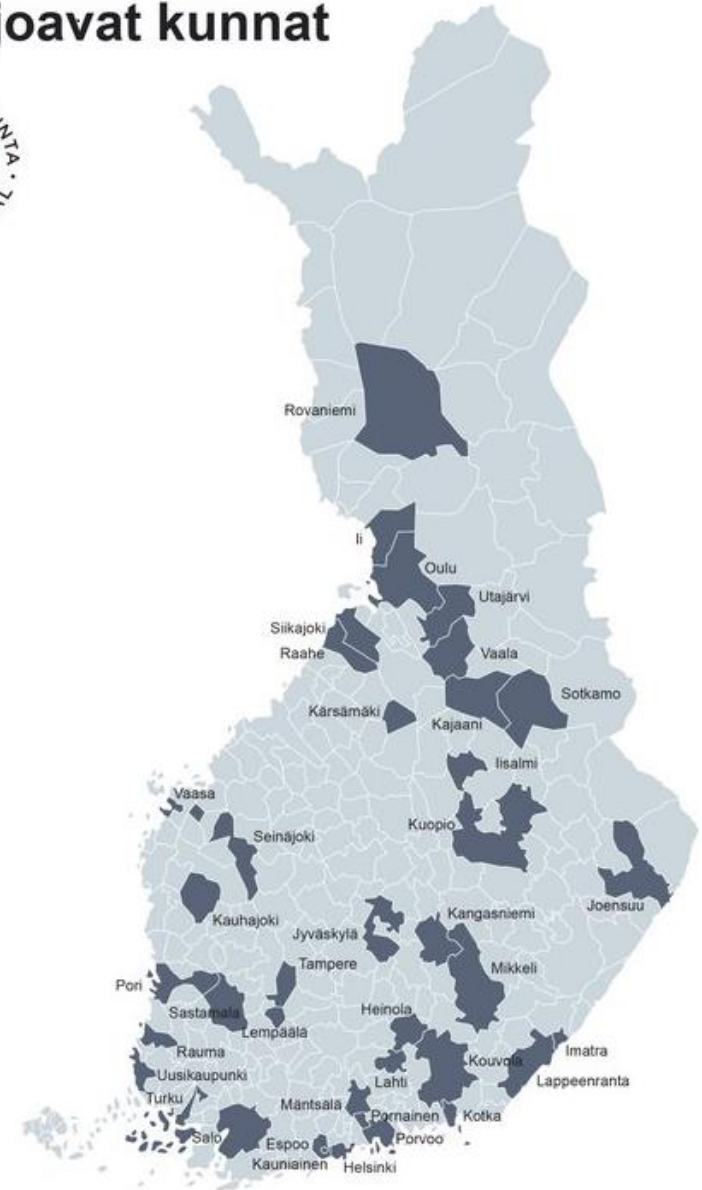
- Sydänmerkki on ainoa ravitsemuslaadusta kertova, ja viranomaisten tunnustama symboli Suomessa
- Auttaa tekemään parempia valintoja kaupassa ja ravintoloissa
- Arvostettu brändi, joka tunnetaan hyvin:
 - noin 90% suomalaisista tuntee merkin
- Sydänmerkki-tuotteita on reilu 2000 kpl, Sydänmerkki-aterioita tarjoavia ravintoloita yli 2300.

Sydänmerkki



Suomen Sydänliitto ry
Finnish Heart Association

Sydänmerkki-aterioita tarjoavat kunnat





Millainen on Sydänmerkki-ateria?

- Ateriakokonaisuus, jonka muodostavat tavanomaiset lounasaterian osat:

Pääruoka
Pääruoan peruna- tai viljalisäke
Salaatti tai muu kasvislisäke
Öljypohjainen salaatin kastike
Rasvaton maito tai piimä
Vähempisuolainen ja runsaskuituinen leipä
Kasvirasvavälite

- Jokaisella aterianosalla omat kriteerit, joissa huomioidaan
 - rasvan määrä ja laatu sekä suolan määrä
 - kuitu leivässä ja viljalisäkkeissä
- Jokaisesta aterianosasta pitää löytyä ainakin yksi kriteerit täyttävä vaihtoehto, jotta kokonaisuutta voidaan kutsua Sydänmerkki-ateriaksi.

