

Ohjeita Sydänmerkki-aterian käyttöönottoon

Mari Olli
Sydänliitto 2025



Esityksen sisältöä

- Miksi ruuan terveellisyyteen kannattaa panostaa?
- Mitä hyötyä Sydänmerkistä on?
- Sydänmerkki-aterian toteuttaminen: tehdään hyvät valinnat näkyviksi!



Sydänmerkki kaupassa ja ravintolassa

- Ruuan terveellisyys on useimmille tärkeää. Terveellisen ruuan valinta taas voi olla vaikeaa.
- Valintojen helpottamiseksi lanseerattiin Sydänmerkki v. 2000.
 - Ainoa Suomessa käytössä oleva symboli, joka kertoo ruuan ravitsemuslaadusta.
- Aluksi merkki oli käytössä ruokakaupan elintarvikkeissa, ja vuodesta 2007 myös terveellisemmässä ravintolaruoassa.
- Sydänmerkin taustalla:



diabetesliitto

Sydänmerkki



Suomen Sydänliitto ry
Finnish Heart Association



Hyvinvointia koulu- ja työpaikkaruokailulla

- Päivittäin kodin ulkopuolella syödään yli 2 miljoonaa ateriaa
- Meistä jokainen syö työaikana kodin ulkopuolella liki 16000 ateriaa eri elämänkaaren vaiheissa, lisäksi on paljon vapaa-ajan ateriointia.
 - Monelle lounas on päivän ainut lämmin ruoka ja siksikin terveydelle merkityksellinen
- Ruokailu henkilöstö- tai kouluravintolassa kannattaa
 - Ateria tulee koostettua monipuolisemmin, mikä edistää terveyttä ja työkykyä sekä tukee painonhallintaa
 - Ammattitaidolla suunniteltu ja tehty ruoka on vaihtelevaa, monipuolista ja usein kotiruokaa terveellisempää



Suosituksset tukevat terveellisiä aterioita

- Sydänmerkin taustalla on tutkittu tieto ruuan ja terveyden välisistä yhteyksistä.
- Tavoitteena vaikuttaa siihen, että me suomalaiset syötäisiin hyvin ja voitaisiin entistä paremmin. Esimerkiksi saataisiin enemmän hyödyllistä pehmeää rasvaa
- Sydänmerkki-aterian kriteerit ovat mukana monissa suosituksissa, esimerkiksi

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2024

Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin 2019

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2018

Kouluruokailusuositukset 2017

Korkeakouluruokailun suositukset 2016

→ Sydänmerkki käytännönläheinen keino viedä suositukset käytäntöön.



Kenelle Sydänmerkki-ateriat sopivat?

- Sydänmerkkiin panostaminen on konkreettinen teko terveyden edistämiseksi
 - Viestii ruokailijalle, kuntalaisille, työntekijöille ja muille ryhmille, että minun ja läheisten hyvinvointia pidetään tärkeänä
- Sydänmerkin mukainen ruoka sopii erinomaisesti lähes kaikille:
 - päiväkotikäisille,
 - koululaisille ja opiskelijoille sekä
 - työikäisille
 - hyväkuntoisille ja aktiivista elämää viettäville ikääntyneille, kunhan ateriakokonaisuuden proteiinin määrään kiinnitetään erityistä huomiota



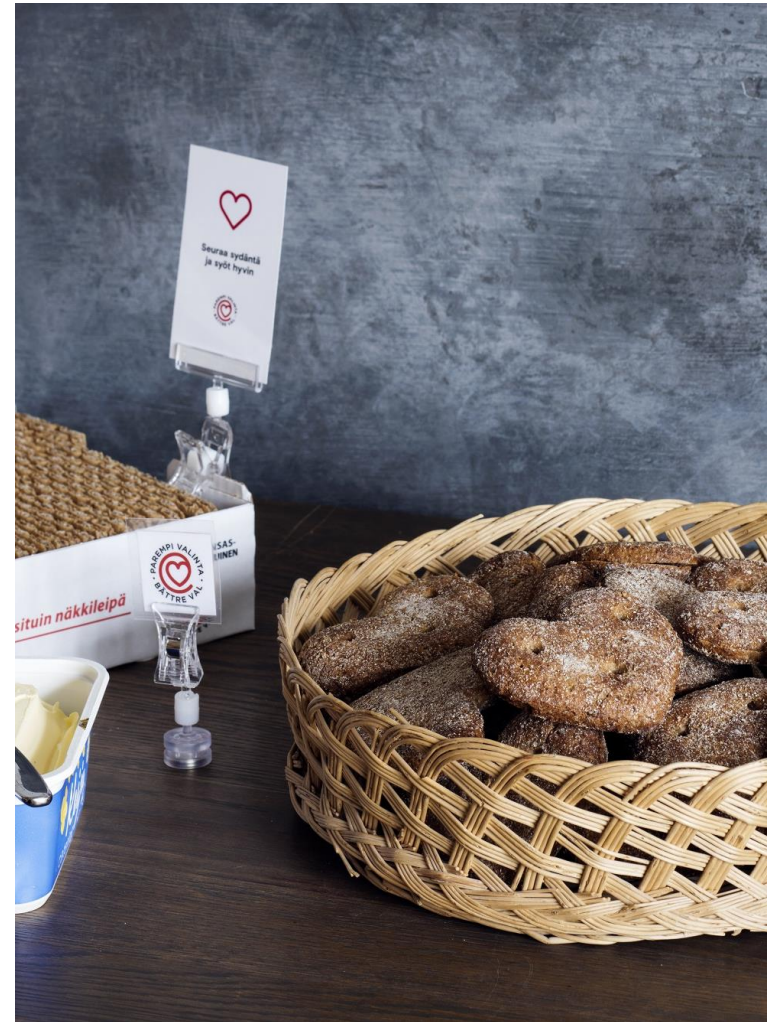
Kuluttajien, tilaajien ja ruuan valmistajien apuna

