

A top-down photograph of several golden-brown granola bars resting on a piece of parchment paper. The parchment paper is placed on a dark grey surface, and a metal wire rack is visible in the background. Some granola crumbs are scattered around the bars. The text is overlaid on a white rectangular background in the center of the image.

Terveellisellä ruoalla tyytyväisempiä kuntalaisia

Mari Olli
Suomen Sydänliitto ry
helmikuu 2026



Taustatiedoksi Sydänliiton vaikuttajille

Tehdään hyvä työ näkyväksi!

Monissa kunnissa on vuosikausia panostettu terveelliseen ruokaan.

Ravitsemuslaadultaan ruoka päiväkodeissa ja kouluissa on usein hyvää.

Haasteena voi olla, että ruokailijat ja eri sidosrymät, kuten lasten huoltajat 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 ruokapalvelun piirissä.
- Eläkeikään mennessä aterioita syödään jopa 16000 kodin ulkopuolella.
- Terveelliseen tarjontaan kannattaa panostaa:
 - Suuri osa kuluttajista arvostaa terveellistä tarjottavaa
 - Se viestii, että minun ja läheisten hyvinvointia pidetään tärkeänä
 - Se lisää jaksamista, vireyttä ja työkykyä
 - Terveellinen ruoka helpottaa painonhallintaa
 - Pidemmällä aikavälillä panostus voi pienentää terveydenhuollon kuluja.



Konkreettista terveydenedistämistä

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



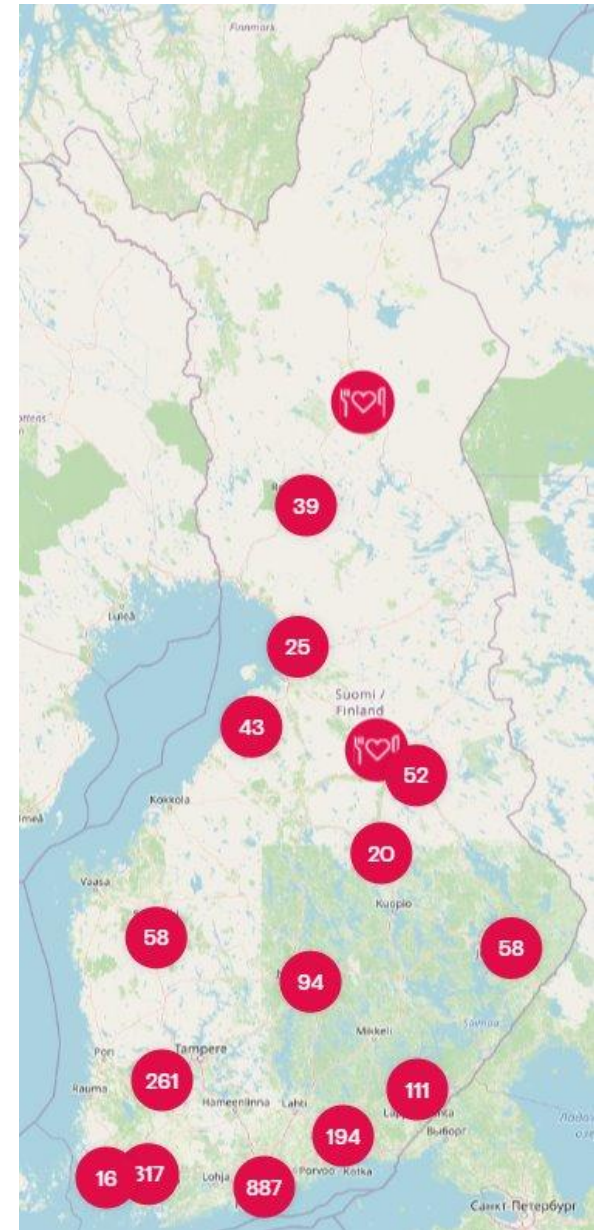


Mikä Sydänmerkki-ateria?



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 yli 2500 kpl, Sydänmerkki-aterioita tarjoavia ravintoloita reilut 2500.
- Sydänmerkin taustalla:





Millainen on Sydänmerkki-ateria?

