

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  
elokuu 2025



# 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



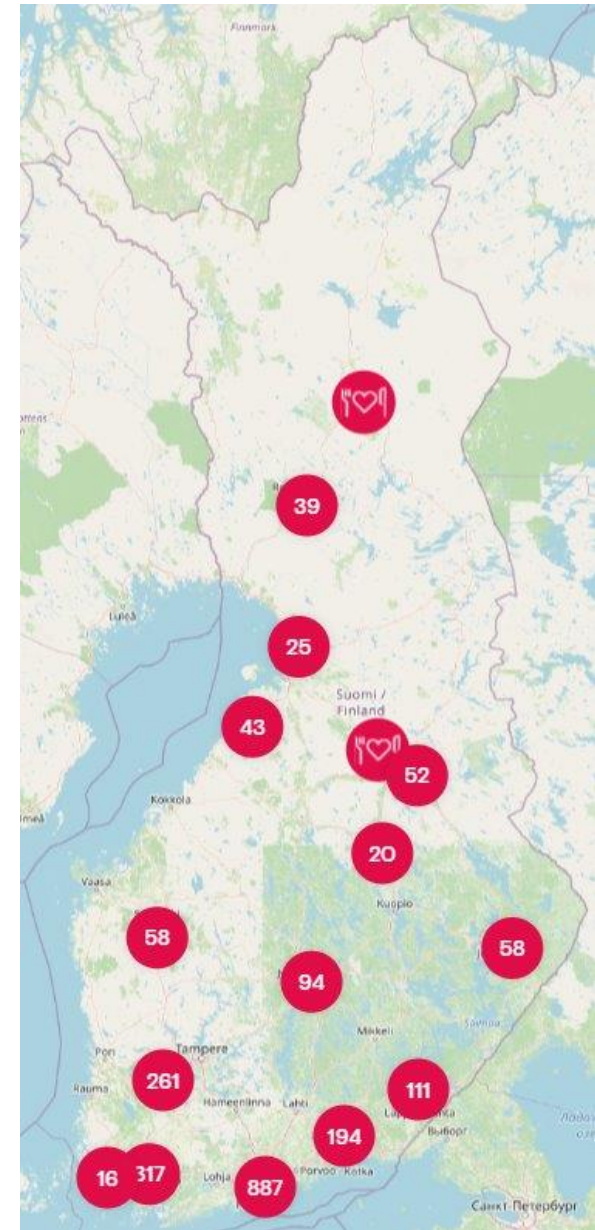


Mikä Sydänmerkki-ateria?



# 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 n. 2300.





# 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  
Kasvirasvavalevite

- 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](http://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](http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi)





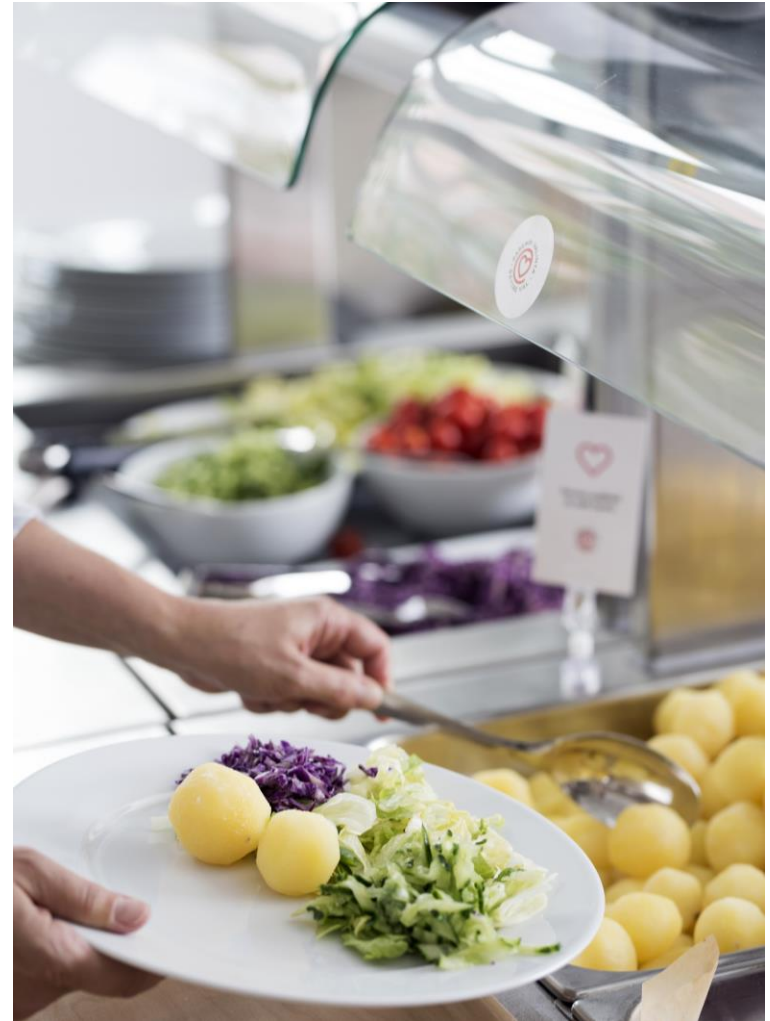
Miksi Sydänmerkki kannattaa  
ottaa käyttöön?

