

Suositus korkeakouluruokailun periaatteiksi



Suositus korkeakouluruokailun periaatteiksi



KELA JA VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

Suosituksen laatinut työryhmä:

Paula Hakala
Johtava tutkija
Kelan tutkimusosasto

Leila Fogelholm
Ravitsemusasiantuntija
Fazer Food Service

Raija Kara
Päsihteeri
Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Kaisa Kukkonen
Vt. pääsihteeri
Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Riitta Keränen
Tuotekehityspäällikkö
UniCafe

Kari Koskinen
Vakuutus­päällikkö
Kelan eläke- ja toimeentuloturvaosasto

Arja Kosonen
Toimitusjohtaja
UniCafe

Piia Kuusisto
Suunnittelija
Kelan eläke- ja toimeentuloturvaosasto

Jaana Laitinen
Tiimipäällikkö
Työterveyslaitos

Jukka Laukkanen
Lakimies
Kelan eläke- ja toimeentuloturvaosasto

Marjaana Manninen
Opetusneuvos
Opetushallitus

Sari Miettunen
Suunnittelija
Kelan opintotukikeskus

Sirpa Sarlio-Lähteenkorva
Neuvotteleva virkamies
Sosiaali- ja terveysministeriö

Julkaisu on saatavissa sähköisenä Kelan verkkosivuilta: www.kela.fi > opiskelijat > ateriatuki sekä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan verkkosivuilta: www.ravitsemusneuvottelukunta.fi > ravitsemussuosituksset > erillisryhmät > opiskelijat.

Suosituksen painettua versiota on saatavissa Kelasta: lomakevarasto@kela.fi

Kustantaja: Kela, Helsinki

Kuvat: Satu Stenroos

ISBN 978-951-669-875-8 (nid.)

ISBN 978-951-669-876-5 (pdf)

Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy, Tampere 2011

Sisältö

Saatteeksi	5
Esipuhe	6
Tiivistelmä	8
1 Suosituksen tausta	9
1.1 Kelan hoitama ateriatuki.....	9
1.2 Opiskelijaruokailun merkitys opiskelijoille.....	10
1.3 Opiskelijoiden ruokatottumuksiin liittyviä kehitystarpeita	10
2 Suosituksen tavoitteet	12
3 Ateriakokonaisuuden koostaminen ja aterioiden ravintosisältö.....	12
3.1 Energia- ja ravintoainesisältö	13
3.2 Aterioiden koostaminen.....	14
3.3 Aterioiden tarjonta ja ravitsemuslaatu	15
3.3.1 Rasvan laatu	18
3.3.2 Suola.....	19
3.4 Kasvisruokavalioiden toteutus	22
3.5 Erityisruokavalioiden toteutus.....	25
4 Peruslunaan ja erikoisannoksen hintakriteerit	26
5 Elintarvikkeiden hankinta	27
6 Opiskelijaruokailun ohjaus	28
7 Korkeakoulun, opiskelijoiden ja ravintolanpitäjän välinen yhteistyö	31
8 Opiskelija-aterioiden valvonta ja ravitsemuslaadun arviointi	32
9 Ruokapalveluiden kilpailuttaminen	34
10 Erityiskysymyksiä	36
10.1 Juomat.....	36
10.2 Ruokailurytmi ja annoskoot	37
10.3 Muotidieetit ja laihduttaminen.....	38
10.4 D-vitamiinin saannin turvaaminen	38
10.5 Folaatin saannin turvaaminen.....	40
11 Lopuksi	41
12 Kirjallisuutta	42
Liitetaulukko 1. Proteiinin hyviä lähteitä erityyppisissä ruokavalioidissa	44
Liitetaulukko 2. D-vitamiinin hyviä lähteitä.....	45
Liitetaulukko 3. Folaatin hyviä lähteitä	45
Liite. Arkilounaskriteerit – Työkalu ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin	46

Saatteeksi

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailua tuetaan valtion varoin Kelan maksamalla ateria-tuella. Tuki antaa opiskelijoille mahdollisuuden nauttia monipuolinen ateria kohtuul-liseen opiskelijahintaan.

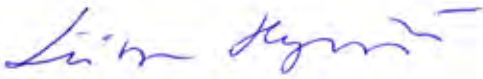
Opiskelijaruokailu parantaa opiskelukykyä tukemalla jaksamista, opiskeluvireyttä ja -viihtyvyyttä sekä edistämällä terveellisiä elintapoja ja hyvinvointia.

Opiskelijaruokailun avulla voidaan vaikuttaa opiskelijoiden ruokaan liittyviin tietoihin ja asenteisiin sekä ruokailutottumuksiin, jotka heijastuvat myös opiskelun jälkeisiin elämänvaiheisiin. Näin opiskelijaruokailulla on myös tärkeä kansantervey-dellinen merkitys. Siksi on tärkeää, että opiskelija-aterian ravitsemuslaatu vastaa luotettavia tutkimuksiin perustuvia ravitsemussuosituksia.

Kela edellyttää, että opiskelijoiden ateriapalveluista ja niiden kilpailutuksesta vas-taavat tahot huomioivat päätöksissään ja järjestelyissään tässä suosituksessa esitetyt opiskelijaruokailua koskevat periaatteet viimeistään siirtymäkauden päättymiseen (1.1.2013) mennessä.

Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta kiittävät työryhmää tämän hyödyllisen suosituksen laatimisesta.

Helsingissä 17.11.2011



Liisa Hyssälä
pääjohtaja
Kansaneläkelaitos



Pekka Puska
puheenjohtaja
Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Esipuhe

Ravinnolla on huomattava vaikutus väestön terveyteen kaikissa elämänvaiheissa. Tämä koskee myös opiskeluvaihetta. Opiskelupäivän aikana nautittu maittava ja suositusten mukainen ateria tukee opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia sekä pitää yllä opiskeluvireyttä. Tämän vuoksi on perusteltua, että sekä yliopisto- että ammattikorkeakouluopiskelijoiden ruokailua tuetaan valtion varoin ateriatuen muodossa. Valtion tulee rahoituksellaan varmistaa, että suositusten mukainen ruokailu voidaan toteuttaa. Valtioneuvoston asetuksessa (564/2003) korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista määritellään avustuksen myöntämisen edellytykset ja ateriatukeen oikeuttava ateriakokonaisuus sekä aterioiden enimmäis- ja vähimmäishinnat. Koska opiskelija-aterioiden sisältöä on asetuksessa ohjeistettu vain suuntaa antavasti, Kela laati vuonna 2003 ensimmäisen asetusta täydentävän korkeakouluopiskelijoiden ruokailun periaatteita koskevan suosituksen. Sitä uudistettiin vuonna 2008 ja se julkaistiin Kelan internetsivuilla.

Vuonna 2010 tuli ajankohtaiseksi päivittää suositus, mikä päätettiin toteuttaa Kelan ja valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) yhteistyönä. Uudistamisen keskeinen tavoite on yhdenmukaistaa se muiden viime vuosina julkaistujen ravitsemussuositusten kanssa. Suosituksessa on huomioitu erityisesti sosiaali- ja terveysministeriön asettaman joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän tekemät toimenpidesuositukset ruoan ravitsemuksellisen laadun kehittämiseksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010). Tavoitteena on myös lisätä opiskelijaruokailun suosiota kehittämällä aterioiden laatua ja tarjontaa. Uusimman tutkimuksen mukaan (Kunttu ja Huttunen 2009) hieman yli puolet (54 %) opiskelijoista nauttii useimmiten päivän pääaterian opiskelija- tai työpaikkaravintolassa.

Aikaisempi suositus kaipasi selkeyttämistä myös sellaisten seikkojen osalta, jotka ovat osoittautuneet käytännössä tulkinnanvaraisiksi. Lisäksi katsottiin hyödylliseksi laajentaa suosituksen sisältöä. Uusia aiheita ovat mm. kasvis- ja erityisruokavaliot, elintarvikkeiden hankinta, opiskelijoiden ruokailun ohjaus, opiskelija-aterioiden valvonta sekä aterioiden ravitsemuslaadun huomioiminen ruokapalvelujen kilpailutuksessa. Suosituksessa käsitellään myös joitakin opiskelijoille tärkeitä erityiskysymyksiä kuten juomia, ruokailurytmin ja annoskokojen merkitystä sekä eräitä vitamiineja.

Suosituksen uudistamista varten perustettiin kesäkuussa 2010 työryhmä. Siihen kuuluivat Kelasta johtava tutkija Paula Hakala (Kelan tutkimusosasto), suunnittelija Sari Miettunen (Kelan opintotukikeskus) sekä vakuutuspäällikkö Kari Koskinen (Kelan eläke- ja toimeentuloturvaosasto). Kari Koskisen jäätyä eläkkeelle syksyllä 2010 hänen työtään ryhmässä jatkoivat suunnittelija Piia Kuusisto ja lakimies Jukka Laukkanen.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan jäseniä työryhmässä edustivat sen pääsihteeri Raija Kara ja hänen viransijaisenaan 7.1.–20.4.2011 välisenä aikana Kaisa Kukkonen, tiimipäällikkö Jaana Laitinen (Työterveyslaitos), opetusneuvos Marjaana Manninen (Opetushallitus) ja neuvotteleva virkamies Sirpa Sarlio-Lähteenkorva (STM). Myös Paula Hakala kuuluu valtion ravitsemusneuvottelukuntaan. Opiskelijaravintoloiden edustajiksi työryhmään kutsuttiin toimitusjohtaja Arja Kosonen (UniCafe) ja tuote-

kehityspäällikkö Riitta Keränen (UniCafe) sekä ravitsemusasiantuntija Leila Fogelholm (Fazer Food Services).

Työryhmän puheenjohtajana toimi Paula Hakala ja sihteerinä Raija Kara / Kaisa Kukkonen. Ravitsemusasiantuntija Pirjo Koivistolta (Suomen Sydänliitto) saatiin arvokasta apua erityisesti aterioiden ravitsemuslaadun kriteereiden laadinnassa.

Suositusluonnos lähetettiin keväällä 2011 lausuntokierrokselle, minkä jälkeen sitä vielä muokattiin esitetyt kommentit soveltuvin osin huomioiden. Käsikirjoituksen saattoi painokuntoon Sirkka Vehanen Kelan tutkimusosastolta. Suositus on julkaistu painettuna kirjasena sekä verkkojulkaisuna Kelan ja VRN:n internetsivuilla.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on hyväksynyt suosituksen. Tämä suositus korvaa 3.6.2008 annetun korkeakouluruokailun periaatteita koskevan suosituksen. Suositus velvoittaa noudattamaan siinä asetettuja kriteereitä aterioiden ravitsemukselliselle laadulle. Suosituksella on siirtymäaika siten, että se tulee voimaan 1.1.2013.

Helsingissä 17.11.2011

Suosituksen laatinut työryhmä

Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Tiivistelmä

Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden ruokailua tuetaan valtion varoin Kelan maksaman ateriatuen muodossa. Valtioneuvoston asetuksen mukaan opiskelija-aterian tulee täyttää laadultaan yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset. Tämä suositus tarkentaa ateriatukea koskevaa asetusta sekä tukee opiskelijoiden ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä. Suositus tarjoaa työväliseen, joka auttaa opiskelijaravintoloita ateriatuen kriteerit täyttävien aterioiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Suositus on tarkoitettu työväliseksi ruokapalveluhenkilöstölle ja tietolähteeksi myös opiskelijoille.

Opiskelija-aterian tulee kattaa noin kolmannes päivittäisestä energian tarpeesta ja olla koostumukseltaan ravitsemussuosituksen mukainen. Huomiota tulee kiinnittää erityisesti rasvan laatuun ja suolamäärään. Aterioiden ravitsemuslaatu tulee ottaa huomioon myös opiskelijaravintoloiden kilpailutuksessa.