- Ateriakokonaisuus, jonka muodostavat tavanomaiset lounasaterian osat:

Pääruoka
Pääruoan peruna- tai viljalisäke
Salaatti tai muu kasvislisäke
Öljypohjainen salaatinkastike
Rasvaton maito tai piimä
Vähempisuolainen ja runsaskuituinen leipä
Kasvirasvaveite

- 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.
- Katso tarkemmat kriteerit: ammattilaiset.sydanmerkki.fi



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





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





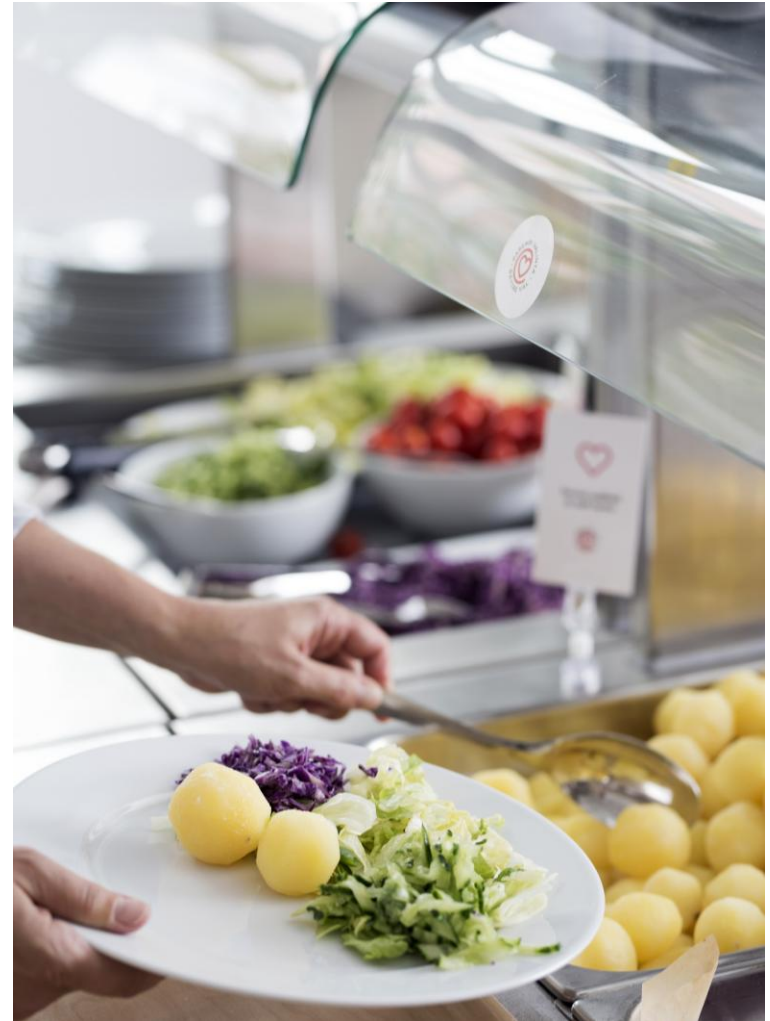
Miksi Sydänmerkki kannattaa
ottaa käyttöön?

Hyödyt kunnalle



Helpottaa laadun varmistusta ja asiakasviestintää

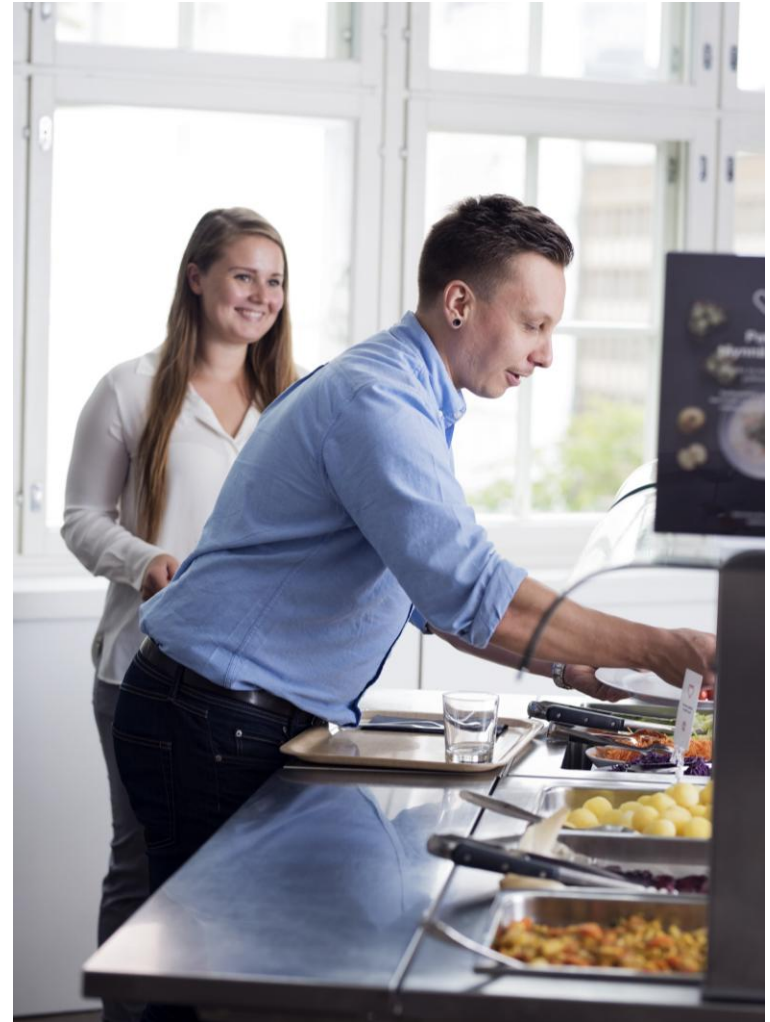
1. Sydänmerkin avulla voidaan varmistaa, että tarjolla on ravitsemussuositusten* mukaista ruokaa
2. Sydänmerkin avulla viestitään helposti ja yksinkertaisesti terveellisestä tarjonnasta.
 - valinnat helpoksi
 - ruokapalveluiden hyvä työ näkyväksi