Kriteerit

- Tarkastellaan yksittäisten komponenttien ravitsemuslaatua
- Kriteerit erilaisille pääruuville, energialisäkkeille ja muille aterian lisäkkeille
- Katso tarkemmat kriteerit: ammattilaiset.sydanmerkki.fi

Sydänmerkki-ateria



Sydänmerkki-ateriaan kuuluu:

- pääruoka
- pääruoan peruna- tai viljälisäke
- muut aterian osat:
 - loppää vähisulaisena ja runsaskuituisena ja lievällä kasvirasvalaivittella
 - maitoa tai pilmää rasvattomana
 - kasviksia sekä niille öljypohjaisia salaattinkastiketta

Sydänmerkki-aterian myöntämisperusteet

Aterian osien ravintosisällön voi selvittää luotettavalla ravintolaskentaohjelmalla tai käyttämällä valmiiksi laadittua ruokachojtoa, joka täyttää om. kriteerit. Laskelmassa on huomioitava kypsennyksen aikainen painohäviö; kriteerit koskevat valmista ruokaa.

1) Pääruoat

Pääruokatyypit	Ravintosisältö / 100 g, enintään			
	Rasva, g	Tyydyttyneet rasva, g	Suola, g	Vaihtoehtoinen tuote
Pääruokapuurot* <small>Huoneessa jn. kuitua vähintään 4 g/100 g</small>	3	1	0,5	Sydänmerkki-valmisruoka
Kelitot*	3 (5)**	1 (1,5)**	0,7	Sydänmerkki-valmisruoka
Laatikoruoat, risotot, pasta-ateriat, atorilasalaatit***, pizsa	5 (7)**	2 (2)**	0,75	Sydänmerkki-valmisruoka
Pääruokakastikkeet	9 (11)**	3,5 (3,5)**	0,9	Sydänmerkki-valmisruoka
Kappaleruoat kastikkeen kanssa tai ilman <small>Rasvaa voi olla enemmän, jos kukaan ei ole allerginen maitoa</small>	8 (12)**	3 (3,5)**	0,9	Sydänmerkki-valmisruoka

* Jos keitto- tai puuroterien ohjeydessä käytetään leiväpääkkeitä (esim. leikkeleitä tai juustoja), niiden tulee täyttää Sydänmerkki-kriteerit.
** Sulatus ei ole sallittua; koskevat kate-aterioita.
*** Ateriasalaatissa kasvikset osuus vähintään 150 g/100 g.

2) Pääruoan peruna- ja viljälisäkkeet

Lisäke	Ravintosisältö / 100 g			
	Rasva, g	Tyydyttyneet rasva, g	Suola, g	Kuitu (kulva-painosta), g
Pasta	-*	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 8
Ohrasuurimo, riisi-viljaseokset yms.	-	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 8
Täysjyväriisi	-	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 4
Kelitetty peruna	ei lisätyä rasvaa	-	ei lisätyä suolaa	-
Muu perunallisäke <small>esim. perunamuusi, lämpöperunat</small>	-	enintään 0,7	0,5	-

