

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 rekommendationen om måltider för högskolestuderande (publicerad 13.10.2021).

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 med tillsatt D-vitamin för att garantera ett tillräckligt D-vitaminintag samt vatten. Flytande mjölkprodukter kan vid behov ersättas med vegetabiliska livsmedel, såsom soja- eller havredryck, som berikats med kalcium, B12- och D-vitamin samt jod.
- Färska grönsaker och/eller färsk sallad, bär eller frukt.
- Oljebaserad dressing eller olja som serveras separat.

Följande anvisningar gäller alla måltidens beståndsdelar (tabellerna 1–4):

- 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 g protein (det här måste man försäkra sig om i synnerhet när det gäller veganmåltider).

Närmare anvisningar: Rekommendation om måltider för högskolestuderande (kapitel 4.2 och 4.3, s. 57-59)

Tabell 1. Huvudrätter

Typ av huvudrätt	Näringsvärde/100 g, högst		
	Fett g	Mättat fett g	Salt g
Gröt som huvudrätt* I flingor m.fl. fiber minst 6 g/100 g.	3	1	0,5
Soppor*	3 (5)**	1 (1,5)	0,5***-0,7
Gratänger, risotto, pastarätter, måltidssallader****, pizzor	5 (7)	2 (2)	0,6***-0,75
Såser som utgör huvudrätt (t.ex. vegetarisk curry och kycklingsås)	9 (11)**	3,5 (3,5)	0,9
Styckevis serverade rätter med eller utan sås	8 (12)**	3 (3,5)	0,9
Sandwich/baguette/hamburgare eller annan brödbaserad måltid Fiberhalten i brödet minst 6 %	8 (12)**	3 (3,5)	0,75

* Om smörgåspålägg (t.ex. charkvaror eller ost) serveras till en sopp- eller grötmåltid, används kriterierna för hjärtmärkta produkter.

** Fettvärdena inom parentes gäller fiskmåltider. Mängden fett kan vara större om fisken är den enda källan till fett (t.ex. ugnslax).

*** Saltmängdens variationsbredd, där den lägre gränsen är målet på lång sikt.

**** I en måltidssallad ska det ingå minst 150 g grönsaker per portion, potatis räknas inte som grönsak i detta fall.

Tabell 2. Tillbehör till huvudrätten i form av potatis eller spannmål.

Tillbehörsrätt	Näringsvärde/100 g			
	Fett g	Mättat fett g	Salt g	Fiber (av torrvikten) g
Pasta	-*	Högst 0,7	Högst 0,3	Minst 6
Korngryn, spannmål/spannmåls- grönsaksblandningar m.fl.	-	Högst 0,7	Högst 0,3	Minst 6
Fullkornsris, ris-grönsaks- blandning	-	Högst 0,7	Högst 0,3	Minst 3
Kokt potatis	Inget tillsatt fett	-	Inget tillsatt salt	-
Annat tillbehör av potatis (t.ex. potatismos, klyftpotatis, potatis- grönsaksblandning)	-	Högst 0,7	Högst 0,3***-0,5	-

* (-) Inga kriterier i fråga om den här faktorn.

** Saltmängdens variationsbredd, där den lägre gränsen är målet på lång sikt.

Tabell 3. Övriga måltidskomponenter

Måltidskomponent	Näringsvärde/100 g			
	Fett %	Mättat fett %	Salt g	Fiber g
Bröd	-	-	Färskt bröd högst 0,7 Knäckebröd högst 1,2	Minst 6 Minst 10
Bredbart vegetabiliskt fett	Minst 60	Högst 30	Högst 1,0	-
Mjölk eller surmjölk Växtdrycker	Högst 0,5 Högst 2	- **	-	-
Vegetariskt tillbehör • färska grönsaker	-	I marinad högst 20	Inget tillsatt salt	-
Vegetariskt tillbehör • tillredda grönsaker	-	I marinad högst 20*	Högst 0,3	-
Salladsdressing Olja till salladen	Gärna 25 eller mera	Högst 20 Högst 20	Högst 1,0	-

* I tillredda grönsaker kan som fett användas också alla fetter som följer kriterierna för hjärtmärkta produkter (såsom olja, bordsmargarin eller en flytande växtfettprodukt).