Lisää tyytyväisyyttä, pienin kustannuksin

- Sydänmerkki takaa ruuan terveellisuuden 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 terveellisyteen panostaminen ei lisää kustannuksia
- Lisää terveyden tasa-arvoa



Miten Sydänmerkki saadaan käyttöön?





Käyttöönoton vaiheita

Ruokalajeja ei
tarvitse ilmoittaa
Sydänmerkille

1. Palveluntuottaja
arvioi ruokatarjonnan
ravitsemuslaatua

2. Palveluntuottaja
ilmoittaa toimipaikat
extranetissa

3. Käyttöoikeus
myönnetään

4. Henkilöstö perehtyy
Sydänmerkkiin

5. Hyvä työ näkyväksi:
viestintä asiakkaille ja
sidosryhmille





Käyttöönoton vaiheita

1. Valmisteluvaiheessa tarkastellaan

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

2. Rekisröidytään extranetissa.

- Ilmoitetaan toimipaikat, joissa Sydänmerkki-aterioita tarjotaan
- Aiemmin Sydänmerkin mukaiset ruokalajit tuli kirjata, mutta tästä on luovuttu

3. Perehtymisen jälkeen Sydänmerkki otetaan käyttöön.

- Perehdytysmateriaalia saa maksutta Sydänliitosta
- halutessa Sydänliitosta voi ostaa koulutuksen

4. Suunnitellaan terveellisestä ruoasta viestiminen

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

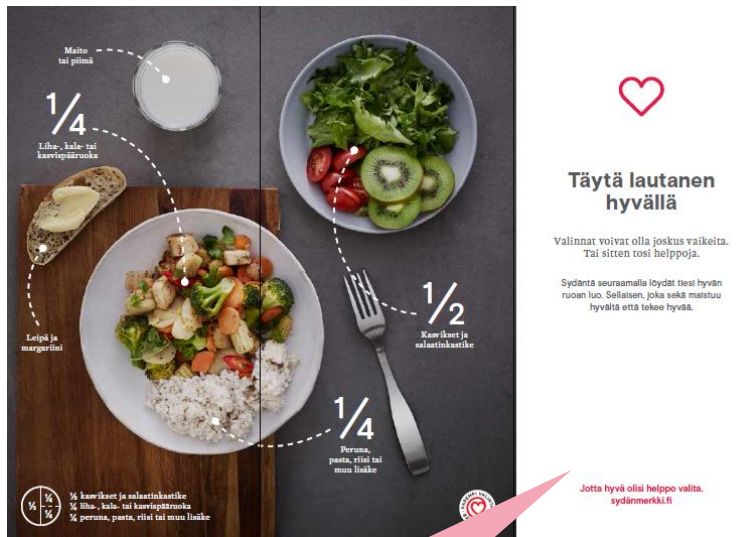
Terveellinen näkyväksi, valinnat helpoksi

Logo ruokalistalle Jamixista tai Aromista. Myös sähköisenä ja tarroina.



A4-infoja

Lautasmallikuvat



Pöytäkolmio

Linjasto-opaste



Uudelleen kiinnitettäviä tarroja

→ Materiaaleja printteinä ja sähköisinä, tukea tiedottamiseen.