* (-) merkintä = ei kriteeriä ko. lisäkeiden suhteen



KÄÄNNÄ >



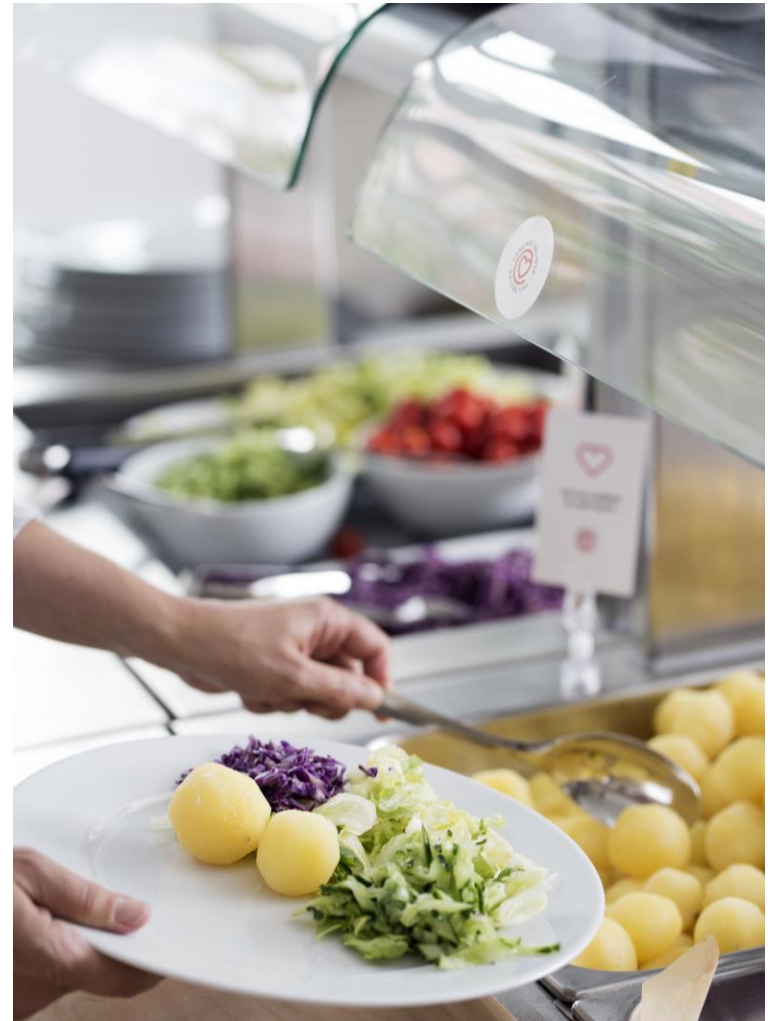
Miksi Sydänmerkki kannattaa
ottaa käyttöön?

Hyödyt kunnalle



Helpottaa laadun varmistusta ja asiakasviestintää

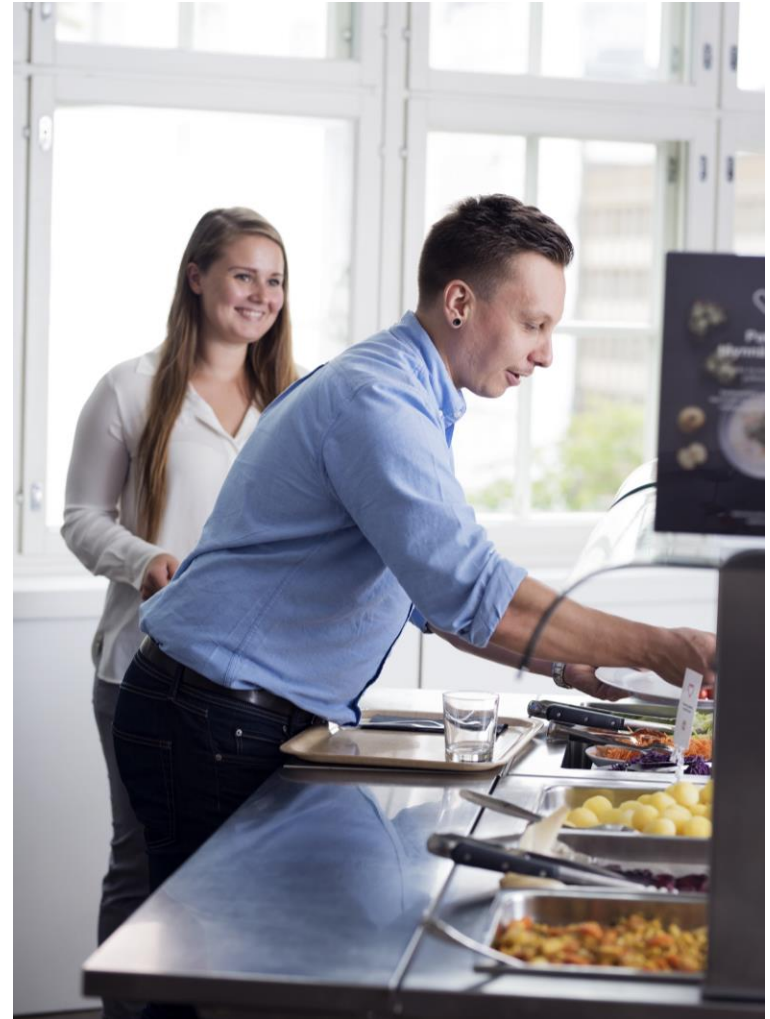
1. Sydänmerkki-ateria varmistaa, että tarjolla on ravitsemussuosituksen* mukaista ruokaa
 - Se on laatujärjestelmä, jolla todennetaan suositusten toteutuminen
2. Sydänmerkin avulla viestitään helposti ja yksinkertaisesti terveellisten aterioiden tarjoamisesta.
 - valinnat helpoksi
 - ruokapalveluiden hyvä työ näkyväksi





