



Sydänmerkki valintojen ohjaajana

Sydänmerkki vuodesta 2000

Tavoite

- Auttaa kuluttajaa valitsemaan elintarvikkeita, jotka ovat omassa tuoteryhmässään rasvan määrän ja laadun sekä suolan määrän suhteen parempia valintoja.
- Helpottaa osaltaan terveellisen ruokavalion koostamisessa.

Ainoa elintarvikkeisiin liitettävä tunnus, joka kertoo tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta.



Sydänmerkki-tuoteryhmät



- Maito- ja maitovalmisteet
- Lihavalmisteet
- Ravintorasvat
- Liha
- Kala
- Leipä ja viljavalmisteet
- Mausteet ja maustekastikkeet
- Valmisruoat
- Kasvikset

- Kasvikset, hedelmät ja marjat
luonnon Sydänmerkki-tuotteita

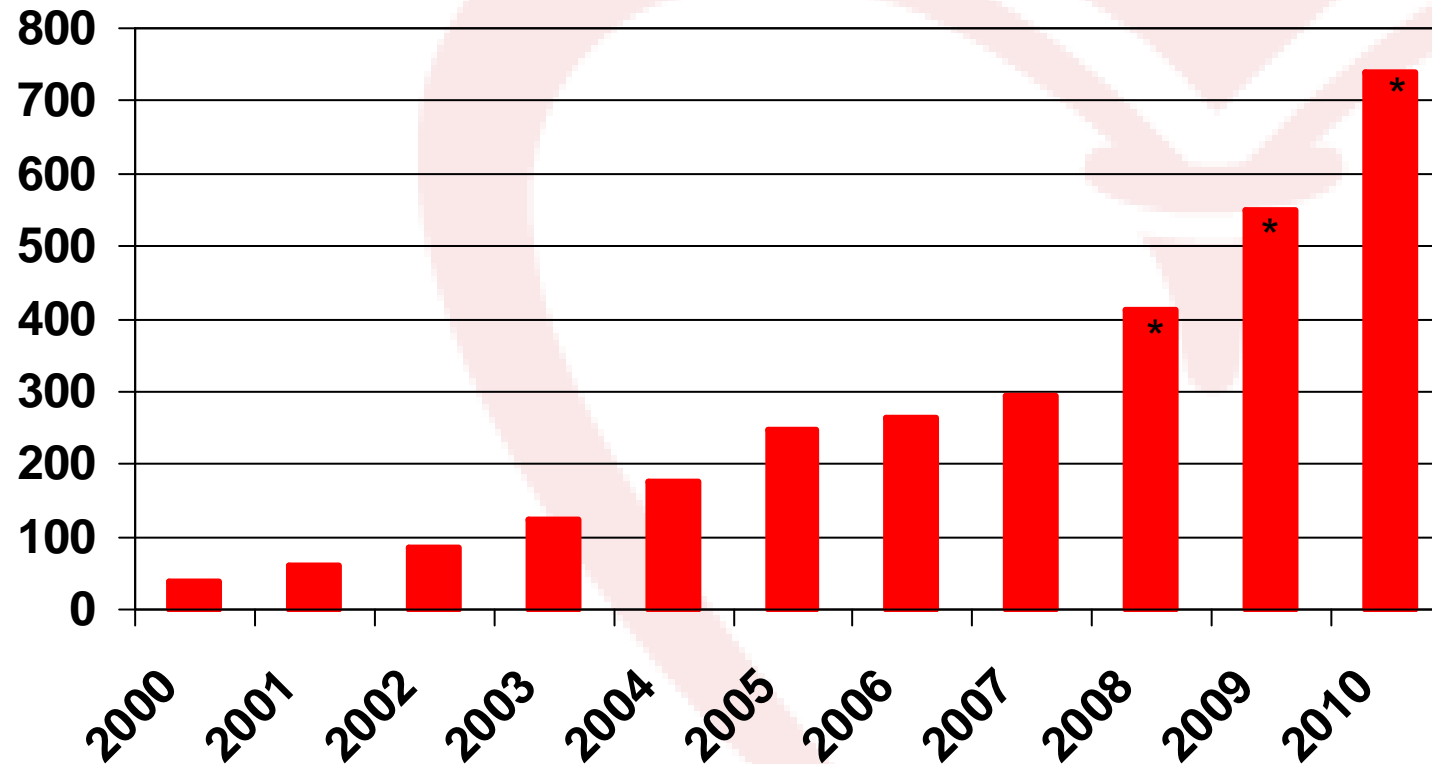
Myöntämisperusteet: esim. lihavalmisteet

| Tuoteryhmä | Kriteerit |
|----------------------------|--|
| Täyslihavalmisteet | Rasvaa ≤ 4 g/100 g Natriumia ≤ 800 mg/100 g |
| Leikkele- ja ruokamakkarat | Rasvaa ≤ 12 g/100 g Kovaa rasvaa ≤ 40 % rasvasta Natriumia ≤ 600 mg/100 g Kolesterolia ≤ 100 mg/100 g |