Opiskelija-aterian tulee olla suositeltavista ruoka-aineista koostuva ateriakokonaisuus, joka sisältää pääruoan lisäksi juoman, salaatin, leivän ja levitteen. Tarjolla pitää olla vähintään kaksi peruslounasvaihtoehtoa. Näiden lisäksi voidaan tarjota erikoisannos, jonka raaka-ainekustannukset ovat kalliimmat kuin peruslounaassa. Kasvis- ja erityisruokavalioiden suunnittelua ja valmistusta koskevat samat suositukset kuin muitakin aterioita.

Opiskelijoille tulee kuvata lautasmalliin perustuva malliateria ja antaa tarvittaessa ohjausta ruokavalinnoissa. Kelan opintotukikeskus valvoo suosituksen toteutumista.

Opiskelijoiden omalla vastuulla on se, että päivän muutkin ateriat ovat terveyttä, painonhallintaa ja opiskeluvireyttä tukevia. Tärkeää on kiinnittää huomiota varsinkin ruokailurytmiin, annoskokoihin, juomien valintaan sekä D-vitamiinin ja folaatin riittävään saantiin.

1 Suosituksen tausta

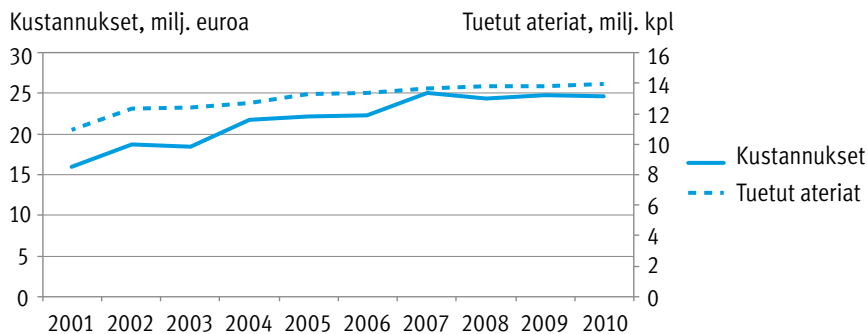
1.1 Kelan hoitama ateriatuki

Kelan hoitama ateriatuki on osa valtionavustusjärjestelmää. Se perustuu opetusministeriön esittelystä annettuun valtioneuvoston asetukseen¹, johon on kirjattu mm. avustuksen myöntämisen edellytykset ja avustukseen oikeuttavat ateriat. Yksi avustuksen myöntämisen edellytyksistä koskee aterian sisältöä ja se on kirjattu asetukseen (2 §) seuraavasti: ”**Opiskelija-ateria täyttää laadultaan yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset**”. Asetukseen on kirjattu myös avustukseen oikeuttavat ateriat (3 §) seuraavasti: ”**Lounas on ateriakokonaisuus, joka sisältää pääruoan lisäksi juoman, salaatin, leivän ja levitteen. Erikoisannos on kalliimmista raaka-aineista valmistettu ateriakokonaisuus**”.

Kelan opintotukikeskus huolehtii opiskelijaravintoloille myönnettävän avustuksen maksamisesta ja valvonnasta. Kelan eläke- ja toimeentuloturvaosasto vastaa ateriatukea koskevasta ohjeistuksesta ja lainsäädännön valmistelusta sekä koulutuksesta yhdessä Kelan opintotukikeskuksen kanssa.

Ateriatuen käyttötarkoitus ja määrä vahvistetaan vuosittain valtion talousarviossa. Opiskelijalta ateriasta perittävää hintaa alennetaan ateriatuen määrällä². Vuonna 1996 myös ammattikorkeakoulut tulivat yliopistojen lisäksi ateriatuen piiriin. Vuonna 2010 Kela maksoi opiskelijoiden ateriatukea yhteensä 24,6 milj. €, ja se koski noin 14:ää miljoonaa aterialla (ks. kuvio).

Kuvio. Korkeakouluopiskelijoiden ateriatuen kustannukset^a ja tuettujen aterioiden määrä vuosina 2001–2010.



^aVuoden 2010 rahana. Lähde: Kelan tilastot.

1 Valtioneuvosto antoi asetuksen korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista 18.6.2003 (564/2003), joka nojautuu vuonna 2001 annettuun valtionavustuslain (688/2001) 8 §:ään.

2 Lounaan hinnaksi on vahvistettu 4,27 € ja erikoisannoksen hinnaksi 5,32–6,52 € (Valtioneuvoston asetus 153/2008). Vuoden 2011 alussa ateriatuen määräksi vahvistettiin 1,77 €/ateria, jonka Kela maksaa ateriatuen piiriin kuuluvien ravintoloiden pitäjille. Opiskelija saa vastaavan suuruisen alennuksen (noin 40 %) aterian hinnasta. Vuonna 2010 ateriatuen piirissä oli 128 opiskelijaravintolan pitäjää ja 450 ravintolayksikköä.

1.2 Opiskelijaruokailun merkitys opiskelijoille

Opiskelijaruokailulla on tärkeä merkitys opiskelijalle useista eri syistä. Niistä keskeisiä ovat seuraavat:

- Opiskelija-aterioiden laatua ja valikoimaa kehittämällä voidaan vaikuttaa laajasti opiskelijoiden terveyteen, työkykyyn ja hyvinvointiin.
- Opiskelija-ateria vaikuttaa välittömästi päivittäiseen opiskelun sujumiseen. Opiskelija saa siitä energiaa ja terveyden kannalta välttämättömiä ravintoaineita. Ruokatauko antaa myös mahdollisuuden hetken lepoon ja virkistykseen opiskelijan lomassa. Nämä edistävät päivittäistä jaksamista ja toimintakykyä.
- Opiskelijaruokailu tarjoaa mahdollisuuden luontevaan vuorovaikutukseen muiden opiskelijoiden kanssa. Tämä vahvistaa yhteisöllisyyttä ja edistää siten opiskelijan hyvinvointia ja jaksamista.
- Opiskeluvuodet ovat otollinen vaihe vaikuttaa nuorten aikuisten ruokatottumuksiin. Valtaosa nuorista irtautuu kodin vaikutuspiiristä ja ottaa vastuun elintavoistaan opiskelijan aloittamisen myötä. Opiskelija-ateria voi toimia mallina opiskelijoiden ruokavalinnoille myös kotioloissa ja opiskeluajan jälkeisissä elämänvaiheissa.

1.3 Opiskelijoiden ruokatottumuksiin liittyviä kehitystarpeita

Opiskelijoiden terveyttä ja elintapoja on kartoitettu Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksessa (Kunttu ja Huttunen 2009) postitse lähetetyn kyselylomakkeen avulla. Lomakkeella oli kysymyksiä joidenkin ruoka-aineiden käytöstä kyselyä edeltäneen viikon aikana. Tulosten mukaan opiskelijoiden ruokatottumukset olivat pääosin suositusten mukaisia. Osalla opiskelijoista esiintyi tottumuksissa kuitenkin sellaisia piirteitä, jotka voivat altistaa heidät terveystarpeille.

Opiskelijoista noin puolet ilmaisi, että valitessaan ruokaa he ajattelevat sen terveellisyttä. Terveystietoisimpia olivat yliopistossa opiskelevat naiset (75 %). Vähiten terveystietoisia olivat ammattikorkeakoulussa opiskelevat miehet, joista vajaat 40 % ajatteli ruoan valintatilanteessa ruoan terveellisyttä.

Opiskelijoilla esiintyi painon ja syömisestä hallintaan liittyviä ongelmia. Naisista joka viides ja miehistä noin joka kolmas oli liikapainoinen (BMI³ > 25 kg/m²). Vanhimman ikäryhmän (30–35-vuotiaat) miehistä liikapainoisia oli lähes puolet. Lihavia (BMI > 30 kg/m²) opiskelijoista oli 6 % ja hyvin hoikkien⁴ (BMI < 19 kg/m²) osuus oli naisista 9 % ja miehistä 2 %. Kolmannes naisista oli laihduttanut jossakin elämänsä vaiheessa, ja joka kymmenes koki sen riistäytyneen hallitsemattomaksi. Ahmimista esiintyi 6 %:lla naisista ja 3 %:lla miehistä ainakin viikoittain.

3 BMI = painoindeksi, joka on paino (kg) jaettuna pituuden neliöllä (m²).

4 Alipainoisuuden raja on BMI < 18,5 kg/m².

Kasvisten (marjat ja hedelmät mukaan lukien) käytössä opiskelijoilla on lisäämisen varaa. Vain noin puolet heistä raportoi syövänsä päivittäin tuoreita kasviksia, joka viides kypsennettyjä kasviksia ja vajaa puolet marjoja ja hedelmiä. Kasvisten monipuolinen ja runsas käyttö parantaa ruokavalion ravintokuitu-, vitamiini- ja kivennäisainepitoisuutta. Erityisen tärkeää niiden käyttö on folaatin riittävän saannin kannalta (ks. luku 10.5, s. 40). Lisäksi kasvikset pienentävät ruokavalion energiatihyettä, mikä auttaa painonhallinnassa.

Suosittelun määrän maitoa (3 lasillista) joi naisista noin joka kolmas ja miehistä vajaa puolet. Naisista 18 % ja miehistä 15 % ei käyttänyt maitoa lainkaan. Heillä on tavanomaista suurempi riski saada ravinnosta liian niukasti kalsiumia ja D-vitamiinia, joten näiden ravintoaineiden saanti tulisi turvata muilla tavoin. Tosin monet opiskelijoista söivät päivittäin juustoa ja jogurtta, jotka ovat myös hyviä kalsiumin lähteitä.

Naisista 5 % ja miehistä 9 % joi päivittäin sokeroituja juomia. Keskimäärin 7 % opiskelijoista käytti päivittäin kevytjuomia. Naisista 9 % ja miehistä 3,5 % söi päivittäin makeisia tai suklaata. Nämä opiskelijat altistuvat muita enemmän hampaiden kulumiselle (hammaseroosiolle) ja reikiintymiselle sekä lihomiselle.

Opiskelijoista 82 % ei yleensä lisännyt ruokaansa suolaa. Korkeintaan kerran viikossa suolaa lisäävien osuus oli 10 % ja muutaman kerran viikossa lisäävien osuus 5 %. Opiskelijoista 2 % lisäsi suolaa ruokaansa jokseenkin joka päivä, mikä voi altistaa erityisesti heidät suolan terveyshaitoille.

Alkoholia runsaasti kuluttavia⁵ oli miehistä 25 % ja naista 12 %. Miehillä alkoholin käyttö lisääntyi opiskeluvuosien myötä ja oli runsaampaa ammattikorkeakoulussa kuin yliopistossa opiskelevilla.

Opiskelijoista joka neljäs ilmoitti noudattavansa erityisruokavaliota. Niistä yleisimpiä olivat vähälaktoosinen tai laktoositon ruokavalio (12 % naisista ja 6 % miehistä). Näitä harvinaisempia olivat laihdutusruokavalio (3 %) sekä erilaiset allergiaruokavaliot (2,6 %) ja keliakiaruokavalio (0,7 %), joiden toteutus käytännössä vaatii erityistä tarkkuutta (ks. luku 3.5, s. 25). Myös sydän- ja verisuonisairauksiin (diabetes, kohonnut kolesteroli, kohonnut verenpaine) liittyvät ruokavaliot olivat harvinaisia (0,6 %).

Opiskelijoista noin joka kymmenes (9 %) noudatti jonkinasteista kasvisruokavaliota; vegaaniruokavaliota noudattavien osuus oli 0,4 %. Vegaaniruokavalion suosio näyttää kuitenkin olevan lisääntymässä, ja sen vuoksi tässä suosituksessa on otettu siihen kantaa.