Lisää tyytyväisyyttä, pienin kustannuksin

- Sydänmerkki takaa ruuan terveellisyyden ja lisää luottamusta ruokaa kohtaan
- Lisää ruuan arvostusta ja asiakastyytyväisyyttä: Sydänmerkin kautta osaaminen ja ammattitaito näkyviksi
- Viestii asiakkaiden välittämisestä
- Sydänmerkkiä hyödyntävät toimijat koetaan vastuullisina
- Ulkopuolisen tahon arvio ravitsemuslaadusta tuo uskottavuutta
- Tarjoaa valmiin konseptin asiakasviestintään
- Ruuan terveellisyyteen panostaminen ei lisää kustannuksia





Miten Sydänmerkki saadaan käyttöön?

Sydänmerkin käyttöönotto ravintolassa



1. Haluamme panostaa terveelliseen tarjontaan ja hyvien vaihtoehtojen esilletuontiin



2. Välineeksi Sydänmerkki



3. Palvelun tuottaja valmistelee merkin käyttöönottoa: tarjonnan tarkastelu kriteereiden avulla



8. Sydänmerkki-aterioiden tarjonta voi alkaa!



4. Palvelun tuottaja hakee Sydänmerkin käyttöoikeutta. → tarjonta ja toimipaikat ilmoitetaan extranetissa



7. Tehdään hyvä työ näkyväksi: viestintä ravintolassa, verkossa ja printissä, asiakkaille ja sidosryhmille



6. Henkilöstö perehtyy merkin käyttöön



5. Käyttöoikeus myönnetään, kun tarjonta kohdallaan ja ravintolat ilmoitettu. Jokaiseen aterianosaan ainakin 1 vaihtoehto.



Näin Sydänmerkin saa käyttöön

1. Valmisteluvaiheessa tarkastellaan

- Täyttävätkö erityyppiset pääruoat (keitot, kastikkeet jne.) ja lisäkkeet kriteerit
- Tarkasteluun tarvitaan ravintosisältölaskelmat
- Teollisuuden Sydänmerkki-reseptiikka ja elintarvikkeet apuna

2. Kriteerit täyttävälle aterianosille haetaan käyttöoikeutta sähköisesti

- Samalla kirjataan toimipaikat, jotka käyttävät merkkiä

3. Perehtymisen jälkeen Sydänmerkki otetaan käyttöön.

- Perehdytysmateriaalia saa maksutta Sydänliitosta
- halutessa voi ostaa koulutuksen

4. Suunnitellaan terveellisestä ruoasta viestiminen

- Aterioiden merkitseminen ravintoloissa
- Viestintä kuntalaisille: tiedotteet eri ryhmille, lehdistölle, some-kanavat...