A) Kuluttajat arvostavat terveellistä tarjontaa

- Halutaan syödä terveellisesti, valinnat vaikeita: ruuan ulkonäkö ei kerro & väärät uskomukset ruuan terveellisyydestä
- Kiireinen elämänrytmi vaikeuttaa terveellisten aterioiden toteuttamista

B) Ruokapalveluiden tilaajille ateriakilpailutuksissa

- Keino määritellä terveellinen ateria
- Kuntalaisten ja henkilöstön hyvinvoinnin edistäjämistä

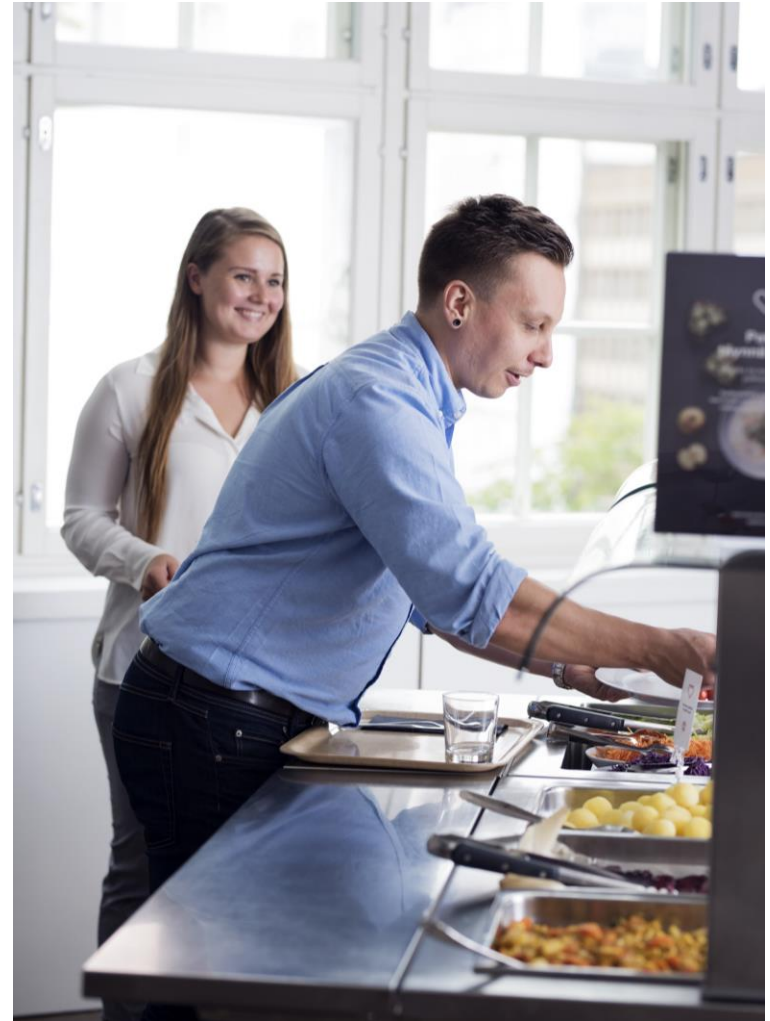




Kuluttajien, tilaajien ja ruuan valmistajien apuna

C) Ruokapalvelut: hyvä työ näkyväksi

- Ruokapalveluissa paljon osaamista ja halua toteuttaa ateriat hyvinvointia tukevasti
- Moni toimija on panostanut terveellisyteen jo pitkään – usein ruokailija ei tiedä tätä
- Auttaa tekemään terveellisen näkyväksi – valmiiksi mietittyjä viestintävälineitä
- Tyytyväisyys ja luottamus palveluun kasvaa
- Ulkopuolisen arvio ruuan terveellisyydestä tuo uskottavuutta
- Erottaudutaan, uusia asiakkaita
- Laatu yhtä hyväksi jokaisessa ruokapaikassa
- Tunnettu, arvostettu ja hyödynnetty logo