Joidenkin erityisruokavalioiden koostamisessa on tärkeää kiinnittää erityistä huomiota tiettyjen ravintoaineiden riittävään saantiin seuraavasti:

- laihdutusruokavaliossa D-vitamiinin ja kalsiumin saantiin: www.kaypahoito.fi > Lihavuus (aikuiset)
- keliakiaruokavaliossa ravintokuidun saantiin
- vegaaniruokavaliossa B₁₂-vitamiinin, D-vitamiinin, kalsiumin, raudan ja proteiinin saantiin (ks. luku 3.4, s. 23)

5 Käyttö arvioitiin AUDIT-testin (Saunders ym. 1993) avulla. Raja-arvo miehille vähintään 7 kg/vuosi (noin 11 alkoholiannosta/viikko) ja naisille vähintään 4,7 kg/vuosi (noin 7 alkoholiannosta/viikko). Kg-määrät voi muuttaa litroiksi kertomalla ne luvulla 1,27.

2 *Suosituksen tavoitteet*

Suosituksen tavoitteena on tarjota työvälina yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille tarjottavien aterioiden suunnittelusta ja toteutuksesta vastaaville tahoille sekä edistää opiskelijoiden terveellistä ravitsemusta, terveyttä ja hyvää opiskeluvireyttä.

Suosituksen tarkemmin yksilöidyt tavoitteet ovat seuraavat:

- Tarkentaa ateriaturkea koskevaa asetusta laatimalla sitä täydentävä suositus, joka selkeyttää ja helpottaa ateriaturien kriteerit täyttävien ateriakokonaisuuksien suunnittelua ja toteutusta opiskelijaravintoloissa.
- Varmistaa, että opiskelija-ateria kattaa noin kolmanneksen opiskelijan päivittäisestä energian ja ravintoaineiden tarpeesta.
- Varmistaa, että opiskelijalla on mahdollisuus nauttia päivittäin laadukas ravitsemussuosituksia vastaava ateria sekä saada ruokailua koskevaa ohjausta riippumatta siitä, missä yliopistossa tai korkeakoulussa hän opiskelee.
- Varmistaa, että myös muut kuin ravitsemukselliset laatutekijät – erityisesti ruoan hyvä maku ja kestävä kehityksen periaatteet – toteutuvat opiskelijaruokailussa.
- Kehittää ateriaturien piiriin kuuluvien aterioiden laatua ja tarjontaa siten, että niiden suosio opiskelijoiden keskuudessa lisääntyy.
- Tarjota yliopistoille ja ammattikorkeakouluille työvälina, jota ne voivat hyödyntää ruokapalveluiden ja ravintolapalveluiden kilpailutuksessa.
- Toimia ravitsemusta koskevana tietolähteenä opiskelijoille.

3 *Ateriakokonaisuuden koostaminen ja aterioiden ravintosisältö*

Valtioneuvoston asetuksen mukaan opiskelija-aterian tulee täyttää laadultaan yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset. Opiskelijoiden täysipainoisen lounaan tulee olla ateriakokonaisuus, joka sisältää pääruoan lisäksi juoman, salaatin sekä leivän ja levitteen. Tätä asetusta voidaan tulkita siten, että opiskelija-aterioiden tulee vastata henkilöstöruokailussa yleensä vaadittavaa tasoa.

Opiskelijaravintoloissa tarjottava ateria- ja elintarvikevalikoima voi olla kuitenkin suppeampi ja arvokkaimmista raaka-aineista valmistettuja ruokia voidaan tarjota harvemmin kuin henkilöstöravintoloissa, joissa aterioiden hintataso on korkeampi.

Vastuu siitä, että opiskelijoille on tarjolla suositusten mukaisia ateriavaihtoehtoja, kuuluu sekä ruokapalveluhenkilöstölle että ruokapalveluista päättävälle. Ruokapalvelun tuottajan vastuulla on tarjota ateriavalikoima, joka mahdollistaa opiskelijalle

maukkaan sekä ravitsemuksellisesti täysipainoisen ja monipuolisen aterian koostamisen. Aterioiden ravitsemuslaadun kriteerit on esitetty luvussa 3.3 (s. 15).

Opiskelijoille tarjottavan ruoan tulee olla koostumukseltaan monipuolista ja vaihtelevaa, jossa terveellisyys, hyvä maku ja ruokailuhetken virkistävä vaikutus yhdistyvät. Aterioissa tulee kiinnittää erityistä huomiota niiden energia- ja ravintoainesisältöön, jotta ne vastaisivat tutkimuksiin perustuvia suosituksia. Ruokalistoja ja ruokalajeja sekä aterioiden osia voidaan vaihdella ja uudistaa opiskelijoiden makutottumuksia vastaaviksi, kunhan se tehdään ruoan ravitsemuksellisesta laadusta tinkimättä.

Parhaimmillaan ruokailuhetki on opiskelijalle myönteinen ja virkistävä tapahtuma, jossa terveystieteiden ja ruokanautinto yhdistyvät. Lopullinen vastuu siitä, nauttiiko opiskelija terveyttä tukevan aterian, on kuitenkin viime kädessä hänellä itsellään. Siihen vaikuttaa oleellisesti se, mitä ja kuinka paljon hän tarjolla olevista ruoista lautaselleen valitsee.

3.1 Energia- ja ravintoainesisältö

Energian ja ravintoaineiden saantia koskevien suositusten lähtökohtana ovat valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset (www.ravitsemusneuvottelukunta.fi). Opiskelijoiden energian tarve vaihtelee yleensä välillä 1420–3310 kcal (5,9–13,9 MJ)⁶ siten, että se on vähäisin pienikokoisilla vähän liikkuvilla naisilla ja suurin isokokoisilla runsaasti liikkuvilla miehillä.

Opiskelija-aterian tulisi kattaa noin kolmannes opiskelijoiden päivittäisestä energian tarpeesta. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että opiskelija-aterian tulee sisältää energiaa seuraavasti:

Keskimäärin

700–800 kcal (2,9–3,3 MJ)

Vähintään

500 kcal (2,1 MJ)

Enintään

1 000 kcal (4,2 MJ)

Tärkeää on huolehtia myös siitä, että opiskelija-aterioiden koostumus on rasvan, proteiinin ja hiilihydraattien osalta tasapainoinen ja vastaa valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksia. Aterioiden suositeltavat keskimääräiset energiaravintoaineiden osuudet energian kokonaismäärästä (E%, sulkeissa vaihteluväli) ovat seuraavat:

- Rasvaa 30 (25–35) E%
- Proteiinia 15 (10–20) E%
- Hiilihydraatteja 55 (50–60) E%

6 18–30-vuotiaiden arvioitu tarve.

Aterioissa tulee kiinnittää erityistä huomiota rasvan laatuun ja suolan määrään. Aterioiden tulee olla koostumukseltaan myös sellaisia, että ne mahdollistavat monipuolisen ja suositusten mukaisen vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin.

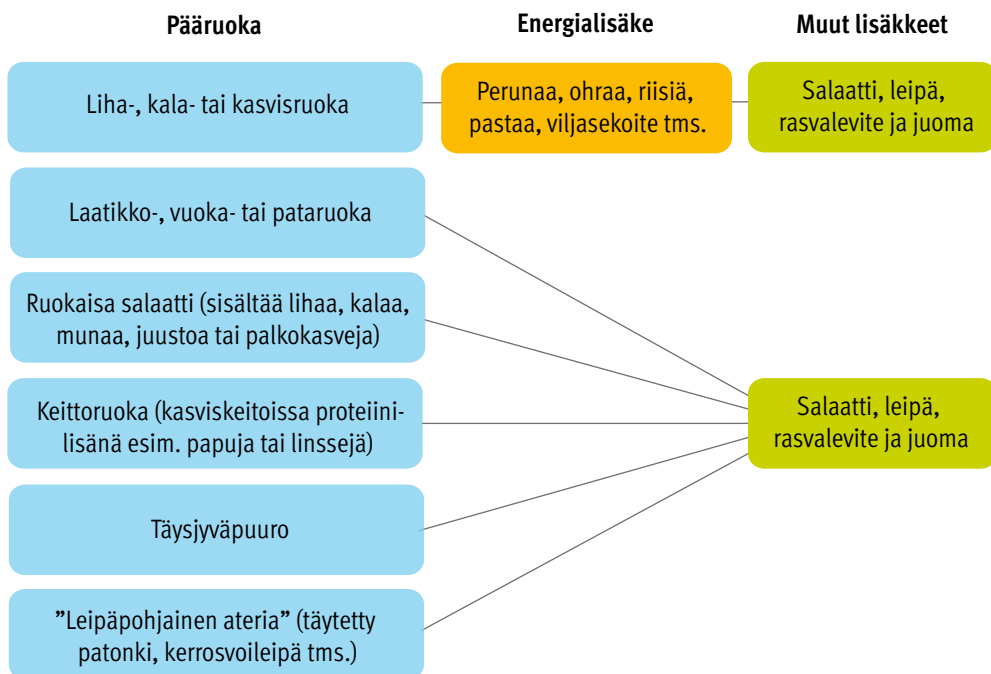
Edellä mainitut suositukset toteutuvat, kun noudatetaan tässä suosituksessa esitetyjä ravitsemuksellisen laadun kriteerejä (ks. luku 3.3). Tarkassa kriteeristöissä jokaiselle aterianosalle, myös eri pääruokatyypeille, on määritetty omat ravitsemukselliset kriteerinsä, joiden täytyminen varmistaa suositellun kokonaisuuden. Parempi valinta (Sydänmerkki) -merkinnällä varustetut valmisruoat ja aterianosat soveltuvat sellaiseen suosituksenmukaisen aterian osiksi.

Edellä kuvattuja suosituksia karkeampi Arkilounaskriteeristö (kuva aterioiden todennäköistä ravitsemuslaatua) kohdistuu suosituksenmukaisiin elintarvikehankintoihin ja ruoanvalmistustapoihin (liite, s. 46). Arkilounaskriteerit ovat apuväline aterioiden ravitsemuslaadun omavalvontaan, mutta pelkästään niiden täytyminen ei takaa tässä suosituksessa esitettyjen kriteerien toteutumista.

3.2 Aterioiden koostaminen

Opiskelijoiden lounasaterian tulee sisältää ruoka-aineita eri ruoka-aineryhmistä luvussa 3.3 kuvatulla tavalla.

Hyvä ateriakokonaisuus on mahdollista koota usealla eri tavalla. Suositeltavia ateriavaihtoehtoja ovat esimerkiksi seuraavat:



3.3 Aterioiden tarjonta ja ravitsemuslaatu

Kelan avustukseen oikeuttavien aterioiden tarjonnassa tulee toteutua seuraavat seikat:

- 1) Kriteerien (ks. taulukot 1–2, s. 16–17) mukaisia pääruokia tulee olla päivittäin tarjolla seuraavasti⁷:
 - Vähintään 1, jos ateriavaihtoehtoja on 2
 - Vähintään 2, jos ateriavaihtoehtoja on 3–4
 - Vähintään 3, jos ateriavaihtoehtoja on 5 tai useampia
- 2) Malliaterian kuvaaminen
 - Opiskelijalle tulee kuvata malliateria. Malliateria voi olla myös kuva tai kirjallinen ohje. Sen tulee sisältää suosituksen mukaiset aterianosat (pääruoka mahdollisine lämpimine lisäkkeineen, maito/piimä, leipä, rasva, salaatti/kasvikset, salaattikastike).
 - Suositusten mukainen ateria (tai ateriat) on merkittävä ruokalistassa
- 3) Aterian muut osat (ks. taulukko 3, s. 17)

Joka päivä tulee olla kaikille ruokaileville opiskelijoille tarjolla:

 - Vähintään yksi leipävaihtoehto, joka sisältää runsaasti kuitua (vähintään 6 g/100g) ja enintään 0,7 % suolaa
 - Suosituksen mukaista leipärasvaa
 - Rasvatonta maitoa tai piimää
 - Tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä
 - Kasviöljypohjaista kastiketta salaatin kera
- 4) Pääruokien kierto
 - Kriteerien mukaisten pääruokien kierron tulee olla vähintään 4 viikkoa.
 - Kriteerit täyttävää kalaruokaa tulee tarjota vähintään kerran viikossa muissa kuin pelkästään kasvisruokaa tarjoavissa ravintoloissa.