Aterian toteutuksesta

Sydänmerkki-aterioita ei tarvitse olla tarjolla joka päivä

- Toimija saa itse päättää tarjonnan laajuuden

Kaiken tarjonnan ei tarvitse Sydänmerkki-päivinä olla kriteereiden mukaista.

- Rinnalla saa olla esimerkiksi vähempikuituista leipää tai suolaisempia pääruokia

Ruuat voi valmistaa mistä tahansa tuotteista

- Kriteerit koskevat valmista ruokaa

Sydänmerkki





Aterian toteutuksesta

Yleensä toteutus omilla ruokaohjeilla

- Sydänmerkki tarjoaa yli 200 ruokaohjetta ammattikeittiöille

Sydänmerkki-tuotteet rinnalla

- Ko. tuotteet sopivat aina osaksi ruokatarjontaa, kriteereitä ei tarvitse katsoa
- Myös muut vastaavanlaatuiset elintarvikkeet (ilman Sydänmerkkiä) käyvät
- Sydänmerkki-tuotteita ei ole pakko käyttää

Tuotteet ja ruokaohjeet verkkosivuilla:

- ammattilaiset.sydanmerkki.fi





Esimerkkitoetus Seinäjoelta



Seinäjoki

Ruokalista Iv 2021-2022

Koulut

Alavittala, Asema, Honkakylä, Kirja-Matti, Kärki, Lintuvilla, Nurmon yläkoulu, Nurmon lukio, Taneli, Toivolannranta, Topparia, Valkiavuori, Ylistaron yläkoulu, Ylistaron lukio

Ruokailian viikko					
	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5
Kalenteriviikko					
	22, 28, 42, 48, 1, 6, 11, 16, 21	24, 29, 44, 49, 2, 7, 12, 17, 22	25, 40, 45, 50, 3, 8, 13, 18	26, 41, 46, 51, 4, 9, 14, 19	27, 42, 47, 52, 5, 10, 15, 20
Ma lounas	Kalamurekepihvi ja Kasviskeppukka Perunat/perunasose Kastike Salaatti	Broilerikastike ja Kasvisma Täysjyväpasta/täysjyväriisi/ohra Salaatti	Kasvispihvi Kylmä kastike Perunat/perunasose Salaatti	Lihapullat/Jauhelihapihvi ja Falafelpyörykkä Uuniperunat/Perunat (Kastike) Salaatti	Kalakeitto ja Kermainen vihanneskeitto Riisipiirakka Hedelmä
Ti lounas	Nakkikeitto ja Kasvisnakkijuureskeitto Rahka/hedelmä	Jauhelihakeitto/Lihakeitto ja Aurinkoinen kasviskeitto/Kikhernevianneskeitto Marjat ja kermaviilikastike	Kirjolohikiusaus ja Herkuttelijan kasviskaalilaatikko Salaatti	Kalavuoka ja Herkuttelijan nuudeliavuoka Perunasose Salaatti	Pinaattiohukainen Jauhelihakastike ja Soijarouhekastike Salaatti TAI Pinaattiohukainen Ruokaisa salaatti ja hillo
Ke lounas	Pörkölt/Lihakastike ja Stroganoff Perunat Salaatti	Sitruunakala/Kalapuikko ja Kasvispihvi Kermaviilikastike Perunat Salaatti	Ruoka talon tapaan ja Kasvisruoka talon tapaan Salaatti	Jauhelihakastike ja Juuresbolognese Perunat/täysjyväspagetti Salaatti	Hernekeitto ja Kasvishernekeitto Juusto Kasviksia Jäätelö TAI Hedelmä
To lounas	Kasvisruoka talon tapaan Salaatti	Puuro talon tapaan Kiisseli Kananmuna Kasviksia	Broilerikeitto ja Keltainen linssikeitto Juusto TAI leikkele Kasviksia Vispipuuro	Hiutalepuuro (vkot 36,46,4,14)/ Kasvisseikeitto (vkot 41,51,9,19) Kiisseli Juusto Kasviksia	Chili con kana ja Chili sin carne Täysjyväpasta/täysjyväriisi/ohra Salaatti
Pe lounas	Broileri-pastavuoka ja Kahden kaalin pastavuoka Salaatti	Lasagnette ja Kasvislasagnette Salaatti	Liha-makaronilaatikko/pata/vuoka ja Tomaattinen kasvispastavuoka Salaatti	Kinkkukiusaus ja Linssipunajuurikiusaus Salaatti	Makkaravuoka/ Uunimakara /Nakit/Nakkikastike ja Kikherne-vihanneskastike Perunat/Perunasose Salaatti