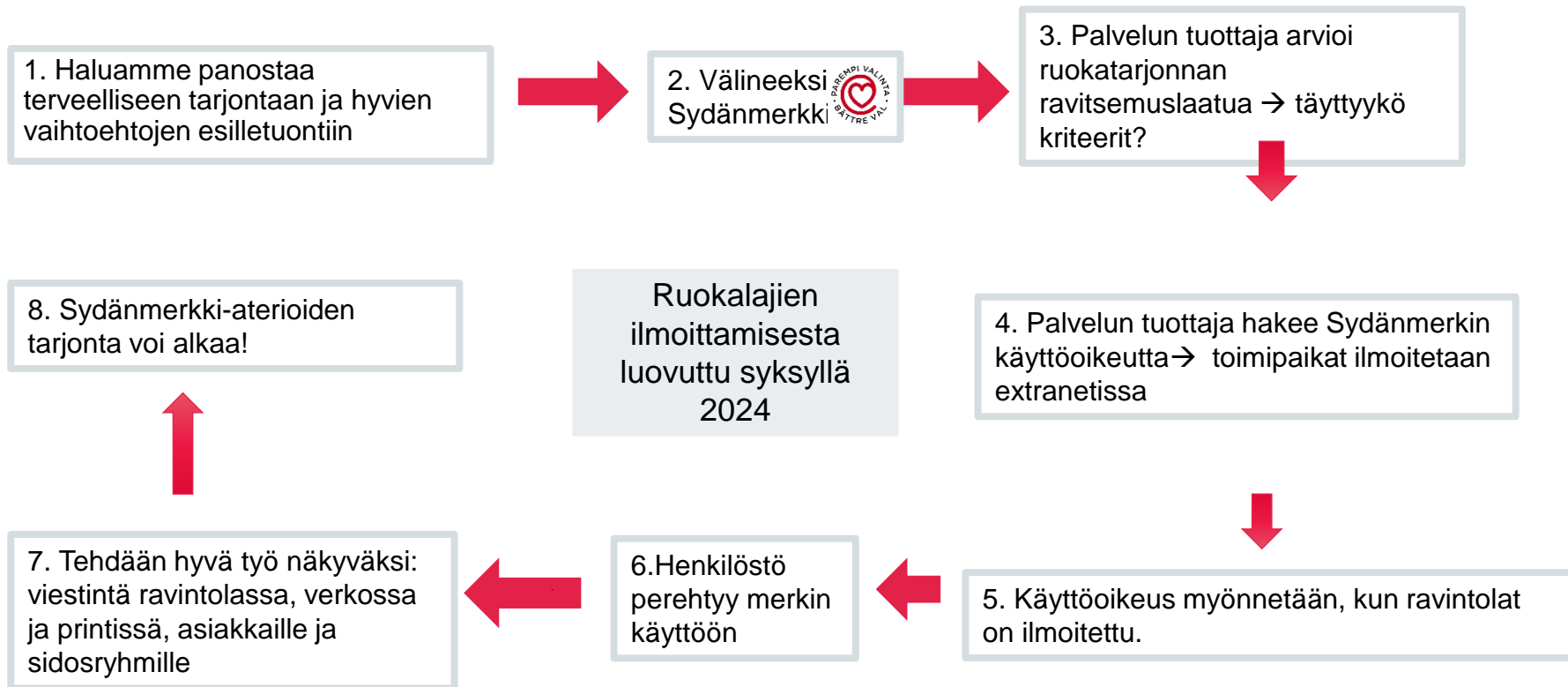


sydänmerkki

Näin toteutat Sydänmerkki-aterian



Sydänmerkin käyttöönoton vaiheita





Millainen on Sydänmerkki-ateria?

