



# Vastuullisuus lautasella – Sydänmerkki tekee terveellisyydestä näkyvää.

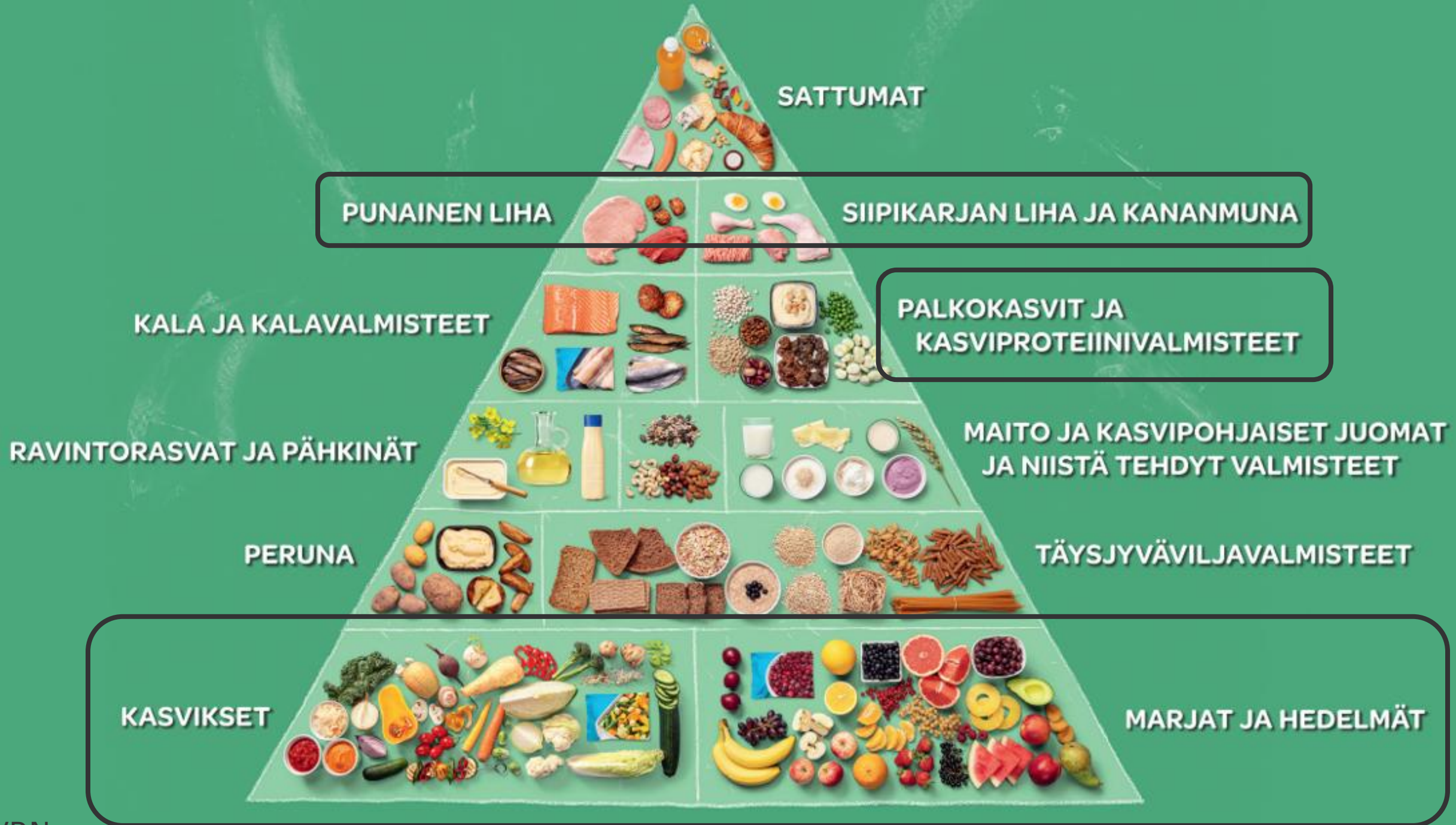
*Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama  
ruokapalveluiden laatuaskel-hanke työikäisille.  
Osa Terveudeksi-ohjelmaa.*



# Esityksen sisältöä

- Katsaus suomalaisiin ravitsemussuosituksiin
- Miksi suosituksia kannattaa hyödyntää?
- Sydänmerkki tutuksi





# Ravitsemussuositukset: näin toteutat ateriapalvelut terveyttä edistävästi ja kestävästi

- Hyödynnä ravitsemussuosituksia elintarvikehankintojen, ruokalistasuunnittelun ja tarjottavien aterioiden perustana.
  - *Mm. Sydänmerkin mukaiset elintarvikkeet ja Sydänmerkki-aterian kriteerit tukena*
- Hyödynnä muiden tuottamia terveellisiä ja kestäviä ruokaohjeita
  - *Esim. Ilmastokestävä kasvisruoka -hankkeen ja Kasvispron ruokaohjeet, Sydänmerkin ruokaohjeet ammattilaisille*
- Pyri lisäämään kasvipohjaisen ruoan käyttöä houkuttelevilla ja terveyttä edistävillä vaihtoehdoilla
- Ohjaa asiakkaita parempiin ruokavalintoihin esimerkiksi tarjoilulinjaston asettelulla ja lautasten koolla.
- Hyödynnä kansallisen hankintastrategian kestävyystavoitteita
  - *Apuna Kriteeripankki. Tulossa Ravitsemuspassin lisäosa vastuullisten ja kestävien elintarvikehankintojen tueksi.*