Ateriakokonaisuuteen kuuluvat pääruoka, pääruoan energialisäke (peruna, ohra, riisi, pasta tai viljasekoite) **sekä muut aterianosat** (runsaasti kuitua ja vähemmän suolaa sisältävä leipä, vähän kovaa rasvaa sisältävä leipärasva, rasvatonta maitoa tai piimää, tuoreita kasviksia ja/tai tuoresalaattia, sekä öljypohjaista salaattikastiketta).

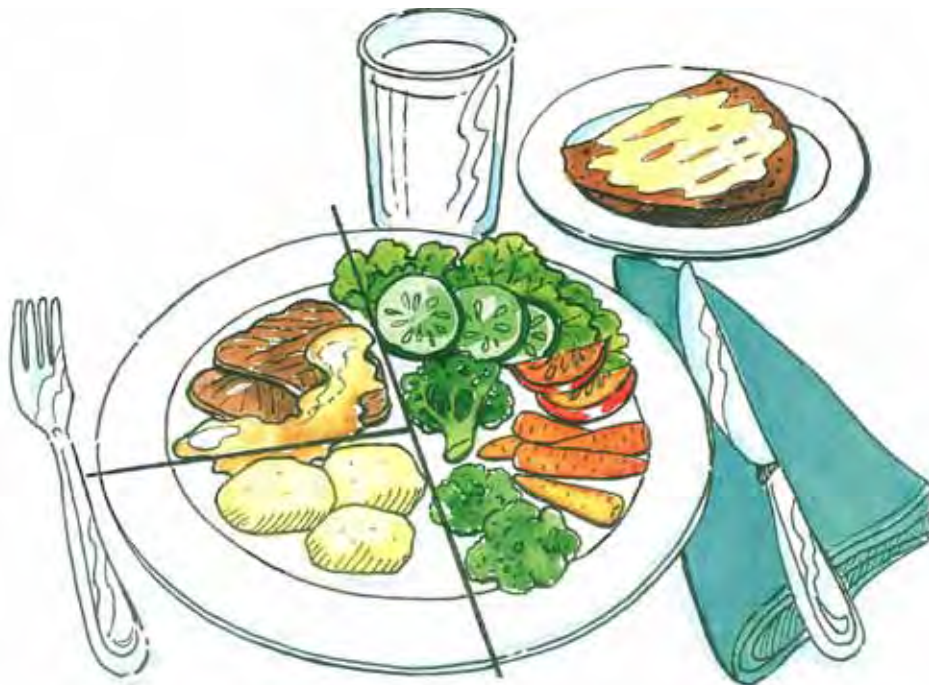
Kuvatuilla kriteereillä toteutetusta ateriasta saadaan energiaa noin 1/3 päivän energiantarpeesta, rasvaa enintään 35 % energiasta, kovaa rasvaa enintään 1/3 rasvan määrästä ja suolaa päivän suositellusta maksimisaannista enintään 40 % ($\leq 2,8$ g/ateria).

Myös muiden kuin kriteerien mukaisten aterioiden tulee olla terveellisen ravitsemuksen periaatteiden mukaisia siten, että ainakin aterian muut osat ovat aina kriteerien mukaisia. Jos aterian pääruoka ei täytä suosituksen kriteereitä, ateriakokonaisuuden ei tällöin voida taata olevan suositusten mukainen⁸.

⁷ Kriteerit ovat hieman tiukemmat kuin STM:n joukkoruokailun kehittämistä koskevassa suosituksessa (2010), koska kyse on yhteiskunnan taloudellisesti tukemista aterioista.

⁸ Jos tarjolla on päivittäin vain yksi lounasvaihtoehto (esim. yliopistojen tutkimusasemat), voidaan hyväksyä se, että valtaosa (vähintään 80 %) pääaterioista on suositusten mukaisia.

Malliateria.



Ateriakokonaisuuden eri osien ravitsemuskriteerit on esitetty taulukoissa 1–3.

Taulukko 1. Pääruoat.

Pääruokatyppi	Ravintosisältö / 100 g, enintään		
	Rasva, g	Tyydyttynyt rasva, g	Suola (NaCl), g
Pääruokakeitot, pääruokapuurot ^a	3 (5) ^b	1 (1,5)	0,5
Laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit ^c , pizza	5 (7)	2 (2)	0,6
Pääruokakastikkeet (esim. stroganoff, kanakastike)	9 (11)	3,5 (3,5)	0,8
Kappalerooat kastikkeen kanssa tai ilman kastiketta (esim. pihvit, ohukaiset, murekeruoat, kääryleet, broileri)	8 (12) ^d	3 (3,5)	0,8

^a Puurojen vilja-raaka-aineessa kuitua vähintään 6 g / 100 g.

^b Suluissa olevat rasvaluvut koskevat kala-aterioita. Luvut ovat muita suuremmat kalan sisältämän hyvän rasvan vuoksi.

^c Ateriasalaatissa kasvien osuus vähintään 150 g.

^d Jos rasvan lähteenä pelkkä kala (esim. uunilohi), rasvakriteeri saa ylittyä.

Taulukko 2. Pääruoan energialisäkkeet.

Lisäke	Ravintosisältö / 100 g, enintään			
	Rasva, g	Tyydyttynyt rasva, g	Suola (NaCl), g	Kuitu (kuivapainosta), g/100 g
Pasta	Enintään 2	0,7	Enintään 0,3	Vähintään 6
Riisi, ohrasuurimo, riisiruusseokset ja vastaavat	Enintään 2	0,7	Enintään 0,3	Vähintään 6
Keitetty peruna	Ei lisättyä rasvaa		Ei lisättyä suolaa	
Muu perunalisäke (esim. perunasose, lohkoprunat, uuniperuna)	Enintään 2	0,7	Enintään 0,3	

Taulukko 3. Muut aterianosat.

Aterian osa	Ravintosisältö			
	Rasva, g / 100 g	Kova rasva, % rasvasta	Suola (NaCl), g / 100 g	Kuitu, g / 100 g
Leipä	–		Tuoreleipä – enintään 0,7 Näkkileipä – enintään 1,2	Vähintään 6
Leipärasva	Vähintään 60 ^a	Enintään 33 %	Enintään 1	–
Maito tai piimä	Enintään 0,5	–	–	–
Kasvislisäke: – tuoreet kasvikset	Ei lisättyä rasvaa	–	Ei lisättyä suolaa	–
– kypsennetyt kasvikset	Enintään 2, rasvana kasviöljy	–	Ei lisättyä suolaa	
Kasviöljypohjainen salaatinkastike		Enintään 20 %	Enintään 1	–

^aLeipärasvaksi suositellaan 60-70 % rasvaa sisältäviä levitteitä pehmeiden rasvojen saannin turvaamiseksi.

3.3.1 Rasvan laatu

Aterioissa on huolehdittava siitä, että niiden sisältämän rasvan laatu vastaa suosituksia. Rasvoista kaksi kolmasosaa (2/3) tulee olla **pehmeitä (tyyydyttymättömiä)** rasvoja. Tähän päästään valitsemalla rasvat seuraavasti:

- leivän päälle kasviöljypohjaista rasvavevitettä (rasvapitoisuus vähintään 60 %)
- ruoanvalmistukseen kasviöljyä tai juoksevaa margariinia
- salaatin kostukkeeksi kasviöljypohjaista salaattikastiketta.

Pehmeät rasvat sisältävät rasvaliukoisia vitamiineja ja välttämättömiä rasvahappoja, joiden saanti on keskeistä aivojen, hermoston, sydämen, verisuoniston ja hormoni-toimintojen kannalta. Ne vaikuttavat myös silmien, ihon ja hiusten hyvinvointiin. Pehmeät rasvat parantavat veren hyvän (HDL) ja pahan (LDL) kolesterolin suhdetta ehkäisten siten esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia. Pehmeiden rasvojen parhaita lähteitä ovat seuraavat:

- rypsi-, oliivi-, soija-, auringonkukka- ja maissiöljy, joista rypsiöljy on koostumukseltaan suosittelavin
- kasviöljypohjaiset rasvavevitteet
- kalan rasva
- pähkinät, mantelit, soijapavut ja siemenet
- kasviöljypohjaiset juuston, jogurtin ja kerman kaltaiset elintarvikkeet.

Kovien rasvojen (= tyydyttyneet ja transrasvahapot) osuus ateriassa saa olla korkeintaan 10 % kokonaisenergiasta (E%). Niitä saadaan nykyisin keskimäärin 12–13 E%. Kovia rasvoja on runsaasti rasvaisissa lihoissa ja makkaroissa, rasvaisissa maidoissa, kermoissa ja juustoissa, rasvaisissa leivonnaisissa ja pikaruoissa (pizzat, hampurilaiset

Transrasvahapot

ovat haitallisia terveydelle samoin kuin tyydyttyneet rasvahapot. Suomessa niiden saanti on kuitenkin erittäin vähäistä, keskimäärin 1 g/vrk (0,4 E%). Transrasvahappoja on luonnostaan maitorasvoissa ja lihan rasvassa (3–5 %). Niitä on myös sellaisissa elintarvikkeissa, joissa rasvoja on kovetettu osittain. Tällöin ainesosaluettelossa on merkintä ”osittain kovetettu kasviöljy tai kasvirasva”.

Suomessa on 1990-luvun puolivälistä alkaen otettu käyttöön uudet margariinin valmistusmenetelmät, joita käytettäessä transrasvahappoja ei muodostu. Eviran tutkimuksen (2009) mukaan Suomessa myytävistä margariineista yli puolessa ei ollut transrasvoja lainkaan. Lopuissakin pitoisuudet olivat niin pieniä (korkeintaan 0,5 mg / 100 g), ettei niillä ole terveydellistä merkitystä (www.evira.fi).



Kasviöljyä suositellaan käytettäväksi erityisesti salaattikastikkeissa ja ne sopivat lähes kaikkeen muuhunkin ruoanvalmistukseen.

yms.), voi ja voi-kasviöljyseoksissa, kovissa leivonta- ja talousmargariineissa, kookosrasvassa ja -öljyssä sekä palmu- ja palmuydinöljyissä. Kovia rasvoja kannattaa välttää, koska ne ovat haitallisia sydämen ja verisuoniston terveydelle⁹.

3.3.2 Suola

Suolan (NaCl = natriumkloridi) saanti on Suomessa vähentynyt 1970-luvulta alkaen, mutta se on edelleenkin suositeltua runsaampaa. Miehet saavat ruoastaan suolaa keskimäärin 9 g/vrk ja naiset 7 g/vrk, mikä on noin 14 kertaa fysiologista tarvetta enemmän (taulukko 4).

⁹ Kovat rasvat suurentavat veren kokonais- ja LDL-kolesterolin pitoisuutta sekä saattavat mm. altistaa veritulpan kehittymiselle ja lisätä elimistön tulehdustekijöitä.

Taulukko 4. Suolan (NaCl) tarve ja saantisuositukset vuorokautta kohden.

Fysiologinen tarve	0,6 g (230 mg natriumia)
Riittävä saanti	1,5 g (575 mg natriumia)
Suosittelava saanti väestötasolla	
– Naisille	Korkeintaan 6 g
– Miehillä	Korkeintaan 7 g
– Pitkän aikavälin tavoite	Alle 5–6 g

Suolan sisältämää natriumia tarvitaan mm. elimistön nestetasapainon säätelyyn. Natriumin tarve on kuitenkin niin vähäinen, että sitä saa helposti riittävästi, vaikka ei käyttäisi lainkaan suolaa. Luontaisesti natriumia sisältäviä ruoka-aineita ovat mm. maitovalmisteet, liha ja kala.

Suolalla on liikaa saatuna monia haittavaikutuksia. Se sitoo kehoon nestettä ja aiheuttaa turvotuksia. Suola lisää myös janon tunnetta, jota moni yrittää sammuttaa juomalla sokeripitoisia juomia tai olutta. Niiden myötä kertyy turhaa energiaa, mikä vaikeuttaa painonhallintaa.