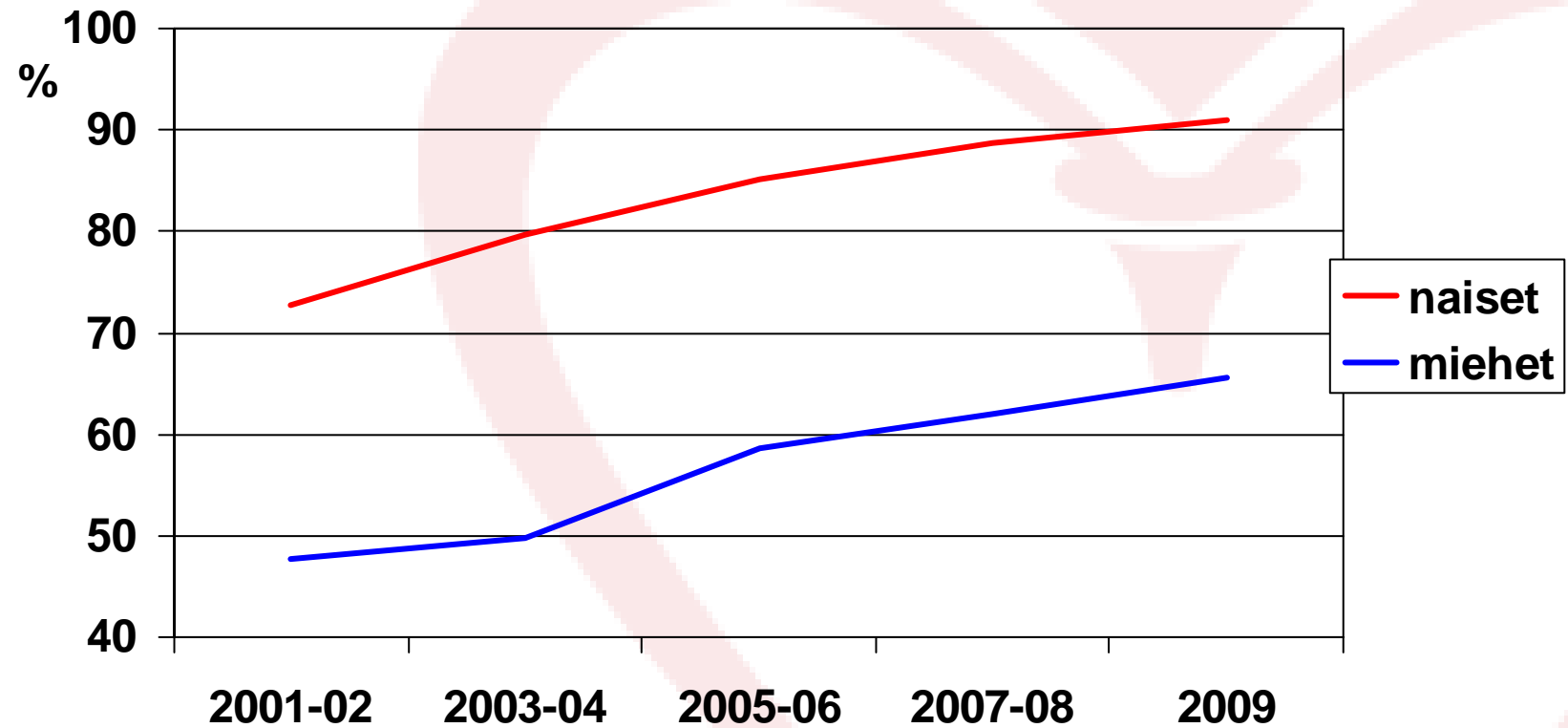
Myöntämisperusteet: esim. liharyhmä

| Tuoteryhmä | Kriteerit |
|--------------------------|---|
| Maustamaton liha | Rasvaa < 7 g/100 g Ei lisättyä suolaa tai natriumia sisältäviä aineita |
| Maustettu/marinoitu liha | Rasvaa lihassa < 7g/100 g Marinadissa < 20 % rasvasta kovaa rasvaa Natriumia (liha+marinadi) < 350 mg/100 g |

