

Ateriatuen kriteerit

Tiivistelmään on listattu tärkeimmät asiat, jotka tulee huomioida ateriatuettuja aterioita suunniteltaessa ja tarjottaessa. Opiskelijaravintolat voivat käyttää tiivistelmää päivittäisenä apuvälineenä sen varmistamiseksi, että aterioiden tarjonta ja ruokalistamerkinnot ovat suosituksen mukaisia. Kriteerit perustuvat korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositukseen (julkaistu 13.10.2021).

Suosituksen mukaiset ruoat

Suosituksen mukaisten ruokien määrä

- Vähintään 1, jos tarjolla on 2 ateriovaihtoehtoa.
- Vähintään 2, jos tarjolla on 3-4 ateriovaihtoehtoa.
- Vähintään 3, jos tarjolla on 5 tai useampia ateriovaihtoehtoja.

Suosituksen mukaisten pääruokien kierto

- Vähintään 4 viikkoa.
- Suosituksen mukaista kalaruokaa vähintään 2 kertaa/viikko (vähintään toisen niistä tulee olla perushintainen).

Pääruokien ja lisäkeruokien kriteerit (ks. taulukot 1 ja 2)

Muut aterian osat (tarkemmat kriteerit, ks. taulukko 3)

Opiskelijoille tulee tarjota pääruoan lisäksi joka päivä:

- Vähintään yksi leipävaihtoehto, joka sisältää runsaasti kuitua ja niukasti suolaa.
- Suosituksen mukaista leipärasvaa (kasviöljypohjainen margariini, jossa rasvaa mieluiten vähintään 60 %).
- D-vitamiinointua rasvatonta maitoa/maitojuomaa tai piimää riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi sekä vettä. Nestemäiset maitovalmisteet voi tarvittaessa korvata kasviperäisillä elintarvikkeilla, kuten esimerkiksi soija- tai kaurajuomalla, joita on täydennetty kalsiumilla, B₁₂- ja D-vitamiinilla sekä jodilla.
- Tuoreita kasviksia ja/tai tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä.
- Kasviöljypohjaista kastiketta tai öljyä erikseen tarjottuna.

Seuraava ohjeistus koskee kaikkia aterian osia (taulukot 1-4):

- Kaikki Sydänmerkki -tuotteet (Sydänmerkki-leivät, -leipärasvat, -salaattikastikkeet, -kasviöljyt, -valmisruoat ym.) ovat sellaisenaan suositeltavia aterian osia, vaikka niissä olisi suolaa tai rasvaa kriteereitä enemmän.
- Ruoanvalmistussuolaksi suositellaan jodioitua suolaa.
- Myös leipien ja muiden elintarvikkeiden valinnassa kannattaa suosia sellaisia, joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa.
- Suolan määrä lasketaan kunkin aterian osan kokonaisnatriumin määrästä (kertomalla se luvulla 2,5), jolloin se sisältää sekä lisätyn suolan että elintarvikkeessa olevan luontaisen natriumin.
- Ateriakokonaisuuden tulee sisältää proteiinia vähintään 20 g (varmistettava erityisesti vegaaniterioissa).

Lisäohjeita: Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus (luku 4.2 ja 4.3, sivut 57-59)

Taulukko 1. Pääruoat

Pääruokatyyppi	Ravintosisältö/100 g, enintään		
	Rasva g	Tyydyttynyt rasva g	Suola g
Pääruokapuurot* Hiutaleissa ym. kuitua vähintään 6 g/100 g	3	1	0,5
Keitot*	3 (5)**	1 (1,5)	0,5***-0,7
Laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit****, pitsat	5 (7)	2 (2)	0,6***-0,75
Pääruokakastikkeet (esim. kasviscurry, broilerikastike jne.)	9 (11)**	3,5 (3,5)	0,9
Kappalerooat kastikkeen kanssa tai ilman	8 (12)**	3 (3,5)	0,9
Kerrosleipä/patonki/hampurilainen tai muu leipäpohjainen ateria Leivässä kuitua vähintään 6 %	8 (12)**	3 (3,5)	0,75

* Jos keitto- tai puuroaterian yhteydessä tarjotaan leivänpäällisiä (esimerkiksi leikkeleitä tai juustoa), käytetään Sydänmerkki-tuotteiden kriteereitä.

** Sulussa olevat rasvaluvut koskevat kala-aterioita. Rasvaa voi olla enemmän, jos kala on ainoa rasvan lähde (esim. uunilohi).

