

## KELAN MAKSAMAN ATERIATUEN KRITEERIT PÄHKINÄNKUORESSA

Päivitetty tiivistelmä, toukokuu 2017

- 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 suositusten mukaisia.
- Kriteerit perustuvat uudistettuun korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositukseen (julkaistu 1.2.2016).

### 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 ja piimää (tavanomainen tai luomu) riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi sekä vettä.
  - Tuoreita kasviksia ja/tai tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä.
  - Kasviöljypohjaista salaattinkastiketta.



Seuraava ohjeistus koskee kaikkia aterian osia (taulukot 1-3):

- **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 20-25 g (varmistettava erityisesti vegaaniaterioissa).

Lisäohjeita: Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus (Luku 3.3, sivut 21-24)

**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***
Laatikkoruokat, risotot, pasta-ateriat ja pitsat Ateriasalaatit (kasvisten osuus vähintään 150 g)	5 (7)	2 (2)	0,6-0,75***
Pääruokakastikkeet (esim. stroganoff, kanakastike)	9 (11)	3,5 (3,5)	0,9
Kappaleruoat kastikkeen kanssa tai ilman kastiketta (esim. pihvit, kääryleet, ohukaiset, murekeruoat, broileri)	8 (12)**	3 (3,5)	0,9

\* Suluissa 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.

## Taulukko 2. Pääruoan energialisäkkeet.

Lisäkeruokalaji	Ravintosisältö/100 g			
	Rasva g	Tyydyttynyt rasva g	Suola g	Kuitu (kuivapainosta) g
Pasta	-*	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 6
Ohrasuurimo, riisi- viljaseokset, yms.	-*	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 6
Täysjyväriisi, tummariisi	-*	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 4
Keitetty peruna	Ei lisättyä rasvaa	-	Ei lisättyä suolaa	-
Muu perunalisäke (esim. perunasose, lohko- ja uuniperunat)	-*	Enintään 0,7	Enintään 0,3-0,5	-

\* (-) merkintä = ei kriteeriä ko. tekijän suhteen. Rasvaa voi siis lisätä vapaasti, kunhan tyydyttyneen rasvan määrää koskeva kriteeri ei ylity.

**Taulukko 3.** Muut aterianosat.

Aterian osa	Ravintosisältö/100 g			
	Rasva g	Kova rasva (tyydyttynyt ja transrasva), %	Suola g	Kuitu g
Leipä*	-	-	Tuoreleivässä enintään 0,7 Näkkileivässä enintään 1,2	Vähintään 6
Margariini tai muu kasvirasvavaihte	Mielellään 60 tai enemmän	Enintään 30 % rasvasta	Enintään 1,0	-
Maito tai piimä	Enintään 0,5	-	-	-
Kasvislisäke**: • tuoreet kasvikset	-	Marinadissa enintään 20 % rasvasta kovaa rasvaa	Ei lisättyä suolaa	-
• kypsennetyt kasvikset (sellaisenaan tai marinoituina)	-	Marinadissa enintään 20 % rasvasta kovaa rasvaa	Enintään 0,3	-
Kasviöljypohjainen salaattikastike***	Mielellään 25 tai enemmän	Enintään 20 % rasvasta	Enintään 1,0	-

\* On suositeltavaa, että muutkin leivät ovat kuitupitoisia ruis- tai muita täysjyväleipiä.

\*\* Tuoreissa kasviksissa, kuten vihersalaateissa ja raasteissa, ei käytetä suolaa, eikä suolaa sisältäviä mausteita tai muita aineksia. Kypsennetyissä kasviksissa edellä mainittuja aineksia voi hieman käyttää. Kasvislisäkkeeksi sopivat myös esimerkiksi marinoidut kasvikset, joissa rasvana on käytetty suositusten mukaista kasviöljyä (ks. seuraava viite) sekä maustamattomat marjat ja hedelmät.

\*\*\* Salaattikastikkeeksi sopivat myös kaikki kasviöljyt (esim. rypsi- oliivi- ja auringonkukkaöljy), joissa kovan rasvan määrä on Sydänmerkki -kriteerin mukainen (enintään 20 % rasvasta).