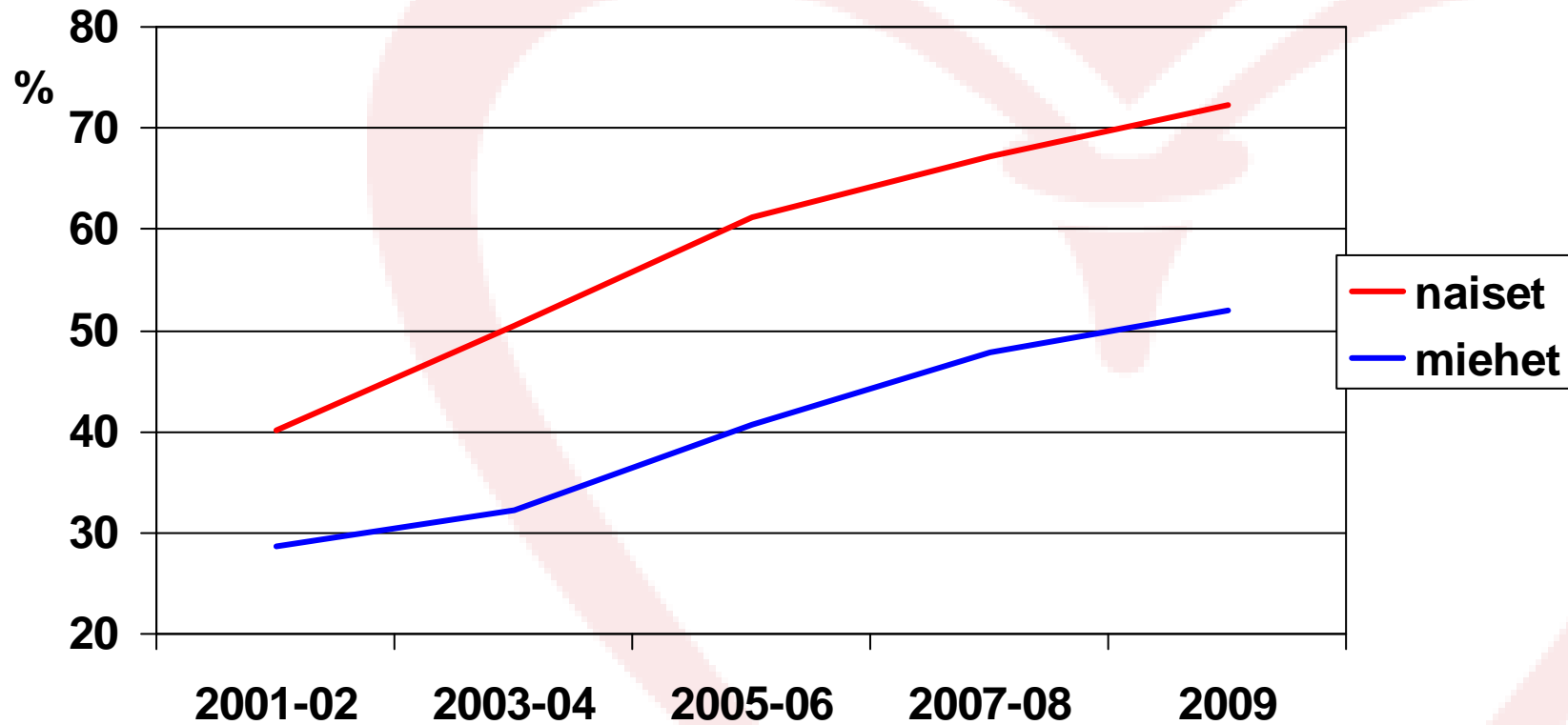
Tuotteiden määrä



Sydänmerkin tunnettuus



Tuotteiden raportoitu käyttö, käyttäjien osuus



www.sydanmerkki.fi

Hyvä olo
tulee lounaasta!



Millainen on Sydänmerkki-ateria?



- Kokonaisuus, johon kuuluu:

- Pääruoka
- Pääruoan riisi-, pasta tai perunalisäke
- Salaatti tai muu kasvislisäke
- Öljypohjainen salaattinkastike
- Rasvaton maito tai piimä
- Vähäsuolainen ja runsaskuituinen leipä
- Kasvirasvapohjainen levite

- Jokaiselle aterianosalle omat kriteerit. Niiden tulee täytyä, jotta ateriaa voidaan kutsua Sydänmerkki-ateriaksi

- Kriteereinä rasvan määrä ja laatu sekä suolan määrä
- Kuitu leivässä ja riisi- ja pastalisäkkeissä

Asiakasta opastetaan terveellisen aterian kokoamisessa



- Tavoite: valinnat selkeästi ja helposti
→ ruokailija löytää linjaston merkityistä osista vaivatta terveellisen kokonaisuuden
- Esimerkiksi: Ruokalistamerkinnyt: Linjastomerkinnyt:

Keskiviikko

Katkarapu-kasvispataa

Punajuuri-sinihomeiuustokiusausta

Siikakeitto

Riistakäristys



Malliateria:



Sydänmerkki auttaa



- Ruokailijaa tekemään helposti maukkaita ja terveellisiä valintoja
- Ruokapalvelun tarjoajaa kertomaan terveellisestä tarjonnastaan ja kehittämään tarjontaa
- Ruokapalvelun tilaajaa määrittelemään ravitsemuksellisesti laadukkaan aterian
- Elintarviketeollisuutta kehittämään tuotteitaan (vähittäiskauppa- ja suurkeittiötuotteet) ja laatimaan kriteerien mukaista ruokaohjeistoa



Lisätietoja

www.sydanmerkki.fi

Tuotepäällikkö
Mari Olli

Ravitsemussuunnittelija
Anna Kara

Kehittämispäällikkö
Marjaana Lahti-Koski

etunimi.sukunimi@sydanliitto.fi