- Ateriakokonaisuuden muodostavat tavanomaiset lounasaterian osat:

Pääruoka
Pääruoan riisi-, pasta tai perunalisäke
Salaatti tai muu kasvislisäke
Öljypohjainen salaatinkastike
Rasvaton maito tai piimä
Vähempisuolainen ja runsaskuituinen leipä
Kasvirasvapohjainen levite

- 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

- Kriteerit eri aterianosille löytyvät verkkosivuilta
 - Pääruuat, energialisäkkeet sekä muut aterianosat
- Toimipaikoissa kriteereihin ei yleensä tarvitse kiinnittää huomiota: toteutuminen on varmistettu merkkiä haettaessa
 - Ruuanvalmistus reseptin mukaan olennaista

Sydänmerkki-ateria

Sydänmerkki-ateriaan kuuluu:

- pääruoka
- pääruoan peruna- tai viijalisäke
- muut aterian osat:
 - leipää vähäsuolaisena ja runsaskuituisena ja leiville kasvirasvaleivettä
 - maitoa tai pimeää rasvattomana
 - kasviksia sekä niille ölypohjaista salaattinkastiketta

Sydänmerkki-aterian myöntämisperusteet

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

1) Pääruoat

Pääruokatyyppi	Ravintosisältö / 100 g, enintään			
	Rasva, g	Tyydyttymyt rasva, g	Suola, g	Välittömät tuotteet
Pääruokapuruot* <small>*Haudonta- tai keuhko-ohjelmassa 8 g/100 g</small>	3	1	0,5	Sydänmerkki-valmiruska
Kellot*	3 (5)**	1 (1,5)**	0,7	Sydänmerkki-valmiruska
Laatikoruot, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaattit***, pilssit	5 (7)**	2 (2)**	0,75	Sydänmerkki-valmiruska
Pääruokakastikkeet	9 (11)**	3,5 (3,5)**	0,9	Sydänmerkki-valmiruska
Kappaleruoat kastikkeen kanssa tai ilman <small>Rasvaa voi olla enintään 10 g kuka- tai ohra-aterioissa ilman</small>	8 (12)**	3 (3,5)**	0,9	Sydänmerkki-valmiruska

* Jos leivillä- tai puuroaterien yhteydessä tarjoaan leivikkäällä leivän, leivänsä tai puuroa, niiden tulee täyttää Sydänmerkki-kriteerit.
 ** Suolissa olevat rasvat ovat lasketut kate-aineksilla.
 *** Ateriasalaattien kastikkeen osuus enintään 100 g/annos.

2) Pääruoan peruna- ja viijalisäkkeet

Lisäke	Ravintosisältö / 100 g			
	Rasva, g	Tyydyttymyt rasva, g	Suola, g	Kuitu (kuhva-painosta), g
Pasta	-*	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 6
Ohrauurimo, riisi-viijaseokset yms.	-	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 6
Riisi	-	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 3
Keltetty peruna	ei lisättyä rasvaa	-	ei lisättyä suolaa	-
Muu perunalisäke <small>esim. perunasta, leivänpöytä</small>	-	enintään 0,7	0,5	-

* Ei lisättyä rasvaa - ei lisäerästä lu. leivän kuitua.



sydänmerkki

KÄÄNNÄ >



Sydänmerkki- tuotteet aterian toteutuksessa

- Sydänmerkin saaneilla elintarvikkeilla Aterian toteutus on helppoa
- Sopivat automaattisesti osaksi Sydänmerkki-ateriaa, ravintoarvoja ei tarvitse vertailla
- Niiden käyttö ei ole pakollista, kaikki samanlaatuiset elintarvikkeet käyvät
- Tuotevalikoima verkossa:
ammattilaiset.sydanmerkki.fi

The screenshot shows the website's search interface for heart-healthy products. The header includes navigation links: "spit", "Tuotteet", "Ammattikeitit", "Elintarviketeollisuus", "Ajankohtaista", and "Kuluttajille". The main content area features a search bar with the text "Hae tuotteita" and a magnifying glass icon. Below the search bar are five filter buttons: "Tuoteryhmä", "Altuoteryhmä", "Valmistaja", "Ominaisuuudet", and "Tuotekategoria". The background of the search area is a photograph of fresh ingredients like lemons, limes, and chili peppers. Below the filters, the section "Uusimmat Sydänmerkki-tuotteet" displays a list of products with heart icons and product names: "Atria 2,6kg Jauhemaksapihvi 55g", "Atria 2,5kg Jauhellihapihvi n63g", "Saarioinen Broilerin marinoitu palstisuikale kypsä (Suomi) 2 kg", and "Atria Perhetilan n2,6kg Kanan Grillipihvi pakaste".



