



sydänmerkki

Mikä Sydänmerkki-ateria?

Aterian faktat pähkinänkuoressa.

Sydänmerkki-ateria on terveellisen, ravitsemussuositukseen perustuvan ravintolaruoan merkintäjärjestelmä, joka helpottaa ammattikeittiöiden laadun varmistusta ja asiakasviestintää.

Sydänmerkki-ateria varmistaa, että asiakkaalla on mahdollisuus valita terveellinen ateriakokonaisuus. Sydänmerkin avulla asiakkaalle kerrotaan hyvistä valinnoista, joten terveellisten valintojen tekeminen on helppoa ja nopeaa. Tehdään siis asiakkaan valinta helpoksi ja ruokapalveluiden hyvä työ näkyväksi.

Vaativalla palvelutarjoajalta Sydänmerkki-aterioita kunta tai työntäjä voi helposti edistää terveyttä ja työhyvinvointia.

Millainen on Sydänmerkin mukainen ateria

Sydänmerkki-ateriakokonaisuuteen kuuluu:

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

Jokaiselle aterianosalta on omat kriteerit, joiden tulee täytyä.

Kriteerit on luotu tutkitun tiedon pohjalta. Niissä kiinnitetään huomiota rasvan määrään ja laatuun sekä suolan määrään. Lisäksi kuitupitoisuudella on merkitystä viljapohjaisissa aterianosissa.

Sydänmerkki-aterian kriteerit ovat mukana monissa suosituksissa, kuten kansallisissa ravitsemussuosituksissa sekä opiskelijaruokaa koskevissa suosituksissa.

Sydänmerkki käytössä 300 ravintolassa

- Sydänmerkin käyttö ravintoloissa on alkanut vuonna 2008. Ensimmäisenä sen otti käyttöön Palmia.
- Tällä hetkellä Sydänmerkki-aterioita tarjotaan noin 300 ravintolassa: mukana on päiväkoteja, kouluravintoloita, henkilöstöravintoloita sekä mm. liikenneasemaketju Helmisimpukka.
- Sydänmerkki-ateriat sopivat kaikenikäisille – erinomaisesti lapsille, nuorille ja työikäisille, sekä myös hyväkuntoisille ikääntyneille.
- Terveellinen lounas on kannattava investointi, se ei tule tavanomaista lounastarjontaa kalliimmaksi.

Miten Sydänmerkki saadaan käyttöön?

- Ammattikeittiö hakee Sydänmerkin käyttöoikeutta Sydänliitosta.
- Hakemuksessa kuvataan kriteereiden mukainen tarjonta sekä toimipaikat, joissa merkintää hyödynnetään.
- Hakemuksia tarkastetaan kuukausittain.
- Ravintola saa itse päättää Sydänmerkki-ruuan tarjoilutiheyden. Tarjolla saa aina olla myös ns. epäterveellisempää syötävää.

Terveellisen lounaan hyödyt

- Lisää asiakastytyväisyyttä: ruuan terveellisyttä ja valintojen tekemisen helpoutta arvostetaan.
- Sydänmerkin kaltainen ulkopuolisen tahon arvio ruuan terveydestä tuo palvelulle uskottavuutta.
- Valmis konsepti, jonka avulla terveellinen tarjonta tehdään näkyväksi.
- Työnantajan näkökulmasta terveellinen ruoka auttaa painonhallinnassa, edistää terveyttä ja vähentää sairauspoissaoloja, lisää työn tuottavuutta ja on hyvää henkilöstöpolitiikkaa.

Taustaa Sydänmerkistä

- Sydänmerkki kertoo ravitsemuksellisesti laadukkaista ruokavalinnoista. Sen voi löytää elintarvikkeista sekä ravintolaruusta.
- Sydänmerkki on tunnettu brändi: suurin osa suomalaisista (noin 80%) tuntee merkin ja mitä se viestii. Sydänmerkki vaikuttaa myös ostopäätökseen ja on kuluttajien arvostama.
- Sydänmerkki-järjestelmän takana on vakuuttavaa ravitsemusasiantuntemusta: siitä vastaavat Suomen Sydänliitto ry ja Suomen Diabetesliitto ry.
- Merkkijärjestelmää kehittää riippumaton asiantuntijaryhmä tutkimustiedon perusteella.
- Sydänmerkki on rekisteröity ravitsemusväitteeksi ja se on Suomessa ainoa symboli, joka kertoo ruuan ravitsemuslaadusta – helposti ja nopeasti.

> sydanmerkki.fi
> ammattilaiset.sydanmerkki.fi

