



sydänmerkki

Sydänmerkki kertoo laadukkaasta koululounaasta

Sydänmerkin ottaminen käyttöön sujui vaivattomasti Kouvolan kaupungin ruokapalveluissa, sillä ateriat olivat jo pitkään olleet terveellisiä ja suositusten mukaisia. Laadukkaasta lounaasta kertova merkki teki ammattilaisten hyvän työn näkyväksi.

TEKSTI Susanna Haanpää, KUVA Tiina Eloranta

Kouvolan kaupungin ruokapalvelut on elokuusta 2016 lähtien käyttänyt Sydänmerkkiä lounasarjonnassaan. Päivittäin ruokapalvelut tarjoaa 14 000 lounasannosta perusopetuksen ja toisen asteen oppilaitosten oppilaille sekä päiväkotilapsille.

Sydänmerkin saaminen käyttöön edellytti, että ruokatuotannon ohjeet ja aterioiden ravintosisällöt tarkistettiin vastaamaan Sydänmerkki-kriteerejä.

”Tarkistimme muun muassa, että ruuan valmistuksessa käytettävät raaka-aineet ovat ravitsemussuositusten mukaisia ja että annostukset ovat kohdallaan”, ruokapalvelujen suunnittelija **Sirkka-Liisa Perätalo** kertoo.

Hänen mukaansa hanke oli yllättävän helppo toteuttaa, sillä suuri osa käytetyistä raaka-aineista ja hankinnoista täyttivät Sydänmerkin käyttöön vaaditut kriteerit jo valmiiksi. Lisäksi jo aiemmin oli vähennetty esimerkiksi kokolihan tarjontaa, minkä taustalla vaikuttivat muun muassa ekologiset syyt.

”Lapset ja nuoret muutoinkin pitävät enemmän broileri-, kala- ja kasvisruuista, ja niiden määrää olemme lisänneet.”
>>



■ Sydänmerkki-aterioista kerrotaan muun muassa malliateriakuvien ja pöytäkolmioin. Puolustusvoimat otti aterian käyttöön koko maassa marraskuussa 2016.



Sydänmerkki lisää palvelun uskottavuutta

- Sydänmerkki on tunnettu brändi: noin 80 prosenttia suomalaisista tuntee merkin ja tietää, mitä se viestii. Kuluttajat arvostavat Sydänmerkkiä, ja se vaikuttaa myös ostopäätökseen.
- Sydänmerkki on sertifikaatti ja ulkopuolisen toimijan arvio ruuan terveydestä, mikä lisää palvelun uskottavuutta.
- Sydänmerkki luo positiivista imagoa. Sitä käyttävää ruokapalvelun tarjoajaa pidetään vastuullisena toimijana.
- Moni ruokapalvelutoimija on pitkään valmistanut terveellistä ruokaa, mutta tästä ei välttämättä ole osattu kertoa asiakkaille. Sydänmerkki tekee tämän hyvän työn näkyväksi.
- Sydänmerkkiä hyödyntävät toimipaikat ovat kertoneet asiakasmääriensä lisääntyneen merkin käytön myötä.



sydänmerkki

Arvokas työ näkyväksi

Kouvolaan oli jo aiemmin pohdittu Sydänmerkin hakemista.

”Tiesimme, että ruokalistamme oli hyvässä kunnossa. Meille tuli myös kyselyitä, miksi meillä ei ole Sydänmerkki-aterioita ja päätimme, että haemme merkki-aterioitamme. Se lisäsi lounasruokamme arvostusta.”

Nykyisin Kouvolan kaupungin ruokapalvelut tarjoavat Sydänmerkki-aterioita lounailla 3–4 päivänä joka viikko, ja palaute on ollut positiivista.

”Lasten vanhemmat lukevat ruokalista netistä ja ovat kiitelleet sitä, että Sydänmerkki-aterioita on tarjolla. Ruoka ja ruokalistat eivät sinänsä muuttuneet, vaan huomioimme entistä tarkemmin ruuan terveellisyyden ja laadun”, Perätalo huomauttaa.

Kouvolaan tehtiin vuoden lopulla asiakaskysely, jolla haluttiin mitata tarjottujen lounaiden arvostusta. Tulokset olivat hyviä:

”Päiväkodeissa, perusopetuksessa ja toisen asteen oppilaitoksissa yhteensä saimme keskiarvoksi 4,32, kun enimmäispisteet olivat 5.”

Sirkka-Liisa Perätalon mukaan hyvää on myös se, että ruokapalvelu voi antaa toiminnallaan esimerkkiä ja opettaa lapsia terveelliseen ruokailuun.

”Etenkin pienille lapsille on tärkeää, että he maistelevat erilaisia makuja ja tutustuvat erilaisiin raaka-aineisiin. Lapset bongaavat Sydänmerkki-tuotteita kotonaankin”, Perätalo hymyilee.

Sydänmerkitty lounas houkuttelee

Sydänmerkki-ateria on terveellisten aterioiden merkintäjärjestelmä ja on ulkopuolisen toimijan antama sertifikaatti siitä, että ruoka on esimerkiksi suomalaisten ravitsemussuositusten ja kouluruokailusuositusten mukaista.

”Merkkiä käyttämällä tehdään hyvä työ näkyväksi. Monet ruokapalvelujen tuottajat ovat valmistaneet suositusten mukaista ja terveellistä ruokaa pitkään, mutta tämä on hyvä tapa osoittaa osaaminen ja vastuunotto asiakkaiden terveydestä”, tuotepäällikkö **Mari Olli** Sydänliitosta kannustaa.

Sydänmerkin hakeminen on melko helppo prosessi etenkin sellaisille ruokapalveluille, jotka ovat jo aiemmin kiinnittäneet huomion tarjoamiensa aterioiden terveellisyyteen.

”Aloittoa voi vaikka tarkastelemalla sitä, mitkä ruokalistalla olevista tuotteista täyttävät kriteerit jo valmiiksi”, Olli vinkkaa.

Sydänmerkille haetaan käyttöoikeutta sähköisesti. Hakemuksessa ilmoitetaan, mille aterioille merkkiä haetaan, eli kerrotaan, mitkä ruokalajit täyttävät tutkittuun tietoon pohjautuvat kriteerit.

Jos halutaan tehdä jokin ruokalaji aiempaa terveellisemmin, joudutaan kenties uusimaan reseptiikkaa, mikä vie oman aikansa.

”Liikkeelle voi kuitenkin lähteä muutamista ruokalajeista ja lisätä Sydänmerkki-tarjontaa hiljalleen”, Olli muistuttaa.

Terveellisyyteen panostaminen ei lisää aterianvalmistuksen kustannuksia. Sydänmerkin käyttöoikeudesta maksetaan pieni käyttöoikeusmaksu.

Terveellisyyteen panostaminen ei lisää aterianvalmistuksen kustannuksia.



Terveellinen ateria alusta loppuun

- Sydänmerkki-ateriaan kuuluu pääruoka ja sille peruna-, riisi- tai pastalisäke. Lisäksi aterian kanssa tarjotaan leipää vähempisuolaisena ja runsaskuituisena sekä kasvirasvavitettä. Aterian osana tarjottavien kasvien kanssa on öljypohjaista salaattinkastiketta, ja ruokajuomana maitoa tai piimää rasvattomana.
- Sydänmerkkiateriat perustuvat suomalaisiin ravitsemussuosituksiin: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuosituksset/>
- Lisää tietoa Sydänmerkkiaterian kriteereistä: http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/uploads/general/Sydanmerkki_ateria_kriteerit-2016_tulostusversio.pdf