Sydänmerkki-aterian toteutuksesta

Sydänmerkki-aterioita ei tarvitse olla tarjolla joka päivä

- Toimija saa itse päättää tarjonnan laajuuden
- Hienoa, jos ruokailijalla on usein mahdollisuus terveelliseen ateriaan

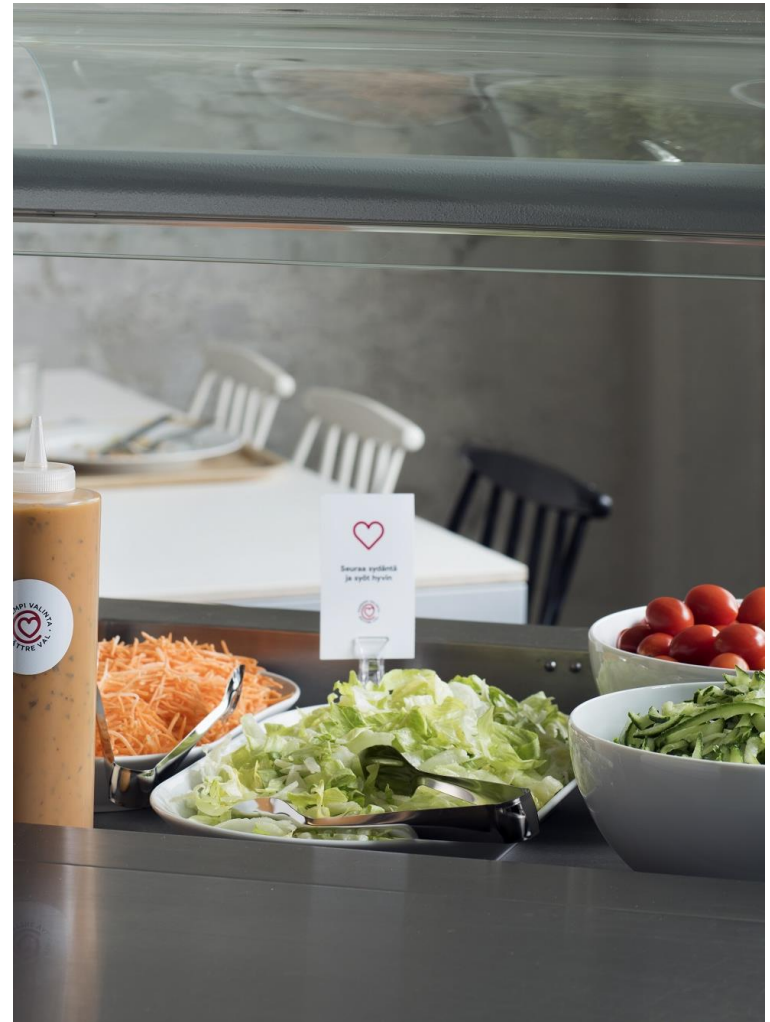




Aterian toteutuksesta

Kaiken tarjonnan ei tarvitse Sydänmerkki-päivinä olla kriteereiden mukaista.

- Terveellisen rinnalla tarjolla saa olla esimerkiksi vähempikuituista leipää tai rasvaisempaa pääruokaa
- Olennaista että terveellisiä vaihtoehtoja löytyy ja että valitseminen on asiakkaalle vaivatonta