Hyödyt kunnalle



# Helpottaa laadun varmistusta ja asiakasviestintää

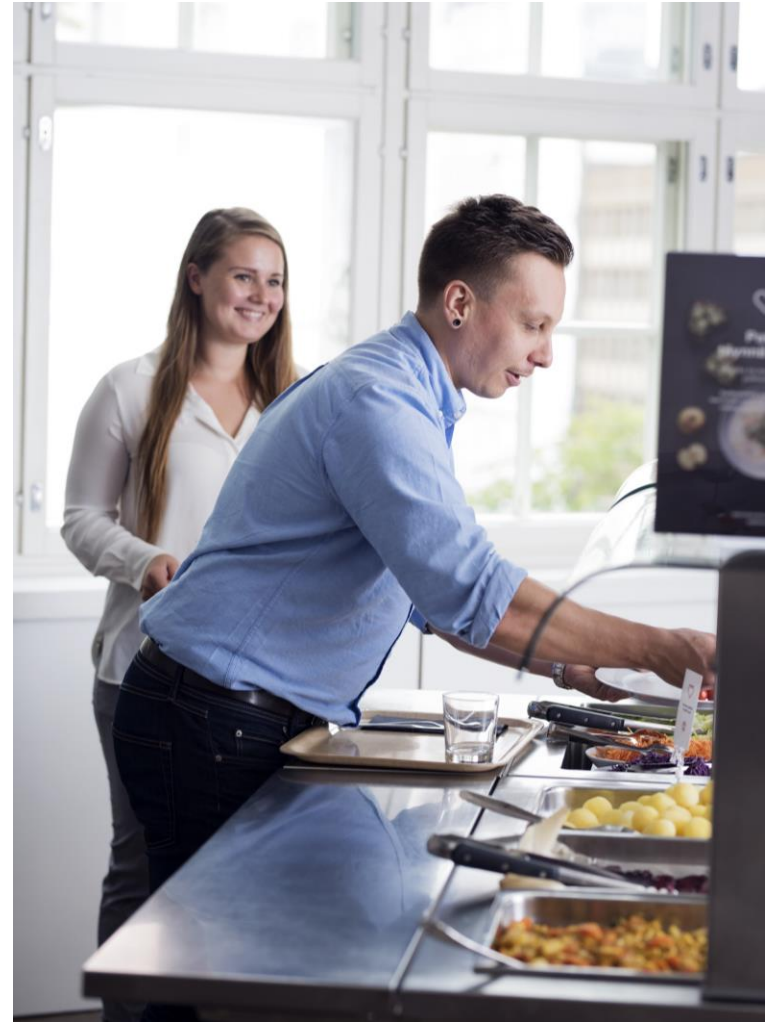
1. Sydänmerkin avulla voidaan varmistaa, että tarjolla on ravitsemussuositusten\* mukaista ruokaa
2. Sydänmerkin avulla viestitään helposti ja yksinkertaisesti terveellisestä tarjonnasta.
  - valinnat helpoksi
  - ruokapalveluiden hyvä työ näkyväksi