Lounaalla tarjotaan aina nakkileipää, leivettä ja raastettua maitoa.

Muutokset mahdollisia ja niitä ilmoitetaan erikseen.

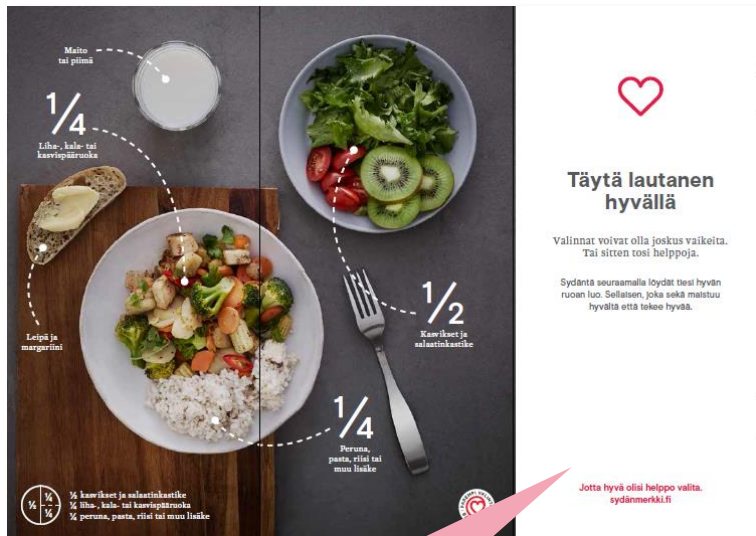
Terveellinen näkyväksi, valinnat helpoksi



Logo ruokalistalle Jamixista tai Aromista. Myös sähköisenä ja tarroina.

A4-infoja

Lautasmallikuvat



Pöytäkolmio

Linjasto-opaste



Seuraa sydäntä
ja syöt hyvin

Uudelleen kiinnitettäviä
tarroja

→ Materiaaleja printteinä ja sähköisinä, tukea tiedottamiseen.





Sydänmerkki käyttöön, ole hyvä!



Käyttöoikeusmaksu

- Hinta: 500 € / kalenterivuosi
 - Julkisen sektorin toimijoille
 - Kaikki tulot käytetään järjestelmän ylläpitoon ja markkinointiin
- Käyttöoikeusmaksu sisältää:
 - Oikeus käyttää Sydänmerkkiä **kaikissa kunnan ravintoloissa**
 - Oikeus käyttää tunnusta omassa markkinoinnissa ja viestinnässä.
 - Merkintämateriaaleja Sydänmerkin verkkopalvelusta
 - Sähköinen koulutusmateriaali
 - Näkyvyyttä Sydänmerkin kanavilla





Sovitaan jatkosta

- Sopisiko Sydänmerkki meidän kunnan ruokapalveluihin?
- Miten asian käsittely etenee?
- Millaisella aikataululla?
- Tarvitsetteko jostain lisätietoa?



Kiitos!

<http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi>

tai

Mari Olli, ruokapalveluiden asiantuntija

mari.oli@sydanliitto.fi

- 050-367 7233