** Fett i växtbaserade drycker högst 2 %, mättat fett högst 0,4 % och socker högst 5 %.

Tabell 4. Salladsbar som följer näringskriterierna

Del av salladsportionen	Olika komponenter* som uppfyller kriterierna serveras minst	Kriterier
Färska grönsaker och frukter	2	Inget tillsatt salt eller fett
Färska eller kokta grönsaker	1	Färska: inget tillsatt salt, i marinaden högst 20 % hårt fett Kokta: salt högst 0,3 %, i marinaden högst 20 % hårt fett
Proteintillbehör (växtbaserat, fisk, ägg, ost, kött)	1	Produkt som uppfyller kriterierna för hjärtmärkning. Kontrollera kriterierna utifrån produkten, t.ex. för huvudrätter kriterierna för styckvis serverade rätter eller livsmedlen: • hård ost: fett högst 17 %, salt högst 1,2 % • skinka: fett högst 4 %, salt högst 2,0 % • rökt fisk: salt högst 1,38 % • grillad kyckling: fett högst 8 %, mättat fett högst 3 % och salt högst 0,9 %.
Oljebaserad salladsdressing	1	Hårt fett högst 20 %, salt högst 1 %

* De komponenter i salladsbaren som uppfyller näringskriterierna märks ut för att informera matgästerna. Utöver salladsportionen ska matgästen ha möjlighet att välja bröd, smörgåsfett och måltidsdryck som följer näringskriterierna.

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 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.
- Mjölk/surmjölk eller växtdrycker som följer rekommendationen ska märkas ut på serveringslinjen (om förpackningen har ett hjärtmärke 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 3.2, sidorna 38-40)

Det ska finnas en modellmåltid i restaurangen

- Modellmåltiden är en måltidshelhet som följer tallriksmodellen, av vilken måltidens olika delar och deras relativa andelar framgår.
- Modellmåltiden kan vara en bild eller en skriftlig anvisning. Det väsentliga är att modellmåltiden visar hur man sammanställer en måltidshelhet som följer tallriksmodellen.

Närmare anvisningar: Rekommendation om måltider för högskolestuderande (kapitel 4.3, sidorna 60-61)



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 t.ex. vara

- köttfärs-, kyckling- och korvrätter, lådrätter, matiga soppor och sallader (t.ex. fetasallad)
- fyllda baguetter, wraps, panini, vanlig pizza och matiga piroger
- vegetarisk mat för vilken använts förmånligare råvaror (t.ex. ärter, bönor, linser, sojaprodukter och tofu)
- de flesta pastarätter och såser på helkött
- billigare fiskrätter.

Som dyrare specialportion kan serveras t.ex.

- en biff eller schnitzel av helt kött, en fiskbit i viss portionsstorlek
- en wokrätt som är gjord på helkött och dyrare grönsaker än vanligt
- en större och dyrare biff av helkött (i stället för en vanlig köttfärsbiff)
- produkter av bondbönor, havre, vetegluten och svampprotein m.fl., om priset motsvarar t.ex. kilopriset för fisk- och köttfilé och om det används lika mycket av dem som i specialportioner av fisk eller kött.

Hur man tryggar måltidernas näringskvalitet

- För uppföljningen av kriterierna för näringskvaliteten bör det i köket finnas beskrivningar av hur man säkerställer att näringskvaliteten uppfylls. Måltidernas näringsmässiga kvalitet kan säkerställas på följande sätt:
 - menyplanering och standardrecept för måltider som följer rekommendationen och som tagits fram eller skräddarsytt så att de passar den egna produktionen och kundkretsen
 - uppgifter om rätternas näringsvärde per 100 g för de måltider som följer rekommendationen om måltider för högskolestuderande (jfr minimikraven för näringskvaliteten)
- Man kan göra en grov bedömning av studentmåltidernas näringsmässiga kvalitet med ett verktyg för bedömning av studentmåltidernas näringsmässiga kvalitet.

Närmare anvisningar: Rekommendation om måltider för högskolestuderande (kapitel 3.3, sida 43, kapitel 5.2, sidorna 71-72)

Kontaktinformation

ateriatuki@kela.fi

Telefon

020 634 6722, 020 634 6718

Telefon fakturering

020 634 6643, 050 533 8653