# 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

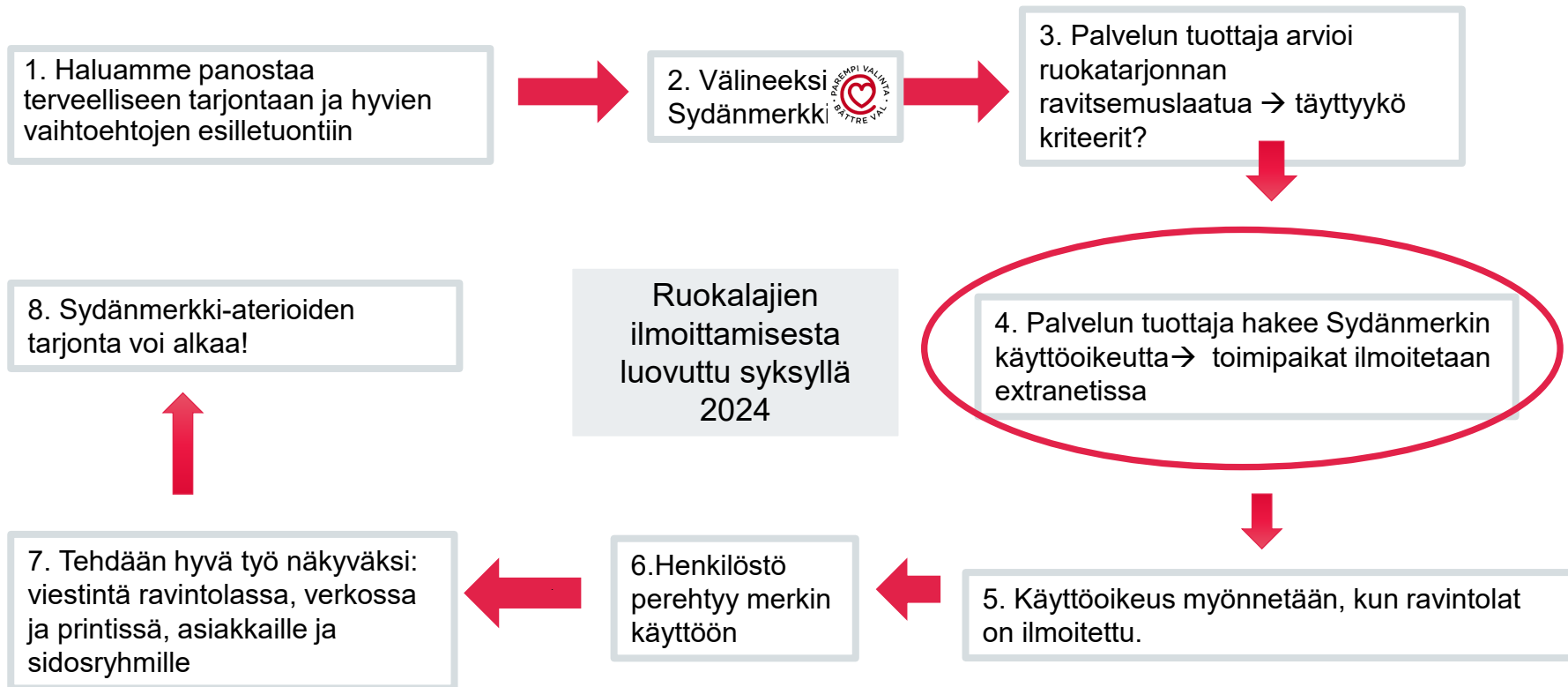




Miten Sydänmerkki saadaan  
käyttöön?