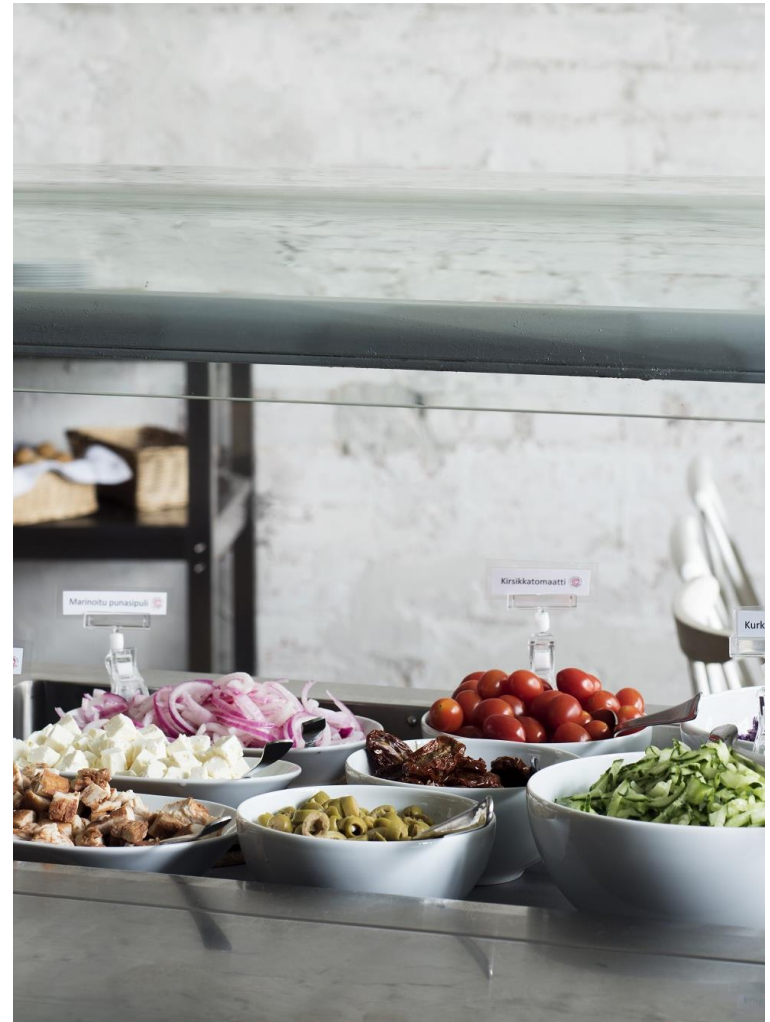


Kasvikset Sydänmerkki- ateriaalla

- Kaikki hevi-tuotteet käyvät
 - Pastapohjaiset tai vastaavat ruokaiset salaattit eivät ole lisäkesalaatteja
- Muistathan kasvislisäkkeen puuro- ja keittoateriaalla. Voi olla esimerkiksi:
 - salaatti kastikkeineen, juurespalat, leivänpäälliset, marjat, jälkiruokahedelmät...
- Salaateissa ei suolaa sisältäviä komponentteja
 - Esimerkiksi suolaa sisältäviä säilykkeitä, juustoja, oliiveja yms.

Meneekö salaattipöytä uusiksi?

- Salaattipöytä voidaan pitää totutunlaisena.
 - ”sopimattomia” aineksia, esim. juustoja, ei koota malliateriaan tai merkitä





Miten varmistutaan, että ruoka on Sydänmerkin arvoista?

Kun ruokalistalla on Sydänmerkki, se antaa lupauksen* asiakkaalle: tässä ravintolassa on mahdollisuus syödä terveellisesti

Lupaus lunastetaan, kun

- Ruoka valmistetaan reseptiikkaa noudattaen (erit. suola)
- tarjotaan määriteltyjä lisäkkeitä
> mahdollisuus valita laadukas kokonaisuus
- kerrotaan paremmista valinnoista eri tavoin
- perehdytään Sydänmerkki-ateriaan ja terveelliseen ruoanvalmistukseen Ravitsemuspassin avulla (www.ravitsemuspassi.fi)
- Tsekkilistä muistuttaa periaatteiden noudattamisesta



Ravitsemuspassi

- Kaikille ravitsemisalan ammattilaisille, nykyisille ja tuleville
- Kurssi Sydänliiton verkko-opistossa
- [Ravitsemuspassi | Verkko-opisto](#)
- Oppimateriaalia ja tentti
- Tavoite: Lisää valmiuksia tehdä terveellistä ruokaa ja ohjata asiakasta terveellisissä valinnoissa
- Maksuton, osaamisesta todistus
- Suositeltavaa, että ainakin 1 hlö/ toimipaikka suorittaa



Ravitsemuspassi

Ravitsemuspassi antaa valmiuksia terveellisen ruuan valmistukseen

Ravitsemuspassin suorittaja osaa myös neuvoa asiakkaita suositeltavan aterian koostamisessa

Mari Olli

on suorittanut Ravitsemuspassin

22.09.23

Ravitsemuspassi on voimassa 5 vuotta

Ravitsemuspassit ovat tehneet Sydänliitto sekä Seinäjoen ja Jyväskylän ammattikorkeakoulut. Ravitsemuspassi perustuu ravitsemusmonitukseen.

Tsekkilista muistuttaa

Voi tarkistaa, onko
Sydänmerkin kannalta
olennaiset asiat hoidossa

- 1) Ruokatarjonta: tarjolla oikeat aterianosat
- 2) Ruuanvalmistus: reseptiikan noudattaminen
- 3) Asiakkaiden informoiminen: terveelliset vaihtoehdot merkitty, jolloin valinta helppoa



Muistilista Sydänmerkki-aterian toteutukseen

Kun ruokatarjonta, ruuanvalmistus sekä asiakkaiden informointi toteutuu alla kuvatulla tavalla, lupaus terveellisestä Sydänmerkki-ateriasta toteutuu

Ruokatarjonta

Tarjolla on seuraavat aterianosat Sydänmerkin mukaisina:

