

RAVITSEMUSITOUUMUS SISÄLTÖALUEIDEN KUVAUKSET LYHYESTI

SISÄLTÖALUE	SISÄLLÖN KUVAUS	VÄESTÖTASON TAVOITE	TOIMENPITEET	MUUTA HUOMIOITAVAA
SUOLA	Vähennämme suolan saantia vaikuttamalla tuotteiden koostumuksiin ja hankintoihin. Suolapitoisuuksia alennetaan asteittain, jolloin vaikutetaan sekä saantimäärään että suolamieltymykseen.	Suolan saannin tulisi vähentyä -20 % vuoteen 2020 mennessä verrattuna Finravinto 2012 tutkimukseen. Pitkän aikavälin tavoite on, että suolan saannin kannalta merkittävimmissä tuotteissa saavutetaan Sydänmerkki-kriteerien mukaiset suolatasot.	Kohdennetaan suolan saannin kannalta merkittävimpiin ruokaryhmiin: - leipä- ja viljavalmisteet, - valmisruoat, - lihavalmisteet, - leikkeleet ja juustot Suolana käytetään ensisijaisesti jodioitua suolaa.	Suolan määrää vähennettäessä on kiinnitettävä huomiota siihen, että tyydyttyneen rasvan, transrasvan, lisätyn sokerin ja energian määrä eivät lisäänty.
RASVAN LAATU	Parannamme rasvan laatua vähentämällä kovan rasvan (tyydyttynyt rasva, transrasva) sekä lisäämällä pehmeän rasvan (kerta- ja monityydyttymätön rasva) osuutta tuotteissa ja hankinnoissa.	Tyydyttyneen rasvan saannin tulisi väestötasolla vähentyä -20 % vuoteen 2020 mennessä verrattuna Finravinto 2012 tutkimukseen. Pitkän aikavälin tavoite on, että tyydyttyneen rasvan saannin kannalta merkittävimmissä tuotteissa saavutetaan Sydänmerkki-kriteerien mukainen rasvan laatu.	Kohdennetaan erityisesti tyydyttyneen tai tyydyttymättömän rasvan saannin kannalta merkittävimpiin ruokaryhmiin: - maitovalmisteet - levitteet - lihavalmisteet, - valmisruoat, - levitteet ja - leivonnaiset. Voi kohdentaa myös muihin tuotteisiin, jotka ovat tärkeitä ruokavalion rasvan laadun parantamisen kannalta. Vaihdetaan rasvan laatu kovista pehmeisiin rasvoihin (lisätään öljyn käyttöä)	Tyydyttyneen rasvan vähentäminen ei saa johtaa suurempaan transrasvan, lisätyn sokerin, suolan tai energian määrään.

RAVITSEMUSITOUMUS SISÄLTÖALUEIDEN KUVAUKSET LYHYESTI

<p>SOKERI</p>	<p>Vähennämme sokerin saantia alentamalla sokeripitoisuuksia tuotteissa ja hankinnoissa. Vaikutamme sokerin saantimäärään sekä makumieltymyksiin.</p>	<p>Sokerin saannin kannalta merkittävässä tuoteryhmissä sokeripitoisuuksia vähennetään -10 % 2015-2020. Pitkän aikavälin tavoite on, että sokerin saannin kannalta merkittävimmässä tuotteissa saavutetaan Sydänmerkki-kriteerien mukainen sokerin määrä.</p>	<p>Kohdennetaan erityisesti lisätyn sokerin saannin kannalta merkittävimpiin ruokaryhmiin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - virvoitus- ja mehujuomat, - leivonnaiset, aamiaisviljavalmisteet, - lisättyä sokeria sisältävät maitovalmisteet ja marja- ja hedelmäruoat. 	<p>Lisätyn sokerin vähentämisen tulisi johtaa pienempään energiasisältöön. Energiasisältö voi kuitenkin pysyä samana edellyttäen, että ravitsemuslaatu samanaikaisesti paranee, esimerkiksi kuidun määrä kasvaa. Tyydyttyneen rasvan, transrasvan tai suolan määrä ei saa suurentua.</p>
<p>KASVIKSET (juurekset, vihannekset, marjat ja hedelmät)</p>	<p>Lisäämme ravitsemussuositusten mukaista kasvisten käyttöä. Edistämme kasvisten käyttöä myös markkinointiviestinnän, ruokakasvatuksen, ruokaohjeiden ja muiden toimenpiteiden avulla..</p>	<p>Vuoteen 2020 mennessä kasvisten, käyttömäärä kasvaa + 30 % verrattuna vuoden 2012 Finravinto -tutkimukseen (Käyttö vuonna 2012 miehet keskimäärin noin 300 g ja naiset noin 350 g/vrk; pitkän aikavälin tavoite on 500 g/vrk).</p>	<p>Erityisesti lisätään vihannesten, juuresten, marjojen ja hedelmien monipuolista tarjontaa sekä niiden osuutta aterioilla sekä parannetaan kasvisruokien saatavuutta.</p> <p>Edistetään kasvisten käyttöä monilla eri toimenpiteillä kuten markkinointiviestinnän, ruokakasvatusmenetelmien (esim. Saperaistilähtöinen ruokakasvatus, makukerhot ja -koulut) ja ruokaohjeiden avulla.</p>	<p>Tuotteiden ravitsemuslaatu ei saa samanaikaisesti heikentyä muun ravintosisällön, erityisesti suolan, sokerin ja tyydyttyneen rasvan suhteen.</p>