Suola nostaa verenpainetta¹⁰, joka on monien sairauksien merkittävä riskitekijä. Se saattaa lisätä myös osteoporoosin ja mahasyövän vaaraa sekä altistaa astmalle ja rasittaa munuaisia. Suolan saannin vähentäminen on eräs helpoimpia ja edullisimpia tapoja edistää terveyttä. Siitä on hyötyä kaikille, eikä vain niille, joiden verenpaine on kohonnut.

Noin 40 % päivän suolamäärästä saadaan lounasaterian yhteydessä. Tämä asettaa suuren haasteen opiskelijaruokailusta vastaaville. Makuaistin avulla ei voi arvioida luotettavasti ruokien suolamäärää, koska suolan maistamiskynnys on yksilöllinen. Sen vuoksi ruokien suolapitoisuutta on hyvä seurata suolamittarin avulla.

Panostamalla opiskelija-aterioissa suolan määrän vähentämiseen voidaan vaikuttaa opiskelijoiden suolamieltyykseen. Tällä on ravitsemuskasvatuksellista merkitystä. Mieltymys suolaiseen ruokaan vähenee, kun tottuu vähäsuolaiseen ruokaan. Makuaisti mukautuu siihen yleensä muutamassa viikossa, minkä jälkeen ”normaalisuolainen” ruoka alkaa maistua liian suolaiselta.

Aterioiden suolamäärä vähenee, kun aineksiksi valitaan johdonmukaisesti vähemmän suolaa sisältäviä elintarvikkeita ja ruoanvalmistuksessa käytetään mahdollisimman vähän suolaa. Myös Sydänmerkki auttaa vähäsuolaisen ruokavalion koostamisessa. Sillä varustetut elintarvikkeet ovat tuoteryhmässään suolan suhteen parempia valintoja.

Suolan vähentäminen ei saa merkitä sitä, että ruoasta tulee mautonta. Moniin elintarvikkeisiin kuten lihavalmistuksiin, liemikuutioihin ja maustekastikkeisiin on lisätty natriumglutamaattia (E 621), joka vahvistaa ruokien makua. Jos sen käytöstä

¹⁰ Kohonnut verenpaine on potilasmäärältään selvästi suurin erityiskorvattaviin lääkkeisiin oikeuttava sairaus (noin 500 000 henkilöä vuonna 2010). Korvausta saaneiden määrä on kasvanut vuosittaan 1–2 %:lla (6 000–7 000 henkilöllä).

luovutaan, ruoan maku ”laimenee”. Sitä ei kuitenkaan pidä korvata suolalla, vaan opetella käyttämään maustamisessa rohkeasti erilaisia yrttejä, pippureita ja muita suolattomia mausteita.

Perustietoa suolasta

Markkinoilla on monennimisiä suoloja kuten vuorisuolaa, merisuolaa, ruususuolaa ja sormisuolaa. Ne kaikki ovat käytännössä samaa natriumkloridia ja yhtä haitallisia terveydelle.

Mineraalisuolat (Pan-suola, Seltin ym.) poikkeavat muista suoloista siten, että niissä osa natriumista on korvattu kaliumilla ja magnesiumilla. Niiden suolapitoisuus vaihtelee välillä 40–60 %. Natriumin saanti vähenee jonkin verran, jos niillä korvataan tavallinen suola. Tämä edellyttää kuitenkin, ettei lisätä suolan kokonaiskäyttömäärää.

Suurin osa suolasta saadaan teollisista elintarvikkeista, erityisesti liharuoista ja -valmisteista, leivistä ja suolaisista leivonnaisista. Erittäin paljon suolaa sisältäviä ruoka-aineita ovat monet säilykkeet (silli, anjovis, oliivit ym.) ja maustekastikkeet

Ruokien suolapitoisuutta voi vähentää käyttämällä monipuolisesti erilaisia mausteyrttejä ja suolattomia mausteita.



(soijakastikkeet, ketsuppi, liemikuutiot ym.). Erilaisten maustesuolojen (aromisuolat, yrtsuolat ym.) suolapitoisuus vaihtelee yleensä välillä 50–94 %.

Tiettyjen elintarvikkeiden (leivät, makkarat, juustot, valmisruoat ym.) pakkauksiin on merkitty niiden suolapitoisuus. Elintarvikelainsäädännössä vaaditaan, että jos suolapitoisuus ylittää ko. elintarvikkeelle sallitun suolapitoisuuden rajan, se on ilmaistava pakkauksessa merkinnällä ”voimakassuolainen”. Jos suolan määrää on vähennetty vähintään 25 % verrattuna vastaavaan normaalisuolaiseen tuotteeseen, se voidaan ilmaista merkinnällä ”vähemmän suolaa” tai ”vähennetty suolaa”.

Elintarvikkeiden suolamääriä vertailtaessa on syytä huomata, että joissakin suolamäärä on ilmoitettu suolana ja toisissa natriumina. Natriumina ilmoitetun määrän voi muuttaa suolan määräksi kertomalla sen lukemalla 2,5 (esimerkiksi 400 mg natriumia = 1 000 mg eli 1 g suolaa).

3.4 Kasvisruokavalioiden toteutus

Kasvisruoat tulee suunnitella ja valmistaa yhtä laadukkaasti kuin muutkin ruoat. Tavoitteena on valmistaa käytettävissä olevista raaka-aineista täysipainoista, ravitsevaa, ulkonäöltään houkuttelevaa ja ennen kaikkea maukasta kasvisruokaa.

Kasvisruokailu yleistyy, mikä näkyy myös ammattikeittiössä. Kasvisruokailuun siirtymisen taustalla on hyvin erilaisia tekijöitä kuten eettisiä, ekologisia, terveydellisiä

Pavut ovat kasvisruokavaliossa tärkeä proteiinin lähde ja niitä on monenlaisia.



ja uskonnollisia syitä. Kasvisruokana tarjotaan opiskelijaravintolassa päivittäin joko lakto-ovo-vegetaarinen, laktovegetaarinen ja/tai vegaaninen lounasvaihtoehto. Näitä koskevat ravintosisällön osalta samat suositukset kuin lihaa ja/tai kalaa sisältävissä aterioissa.

Kasvisruokia ei voi valmistaa vain jättämällä liha ja kala pois ateriasta. Täysipainoinen, pelkästään kasvikunnan tuotteita sisältävä kasvisruoka (vegaaniruoka) valmistetaan kasviksista, palkokasveista ja täysjyväviljasta niitä eri tavoin yhdistellen. Raaka-aineita voi yhdistellä rohkeastikin ja tarjota asiakkaille uusia makuelämyksiä.

Lakto-ovo-vegetaarinen ja laktovegetaarinen ruokavalio

Lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio sisältää kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteita ja kananmunaa. Suuressa osassa ammattikeittiöitä ja ravintoloita kasvisruokavalio toteutetaan niin, että osa tarjottavista kasvisruoista on lakto-ovo-vegetaarisia ja osa täysin vegaanisia ruokalajista riippuen. Esimerkiksi kasvispihvit voivat sisältää kananmunaa ja kasvisvuokaruokat maitovalmisteita kuten juustoa. Osassa opiskelijaravintoloista vegaaniruokien kysyntä on niin suurta, että vegaaniannoksia tarjotaan päivittäin.

Lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio on helppo koostaa monipuoliseksi, jolloin se on myös ravitsemuksellisesti täysipainoinen. Lakto-ovo-vegetaarisen ruokavalion koostamisessa tulee välttää runsasta rasvaisten maitovalmisteiden kuten rasvaisen juuston käyttöä. Palkokasvit, pähkinät ja siemenet ovat myös tässä ruokavaliossa erinomainen proteiinin lähde.

Osa kasvisruokailijoista noudattaa laktovegetaarista ruokavaliota, jolloin kasvikunnan tuotteiden lisäksi ruoka voi sisältää maitovalmisteita, mutta ei kananmunaa.

Vegaaniruokavalio

Vegaaniruokavaliolla tarkoitetaan kasvisruokavaliota, joka koostuu yksinomaan kasvikunnan tuotteista. Siinä ei käytetä mitään eläinperäisiä ainesosia. Vegaaniruokavaliossa erityisesti proteiinin, D-vitamiinin, B₁₂-vitamiinin, kalsiumin ja raudan saannin turvaamiseen täytyy kiinnittää enemmän huomiota kuin eläinkunnan tuotteita sisältävissä aterioissa.

Vegaaniruokavalio koostetaan käyttämällä monipuolisesti kasviksista ja täysjyväviljavalmisteita. Oikein koostettu vegaaniruokavalio sisältää riittävästi proteiinia¹¹. Palkokasvit (pavut, linssit ja herneet) ja soijatuotteet (tofu ja soijapuristeet), sisältävät runsaasti hyvälaatuista kasviproteiinia (ks. liitetaulukko 1, s. 44). Näitä raaka-aineita tulee käyttää vegaaniruokavaliossa päivittäin joko lämpimässä ruoassa tai osana salaattipöydän valikoimaa.

Kasvisruokien energianlähteenä tarjotaan mieluiten täysjyväpastaa, -riisiä, -vehnää, -ohraa tai perunaa.

¹¹ Opiskelija-aterian tulee sisältää proteiinia vähintään 20–25 g (1/4 päivittäisestä proteiinin tarpeesta).

Soijaproteiini

vastaa aminohappokoostumukseltaan parhaiten eläinproteiinia. Muissa kasvikunnan tuotteissa on jokin välttämättömistä aminohapoista hyvin vähän tai sitä ei ole lainkaan. Sen vuoksi niiden sisältämä proteiini on laadultaan huonompaa kuin eläinproteiini. Yhdistämällä täysjyväviljaa joko palkokasveihin (pavut, linssit, herneet) tai perunaan, sieniin, juureksiin tai muihin vihanneksiin saadaan hyvälaatuinen proteiiniseos, sillä niiden aminohappokoostumukset täydentävät toisiaan. Proteiinien laatu ja riittävä saanti varmistuu parhaiten, kun ruokavaliossa tai jopa yksittäisissä aterioissa yhdistetään palkokasvit, täysjyvävilja ja pähkinät tai siemenet.

Vegaaniruokaa valmistavan tulee lukea elintarvikkeiden pakkausselosteet ja tarkistaa, etteivät tuotteet sisällä mitään eläinperäisiä aineksia kuten hunajaa tai kasvimargariinia, johon on lisätty eläinperäistä D₃-vitamiinia tai eläinperäisiä lisäaineita¹².

D-vitamiinia vegaaniruokavaliassa saadaan vitaminoiduista margariineista ja jonkin verran metsäsienistä¹³. B₁₂-vitamiinia esiintyy vain eläinkunnan tuotteissa. Sen vuoksi vegaanien tulee huolehtia itse sen riittävästä saannista. Tämän voi toteuttaa käyttämällä jotakin B₁₂-vitamiinia sisältävää ravintovalmistetta tai B₁₂-vitamiinilla rikastettuja elintarvikkeita.

Vegaaniruoka sisältää jonkin verran kalsiumia ja rautaa, mutta niiden imeytyminen on kasvikunnan tuotteista huonompaa kuin eläinkunnan tuotteista. Tämän vuoksi vegaaniruokaa syövien saattaa olla tarpeellista täydentää ruokavaliotaan kalsium- ja/tai rautavalmisteella. Rautapitoisten tuotteiden nauttimisen yhteydessä olisi hyvä syödä C-vitamiinia sisältäviä ruokia, jolloin raudan imeytyminen tehostuu. Kalsium heikentää raudan imeytymistä, joten käytettäessä kalsiumvalmistetta se kannattaa nauttia aterioiden välillä imeytymisen turvaamiseksi.

Kasvisraaka-aineiden käsittelyyn ja valmistukseen liittyviä näkökohtia

Kasvisruokia valmistettaessa on tärkeää kiinnittää huomio ruoanvalmistusmenetelmiin. Yhdistelmä- ja matalalämpöuunit ovat ihanteellisia kasvisruokien kypsentämiseen. Kasvisruoka haudutetaan pienessä nestemäärässä ja alhaisessa lämpötilassa. Tällöin raaka-aineiden aromit pääsevät ruoassa hyvin esille, kasvien rakenne pysyy ehjänä, värit raikkaina ja ruoan ravintoainetiheys hyvänä.