- ♥ Pääruoka
- ♥ Pääruuan energialisäke
- ♥ Salaattia tai kypsennettyjä kasviksia
- ♥ Öljykastiketta kasviksille
- ♥ Maltoa tai pilhää
- ♥ Leipää
- ♥ Kasvirasvavalevittettä

Ruuanvalmistus

- ♥ Ruokalajit valmistetaan reseptin mukaisilla raaka-ainella ja määrillä
- ♥ Suola tai suolaa sisältävät ainekset lisätään mittaamalla, reseptin määrän mukaan

Asiakkaiden informoiminen

- ♥ Pääruoka merkitään ruokalistaan Sydänmerkillä
- ♥ Linjaston Sydänmerkki-vaihtoehdot on merkitty
- ♥ Ravintolassa on esillä malliateria





sydänmerkki

Terveellinen näkyväksi

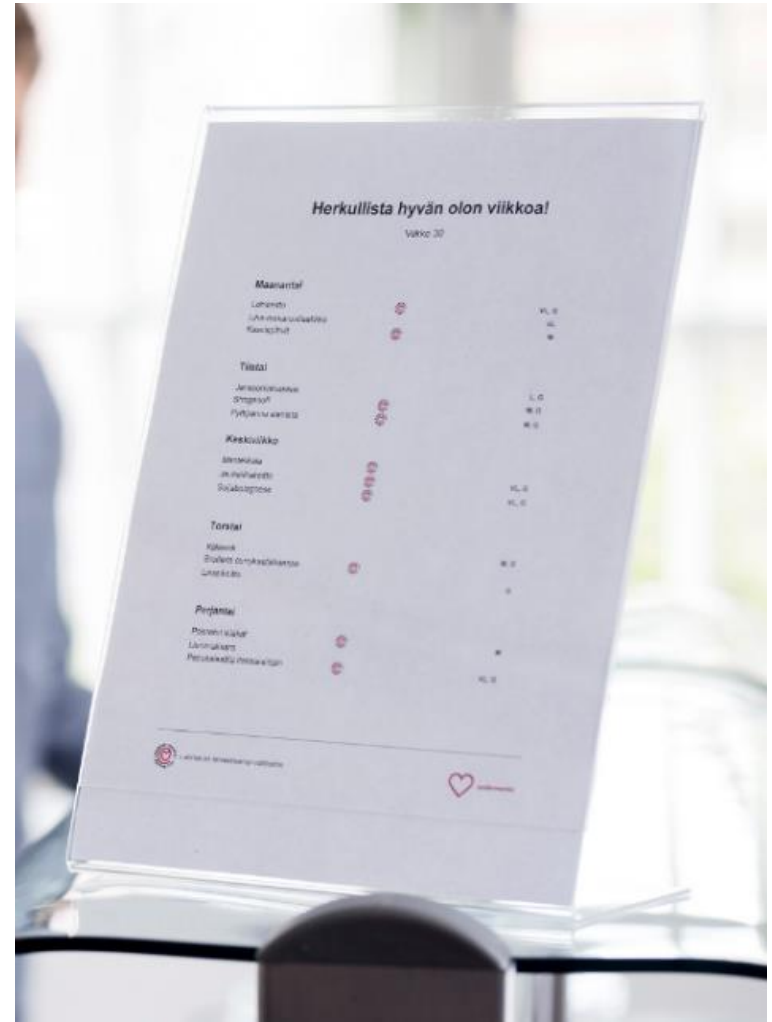


Hyvä työ näkyväksi

- Tehdään terveelliset valinnat ruokailijalle helpoksi
- Ohjataan annoskokoja kohtuullisemmiksi

A) Ruokalista: merkitään Sydänmerkin mukainen pääruoka

- Logo sähköisenä verkkosivuilta
- Tarrat vaihtoehtona
- Toiminnanohjausjärjestelmät apuna



Hyvä työ näkyväksi

B) Linjastomerkinnyt: Sydänmerkin mukaisten osien valinta helpoksi

Miten?

- Uudelleen kiinnitettävät tarrat tai opaste pidikkeineen
- Merkinnyt tärkeitä, jos vaihtoehtoja paljon
- Jos lisäkkeet ovat aina kriteereiden mukaisia, ei välttämättä tarvita

Mihin?

- Esimerkiksi leipäpöytään leivän ja levitteen kohdalle



Hyvä työ näkyväksi

C) Malliateria päivän Sydänmerkki-vaihtoehdosta. Kertoo

- kohtuullisista ruokamääristä
- missä suhteessa eri komponentteja kannattaa lautaselle valita, jotta ruuasta saadaan energiaa ja ravintoaineita sopivasti.
- aterian jälkeen riittää virtaa opiskeluun ja työntekoon
- malliaterian avulla voi myös viestiä, mitkä komponentit kuuluvat Sydänmerkin mukaiseen ateriaan.



