

Kriterierna för måltidsstöd

I det här sammandraget tas de viktigaste saker upp som man ska beakta när man planerar och serverar måltider som subventioneras med måltidsstöd. Studentrestaurangerna kan använda sammandraget som ett dagligt hjälpmedel för att försäkra sig om att utbudet av måltider och märkningarna på matsedeln följer rekommendationerna. Kriterierna grundar sig på den omarbetade rekommendationen om måltider för högskolestuderande (publicerad 1.2.2016).

Maträtter som följer rekommendationen

Antal maträtter som följer rekommendationen

- Minst 1 om det finns 2 måltidsalternativ.
- Minst 2 om det finns 3–4 måltidsalternativ.
- Minst 3 om det finns 5 eller fler måltidsalternativ.

Cirkulationen av huvudrätter som följer rekommendationen

- Minst 4 veckor.
- Fiskrätter som följer rekommendationen minst 2 gånger/vecka (åtminstone den ena ska säljas till grundpris).

Kriterier för huvudrätter och måltidstillägg (tabellerna 1 och 2)

Övriga måltidsdelar (noggrannare kriterier, se tabell 3)

Förutom huvudrätten ska de studerande varje dag erbjudas:

- Minst ett brödalternativ som är fiberrikt och endast lätt saltat.
- Smörgåsfett som följer rekommendationen (vegetabiliskt margarin, helst med en fetthalt på minst 60 %).
- Fettfri mjölk/mjölkdryck och surmjölk (vanlig eller ekologisk) med tillsatt D-vitamin för att garantera ett tillräckligt D-vitaminintag samt vatten.
- Färska grönsaker och/eller färsk sallad, bär eller frukt.
- Oljebaserad salladsdressing.

Följande anvisningar gäller alla måltidens beståndsdelar (tabellerna 1–3):

- Alla produkter med hjärtmärket (bröd, smörgåsfett, salladsdressingar, vegetabiliska oljor, färdigmat osv. med hjärtmärket) är alternativ som kan rekommenderas som sådana även om de skulle innehålla mera salt eller fett än kriterierna förutsätter.
- Som matlagningssalt rekommenderas joderat salt.
- Också när man väljer bröd och andra livsmedel är det bra att i första hand välja sådana i vilka joderat salt har använts vid framställningen.
- Mängden salt räknas utifrån den totala mängden natrium i varje måltidsdel (genom multiplicering med 2,5) så att den omfattar både tillsatt salt och det natrium som naturligt ingår i livsmedlet.
- En måltidshelhet ska innehålla minst 20–25 g protein (det här måste man försäkra sig om i synnerhet när det gäller veganmåltider).

Närmare anvisningar: Rekommendation om måltider för högskolestuderande (kapitel 3.3, sidorna 21-24)

Tabell 1. Huvudrätter

Typ av huvudrätt	Näringsinnehåll/100 g, högst		
	Fett g	Mättat fett g	Salt g
Gröt som huvudrätt (Minst 6 g fiber/100 g i flingorna m.m.)	3	1	0,5
Soppor	3 (5)*	1 (1,5)	0,5-0,7***
Lådrätter, risotto, pastarätter och pizzor Måltidssallader (andelen grönsaker minst 150 g)	5 (7)	2 (2)	0,6-0,75***
Såser som utgör huvudrätt (exempelvis kycklingsås)	9 (11)	3,5 (3,5)	0,9
Rätter som säljs i viss portionsstorlek, med eller utan sås (t.ex. biffar, kåldolmar, plättar, färsrätter, kyckling)	8 (12)**	3 (3,5)	0,9

* Den mängd fett som anges inom parentes gäller fiskrätter.

** Det får finnas mera fett om fisk är den enda fettkällan (t.ex. ugn lax).

*** Variationsbredden för saltmängden, där den nedre gränsen för saltmängden är målet på längre sikt.

Tabell 2. Energirika tillägg till huvudrätten

Tillägg	Näringsinnehåll/100 g			
	Fett g	Mättat fett g	Salt g	Fiber (av torrvikten) g
Pasta	-*	Högst 0,7	Högst 0,3	Minst 6
Korngryn, blandningar av ris och spannmål m.m.	-*	Högst 0,7	Högst 0,3	Minst 6
Fullkornsris, mörkt ris	-*	Högst 0,7	Högst 0,3	Minst 4
Kokt potatis	Inget tillsatt fett	-	Inget tillsatt salt	-
Annat tillägg av potatis (t.ex. potatismos, klyft- och ugnspotatis)	-*	Högst 0,7	Högst 0,3-0,5	-

*anteckning (-) = inget kriterium för faktorn i fråga. Fett kan alltså tillsättas enligt fritt val, men kriteriet för mängden mättat fett får inte överskridas.

Tabell 3. Övriga måltidsdelar

Måltidsdel	Näringsinnehåll/100 g			
	Fett g	Hårt fett (mättat och transfett), %	Salt g	Fiber g
Bröd*	-	-	Högst 0,7 i färskt bröd, högst 1,2 i knäckebröd	Minst 6
Margarin eller annat vegetabiliskt bredbart fett	Gärna 60 eller mera	Högst 30 % av fett	Högst 1,0	-
Mjök eller surmjök	Högst 0,5	-	-	-
Vegetariskt tillägg**: • färska grönsaker	-	Högst 20 % av fett i marinaden hårt fett	Inget tillsatt salt	-
Vegetariskt tillägg**: • kokta grönsaker (som sådana eller marinerade)	-	Högst 20 % av fett i marinaden hårt fett	Högst 0,3	-
Oljebaserad salladsdressing***	Gärna 25 eller mera	Högst 20 % av fett	Högst 1,0	-

* Det rekommenderas att också det övriga bröd som serveras är fiberrikt råg- eller annat fullkornsbröd.

