

# Opiskelija-aterian ravitsemuslaadun arviointityökalu

Työkalulla arvioidaan tarjotun ruoan ravitsemuksellista laatua. Jos mittarin neljä kriteeriä (perus-, suola-, rasva- ja tiedotuskriteeri) toteutuvat ravintolassa hyvin, tarjolla oleva ruoka on todennäköisesti suositusten mukaista. Työkalulla voidaan arvioida, onko ruokailijalla mahdollisuus valita ruokasuositusten mukainen ateriakokonaisuus päivittäin. Jokainen kriteeri on pisteytetty erikseen, ja saatujen pisteiden määrä osoittaa, miten ne toteutuvat. Tavoitteena on, että kaikki neljä kriteeriä toteutuisivat hyvin.

**Rastita kunkin kriteerin jokaisesta kohdasta vaihtoehto, joka vastaa ravintolan tilannetta.**

**Laske rasteja vastaavat pisteet yhteen ja vertaa ko. kriteerin tulkintaan.**

## PERUSKRITEERI

Onko ravintolassanne aterioiden yhteydessä tarjolla joka päivä	Kyllä	Ei
leipää, jossa kuitua vähintään 6 g/100 g ja suolaa enintään 0,9 %, näykkileivässä enintään 1,2 %	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
rasvalevitettä, jossa rasvaa vähintään 60 %, tyydyttynyttä rasvaa enintään 30 % rasvasta ja suolaa enintään 1 %	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
rasvatonta maitoa tai piimää (rasvaa enintään 0,5 %) tai kasvijuomaa, jossa on enintään 2 % rasvaa (jolloin tyydyttynyttä rasvaa enintään 0,4 g / 100 g) ja enintään 5 g sokeria	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
salaattia (tuoreita kasviksia, marjoja, hedelmiä)	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
öljyä tai kasviöljypohjaista salaattinkastiketta, jossa rasvaa vähintään 25 g / 100 g, tyydyttynyttä rasvaa enintään 20 % rasvasta ja suolaa enintään 1 %	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.

Omat pisteet	_____
Tulkinta:	
5 pistettä:	Peruskriteeri toteutuu hyvin
0-4 pistettä:	Peruskriteeri ei toteudu

## RASVAKRITEERI

- Sisältävätkö tarjoamanne suosituksen mukaisiksi merkityt kappaleruoat (esim. pihvit, pyörykät, kääryleet), enintään 8 % (kalavalmisteet 12 %) rasvaa\*?  
 2 p. Aina  
 0 p. Useimmiten
- Sisältävätkö tarjoamanne suosituksen mukaisiksi merkityt ruoat (esim. laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit ja pitsat) enintään 5 % (kalaruoat 7 %) rasvaa\*?  
 2 p. Aina  
 0 p. Useimmiten
- Sisältävätkö tarjoamanne suosituksen mukaisiksi merkityt keitot enintään 3 % (kalakeitot 5 %) rasvaa\*?  
 2 p. Aina  
 0 p. Useimmiten
- Sisältävätkö tarjoamanne suosituksen mukaisiksi merkityt pääruokakastikkeet enintään 9 % (kalakastikkeet 11 %) rasvaa\*?  
 2 p. Aina  
 0 p. Useimmiten
- Kuinka usein tarjoatte salaatti- ja leipäaterioilla juustoa, jossa on yli 17 % rasvaa?  
 1 p. Enintään kaksi kertaa viikossa  
 0 p. Useammin kuin kaksi kertaa viikossa

6. Kuinka usein tarjoatte pääruoan lisäkkeitä, joissa on tyydyttyynyttä rasvaa yli 0,7 g / 100 g\*\* (esim. paistetut perunat/kasvikset, kermaperunat, ranskanperunat)?
- 2 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan  
 0 p. Useammin kuin kerran viikossa
7. Kuinka usein tarjoatte kaluruokia? (Kysymys ei koske pelkästään kasvisruokaa tarjoavia ravintoloita.)
- 2 p. Vähintään 2 kertaa viikossa  
 1 p. Kerran viikossa  
 0 p. Harvemmin

\* Kaikki Sydänmerkki-tuotteet tai niiden kriteereiden mukaisesti teollisesti valmistetut tuotteet ovat hyväksyttäviä huolimatta poikkeavista kriteereistä.