Hyvä työ näkyväsi

Malliaterian esillepano

- Oikea ateria
- Itse otetut ja laminoidut valokuvat
- Sydänmerkin tai muun tahon kuvat
 - Sydänmerkin kuvat tilattavissa tai sähköisinä aineistopankissa

Käytännön toteutumista tukee

- ruoan ottamisjärjestys: ensin kasvikset
- ”yhden lautasen politiikka”
- Pääruokaa ei mahdu liikaa

[Vinkkejä annoskokoihin verkkosivuilta](#)



Hyvä työ näkyväksi

Oleellisimmat merkintätavat ravintolassa ovat

- Ruokalistamerkinnot
- Vaihtoehtojen merkitseminen linjastoon
- Malliateria

Lisäksi käytössä on

- Infoja eri teksteillä
- Pöytäkolmio
- Ruokalistapohja
- Kuvamateriaalia teksteillä ja ilman
- Tiedotteita ruokailijoille, kasvatushenkilökunnalle ja lasten vanhemmille

[Merkintävälineitä ja tiedotteita löydät verkkosivuilta](#)





Sydänmerkki.fi

- Ruokapalveluille näkyvyyttä Sydänmerkin sivuilla
- Voi hakea esim. tietyllä paikkakunnalla sijaitsevia Sydänmerkki-ravintoloita tai tietyn toimijan toimipaikkoja
- Tiedot päivittyvät extranetistä
- Myös muut Sydänmerkin mediat käytössä

Ravintolat
Näytä ravintolat, jotka ovat avoimia ja ottaakseen hyvän osan Sydänmerkki-merkistä.

Hae ravintoloita

Paikkakunta Valitse
Ravintolatoimija T valitse
Palvelut Valitse

Näytä hakutulokset ↓

Hakutulokset

Jukuoman palvelutalo
[Avoinna vain toimipaikan sisätiloilla]
Uusitajamiehiti 1A
2200 SEINÄJOKI
Katso sijainti kartalla
EINÄJOKI

Kärkitalo
[Avoinna vain toimipaikan sisätiloilla]
Tortitavä 3, Kärkitalo
80200 SEINÄJOKI
Katso sijainti kartalla
SEINÄJOKI

Kultavuoren palvelutalo
[Avoinna vain toimipaikan sisätiloilla]
Ilmolantie 3
80300 SEINÄJOKI
Katso sijainti kartalla
SEINÄJOKI

Keeki-Nurmon
[Avoinna vain toimipaikan sisätiloilla]
Jääntie 29
80640 SONKOS
Katso sijainti kartalla
SEINÄJOKI

Speritalo
[Avoinna vain toimipaikan sisätiloilla]
Kilontie 20, Kasperitalo
81000 SEINÄJOKI
Katso sijainti kartalla

Halkosaaren palvelutalo
[Avoinna vain toimipaikan sisätiloilla]
Kilmojantie 49
80880 HALKOAAHI
Katso sijainti kartalla

Yrityksen päiväkoti
[Avoinna vain toimipaikan sisätiloilla]
Vepaudentie 27
80700 SEINÄJOKI
Katso sijainti kartalla

Ylisen päiväkoti
[Avoinna vain toimipaikan sisätiloilla]
Ylöentie 15
80700 SEINÄJOKI
Katso sijainti kartalla



Aineistoja materiaalipankista ja Sydänkaupasta

Materiaalipankki

Ladattavat sähköiset materiaalit
ammattilaiset.sydanmerkki.fi > ammattikeittiöt >
materiaalit viestintään

Tilaa merkintävälineitä

sydankauppa.fi

Haku: Sydänmerkki



Sydänmerkki ruokapalveluissa

Sydänmerkkiä voi hyödyntää ruokapalvelussa monella tapaa

1. Aterioiden merkitseminen
2. Yksittäisten elintarvikkeiden merkitseminen (välipalat, take away, kokoustarjoilut tms.)
 - A) Itsetehdyt, esimerkiksi
 - Kokoustarjoilut, salaattinkastike, sämpylät, lounassalaatit...
 - Pitää hakea käyttöoikeutta erikseen, omat kriteerit
 - B) Teollisuuden valmistamat
 - Esim. leivonnaiset, jogurtit ja muut välipalat
 - Merkintöihin tarroja tai hyllypuhujia maksutta Sydänliitosta





Lisätietoja

<http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi>

tai

Mari Olli, ruokapalveluiden asiantuntija

mari.oli@sydanliitto.fi

050-367 7233