Kuivattuja papuja käytettäessä tulee huomioida, että ne sisältävät lektiinejä, jotka ovat hiilihydraatteja sitovia glykoproteiineja. Ne voivat aiheuttaa ruokamyrkytysoireita kuten pahoinvointia, vatsakipuja ja ripulia. Lektiinit tuhoutuvat, kun pavut valmistetaan ruoaksi oikein. Kuivattuja papuja tulee liottaa vedessä yön yli ja keittää kypsäksi puolesta tunnista puoleentoista tuntiin papulajista riippuen. Papuja on suurkeittiöihin saatavilla myös kypsinä säilykkeinä, jotka ovat sellaisenaan valmiita käytettäväksi.

12 Tietoa lisäaineiden eläinperäisyydestä ks. www.evira.fi.

13 Opiskelijan tulee itse täydentää ruokavaliotaan D-vitamiinivalmisteella (ks. luku 10.4, s. 38).

3.5 Erityisruokavalioiden toteutus

Opiskelijaravintoloissa toteutettavat tavallisimmat erityisruokavaliot ovat laktoosin osalta rajoitetut ruokavaliot sekä keliakiaruokavalio (gluteeniton ruokavalio). Harvemmin esiintyviä ruokavaloita ovat erilaiset allergiaruokavaliot sekä uskonnollisista syistä eri tavoin rajoitetut ruokavaliot.

Opiskelijaravintoloiden keittiöissä ei ole erillisiä dieettikeittiöitä. Erityisruokavaliota tarvitseville sopivaa ruokaa voidaan kuitenkin valmistaa, kun se tehdään huolellisesti välttämällä sen joutumista kosketuksiin muiden ruokien kanssa.

Vähälaktoosinen ja laktoositon ruokavalio

Ruokavaliion toteutuksessa on tärkeää huomioida seuraavat keskeiset seikat:

- Laktoosittomia ja/tai vähälaktoosisia ruokalajeja tulee olla tarjolla joka päivä.
- Ruokajuomaksi tulee olla tarjolla joko laktoositonta maitoa tai soijamaitoa sitä tarvitseville. Soijamaito vastaa ravintosisällöltään paremmin tavallista maitoa kuin kaura- ja riisimaito.
- Levitteenä tulee olla joka päivä tarjolla laktoositon ja maidoton kasvimagariini.

Keliakiaruokavalio

Keliakiaruokavaliion toteutuksessa keskeiset huomioitavat seikat ovat seuraavat:

- Ruokavalio voi sisältää sekä gluteenittomia (gluteenia enintään 20 mg/kg) että erittäin vähägluteenisia (gluteenia 20–100 mg/kg) elintarvikkeita. Kastikkeet suurutetaan maissi- tai perunatärkkelyksellä.
- Ruokien valmistuksessa ja tarjolle panossa on pidettävä huolta siitä, että ruoka ei joudu kosketuksiin gluteenia sisältävien ruokien kanssa (tämän vuoksi esim. gluteenitonta leipää ja levitettä tulee tarjota erikseen).
- Energialisäkkeenä tarjotaan täysjyväreisiä tai perunoita (tavallinen pasta ja riisiviljaseokset eivät sovi).

Allergiaruokavaliot

Opiskelijoilla voi olla monenlaisia ruoka-allergioita. Sen vuoksi heidän tulee saada tietoa ruokien sisältämistä raaka-aineista sitä tarvitessaan (ks. luku 6, s. 28).

Jotkut opiskelijat voivat olla niin moniallergisia, ettei heille löydy ruokalistalta päivittäin sopivaa ruokaa. Tällöin opiskelijan tulee hankkia allergiaruokavaliion tarpeellisuuden vahvistava lääkärintodistus. Sen näyttämällä hän voi sopia ravintolapäällikön kanssa erityisannoksen saamisesta. Opiskelijan tulee sitoutua ilmoittamaan keittiöön

etukäteen ne päivät, joina hän ei aio tulla syömään. Opiskelijaravintolan henkilökunnalla on oikeus kieltäytyä erityisruokavalion valmistamisesta seuraavista syistä:

- jos opiskelija ei pysty sitoutumaan säännölliseen ruokailuun
- jos opiskelijan allergia voi oireilla niin voimakkaasti ja vaarallisesti, ettei ravintolahenkilökunta voi ottaa vastuulleen erityisen tarkan ruokavalion valmistamista tavallisissa ammattikeittiöolosuhteissa.

Uskontoihin liittyvät ruokavaliot

Tavallisimmat uskontoihin liittyvät ruokavaliot pystytään toteuttamaan normaalia ruokalistaa muuntelemalla. Suomessa tavallisin ruokavaliörajoituksia noudattava uskonnollinen ryhmä on muslimit. Heidän ruokavaliossaan kiellettyjä ruoka-aineita ovat sianliha (myös sikaperäinen liivate) ja veri kaikissa muodoissaan. Uskontoihin liittyvien ruokasääntöjen noudattamisessa on yksilöllisiä eroja. Ruokavaliostaan tärkeimmät henkilöt välttävät myös sellaisia lisäaineita, jotka saattavat olla eläinperäisiä (ks. luku 3.4, alaviite 12, s. 24). Kasvisruoka, varsinkin vegaaniruoka, soveltuu myös muslimiopiskelijoille.

Muunlaiset ruokavaliot

Opiskelijat saattavat toivoa, että heillä olisi mahdollisuus saada ateriatuettuna myös jonkin muotidieetin kuten esimerkiksi vähähiilihydraattisen dieetin mukaista ruokaa. Tämän tyyppiset ”toiveateriat” eivät kuulu Kelan ateriatuen piiriin, koska niistä ei ole terveydellistä etua verrattuna suositusten mukaisiin aterioihin. Opiskelijaravintoloilla ei ole myöskään velvollisuutta valmistaa pelkästään mieltymyksiin perustuvien ruokavalioiden mukaisia ruokia (ks. luku 10.3, s. 38).

4 Peruslounaan ja erikoisannoksen hintakriteerit

Valtioneuvoston asetuksessa määritellään peruslounaan ja erikoisannoksen enimmäishinnat. Niiden hinnoittelun lähtökohtana käytetään raaka-aine- ja henkilöstökustannuksia.

Lounasvaihtoehtoja tulee olla tarjolla riittävä määrä päivittäin. Minimimäärä on vähintään kaksi peruslounasvaihtoehtoa¹⁴.

¹⁴ Erityisin perustein voidaan hyväksyä kuitenkin myös se, että tarjolla on vain yksi peruslounasvaihtoehto, jos tilaamalla etukäteen on mahdollista nauttia esimerkiksi kasvisruokavaihtoehto. Tämä koskee esimerkiksi yliopistojen tutkimusasemia, joilla ei ole aina mahdollisuutta kahden ateriovaihtoehdon valmistamiseen.

Peruslounaaksi tarjottaviin ruokalajeihin kuuluvat esimerkiksi jauheliha-, kana- ja makkararuokat, laatikkoruokat, ruokaiset keitot ja salaattit, täytetyt patongit, suurin osa pastaruoista ja kokolihakastikkeista, edullisemmat kalaruokat sekä kasvisruokat.

Opiskelijalta perittävän peruslounaan hinta on enintään asetuksen mukainen enimmäishinta vähennettynä ateriatuen määrällä.

Erikoisannos voidaan tarjota, jos tarjolla on lisäksi vähintään kaksi peruslounasvaihtoehtoa. Erikoisannoksella tarkoitetaan ateriakokonaisuutta, jonka *raaka-ainekustannukset* ovat kalliimmat kuin peruslounaassa. Erikoisannoksena voidaan tarjota esimerkiksi kokolihapihvit ja -leikkeet, kappaleruokat ja annoskalat.

Erikoisannoksen alin hinta on noin 25 %:a kalliimpi kuin peruslounaan enimmäishinta ja enintään asetuksen mukainen erikoisannoksen enimmäishinta. Erikoisannoksen hinta voi vaihdella alimman ja ylimmän hinnan välillä.

5 Elintarvikkeiden hankinta

Ruokien ja niiden raaka-aineiden hankinnassa on keskeistä kiinnittää huomiota hyvään ravitsemukselliseen laatuun, jotta suositeltava aterioiden ravitsemuslaatu toteutuu (taulukot 1–3, s. 16–17). Mikäli pääruokia ei valmisteta itse, on varmistettava, että tällöinkin aterioiden ravitsemuslaatu toteutuu. Elintarvikkeiden hankinnoissa tulee kiinnittää huomioita erityisesti niihin elintarvikkeisiin, joita käytetään usein ja runsaita määriä säännöllisesti (taulukko 5).

Taulukko 5. Suositeltavia elintarvikkeita.

Elintarvike	Rasvaa	Suolaa
Jauheliha (raaka ja kypsä)	Enintään 10 %	Enintään 0,8 %
Kokoliha (raaka)	Enintään 10 %	Enintään 0,9 %
Kokoliha (kypsä)	Enintään 12 %	Enintään 0,8 %
Kermit ja niiden kaltaiset valmisteet	Enintään 15 %	
Juustot ja niiden kaltaiset valmisteet	Enintään 17 %, tätä rasvaisemmissa juustoissa kovaa rasvaa enintään 33 % rasvasta	Enintään 1,2 %
Ruoanvalmistusrasvat	Kovaa rasvaa enintään 20 % rasvasta	Enintään 1,0 %

Elintarvikkeiden hankinnoissa ja valmistuksessa on tärkeää huomioida myös seuraavat niiden laatuun ja alkuperään sekä asiakaspalveluun liittyvät tekijät:

- 1) Raaka-aineiden tuoreus, koskien erityisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja
 - Tuoreus vaikuttaa myönteisesti ruoan makuun, ulkonäköön ja tiettyjen vitamiinien säilymiseen sekä ruoan mikrobiologiseen laatuun.
- 2) Kestävän kehityksen periaatteet
 - Valtioneuvoston periaatepäätöksen (Vnp 4/2009) mukaan kestäviä hankintoja tulee julkisissa ruokapalveluissa lisätä eli luonnonmukaisesti tuotettua, kasvisruokaa tai sesonginmukaista ruokaa tulee olla tarjolla valtionhallinnon keittiöissä ja ruokapalveluissa vähintään kerran viikossa ja vuoteen 2015 mennessä vähintään kaksi kertaa viikossa.
- 3) Opiskelijoiden tietotarpeisiin vastaaminen
 - Opiskelijaruokailusta vastaavien henkilöiden on tärkeää tietää, millaisia elintarvikkeita keittiöön on hankittu ja millaisia ainesosia ruokiin on käytetty. Opiskelijat voivat haluta tietoa tuotteista monista eri syistä (esim. terveydellisistä syistä, allergioiden vuoksi, lisäaineiden välttämiseksi tai eettisen vakaumuksen vuoksi).

6 Opiskelijaruokailun ohjaus

Opiskelijoiden ruokavalintoihin vaikuttavat monenlaiset tekijät kuten lapsuudessa omaksutut tottumukset, makumieltymykset, tarjolla olevien ruokien valikoima, aikaisemmat ruokailukokemukset, ruokailuympäristö ja koettu palvelu. Ruokavalintoja voivat ohjata myös terveys-, laatu- ja ympäristötietoisuus sekä aterioiden hinta. Jotkut valitsevat ruokansa pelkästään nautintolähtöisesti tai saadakseen vatsan täyteen.

Terveellisen ravitsemuksen periaatteet ovat osalla opiskelijoista tiedossa. Tiedon puutetta kuitenkin esiintyy. Lisäksi kaikki eivät syystä tai toisesta sovelta tietoa käytäntöön omassa ruokavalinnoissaan. Moni opiskelija on saattanut omaksua myös virheellistä ravitsemukseen liittyvää informaatiota.