# Miksi suosituksiin kannattaa panostaa?

- Lisää terveyden tasa-arvoa
  - Monelle päivän ainoa lämmin ruoka
- Suositusten toteuttaminen ja siitä viestiminen lisää luottamusta ruokaa kohtaan
  - Monilla vanhemmilla voi olla epäilyjä ruuan terveellisyydestä\*
- Osa kuntalaisten terveyden edistämistä
  - Kuntien lakisääteinen tehtävä, eri tapoja
  - Kunta saa mm. suositusten toteutumisesta rahaa. (Hyte-kerroin suuremmaksi)
- Terveellisen ruuan tarjoaminen ei tule kalliiksi
  - Kokemuksia Sydänmerkin asiakkailta



\*)Sydänliiton kysely varhaiskasvatuksessa olevien lasten vanhemmille 2026



Sydänmerkki tekee  
terveellisyydestä näkyvää

# Paremmat eväät elämään

## Sydänmerkki elintarvikkeissa

- Vuodesta 2000
- Ravitsemuksellisesti laadukkaita elintarvikkeita kuluttajille ja ammattikeittiöille

## Sydänmerkki ravintoloissa

- Vuodesta 2007
- Terveellisempää ruokaa päiväkoteihin, oppilaitoksiin, henkilöstöravintoloihin jne.
- N. 2400 ravintolaa



Sydänmerkki tunnetaan ja sitä arvostetaan

# Sydänmerkki varmistaa laadun ja tarjoaa välineet asiakasviestintään

1. Sydänmerkki-ateria varmistaa, että tarjolla on ravitsemussuositusten\* mukaista ruokaa
  - Laatu järjestelmä, jolla todennetaan suositusten toteutuminen
2. Sydänmerkin avulla viestitään terveellisistä vaihtoehtoista.
  - valinnat helpoksi
  - ruokapalveluiden hyvä työ näkyväksi
  - merkki tunnetaan hyvin



\*sosiaali- ja terveysministeriön suositus (2010), Kelan opiskelijaruokasuositus (2011, 2016, 2021) sekä Suomalaiset ravitsemussuositukset (2014), Kouluruokailusuositus (2017), Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (2018), Toisen asteen oppilaitosten ruokailusuositus (2019), Vireyttä seniorivuosiin : ikääntyneiden ruokasuositus (2020), Ravitsemushoitosuositus (2023), Suomalaiset ravitsemussuositukset (2024), Työaikainen ruokailusuositus (2026)

# Sydänmerkki-ateria sisältää

- Tavanomaiset lounasaterian osat:

Pääruoka

Pääruuan peruna- ja viljalisäke

Salaatti tai muu kasvislisäke

Öljypohjainen salaatin kastike

Rasvaton maito, piimä tai kasvipohjainen juoma

Vähempisuolainen ja runsaskuituinen leipä

Kasvirasvavalevite

- Jokaisella aterianosalla omat kriteerit, joissa huomioidaan
  - rasvan määrä ja laatu sekä suolan määrä
  - kuitu leivässä ja viljalisäkkeissä
  - kriteerit tuttuja ravitsemussuosituksista



# Käytännön toteutuksesta

Kuinka usein?

- Palveluntuottaja saa itse päättää tarjonnan laajuuden
- Suosituksissa voi olla ohjeita ruuan tarjonnalle (esim. Kelan ateriatuki opiskelijoille)

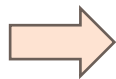
Tarjonnasta

- Terveellisen rinnalla saa olla "vähemmän terveellistä", esimerkiksi rasvaisempaa pääruokaa
- Olennaista terveellisten vaihtoehtojen helppo tekeminen
- Asiakkaalla vapaus valita
- Sydänmerkki voi olla kaikenlaisissa ruuissa

