

Verktyg för bedömning av studentmåltidernas näringskvalitet

Med hjälp av verktyget bedömer man den serverade matens näringsmässiga kvalitet. Om de fyra kriterierna (grund-, salt-, fett- och informationskriteriet) i verktyget uppfylls väl i restaurangen, motsvarar maten sannolikt rekommendationerna. Med hjälp av verktyget kan man bedöma om matgästerna har möjlighet att dagligen välja en måltidshelhet som följer rekommendationerna. Varje kriterium poängsätts separat och antalet poäng visar hur kriteriet uppfylls. Målet är att alla fyra kriterier ska uppfyllas väl.

Kryssa för varje punkt i det alternativ som motsvarar situationen i restaurangen. Räkna ihop poängen för kryssen och jämför med tolkningen av kriteriet.

GRUNDKRITERIET

Finns det i er restaurang varje dag i samband med måltiderna	Ja	Nej
bröd som innehåller minst 6 g fiber per 100 g och högst 0,9 % salt, i knäckebröd högst 1,2 %	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
bredbart smörgåsfett, som innehåller minst 60 % fett, av vilket högst 30 % mättat fett och högst 1 % salt	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
fettfri mjölk eller surmjölk (fett högst 0,5 %), eller växtdryck med högst 2 % fett (varav mättat fett högst 0,4 g/100 g) och högst 5 g socker	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
sallad (färska grönsaker, bär, frukter)	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
olja eller på vegetabilisk olja baserad salladsdressing, som innehåller minst 25 g fett per 100 g, av vilket högst 20 % mättat fett och högst 1 % salt?	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.

Egna poäng	_____
Tolkning:	
5 poäng:	Grundkriteriet uppfylls väl
0-4 poäng:	Grundkriteriet uppfylls inte

FETTKRITERIET

- Innehåller de styckevis serverade rätter som angetts följa rekommendationen (t.ex. biffar, köttbullar, rullader) högst 8 % fett (för fiskrätter 12 %)*?
 2 p. Alltid
 0 p. Oftast
- Innehåller den mat som angetts följa rekommendationen (t.ex. gratänger, risotto, pastarätter, måltidssallader och pizzor) högst 5 % fett (för fiskrätter 7 %)*?
 2 p. Alltid
 0 p. Oftast
- Innehåller de soppor som angetts följa rekommendationen högst 3 % fett (för fisksoppor 5 %)*?
 2 p. Alltid
 0 p. Oftast
- Innehåller de huvudrättssåser som angetts följa rekommendationen högst 9 % fett (för fisksåser 11 %)*?
 2 p. Alltid
 0 p. Oftast
- Hur ofta serverar ni till sallads- och brödmåltider ost som innehåller mer än 17 % fett?
 1 p. Högst två gånger i veckan
 0 p. Oftare än två gånger i veckan

6. Hur ofta serverar ni till huvudrätten tillbehör som innehåller mer än 0,7 g mättat fett per 100 g** (t.ex. stekt potatis, stekta grönsaker, potatisgratäng, fransk potatis)?
- 2 p. Högst en gång i veckan eller inte alls
- 0 p. Oftare än en gång i veckan
7. Hur ofta serverar ni fiskrätter? (Frågan gäller inte restauranger som serverar endast vegetariska rätter.)
- 2 p. Minst två gånger i veckan
- 1 p. En gång i veckan
- 0 p. Mera sällan

* Alla hjärtmärkta produkter och de produkter som framställts industriellt enligt kriterierna för dem är godtagbara oberoende av avvikande kriterier.