Ohjauksen tavoitteet ja toteutus

Aterioinnin yhteydessä annettavan ohjauksen keskeinen tavoite on, että opiskelija motivoituu ja tottuu valitsemaan suositusten mukaisesti koostettuja ja kohtuullisen kokoisia aterioita sekä oivaltaa niiden merkityksen hyvinvointinsa (terveys, vireys, jaksaminen yms.) kannalta. Ohjauksen avulla on mahdollista vaikuttaa opiskelijan ruokaan liittyviin tietoihin, asenteisiin ja valintoihin.

Ohjauksessa voidaan käyttää erilaisia viestintäkeinoja. Niistä keskeisiä ovat malliateria, henkilökohtainen ohjaus, hyviä ruokavalintoja tukeva linjasto sekä viihtyisiä ruokailuympäristö. Kaikki ruokaan liittyvä viestintä on osa opiskelijan ohjausta.

Paras osoitus opiskelijaruokailun hyvästä toteutuksesta ja ohjauksen onnistumisesta on se, että opiskelija palaa ruokailemaan samaan opiskelijaravintolaan yhä uudelleen ja houkuttelee sinne mukanaan myös muita opiskelijoita.

Malliaterian toteutus

Hyvä ruokavalintoja ohjaava väline on malliateria, joka havainnollistaa suositusten mukaisen aterian kokoamista. Se voi olla esimerkiksi päivän jostakin ruoasta tarjottimelle koottu **lautasmallin** mukainen ateriakokonaisuus, josta ilmenee aterian eri osat ja niiden suhteelliset osuudet. Lautasmallin voi laittaa esille joka päivä tai esimerkiksi kerran viikossa (ks. luku 3.3, s. 15).

Jos malliaterian toteuttaminen aitoja ruokien käyttäen tuottaa vaikeuksia, sen voi esittää myös kuvien muodossa esimerkiksi seuraavasti:

- ottamalla kuvia oman ravintolan ruokavalikoiman erityyppisistä aterioista ja suurentamalla niitä esiin laitettavaksi tarjolla olevat ruoat huomioiden
- käyttämällä valmiita lautasmalleja kuvaavia julisteita tai kuvia (löytyy esimerkiksi verkkosivuilta: www.ravitsemusneuvottelukunta.fi ja www.leipatiedotus.fi).

Esimerkki malliateriasta, joka on koottu lautasmallin periaatteiden mukaisesti.



Opiskelijoiden ohjaus

Hyvä ohjaus on opiskelijalähtöistä, havainnollista, käytännönläheistä ja tavoitteellista. Opiskelijoille kannattaa jakaa avoimesti tietoa mm. siitä, mitä ruokaa on tarjolla, mistä osista ateriakokonaisuus muodostuu ja mistä raaka-ainesta sen osat koostuvat.

Monet opiskelijat noudattavat jotakin erityisruokavaliota ja tarvitsevat sen vuoksi tavanomaista tarkempaa tietoa ruokien koostumuksesta. On tärkeää, että ruokapalveluhenkilöstö osoittaa aitoa kiinnostusta erityisruokavaliota kohtaan ja pyrkii löytämään niiden toteuttamiseen hyviä ratkaisuja.

Erityisesti ruoka-allergiset tarvitsevat tietoa tarjolla olevien ruokien raaka-aineista, jotta osaavat välttää heille sopimattomia ruokia. Koska opiskelijaravintoloiden ruokalistat ovat enenevässä määrin vakioituja, tarjolla olevien ruokien raaka-aineista on helppo laatia lista (tuoteseloste). Se voi olla keittiössä tai kassalla, ja opiskelijan tulee saada se halutessaan nähtäväkseen. Tuoteselosteesta tulee ilmetä kaikki ruoan sisältämät raaka-aineet.

Erilaisten kasvien tarjolle pano sellaisenaan lisää niiden houkuttelevuutta ja helppoutta mm. niiden opiskelijoiden ruokavalintoja, joilla allergia estää niiden syömisen tai joiden vatsa ei siedä tiettyjä kasviksia.

Opiskelijat ovat tietoisia kuluttajia ja monet heistä saattavat haluta tietoa myös ruokien energia- ja ravintosisällöstä. Yhä useampi on kiinnostunut myös ruokien alkuperästä sekä niiden eettisistä ja ympäristövaikutuksista.

Ruokailulinjaston merkitys

Opiskelijoiden ruokavalintoja voidaan ohjata myös siten, että ruokien tarjolle pano tukee terveellisten valintojen tekemistä. Hyvässä lounasateriassa kasviksia ja niistä tehtyjä salaatteja annostellaan lautasmallin mukaisesti puolet lautasen koosta. Suosituksen toteutumista voidaan edesauttaa suunnittelemalla ruokailulinjastot sellaisiksi, että salaattit voidaan sijoittaa itsepalvelulinjaston alkupäähän. Tällöin tyhjälle lautaselle mahtuu runsaasti kasviksia ja niistä tehtyjä salaatteja.

runsaasti kasviksia ja niistä tehtyjä salaatteja.

Linjaston uudelleen organisointi on helppo toteuttaa erityisesti silloin, kun remontoidaan vanhaa tilaa, kun uusitaan kalustoa tai kun suunnitellaan ja rakennetaan uutta opiskelijaravintolaa.

Kasvien käyttö lisääntyy, kun ne ovat tarjolla linjaston alkupäässä.



Ruokailuympäristön merkitys

Myös ruokailuympäristö vaikuttaa opiskeljaruokailun suosioon joko sitä vähentävästi tai lisäävästi. Kiireisessä, meluisassa ja epäviihtyisässä ympäristössä ruokailusta tulee helposti pelkkä ”tankkaus”, jolloin ainoa tavoite on saada vatsa nopeasti täyteen. Vaarana on myös se, että asiallisen ohjauksen sijaan valvonta ja kontrolli korostuvat. Sen sijaan rauhallisessa, siistissä, viihtyisässä (kasvillisuus, lautasliinat, somisteet yms.) ja ohjausmyönteisessä ympäristössä ruokailuhetki tarjoaa virkistävän lepotauon opintojen lomassa.

7

Korkeakoulun, opiskelijoiden ja ravintolanpitäjän välinen yhteistyö

Opiskelijaravintoloiden toiminnan perustana ovat opiskeljaruokailusta annetut ohjeet ja asiakkaiden mielipiteet. Opiskelijoiden ja henkilökunnan näkemyksiä ateriatarjonnasta kannattaa seurata asiakaspalautejärjestelmän avulla. Palautetta voidaan kerätä tietyin väliajoin toistettavan asiakastyytyväisyyskyselyn avulla. Sellainen on mahdollista toteuttaa esimerkiksi internetpohjaisena tai lomakekyselynä. Opiskelijoiden kanssa kannattaa käydä myös ateriatarjontaan liittyviä keskusteluja. Niihin pohjautuen voidaan kehittää keinoja opiskeljaruokailun houkuttelevuuden lisäämiseksi.

Opiskeljaruokailun suosiota lisää se, jos opiskelijat kokevat voivansa vaikuttaa siihen. Opiskelijapalautetta pyydetessä on hyvä konkretisoida ne palvelujen osa-alueet, joista halutaan palautetta. Tämä helpottaa mahdollisten muutosten suunnittelua ja toteuttamista opiskelijoiden toiveet huomioiden. Hyvät kokemukset vaikutusmahdollisuuksista vahvistavat opiskelijan motivaatiota sitoutua ruokailemaan opiskelijaravintolassa.

Opiskeljaruokailun kehittämistä edesauttaa se, jos korkeakoulun, opiskelijoiden ja ravintolanpitäjien välisen yhteistyön edistämiseksi perustetaan asiakastoimikunta. Sen tehtävänä on mm. käsitellä asiakkailta tulleet palautteet sekä suunnitella ja toteuttaa ruokailuun liittyviä kehittämissuunnitelmia. Se voi toimia myös aloitteentekijänä erilaisissa terveydenedistämiskampanjoissa.

Toimikuntaan tulisi kuulua ainakin opiskelijaedustaja opiskelijakunnasta tai ylioppilaskunnasta, henkilöstöedustaja sekä opiskeluterveydenhuollon ja ravintolanpitäjien edustaja. Asiakastoimikunnan kannattaa kokoontua 3–4 kertaa vuodessa. Tämä edesauttaa hyvien kehitysehdotusten kokeilua ja soveltamista mahdollisimman nopeasti käytäntöön.

Suomalaisella koulu- ja oppilaitosruokailulla joukkoruokailun osana on kansainvälisesti arvioituna hyvä maine. Menestys pitää kuitenkin ansaita joka päivä, sillä eilispäivän menestys ei takaa suosiota tulevaisuudessa.

8 Opiskelija-aterioiden valvonta ja ravitsemuslaadun arviointi

Kelan opintotukikeskus valvoo suosituksen toteutumista sekä ateriatuen myöntövaiheessa että myöhemmin opiskelijaravintoloiden tarkastuksissa. Tarvittaessa opiskelijaravintolaan otetaan yhteyttä myös saadun asiakaspalautteen perusteella.

Valvonnassa kiinnitetään huomiota ateriovaihtoehtojen määrään ja monipuolisuuteen, ateriakokonaisuuteen, peruslounaana ja erikoisannoksena tarjottavien aterioiden sisältöön ja hinnoitteluun, ravitsemuksellisen laadun kriteerien toteutumiseen, suositusten mukaisen aterian koostamista koskevaan tiedottamiseen ja asiakaspalautteen keräämiseen. Lisäksi selvitetään, täyttyvätkö ateriatuen maksamisen edellytykset.

Ruokapalveluyritysten vastuullinen toiminta on keskeinen suositusten toteutumisen edellytys. Ruoan ravitsemuslaatu ja sen ylläpitäminen on otettava huomioon kaikessa toiminnassa, henkilökunnan osaamisen ylläpidossa ja omavalvonnassa.

Omavalvonnassa panostetaan usein mikrobiologisen turvallisuuden varmistamiseen. Osana omavalvontaa on hyödyllistä myös tarkkailla kriittisten ravintoaineiden määriä, esimerkiksi mitata keittojen suolapitoisuuksia. Suolan käyttöön on kiinnitettävä huomiota kaikissa keittiöissä. Ruokien suolapitoisuuden seuraamisessa voidaan käyttää erityistä suolamittaria. Se soveltuu varsinkin keittojen, kastikkeiden ym. nestepitoisten ruokien suolapitoisuuden mittaamiseen.

Laaja-alainen laadunvalvonta, jota ravitsemuslaadun valvontakin on, vaatii yrityksiltä uudenlaista ajattelua ja sitoutumista ravitsemuslaatuun.

Kela voi antaa myöhemmin tarkempia ohjeita tarkastuksessa käsiteltävistä asioista.

Aterian ravitsemuslaadun tarkka arviointi

Ravitsemuslaadun kriteerien toteutumisen seuraamista varten keittiössä pitää olla kuvaukset siitä, miten ravitsemuslaadun toteutuminen varmistetaan. Kuvauksista pitää ilmetä

- vakioruokaohjeet
- tiedot ruokalajien ravintosisällöistä 100 grammaa kohden (näitä lukuja verrataan luvussa 3.3 kuvattuihin ravitsemuslaadun kriteereihin)
- ruokalistasuunnittelu, joka osoittaa kriteerien mukaisten pääaterioiden tarjonnan päivittäin ja pidemmällä aikavälillä
- kuvaus keittiöhenkilökunnan ammattitaidosta/osaamisesta
- malliaterian kuvaaminen asiakkaalle.

Suosituksen mukainen tarjonta voidaan varmistaa myös Sydänmerkki-ateriajärjestelmän perusteella (www.sydanmerkki.fi)

Aterioiden ravitsemuslaatua on mahdollista arvioida myös ravintoainetiheyden perustuen, kuten on suositeltu Kouluruokailusuosituksessa (VRN 2008). Tällöin on huolehdittava erityisesti rasvan ja suolan määrää ja rasvan laatua koskevien suositusten täyttymisestä.