*** Suolan määrän vaihteluväli, jossa alempi suolaraja on pitemmän tähtäimen tavoite.

**** Ateriasalaatissa kasvien osuus vähintään 150 g/annos, perunaa ei lasketa tässä kasviseksi.

Taulukko 2. Pääruoan peruna- ja viljalisäkkeet

Lisäkeruokalaji	Ravintosisältö/100g			
	Rasva g	Tyydyttynyt rasva g	Suola g	Kuitu (kuivapainosta) g
Pasta	-*	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 6
Ohrasuurimot, vilja/vilja-kasvisseokset yms.	-	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 6
Täysjyväriisi, riisi-kasvisseos	-	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 3
Keitetty peruna	Ei lisättyä rasvaa	-	Ei lisättyä suolaa	-
Muu perunalisäke (esim. perunasose, lohkoporonat, peruna-kasvissekoitus)	-	Enintään 0,7	Enintään 0,3** - 0,5	-

* (-) Ei kriteeriä ko. tekijän suhteen.

** Suolan määrän vaihteluväli, jossa alempi suolaraja on pitemmän tähtäimen tavoite.

Taulukko 3. Muut aterianosat

Aterian osa	Ravintosisältö/100 g			
	Rasva %	Tyydyttynyt rasva %	Suola g	Kuitu g
Leipä	-	-	Tuore leipä enintään 0,9 Näkkileipä enintään 1,2	Vähintään 6 Vähintään 10
Kasvirasvavelite	Vähintään 60	Enintään 30	Enintään 1,0	-
Maito tai piimä Kasviuomat	Enintään 0,5 Enintään 2	- **	-	-
Kasvislisäke • tuoreet kasvikset	-	Marinadissa enintään 20	Ei lisättyä suolaa	-
Kasvislisäke • kypsennetyt kasvikset	-	Marinadissa enintään 20*	Enintään 0,3	-
Salaatinkastike	Mielellään 25 tai enemmän	Enintään 20	Enintään 1,0	-
Öljy		Enintään 20		

* Kypsennetyissä kasviksissa rasvana voidaan käyttää myös kaikkia Sydänmerkin kriteereiden mukaisia rasvoja (esimerkiksi öljyä, rasiamargariinia tai juoksevaa kasvirasvavalmistetta).

** Kasviuomissa rasvaa enintään 2 %, tyydyttynyttä rasvaa enintään 0,4 % ja sokeria enintään 5 %.

Taulukko 4. Ravitsemuskriteerien mukainen salaattibaari

Salaattiannoksen osa	Erilaisia kriteerit täyttäviä komponentteja* tarjolla vähintään	Kriteerit
Tuoreet kasvikset ja hedelmät	2	Ei lisättyä suolaa tai rasvaa
Tuore tai kypsä kasvis	1	Tuore: ei suolalisäystä, marinadissa enintään 20 % kovaa rasvaa Kypsä: suolaa enintään 0,3 %, marinadissa enintään 20 % kovaa rasvaa
Proteiinilisäke (kasvipohjainen, kalaa, kananmunia, juustoa, lihaa)	1	Sydänmerkkikriteerit täyttävä tuote. Tarkista kriteerit riippuen tuotteesta, esim. pääruoista kappaleruoan tai elintarvikkeiden kriteerit: <ul style="list-style-type: none"> • kova juusto: rasvaa enintään 17 %, suolaa enintään 1,2 % • kinkku: rasvaa enintään 4 %, suolaa enintään 2,0 % • savustettu kala: suolaa enintään 1,38 % • paistettu broileri: rasvaa enintään 8 %, tyydyttynyttä rasvaa enintään 3 % ja suolaa enintään 0,9 %.
Öljypohjainen salaatinkastike	1	Kovaa rasvaa enintään 20 %, suolaa enintään 1 %

* Ravitsemuskriteerit täyttävät salaattibaarin komponentit merkitään ruokailijoiden informoimiseksi.

Salaattiannoksen ohella ruokailijalla tulee olla mahdollisuus valita ravitsemuskriteereiden mukaista leipää, leipärasvaa ja ruokajuomaa.