** I praktiken ca 50 g olja per 1 kg av produkten.

Egna poäng	_____
Tolkning:	
10-13 poäng:	Fettkriteriet uppfylls väl
7-9 poäng:	Fettkriteriet uppfylls medelmåttigt
0-6 poäng:	Fettkriteriet uppfylls dåligt

SALTKRITERIET

1. Följer ni salthalten i den mat som ni tillreder (analyser, saltmätare)?
- 2 p. Ja, regelbundet som en del av egenkontrollen. Vid behov minskas saltmängden.
- 1 p. Ja, sporadiskt
- 0 p. Vi följer inte salthalten
2. Har salthalten räknats ut i standardrecepten för de alternativ som angetts följa rekommendationerna?
- 2 p. Ja, för alla
- 1 p. Ja, för en del
- 0 p. Nej
3. Hur gör ni när ni tillsätter salt, kryddor som innehåller salt eller mineralsalt i maten?
- 2 p. Vi mäter upp mängden och använder högst den mängd som anges i receptet
- 0 p. Den som tillreder maten saltar efter egen smak
4. Använder ni joderat salt i matlagningen?
- 2 p. Ja
- 0 p. Nej
5. Innehåller de styckevis serverade rätter (t.ex. biffar, köttbullar, rullader) som angetts följa rekommendationen högst 0,9 g salt per 100 g*?
- 2 p. Alltid
- 0 p. Oftast
6. Innehåller den mat som angetts följa rekommendationen (t.ex. gratänger, risotto, pastarätter, måltidssallader och pizzor) högst 0,75 g salt per 100 g*?
- 2 p. Alltid
- 0 p. Oftast
7. Innehåller de soppor som angetts följa rekommendationen högst 0,7 g salt per 100 g*?
- 2 p. Alltid
- 0 p. Oftast
8. Innehåller de huvudrättssåser som angetts följa rekommendationen högst 0,9 g salt per 100 g*
- 2 p. Alltid
- 0 p. Oftast

9. Innehåller tillbehörskrätterna (pasta, spannmålstillbehör och kokta grönsaker) till måltiden högst 0,3 g salt per 100 g?
- 1 p. Alltid
 0 p. Oftast
10. Innehåller potatistillbehören (t.ex. potatismos, klyftpotatis, stekt potatis, potatisgratäng) till måltiden högst 0,5 g salt per 100 g? (I ångkokt eller kokt potatis inget salt.)
- 1 p. Alltid
 0 p. Oftast

* Alla hjärtmärka produkter och de produkter som framställts industriellt enligt kriterierna för dem är godtagbara oberoende av avvikande kriterier.

Egna poäng	_____
Tolkning:	
12-18 poäng:	Saltkriteriet uppfylls väl
7-11 poäng:	Saltkriteriet uppfylls medelmåttigt
0-6 poäng:	Saltkriteriet uppfylls dåligt

INFORMATIONSKRITERIET

1. Har ni ställt fram en modellmåltid som kunderna kan se på (en bild eller skriftliga anvisningar)?
- 2 p. Alltid
 0 p. Mera sällan eller inte alls
2. Är de alternativ som följer rekommendationen utmärkta på menyn och serveringslinjerna så att kunderna kan se dem (måltidsalternativ, måltidsdryck, smörgåsfett, bröd, salladsdressing)?
- 2 p. Alltid både på menyn och serveringslinjen
 1 p. Alltid bara på menyn
 1 p. Alltid bara på serveringslinjen
 0 p. De är inte utmärkta

Egna poäng	_____
Tolkning:	
3-4 poäng:	Informationskriteriet uppfylls väl
1-2 poäng:	Informationskriteriet uppfylls medelmåttigt
0 poäng:	Informationskriteriet uppfylls dåligt

De här kriterierna är baserade på Hjärtförbundets kriterier (Arkilounaskriteeristö). Kriterierna bygger på de komponentspecifika minimikrav på näringskvaliteten som Statens näringsdelegation har gett (https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/sv/naringsrekommendationer_2014_web.pdf) samt kriterierna för Hjärtmärket (<https://www.sydanmerkki.fi/sv/>).



Statens näringsdelegation och Fpa. Mat ger välbefinnande och studieförmåga – rekommendation om måltider för högskole-studerande, 2021. E-publikation. www.fpa.fi/studentmaltidens-innehall