# Sydänmerkin käyttöönoton vaiheita





# 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. Rekisröidytään extranetissa.

- Ilmoitetaan toimipaikat, joissa Sydänmerkki-aterioita tarjotaan
- Aiemmin Sydänmerkin mukaiset ruokalajit tuli kirjata, mutta tästä on luovuttu (syksy 2024)

## 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...

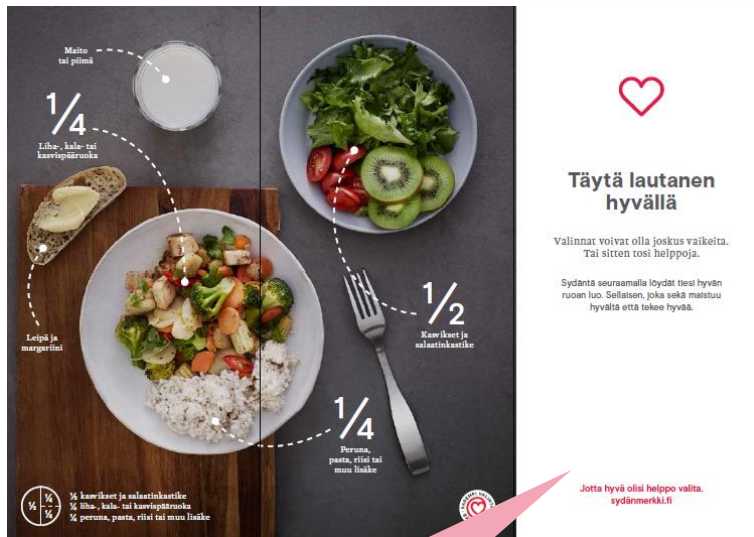
# Terveellinen näkyväksi, valinnat helpoksi

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, 48, 1, 4, 11, 18, 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<br>lounas                 | Kalamurekepihvi ja Kasviskeppukka Perunat/perunasose Kastike Salaatti | Broilerikastike ja Kasvisma Täysjyväpasta/täysjyväriisi/ohra Salaatti                                       | Kasvispihvi Kylmä kastike Perunat/perunasose Salaatti                             | Lihapullat/Jauhelihipihvi ja Falafelpyörykki Uuniperunat/Perunat (Kastike) Salaatti       | Kalakeitto ja Kermainen vihanneskeitto Riisipiirakka Hedelmä                                                       |
| Ti<br>lounas                 | Nakkikeitto ja Kasvisnäkki-juureskeitto Rahka/hedelmä                 | Jauheliha-keitto/Lihakeitto ja Aurinkoinen kasviskeitto/Kikherne-vihanneskeitto Marjat ja kermaviilikastike | Kirjolohikiusaus ja Herkuttelijan kasvis-kaalilaatikko Salaatti                   | Kalavuoka ja Herkuttelijan nuudeliavuoka Perunasose Salaatti                              | Pinaattiohukainen Jauheliha-kastike ja Soijarouhekastike Salaatti TAI Pinaattiohukainen Ruokaisa salaatti ja hillo |
| Ke<br>lounas                 | Pörkölt/Lihakastike ja Stroganoff Perunat Salaatti                    | Sitruunakala/Kalapuikko ja Kasvispihvi Kermaviilikastike Perunat Salaatti                                   | Ruoka talon tapaan ja Kasvisruoka talon tapaan Salaatti                           | Jauheliha-kastike ja Juuresbolognese Perunat/täysjyväpagetti Salaatti                     | Hernekeitto ja Kasvishernekeitto Juusto Kasviksia Jätelö TAI Hedelmä                                               |
| To<br>lounas                 | Kasvisruoka talon tapaan Salaatti                                     | Puuro talon tapaan Kiisseli Kanamuna Kasviksia                                                              | Broilerikeitto ja Keltainen linssikeitto Juusto TAI leikkele Kasviksia Vispipuuro | Hiutalepuuro (vko 36,46,4,14)/ Kasvisseikeitto (vko 41,51,9,19) Kiisseli Juusto Kasviksia | Chili con kana ja Chili sin carne Täysjyväpasta/täysjyväriisi/ohra Salaatti                                        |
| Pe<br>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 ilmoitetaan 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

- Vuonna 2025: 525 € /vuosi
  - Julkisen sektorin toimijoille
  - Kaikki tulot käytetään järjestelmän ylläpitoon ja markkinointiin
- Hinnoittelu muuttuu v. 2026 alkaen:
  - Pienillä maksu laskee, suuremmilla nousee
  - Maksun suuruuteen vaikuttaa toimipaikkojen määrä.
  - 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





# 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](mailto:mari.oli@sydanliitto.fi)

- 050-367 7233