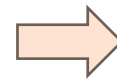


# Käyttöönoton vaiheita

1. **Palveluntuottaja arvioi ruokatarjonnan ravitsemuslaatua**



2. **Palveluntuottaja ilmoittaa toimipaikat extranetissa**



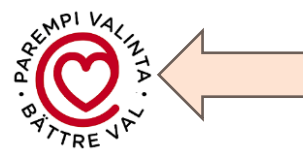
3. **Käyttöoikeus myönnetään**



4. **Henkilöstö perehtyy Sydänmerkkiin**



5. **Hyvä työ näkyväksi: viestintä asiakkaille ja sidosryhmille**



# Hyvä työ näkyväksi

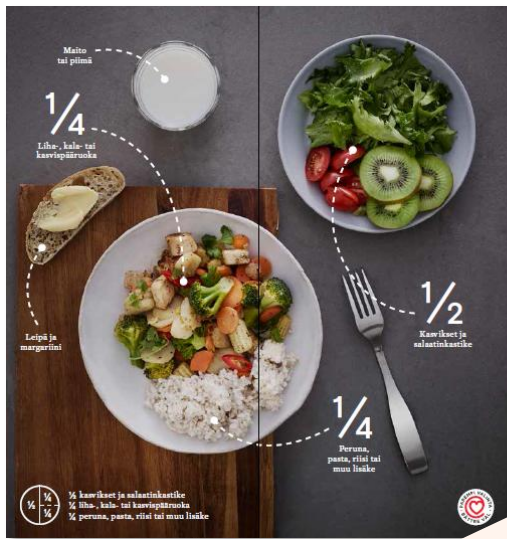


Logo ruokalistalle esim. tuotannonohjausjärjestelmien kautta, sähköisenä tai tarrana.



A4-infoja

Lautasmallikuvat

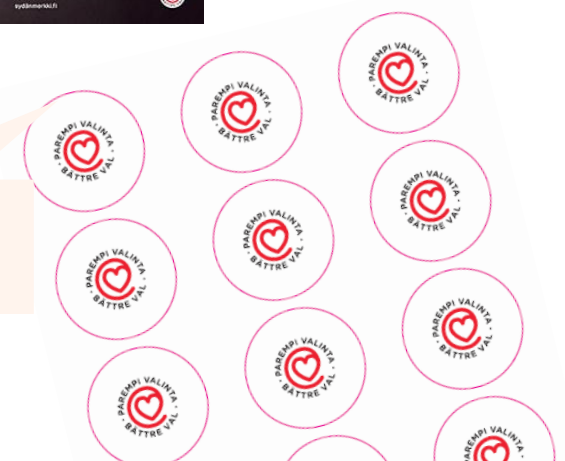


Pöytäkolmio

Linjasto-opaste

Uudelleen kiinnitettäviä tarroja

Materiaaleja kehitetään tämän vuoden aikana



# Valinnat helpoksi

- Aineistot käytössä
  - sähköisinä maksutta ja
  - painettuina painokulujen hinnalla
- Voi hyödyntää myös omia tapoja
  - Sydänmerkin tekemien materiaalien käyttö ei pakollista



# Mitä hyötyä Sydänmerkistä on?

## Ruokapalveluasiakkaiden kokemuksia Sydänmerkistä:

- Sydänmerkki takaa ruuan terveellisyyden ja lisää luottamusta ruokaa kohtaan
- Ruokapalveluiden osaaminen ja ammattitaito näkyväksi
- Viestii asiakkaiden välittämisestä
- Mahdollisuus saada uusia asiakkaita
- Sydänmerkkiä hyödyntävät toimijat koetaan vastuullisina
- Ulkopuolisen tahon arvio ravitsemuslaadusta tuo palvelulle uskottavuutta
- Tarjoaa valmiin konseptin asiakasviestintään



# Sydänmerkin hyödyntäminen viestinnässä

- Terveelliset ateriat ravintoloissa
- Hyvinvointikertomukset
  - Terveellinen ruokatarjonta kannattaa tuoda esille
- Ravitsemussitoumukset
  - Vapaaehtoinen toimintamalli, jolla ruoka-alan toimijat sitoutuvat parantamaan palveluiden/tuotteiden ravitsemuslaatua
  - Esimerkiksi: *Tarjoamme vuoden 2026 alusta lähtien lounaalla Sydänmerkki-kriteereiden mukaisen kala-aterian vähintään kaksi kertaa viikossa.*
  - Toimijat asettavat tavoitteet ja raportoivat niistä vuosittain
  - Maksutonta, VRN ylläpitää



# Koulutukset ja infot hävikkiruuan hyödyntämisestä

7.5. klo 14-15 Teams-info  
Tarjoiluhävikin lahjoittaminen ja vastaanottaminen

2.6. klo 13-16 Lähikoulutus  
Tarjoiluhävikin lahjoittaminen ja vastaanottaminen

11.6. klo 14-15 Teams-info  
Tarjoiluhävikin lahjoittaminen ja vastaanottaminen

25.8. klo 13-15.3 Etäkoulutus  
Tarjoiluhävikin lahjoittaminen ja vastaanottaminen

→ [ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ajankohtaista](https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ajankohtaista)

Terveyttä ja toimintakykyä lautaselta. Osa STM:n Terveystieteen ohjelmaa

Helsinki

Kaupunkiympäristön aineistoja 2025:9

Tarjoiluhävikin  
lahjoittaminen ruoka-apuun  
pääkaupunkiseudun  
ravitsemispalveluissa

Heta Hyvärinen



Toimintamalli 1:

## Jäähdytetyn ruoan hävikkiterminaalimalli



# Lisätietoja

<http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi>

Mari Olli, ruokapalveluiden  
asiantuntija

[mari.oli@sydanliitto.fi](mailto:mari.oli@sydanliitto.fi), 050 367  
7233