Esimerkkitoiteutus Seinäjoelta



Seinäjoki

Ruokalista Iv 2021-2022

Koulut

Alavirtala, Asema, Honkakylä, Kirja-Matti, Kärki, Lintuvirta, Nurmon yläkoulu, Nurmon lukio, Tanell, Toivolanranta, Topparla, Valkiavuori, Ylistaron yläkoulu, Ylistaron lukio

Ruokailijan viikko					
Vko 1		Vko 2		Vko 3	
Vko 4		Vko 5			
Kalenteriviikko					
23, 24, 25, 26, 27, 28, 29		30, 31, 1, 2, 3, 4, 5, 6		7, 8, 9, 10, 11, 12	
Ma lounas	Kalamurekepihvi ja Kasviskeppukka Perunat/perunasose Kastike Salaatti	Broilerikastike ja Kasvisma Täysjyväpasta/täysjyväriisi/ohra Salaatti	Kasvispihvi Kylmä kastike Perunat/perunasose Salaatti	Lihapullat/Jauhelihipihvi ja Falafelpyörykkä Uuniperunat/Perunat (Kastike) Salaatti	Kalakeitto ja Kermainen vihannekeitto Riisipiirakka Hedelmä
Ti lounas	Nakkikeitto ja Kasvisnakkijuureskeitto Rahka/hedelmä	Jauheliha-keitto/Liha-keitto ja Aurinkoinen kasviskeitto/Kikherne-vihanneskeitto Marjat ja kermaviilikastike	Kirjolohikiusaus ja Herkuttelijan kasvis-kaalilaatikko Salaatti	Kalavuoka ja Herkuttelijan nuudeliavuoka Perunasose Salaatti	Pinaattiohukainen Jauheliha-keitto ja Soijaruohokastike 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	Jauheliha-keitto 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 (vko 36,46,4,14)/ Kasvisseusekeitto (vko 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 Linssi-punajuurikiusaus Salaatti	Makkaravuoka/Uunimakara /Nakit/Nakkikastike ja Kikherne-vihanneskastike Perunat/Perunasose Salaatti

Lounaalla tarjotaan aina nakkileipää, leivettä ja raastettua maitoa.

Maukkaat mahdolliset ja niiden lisäykset erikseen.



Sydänmerkki sähköisissä ruokalistasovelluksissa

Saimaan Tukipalvelut Oy Koulut

< su maanantai 23.9.2024 ti >

Rajaa ruokavalion tai allergienien mukaan

Koulujen ruokalista 23.9-6.10.2024 [RELEX Koulujen ruokalista 23.9-6.10.2024](#)

Kasvislounas

Kikherneitä tikka masala G, L

Perunat G, L, M

Rapea-tomaatti-paprikasalaatti G, VEG, L, M

Salaatinkastike G, L, M

Näkkileipä, levite ja maito



Lounas

Makkarakastike L, M

Perunat G, L, M

Rapea-tomaatti-paprikasalaatti G, VEG, L, M

Salaatinkastike G, L, M

Näkkileipä, levite ja maito



Ruokavaliot

G = Gluteeniton

L = Laktoositon

VL = Vähälaktoosinen

M = Maidoton

VEG = Vegaaninen

= Sydänmerkki-ateria

Pirkanmaan Voimia eRuokalista

Annalan koulu, Annalan koulutalo

TÄNÄÄN

TÄMÄ VIIKKO

SEURAAVA VIIKKO

Kolmas viikko

Neljäs viikko

PDF

K VEG

Tyhjennä kaikki hakuehdot

Huom! Vain sopivat ateriat näytetään valittujen ruokavalioiden perusteella

ma 11.11.2024

Aamiainen



Kaurahiutalepuuro L, VEG , Ruispuikula L, VEG , Omena G, L

Lounas B



Jauhelihakiusaus G, L

Kasvislounas B



Kasvispastavuoka L

Välipala B



Cocktailriisipiirakka L, Ruisruutu L, VEG , Tomaatti G, L

Lisätiedot

G - Gluteeniton

L - Laktoositon

K - Kasvis

VEG - Kasvis vegaani

Sydänmerkki



Sydänmerkki käyttöön, ole
hyvä!



Käyttöoikeusmaksu

- Hinnoittelu v. 2026 alkaen:
 - Maksun suuruuteen vaikuttaa toimipaikkojen määrä.
 - Toimipaikat = missä tarjotaan Sydänmerkki-aterioita
 - Esim. Jos toimipaikkoja on 1-5, maksu on 400€/vuosi
- Käyttöoikeusmaksu sisältää:
 - Oikeus käyttää Sydänmerkkiä **ravintoloissa**
 - Oikeus käyttää tunnusta omassa markkinoinnissa ja viestinnässä.
 - Merkintämateriaaleja Sydänmerkin verkkopalvelusta
 - Sähköinen koulutusmateriaali
 - Näkyvyyttä Sydänmerkin kanavilla
- Kaikki tulot käytetään Sydänmerkin markkinointiin ja ylläpitoon





Sovitaan jatkosta

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



Kiitos!

Lisää aiheesta:

<http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi>

tai

Mari Olli, ruokapalveluiden asiantuntija
mari.oli@sydanliitto.fi

