

Arkilounaskriteerit – Työkalu ruoan ravitsemuslaadun arviointiin

Kriteeristöllä voidaan arvioida ruoan terveellisyyttä. Jos mittarin neljä kriteeriä, peruskriteeri, suolakriteeri, rasvakriteeri ja tiedotuskriteeri, toteutuvat keittiössä hyvin, tarjolla oleva ruoka on todennäköisemmin suositusten mukaista. Kriteereillä ei voi selvittää ruokien tarkkoja ravintoainesisältöjä. Jokainen kriteeri on pisteytetty erikseen ja saatujen pisteiden määrä osoittaa, miten kriteeri omassa keittiössä toteutuu. Tavoitteena on, että kaikki neljä kriteeriä toteutuisivat keittiössä hyvin. Kriteerit on laadittu suomalaisen arkiruoan arviointiin.

Rastita kunkin kriteerin jokaisesta kohdasta vaihtoehto, joka vastaa ammattikeittiösi tilannetta. Laske rasteja vastaavat pisteet yhteen ja vertaa ko. kriteerin tulkintaan.

Peruskriteeri

Onko ravintolassanne aterioiden yhteydessä tarjolla joka päivä

	Kyllä	Ei
Leipää, jossa kuitua vähintään 6 g/100 g ja suolaa enint.0,7 %, näkkileivässä enintään 1,2 %	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
Rasvalevitettä, jossa kovaa rasvaa enintään 30 % rasvasta ja suolaa enintään 1 %	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
Rasvatonta maitoa tai piimää (rasvaa enintään 0,5 %)	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
Tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
Kasviöljypohjaista salaattikastiketta tai kasviöljyä	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.

Omat pisteet _____

Tulkinta:

5 pistettä: Peruskriteeri toteutuu

0-4 pistettä: Peruskriteeri ei toteudu

Rasvakriteeri

1. Käyttekö ruoanvalmistuksessa voita tai voi-kasviöljyseosta?

- 2 p.** Ei käytetä minkään ruoan valmistuksessa
 0 p. Käytetään lihan paistamisessa
 0 p. Käytetään kalan paistamisessa
 0 p. Käytetään perunasoseen valmistamisessa
 0 p. Käytetään jonkin muun ruoan valmistamisessa

2. Kuinka usein käytätte kermaa tai kermankaltaista valmistetta, jossa on yli 15 % rasvaa?

- 2 p.** Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

3. Mikä on useimmiten käyttämänne jauhelihan ja kokolihan rasvapitoisuus?

- 2 p.** Enintään 10 %
 0 p. Yli 10 %

4. Kuinka usein käytätte ruoanvalmistuksessa tai tarjoatte juustoa, jossa on yli 17 % rasvaa?

- 1 p.** Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

5. Kuinka usein käytätte liharuokavalmisteita (esim. pihvit, pyörykät, kääryleet), joissa on yli 12 % rasvaa?

- 2 p.** Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

6. Kuinka usein käytätte muita valmisruokia (esim. laatikot, risotot, pitsat), joissa on yli 7 % rasvaa?

- 2 p.** Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

7. Kuinka usein tarjoatte rasvaisia perunalisäkkeitä (esim. paistetut perunat, kermaperunat, ranskanperunat)?

- 1 p.** Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

8. Kuinka usein tarjoatte makkararuokia?

- 1 p.** Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

9. Kuinka usein tarjoatte kalaruokia?

- 2 p.** Kerran viikossa tai useammin
 0 p. Harvemmin kuin kerran viikossa

Omat pisteet _____

Tulkinta:

13-15 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu hyvin

7-12 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu kohtalaisesti

0-6 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu huonosti

Suolakriteeri

1. Seuraatteko valmistamienne ruokien suolapitoisuutta (analyysit, suolamittari)?

- 3 p. Kyllä säännöllisesti osana omavalvontaa, jonka perusteella suolapitoisuutta tarvittaessa vähennetään (kriteerinä esim. STM:n suositus 2010 tai tilaajan kanssa tehty sopimus)
- 2 p. Kyllä säännöllisesti, ei jatkotoimenpiteitä
- 1 p. Kyllä satunnaisesti
- 0 p. Ei seurata