Ravintolassa tulee olla esillä seuraavat tiedotteet ja merkinnät

- Ruokalista ja hinnasto.
- Maininta, että Kela tukee opiskelija ruokailua ateriatuen muodossa ja ateriatuen määrä.
- Tiedote, että aterian voi ostaa ateriatuettuun hintaan esittämällä kassalla voimassa olevan ateriatukeen oikeuttavan opiskelijakortin tai Kelan ateriatukikortin. Tarkempi luettelo korteista on Kelan verkkosivuilta: <https://www.kela.fi/ateriatuki>. Asiasta voi vaihtoehtoisesti tiedottaa myös siten, että ravintolassa pidetään esillä malleja ateriatukeen oikeuttavista korteista.
- Suosituksen mukaiset pääruokavaihtoehdot tulee merkitä ruokalistaan (esim. jonkin symbolin tai lisätekstin avulla, jonka merkityksestä kerrotaan asiakkaille).
- Suosituksen mukaiset ruoat tulee merkitä linjastoon (tai ruokalistan tulee olla niin lähellä linjastoa, että asiakkailla on mahdollisuus tunnistaa suosituksen mukaiset ruoat).
- Suosituksen mukainen leipä/leivät ja leipärasva tulee merkitä leipäpöytä.
- Suosituksen mukainen maito/piimä tai kasvijuoma tulee merkitä linjastoon (jos pakkauksessa on Sydänmerkki, ei tarvita erillistä merkintää).
- Suosituksen mukainen salaattikastike tulee merkitä, jos tarjolla on myös sellaisia salaattikastikkeita, jotka eivät täytä suosituksen kriteerejä.

Lisäohjeita: Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus (luku 3.2, sivu 37-40)

Ravintolassa tulee olla esillä malliateria

- Malliateria on lautasmallin mukainen ateriakokonaisuus, josta ilmenee aterian eri osat ja niiden suhteelliset osuudet.
- Malliateria voi olla kuva tai kirjallinen ohje. Tärkeintä on, että malliateriasta käy ilmi, miten ateriakokonaisuus kootaan lautasmallin mukaisesti.

Lisäohjeita: Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus (luku 4.3, sivut 60-61)



Kuva malliateriasta

Peruslounaan ja erikoisannoksen hintakriteerit

Opiskelija-aterian hinta on enintään asetuksen mukainen enimmäishinta vähennettynä ateriatuen määrällä. Erikoisannos voidaan tarjota, jos tarjolla on vähintään kaksi perushintaista ateriovaihtoehtoa. Erikoisannos on ateriakokonaisuus, jonka raaka-ainekustannukset ovat kalliimmat kuin perushintaisessa opiskelija-ateriassa.

Perushintaisiin opiskelija-aterioihin kuuluvat esimerkiksi

- jauheliha-, broileri- ja makkararuokat, laatikkoruokat, ruokaisat keitot ja salaattit (esim. fetasalaatti)
- täytetyt patongit, wrapit, paninit, tavalliset pitsat ja ruokaisat piirakat
- kasvisruokat, joissa on käytetty edullisempia raaka-aineita (esim. herneet, pavut, linssit, soijatuotteet ja tofu)
- suurin osa pastaruoista ja kokolihakastikkeet
- edullisemmat kalaruokat.

Kalliimpana erikoisannoksena voidaan tarjota esimerkiksi

- kokolihapihvit ja –leikkeet sekä annoskalat
- wokkiruokat, joissa on käytetty kokolihaa ja tavanomaista kalliimpia kasviksia
- tavallista kalliimpi ja suurempi kokolihapihvi (tavallisen jauhelihapihvin sijaan)
- härkäpapu-, kaura-, vehnägluteeni- ja sieniproteiinivalmisteet ym. kasviproteiinivalmisteet, jos sen hinta vastaa esim. kala- tai lihafileen kilohintaa ja jos sitä käytetään saman verran kuin mitä käytetään erikoisannoksen hintaisissa kala- ja lihavaihtoehtoissa.

Aterioiden ravitsemuslaadun varmistaminen

- Ravitsemuslaadun kriteerien toteutumisen seuraamista varten keittiössä pitää olla kuvaukset siitä, miten ravitsemuslaadun toteutuminen varmistetaan. Aterioiden ravitsemuslaatu voidaan varmistaa mm. seuraavilla keinoilla:
 - ruokalistasuunnittelu ja vakioruokaohjeet suosituksen mukaisista aterioista, jotka on kehitetty tai räätälöity omaan tuotantoon ja asiakaskuntaan sopiviksi
 - korkeakoulu ruokailusuosituksen mukaisista aterioista tiedot ruokalajien ravintosisällöistä 100 grammaa kohden (vrt. ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset)
- Opiskelija-aterian ravitsemuksellista laatua voidaan karkeasti arvioida opiskelija-aterian ravitsemuslaadun arviointityökalulla

Lisäohjeita: korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus (luku 3.3, sivu 43 ja luku 5.2, sivut 71-72)

Yhteystiedot

ateriatuki@kela.fi

Kela, Ateriatuki, PL 40, 40056 KELA

Puhelin

020 634 6722, 050 577 4666

Puhelin ateriatukilaskut

050 462 3502, 050 452 0665