### **RAVINTOLASSA TULEE OLLA ESILLÄ SEURAAVAT TIEDOTTEET JA MERKINNÄT**

- Ruokalista ja hinnasto.
- Maininta, että Kela tukee opiskelija-ruokailua ateriatuen muodossa ja ateriatuen määrää.
- Tiedote, että aterian voi ostaa ateriatuettuun hintaan esittämällä kassalla voimassa olevan muovisen tai sähköisen opiskelijakortin (SYL/SAMOK), voimassa olevan sähköisen korkeakouluopiskelijoiden Pivo-opiskelijakortin, Kelan ateriatukikortin tai maksamalla aterian Lyyra -maksutarraa käyttäen. Asiasta voi vaihtoehtoisesti tiedottaa myös siten, että ravintolassa pidetään esillä Kelan lähettämiä 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 leipäpöytäan.
- Suosituksen mukainen maito tai piimä 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 3.3.3, sivu 27)*

## RAVINTOLASSA TULEE OLLA ESILLÄ MALLIATERIA

- Malliateria voi olla päivän jostakin ruokalajista tarjottimelle koottu **lautasmallin mukainen ateriakokonaisuus**, josta ilmenee aterian eri osat ja niiden suhteelliset osuudet.
- Lautasmallin voi laittaa esille joka päivä tai esimerkiksi kerran viikossa.
- Malliaterian ei tarvitse olla aito ateria, vaan myös kuva tai kirjallinen ohje ovat riittäviä.

*Lisäohjeita: korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus (Luku 3.3.2, sivut 25-26)*



## PERUSLOUNAAAN 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 makkarauoat, laatikkoruoat, ruokaisat keitot ja salaatit.
- Täytetyt patongit ja muut leipäpohjaiset ateriat, suurin osa pastaruoista ja kokolihakastikkeista.
- Edullisemmat kalaruoat (esim. silakkapihvit, mantelikala ja muut sei- tai turskapohjaiset kalapalat), kasvisruoat, täytetyt wrapit ja paninit.
- Tavalliset pitsat, ruokaisat piirakat sekä ruokaisat salaatit (esim. fetasalaatti).

### Erikoisannoksena voidaan tarjota esimerkiksi:

- Kokolihapihvit ja -leikkeet, kappalerooat ja annoskalat.
- Wokkiruoat, joissa on käytetty kokolihaa ja tavanomaista kalliimpia vihanneksia.
- Tavallista kalliimpi ja suurempi kokolihapihvi (tavallisen jauhelihapihvin sijaan).
- Quorn (sieniproteiinivalmiste), **nyhtökaura, härkis, seitan ym. kasviproteiinivalmiste**, jos sen hinta vastaa liha- tai kalafileen kilohintaa ja jos sitä käytetään saman verran, kuin mitä käytetään erikoisannoksen hintaisissa liha- ja kalavaihtoehdoissa.

## ATERIOIDEN RAVITSEMUSLAADUN VARMISTAMINEN

- Ravintolan keittiössä pitää olla kuvaukset siitä, miten ravitsemuslaadun toteutuminen varmistetaan. Kuvauksista pitää ilmetä seuraavat asiat:
  - Vakioruokaohjeet korkeakouluruokailusuosituksen mukaisista aterioista.
  - Tiedot kyseisten ruokalajien ravintosisällöistä 100 grammaa kohden, jolloin lukuja voidaan verrata taulukoissa 1-3 kuvattuihin ravitsemuslaadun kriteereihin.

*Lisäohjeita: korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus (Luku 8, sivut 51-52)*

## YHTEYDENOTOT ATERIATUKIASIOISSA:

- Puh. 020 634 6722 ja 020 634 6603, ateriatukilaskut 020 634 6747 ja 020 634 6642
- [ateriatuki@kela.fi](mailto:ateriatuki@kela.fi)
- Kela, PL 228, 40101 Jyväskylä