** Till färska grönsaker, exempelvis grönsallad och rårivet, ska man inte använda salt och inte heller kryddor eller andra ingredienser som innehåller salt. Till kokta grönsaker kan sådana ingredienser användas i någon mån. Som vegetariskt tillägg passar också t.ex. marinerade grönsaker där vegetabilisk olja som följer rekommendationerna (se följande hänvisning) har använts som fett, samt osmaksatta bär och frukter.

*** Som salladsdressing passar även alla vegetabiliska oljor (t.ex. ryps-, oliv- eller solrosolja) där mängden hårt fett uppfyller kriteriet för hjärtmärket (högst 20 % av fett).

Tabell 3.1 Vegetabiliska måltidsdrycker

Måltidsdel	Näringsinnehåll/100 g			
	Fett g	Hårt fett (mättat och transfett), g	Salt g	sockerarter g
Vegetabiliska måltidsdrycker, t.ex. havre- och sojabaserade måltidsdrycker	Högst 0,5	-	Högst 0,13	Högst 5
	eller 0,51-2,0	Högst 0,4	Högst 0,13	Högst 5

Följande meddelanden och märkningar ska finnas i restaurangen

- Matsedel och prislista.
- Ett omnämnande om att FPA subventionerar måltider för studerande genom att betala måltidsstöd, och vilket måltidsstöds belopp är.
- Ett meddelande om att man kan köpa en måltid till ett pris som minskats med måltidsstödet genom att visa upp ett giltigt studiekort som berättigar till måltidsstöd eller FPA:s måltidsstöds kort. En utförligare förteckning över korten finns på FPA:s webbplats: <https://www.kela.fi/web/sv/maltidsstod>. Den här informationen kan alternativt också ges på så sätt att de modeller av kort som berättigar till måltidsstöd som FPA har skickat hålls framme på ett synligt ställe i restaurangen.
- De huvudrättsalternativ som följer rekommendationen ska märkas ut på matsedeln (exempelvis med hjälp av någon symbol eller extra text, vars innebörd man förklarar för kunderna).
- De maträtter som följer rekommendationen ska märkas ut på serveringslinjen (eller så ska matsedeln finnas så nära serveringslinjen att kunderna kan känna igen dem).
- Bröd och smörgåsfett som följer rekommendationen ska märkas ut på brödbordet.
- Mjök och surmjök som följer rekommendationen ska märkas ut på serveringslinjen (om förpackningen har ett hjärtaärke behövs ingen separat märkning).
- Salladsdressing som följer rekommendationen ska märkas ut om det också finns sådana salladsdressingar som inte uppfyller rekommendationens kriterier.

Närmare anvisningar: Rekommendation om måltider för högskolestuderande (kapitel 3.3.3, sidan 27)

Det ska finnas en modellmåltid i restaurangen

- Modellmåltiden kan vara någon av dagens rätter som har sammanställts på en bricka till en måltidshelhet enligt tallriksmodellen, så att måltidens olika delar och deras inbördes proportioner framgår.
- En måltid enligt tallriksmodellen kan ställas fram varje dag eller till exempel en gång i veckan.
- Modellmåltiden behöver inte vara en äkta måltid, också en bild eller en skriftlig anvisning räcker.

Närmare anvisningar: Rekommendation om måltider för högskolestuderande (kapitel 3.3.2, sidorna 25-26)



En bild på modellmåltiden

Priskriterier för lunch som säljs till grundpris och specialportion

Priset på en studentmåltid är högst det maximipris som anges i förordningen minskat med måltidsstödet. En specialportion kan erbjudas på menyn om det finns minst två måltidsalternativ till grundpris. En specialportion är en måltidshelhet som är tillredd av dyrare råvaror än en studentmåltid som säljs till grundpris.

Studentmåltider som säljs till grundpris kan till exempel vara:

- Köttfärs-, kyckling- och korvrätter, gratänger, mättande soppor och sallader.
- Fyllda baguetter och andra brödbaserade måltider, de flesta pastarätter och såser på helt kött.
- Billigare fiskrätter (t.ex. strömmingsbiffar, mandelfisk och andra fiskbitar av sej eller torsk), vegetariska rätter, fyllda wraps och panini.
- Vanliga pizzor, mättande piroger och mättande sallader (t.ex. fetaostsallad).

Som specialportion kan man till exempel erbjuda:

- Biff eller schnitzel av helt kött, en portion som omfattar ett visst antal enheter (styckerätter) eller en fiskbit av bestämd storlek.
- En wok rätt till vilken man har använt helt kött och grönsaker som är dyrare än vanligt.
- En större och dyrare biff av helt kött (i stället för en vanlig biff av köttfärs).
- Quorn (en svampproteinprodukt), pulled havre (nyhtökaura), härkis, seitan osv. växtbaserad produkt om priset motsvarar kilopriset på kött- eller fiskfilé och om man använder lika mycket av den som i de kött- och fiskalternativ som säljs till priset av en specialportion.
-

Hur man tryggar måltidernas näringskvalitet

Restaurangköket ska ha beskrivningar över hur man tryggar näringskvaliteten. Av beskrivningarna ska framgå:

- Standardrecepten för måltider som följer rekommendationen om måltider för högskolestuderande.
- Information om de här maträtternas näringsinnehåll per 100 gram, så att siffrorna kan jämföras med de kriterier för näringskvalitet som anges i tabellerna 1–3).

Närmare anvisningar: Rekommendation om måltider för högskolestuderande (kapitel 8, sidorna 51-52)

Kontaktuppgifter

ateriatuki@kela.fi

Fpa, Måltidsstöd, PB 40, 40056 FPA

Telefon

020 634 6722, 050 577 4666

Telefon fakturering

050 462 3502, 050 452 0665