RAVITSEMUSITOUMUS SISÄLTÖALUEIDEN KUVAUKSET LYHYESTI

<p>TUOTTEET LAPSILLE</p>	<p>Edistämme ravitsemussuositusten toteutumista parantamalla lapsille tarkoitettujen tuotteiden ravitsemuslaatua ja vastuullista markkinointiviestintää.</p>	<p>Vuonna 2020 kaikki (100 %) lapsille suunnatut tuotteet ovat Sydänmerkki-kriteereiden tai WHO ravitsemusprofiilin mukaisia ja niiden markkinoinnissa noudatetaan lapsille suunnatusta markkinointiviestinnästä annettuja ohjeita ja suosituksia.</p>	<p>Toimenpiteillä parannetaan lapsille suunnattujen tuotteiden ravitsemuslaatua ja varmistetaan, että lapsille suunnatut tuotteet eivät ole suolan, rasvan laadun ja määrän tai lisätyn sokerin suhteen huonompia kuin vastaavat aikuisille suunnatut tuotteet.</p> <p>Lapsille kohdistetussa markkinoinnissa sitoudutaan noudattamaan markkinointiviestinnän ohjeita ja suosituksia.</p>	<p>Huomioitava YK:n antamat ja lainsäädännön määritelmät mitä tarkoitetaan lapsella. Tuotteissa on noudatettava lainsäädännön ikärajoja ja ravitsemus- ja ruokasuosituksissa esitettyjä ikärajoja. Markkinoinnissa lapsella tarkoitetaan < 18 vuotiaita.</p>
<p>ANNOS- JA PAKKAUSKOOT</p>	<p>Pienennämme erityisesti runsaasti sokeria, rasvaa ja suolaa sisältävien tuotteiden suurimpia annos- ja pakkauskokoja.</p> <p>Tarjoamme ja esitämme markkinointiviestinnässä käyttötilanteeseen sopivia annos- ja pakkauskokoja.</p>	<p>Toimijat tarjoavat ja esittävät markkinointi-viestinnässään ravitsemussuositusten toteuttamista tukevia pakkaus- ja annoskokoja.</p>	<p>Toimenpiteillä lisätään kuluttajien mahdollisuuksia välttää liiallista energiansaantia.</p> <p>Toimenpiteet kohdistetaan erityisesti energiatiheiden pääruokalajien pakkaus-/annoskokoihin ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ruokakolmion ”sattumat”-ryhmän tuotteisiin.</p>	

RAVITSEMUSSITOUMUS SISÄLTÖALUEIDEN KUVAUKSET LYHYESTI

<p>LOUNAAT (Ateriat ja välipalat)</p>	<p>Tarjoamme aterioita, jotka täyttävät ravitsemussuosituksen laatukriteerit sekä erityisesti lapsille ja nuorille välipaloja, jotka ovat kouluruokailusuositukseen kirjattujen välipalasuositusten mukaisia.</p>	<p>Joukkoruokailussa, ruokapalveluissa ja lounasravintoiloissa on aina tarjolla vähintään yksi lounasvaihtoehto, joka täyttää ateriakokonaisuuden eri osille määritetyt ravitsemuslaadun kriteerit.</p> <p>Lasten ja nuorten välipalatarjonnassa noudatetaan valtion ravitsemusneuvottelukunnan välipalatarjonnasta antamia suosituksia.</p>	<p>Toimenpiteillä edistetään sitä, että tarjolla on aina vähintään yksi ravitsemuslaadun kriteerien mukainen lounasvaihtoehto sekä aina hedelmiä, marjoja ja/tai kasviksia sellaisenaan.</p> <p>Välipaloiksi on aina tarjolla Sydänmerkki-kriteereiden mukaisia välipalatuotteita sekä näiden lisäksi aina valikoimassa hedelmiä, marjoja ja/tai kasviksia sellaisenaan.</p>	<p>Ateriakohtaiset ravitsemuslaadun kriteerit: Katso Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014, Liite 8.</p> <p>Välipalasuositukset: Katso Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus, 2017.</p>
<p>RUOKAOHJEET</p>	<p>Kehitämme ruokaohjeita, jotka helpottavat ravitsemussuosituksen mukaisen ruokavalion toteuttamista.</p>	<p>Ravitsemussuosituksen mukaisen ruokavalion toteutumista tukevien ruokaohjeiden määrä markkinoinnissa ja eri medioissa lisääntyy.</p> <p>Ruokaohjeista ilmoitetaan aina sekä energian että suolan määrä annoksessa.</p>	<p>Lisätään ravitsemuslaadultaan suositeltavien ruokaohjeiden määrää markkinoinnissa ja eri medioissa.</p> <p>Erityisesti laaditaan ja julkaistaan ruokaohjeita, jotka auttavat vähentämään suolan, tyydyttyneen rasvan ja sokerin määrää sekä lisäämään kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöä.</p>	