

Sydänmerkkiateriat käytössä

Tutkittuun tietoon perustuva Sydänmerkki on terveellisen ruuan laatustandardi. Sydänmerkki takaa, että ateria on monipuolinen ja siinä on sopivasti energiaa ja ravintoaineita. Tällöin muun muassa lounaan rasvan määrä ja laatu hyvä, suolan määrä kohtuullinen, kuitua runsaasti ja lisäksi ateria on ravitsemuksellisesti täyspainoinen.

Kyseessä on ateriakokonaisuus, joka syntyy kokoamalla annos lautasmallin mukaan:

- pääruokaa
- peruna, riisi, ohra- tai pastalisäkettä
- leipää kasvisrasvaveitteen
- ruokajuomana rasvatonta maitoa tai piimää
- kasviksia sekä öljypohjaista salaattinkastiketta

Sydänmerkin kriteerit täyttäviä ateriakokonaisuuksia on tarjolla jokaisella lounaalla. Aterian tunnistaa ruokalistalla kyseisenä päivänä olevasta Sydänmerkki-logosta ja ruokasaliinjastoissa Sydänmerkki-opasteista. Sydänmerkkiaterian käyttöönotto on luonnollinen jatkumo ruokapalvelun pitkään jatkuneelle ravitsemukselliselle kehitystyölle eikä näin ollen ole vaatinut esim. ruokalistoihin muutoksia. Varhaiskasvatuksen ja koulujen ruokalistoilla Sydänmerkki-ateriat otettiin käyttöön viime vuonna.

Tasapainoisella aterialla on monia hyötyjä. Se helpottaa painonhallintaa, edistää työvirettä ja jaksamista. Hyvin syömällä syntyy siis parempaa tulosta, paremmalla mielellä. Sydänmerkin opit voi myös viedä kotiin muun perheen iloksi ja hyödyksi. Seuraamalla Sydänmerkkiä kauppareissut helpottuvat ja lautasella on ruokaa, joka paitsi maistuu hyvältä, niin myös tekee hyvää.

Pirjo Vainio
ruokapalvelujohtaja

Lisätietoja antavat

Pirjo Vainio, ruokapalvelujohtaja, puh. 044 5341970
Eija Väinölä, tuotantopäällikkö, puh. 044 7935255

Lisää tietoa Sydänmerkki-ateriasta <https://www.sydanmerkki.fi/>.