\*\* Käytännössä esimerkiksi noin 50 g öljyä / 1 kg tuotetta

Omat pisteet	_____
Tulkinta:	
10-13 pistettä:	Rasvakriteeri toteutuu hyvin
7-9 pistettä:	Rasvakriteeri toteutuu kohtalaisesti
0-6 pistettä:	Rasvakriteeri toteutuu huonosti

## SUOLAKRITEERI

1. Seuraatteko valmistamienne ruokien suolapitoisuutta (analyysit, suolamittari)?
- 2 p. Kyllä, säännöllisesti osana omavalvontaa, jonka perusteella suolapitoisuutta tarvittaessa vähennetään  
 1 p. Kyllä satunnaisesti  
 0 p. Ei seurata
2. Onko suosituksen mukaisiksi merkityistä vaihtoehdoista vakioruokaohjeet, joiden suolapitoisuus on laskettu?
- 2 p. Kyllä, kaikista  
 1 p. Kyllä, vain osasta  
 0 p. Ei
3. Miten lisäätte suolan, suolaa sisältävät mausteet tai mineraalisuolan ruokiin?
- 2 p. Mitaten ja enintään ruokaohjeen mukaan  
 0 p. Ruoanvalmistajan oman maun mukaan
4. Käytättekö ruoanvalmistuksessa jodioitua suolaa?
- 2 p. Kyllä  
 0 p. Ei
5. Sisältävätkö suosituksen mukaisiksi merkityt kappaleruoat (esim. pihvit, pyörykät, kääryleet) suolaa enintään 0,9 g / 100 g\*?
- 2 p. Aina  
 0 p. Useimmiten
6. Sisältävätkö suosituksen mukaisiksi merkityt ruoat (esim. laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit ja pitsat) suolaa enintään 0,75 g / 100 g\*?
- 2 p. Aina  
 0 p. Useimmiten
7. Sisältävätkö suosituksen mukaisiksi merkityt keitot suolaa enintään 0,7 g / 100 g\*?
- 2 p. Aina  
 0 p. Useimmiten
8. Sisältävätkö suosituksen mukaisiksi merkityt pääruokastikkeet suolaa enintään 0,9 g / 100 g\*?
- 2 p. Aina  
 0 p. Useimmiten

9. Sisältävätkö aterian lisäkeruokalajit (pasta, viljalisäkkeet ja kypsennetyt kasvikset) suolaa enintään 0,3 g / 100 g?
- 1 p. Aina  
 0 p. Useimmiten
10. Sisältävätkö aterian perunalisäkkeet (esim. perunasose, lohkoporonat, paistetut perunat, perunavuoat) suolaa enintään 0,5 g / 100 g? (Höyrytettyssä/keitetyssä perunassa ei suolaa.)
- 1 p. Aina  
 0 p. Useimmiten

\* Kaikki Sydänmerkki-tuotteet tai niiden kriteereiden mukaisesti teollisesti valmistetut tuotteet ovat hyväksyttäviä huolimatta poikkeavista kriteereistä.

Omat pisteet	_____
Tulkinta:	
12–18 pistettä:	Suolakriteeri toteutuu hyvin
7–11 pistettä:	Suolakriteeri toteutuu kohtalaisesti
0–6 pistettä:	Suolakriteeri toteutuu huonosti

### TIEDOTUSKRITEERI

1. Onko asiakkaiden nähtäville asetettu kuvaus malliateriasta (kuva tai kirjallinen ohje)?
- 2 p. Aina  
 0 p. Harvemmin tai ei lainkaan
2. Onko suosituksen mukaiset vaihtoehdot merkitty ruokalistaan ja linjastoon asiakkaiden nähtäville (ateriavaihtoehdot, ruokajuoma, leipärasva, leipä, salaattinkastike)?
- 2 p. Aina sekä ruokalistaan että linjastoon  
 1 p. Aina vain ruokalistaan  
 1 p. Aina vain linjastoon  
 0 p. Merkintöjä ei ole

Omat pisteet	_____
Tulkinta:	
3–4 pistettä:	Tiedotuskriteeri toteutuu hyvin
1–2 pistettä:	Tiedotuskriteeri toteutuu kohtalaisesti
0 pistettä:	Tiedotuskriteeri toteutuu huonosti

Tämän kriteeristön pohjana on käytetty Sydänliiton arkilounaskriteeristöä. Kriteerit perustuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan aterianosa-kohtaisiin ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksiin ([https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveyttiedistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituks\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveyttiedistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituks_2014_fi_web_versio_5.pdf)) sekä Sydänmerkki-kriteeristöön (<https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/>).