2. Onko käytössänne vakioruokaohjeet, joiden suolapitoisuus on laskettu?

- 2 p. Kyllä kaikki ruokaohjeet
- 1 p. Kyllä, osa ruokaohjeista
- 0 p. Ei

3. Onko käyttämissänne ruokaohjeissa ilmoitettu suolan, liemivalmisteiden ja suolaa sisältävien mausteiden määrä?

- 2 p. Kyllä
- 0 p. Ei

4. Jos valmistettavassa ruoassa on suolaa sisältäviä raaka-aineita (kuten kinkkua, makkaraa, marinoitua tai suolattua lihaa), otetaanko se huomioon ruokaohjeen suolan määrässä tai suolaa lisättäessä ruoanvalmistuksen yhteydessä?

- 2 p. Kyllä
- 0 p. Ei

5. Miten lisäätte suolan, suolaa sisältävät mausteet tai mineraalisuolan ruokiin?

- 2 p. Mitaten ja enintään ruokaohjeen mukaan
- 0 p. Ruoanvalmistajan oman maun mukaan

6. Käytättekö ruoanvalmistuksessa yleensä jodioitua suolaa?

- 2 p. Kyllä
- 0 p. Ei

7. Käytättekö kasvisten kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä liemivalmisteita ja mausteita?

- 1 p. Ei
- 0 p. Kyllä

8. Käytättekö pastan, riisin, peruna- yms. lisäkkeiden valmistamisessa suolaa tai suolaa sisältäviä liemivalmisteita ja mausteita?

- 1 p. Ei
- 1 p. Käytetään hyvin vähän (valmiissa ruoassa enintään 0,3 % suolaa eli esim. 2,5 kilossa raakaa riisiä enintään 20 g suolaa)
- 0 p. Käytetään jonkin verran tai runsaasti

9. Kuinka usein käytätte liha-, kala- tai kasvisruokavalmisteita (kuten pihvit, pyörykät, kääryleet), joissa on yli 1 % suolaa?

- 2 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
- 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

10. Kuinka usein käytätte muita valmisruokia (kuten laatikot, risotot, pizza), joissa on yli 0,75 % suolaa?

- 2 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
- 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

Omat pisteet _____

Tulkinta:

10-19 pistettä: Suolakriteeri toteutuu hyvin

7- 9 pistettä: Suolakriteeri toteutuu kohtalaisesti

0 - 6 pistettä: Suolakriteeri toteutuu huonosti

Tiedotuskriteeri

1. Kuinka usein asetatte asiakkaiden nähtävälle malliaterian (oikea ateria, kuva tai kirjallinen ohje)?

- 2 p. Päivittäin
- 1 p. Vähintään kerran viikossa
- 0 p. Harvemmin tai ei lainkaan

2. Kuinka usein asetatte asiakkaiden nähtävälle tietoa aterian ravitsemuslaadusta; esim.

ruokalistamerkinnot, joilla osoitetaan, mitkä ruoat ja aterian lisäkkeet (maito, leipärasva, leipä) ovat ravitsemussuositusten mukaisia?

- 2 p. Päivittäin
- 1 p. Vähintään kerran viikossa
- 0 p. Harvemmin tai ei lainkaan

Omat pisteet _____

Tulkinta:

3-4 pistettä: Tiedotuskriteeri toteutuu hyvin

1-2 pistettä: Tiedotuskriteeri toteutuu kohtalaisesti

0 pistettä: Tiedotuskriteeri toteutuu huonosti

Kriteereissä esiintyvien lukuarvojen perustana on joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän suositus 2010 (www.stm.fi) sekä Sydänmerkkikriteeristö (www.sydanmerkki.fi/ammattilaiset).