Aterioiden ravitsemuslaadun varmistamiskeinoja

Jos opiskelijaravintolalla ei ole käytettävissä omaa ravinnonsaannin laskentaohjelmaa, aterioiden ravitsemuslaadun tarkistamiseksi ja/tai varmistamiseksi on käytettävissä mm. seuraavanlaisia keinoja:

- Sydänliiton verkkosivujen (www.sydanliitto.fi) kautta löytyy noin 200 ammattikeittiöille suunnattua, kriteerit täyttävää ruokaohjetta (Sydänmerkki-ateria).
- Kriteerit täyttäviä ruokaohjeita löytyy myös monien tavarantoimittajien verkkosivuilta.
- Omien ruokaohjeittensa ravintosisällön voi saada lasketuksi ja muunnetuksi kriteereitä vastaavaksi monissa ravitsemusalan oppilaitoksissa oppilastyönä ilman korvausta tai kohtuullisilla kustannuksilla.
- Myös Sydänliitosta on mahdollista saada reseptilaskentapalvelua pientä korvausta vastaan (vuonna 2011 hinta on 20 €/resepti).
- Joillakin suurkeittiöiden tavarantoimittajilla on mahdollista räätälöidä asiakkailleen kriteerit täyttäviä ruokaohjeita.
- Rasvan, tyydyttyneen rasvan ja suolan määrän voi laskea myös käsin hyödyntämällä ruokaohjeissa mainittujen raaka-aineiden ravintosisältötietoja.

Aterian ravitsemuslaadun karkea arviointi

Opiskelija-aterian ravitsemuksellista laatua voidaan karkeasti arvioida Suomen Sydänliiton **Arkilounaskriteeristön** avulla (liite, s. 46). Kriteeristö perustuu vuonna 2004 tehtyyn laajaan suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellista laatua koskevan tutkimuksen tuloksiin. Niiden mukaan rasvan laatua on syytä parantaa ja vähentää sekä rasvan että suolan määrää erityisesti aikuisille ruokaa valmistavissa keittiöissä. Kriteeristö on uudistettu vuonna 2011 (www.sydanliitto.fi) ottaen huomioon joukkoruokailun kehittämistä koskevat suositukset (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2010).

Kriteeristö sisältää seuraavat neljä kriteeriä: peruskriteeri, rasvakriteeri¹⁵, suolakriteeri ja tiedotuskriteeri. Niiden avulla voi nopeasti ja helposti arvioida tarjotun ruoan ravitsemuksellista laatua ja saada kuvan siitä, millainen on ruokailijan todennäköinen mahdollisuus valita suositusten mukainen ateriakokonaisuus päivittäin.

Arkilounaskriteereillä ei voi selvittää ruokien tarkkoja ravintoainesisältöjä, eikä annettujen tarkkojen ravitsemuskriteerien täyttymistä. Aterioiden ravitsemuksellista laatua voidaan ammattikeittiöissä parantaa tarkistamalla elintarvikevalintoja ja ruoanvalmistustapoja ravitsemussuosituksen linjausten mukaisiksi.

15 Rasvakriteerin kohtia, jotka koskevat erityyppisten ruokien tarjonnan useutta, ei voi kuitenkaan soveltaa sellaisenaan niissä opiskelijaravintoloissa, joissa on päivittäin tarjolla lukuisia eri ateriavaihtoehtoja.

9 Ruokapalveluiden kilpailuttaminen

Ruokapalveluiden kilpailutuksella on merkittävä vaikutus ruoan ravitsemuksellisen laadun toteutumiseen.

Korkeakouluopiskelijoiden ruokapalveluita hankittaessa on noudatettava tässä suosituksessa esiteltyjä ravitsemuksellisen laadun kriteerejä (ks. luku 3.3, s. 15). Laatu-kriteerit käsittävät suositeltavien aterioiden tarjonnan ja ravitsemuslaadun. Tarjolla olevien aterioiden tulee olla suosituksen mukaisia, ateriakokonaisuuden tulee sisältää valtioneuvoston asetuksessa määritellyt osat ja opiskelijoita tulee ohjata suositeltavien aterioiden koostamiseen malliaterian sekä ruokalista- ja/tai linjastomerkintöjen avulla.

Ruokapalveluiden kilpailuttajan tulee seurata, miten sovittu laatu toteutuu ja velvoittaa ruokapalveluiden tuottajaa tarjouksessaan kuvaamaan, miten kriteerien toteutuminen varmistetaan ja miten niitä käytännössä seurataan. Ruokapalvelun tarjouksessa tulee ilmetä, miten malliateria kuvataan asiakkaalle. Lisäksi siinä tulee kuvata käytettävät vakioruoka-ohjeet, ruokalistasuunnittelu, ravitsemuslaadun seuranta osana omavalvontasuunnitelmaa ja keittiöhenkilökunnan ammattitaito.

Ateriatuen osalta ruoan ravitsemuksellisen laadun seuranta kuuluu Kelan opintotukikeskuksen tehtäviin. Jos tarjolla olevat ateriat eivät täytä ateriatuen myöntämiseksi asetettuja kriteerejä, ravintolapalveluiden tuottaja veloitetaan muuttamaan aterioiden koostumusta ja/tai hinnoittelua opiskelijaravintolaan tehtävän tarkastuksen seurauksena.

Korkeakouluopiskelijoiden ruokapalveluiden kilpailutuksessa on huomioitava seuraavat ruoan ravitsemukselliseen laatuun, aterioiden määriin, hinnoitteluun ja tilakustannuksiin liittyvät tekijät:

1. Ravitsemuksellinen laatu

- a) Valtioneuvoston asetus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista (564/2003)
 - Avustukseen oikeuttavan opiskelija-aterian tulee täyttää laadultaan yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset.
 - Lounas on ateriakokonaisuus, joka sisältää pääruoan lisäksi juoman, salaatin, leivän ja levitteen.
- b) Korkeakouluruokailun periaatteita koskeva suositus, erityisesti ravitsemuslaadun kriteeristö.

2. Tarjolla olevien aterioiden määrä

Korkeakouluruokailun periaatteita koskeva suositus

- Opiskelijaravintolassa tulee olla tarjolla vähintään kaksi peruslounasvaihtoehtoa.
- Kalliimmista raaka-aineista valmistettua erikoisannosta voidaan tarjota, jos tarjolla on vähintään kaksi normaalihintaista peruslounasvaihtoehtoa.

3. Hinnoittelu

- a) Valtioneuvoston asetus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista (564/2003)
 - Opiskelija-aterian hinnan alentamiseksi myönnettävän avustuksen saamisen edellytyksenä on, että ravintolanpitäjä perii opiskelija-ateriasta enintään asetuksessa vahvistetun enimmäishinnan alennettuna ateriatuen määrällä ja opiskelija-aterian alentamaton hinta ei ylitä ravintolan muilta asiakkailta samanlaisesta ateriasta perittävää arvonlisäverotonta hintaa.
 - Asetuksen 3 §:n toisessa momentissa määritellään avustukseen oikeuttavan lounaan enimmäishinta ja erikoisannoksen alin ja ylin hinta.
- b) Kela
 - Opiskelija-ateriaa vastaavan arvonlisäverollisen aterian myyntihinnan tulee olla henkilökuntaruokailussa noin 6,5 % opiskelija-aterian alentamatonta hintaa korkeampi (Kansaneläkelaitoksen eläke- ja toimeentuloturvaosaston ohje 25.2.2010).
- c) Valtion talousarvio
 - Ateriatuen määrä ja käyttötarkoitus vahvistetaan vuosittain valtion talousarviossa (Valtion talousarvion momentti 29.70.57 Korkeakouluopiskelijoiden ateriatuki).
- d) Arvonlisäverolaki
 - Korkeakouluopiskelijoiden opiskelijaruokailu on arvonlisäverotuksen ulkopuolella (ArvonlisäveroL 39–40 §, 1501/93).

4. Tilakustannukset

- a) Korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista (564/2003) annetun asetuksen perustelumuistio 13.6.2003
 - Lähtökohtana on, että korkeakoulun tulee antaa opiskelijaravintolan tilat ravintolanpitäjän käyttöön maksutta samanlaisin periaattein, joita sovelletaan henkilöstöruokailussa.
- b) Valtioneuvoston asetus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista (564/2003)
 - Asetuksen mukaan muualla kuin korkeakoulun tiloissa sijaitsevan opiskelijaravintolan tilojen ja kiinteiden laitteiden kustannuksiin voidaan myöntää ylimääräistä avustusta asetuksessa mainittujen kriteerien mukaisesti. Ylimääräisen avustuksen määrässä voidaan ottaa huomioon tilojen muu käyttö ja siitä saatavat tulot.

10 Erityiskysymyksiä

10.1 Juomat

Joidenkin opiskelijoiden juomatottumuksissa on piirteitä, jotka altistavat terveysongelmiille. Niihin kuuluvat lihominen, hammaskaries ja -erosio, kalsiumin riittämätön saanti sekä liiallisen alkoholin käytön aiheuttamat haitat. Tämän vuoksi suosituksessa käsitellään juomia hieman tarkemmin. Lisätietoa löytyy myös valtion ravitsemusneuvottelukunnan *Juomat ravitsemuksessa* -julkaisusta: www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat_ravitsemuksessa.pdf.

Erilaisia juomia tulisi nauttia päivittäin 1–1,5 litraa sen nestemäärän lisäksi, joka saadaan ruokien mukana. Juomien valinnassa tulee kiinnittää huomiota niiden sisältämään energiamäärään, sokereihin, happoihin, kofeiiniin sekä rasvaan ja alkoholiin.

Aterioilla on suositeltavaa tarjota ruokajuomina rasvattomia tai vähärasvaisia maitoja ja piimiä sekä vesijohtovettä. Janojuomana on tavallinen vesijohtovesi suositeltavin. Päivittäin voi myös nauttia lasillisen täysmehua, mieluiten aterian yhteydessä, sekä kahvia ja teetä ilman sokeria sellaisenaan tai maidon kanssa.

Muita makeita ja/tai happamia juomia, kuten mehuja, virvoitusjuomia ja sokeroituja tai rasvaisia maito-, kahvi- ja teejuomia tulisi nauttia vain satunnaisesti. Juomien nauttimisessa tulisi pitää säännöllinen päivittäinen rytmi. Sokeria ja/tai happoja sisältävät juomat on hyvä nauttia muun syömisen yhteydessä, jolloin niitä ei tule käytettyä liian usein. Ruoka myös vähentää happojen haitallisia vaikutuksia. Energiaa sisältävien juomien annoskoko tulee pitää kohtuullisena.

Mahdollisessa alkoholijuomien käytössä tulee muistaa kohtuus. Päivittäinen enimmäismäärä naisille on 1 annos (noin 12 g etanolia) ja miehille 2 annosta (noin 24 g etanolia). Yksi annos alkoholia on yksi pieni pullo keskioletta, 12 cl mietoa viiniä tai 4 cl väkevää viinaa. Koska opiskelijoista lähes 40 % käyttää alkoholia humalahakuisesti¹⁶ (Kunttu ja Huttunen 2009), heidän on syytä vähentää erityisesti yhdellä kertaa juomaansa alkoholimäärää. Raskaana olevien ja imettävien ei tulisi käyttää alkoholia lainkaan.

Perustietoa juomien ainesosista

Useimmat juomat eivät sisällä kovinkaan paljon energiaa. Opiskelija voi saada juomista kuitenkin energiaa tarpeettoman paljon, koska niiden käyttö on monilla runsasta, eivätkä ne tuota samalla tavalla kylläisyyden tunnetta kuin kiinteät ruoat.

Sokerit lisäävät juomien energiapitoisuutta, altistavat lihomiselle ja aiheuttavat hampaiden reikiintymistä. Juomissa voidaan käyttää myös keinotekoisia makeutusaineita, joista tavallisimmin käytettyjä ovat asesulfaami K, aspartaami ja sukraloosi. Näitä makeutusaineita sisältävien elintarvikkeiden käyttöä koskevia suosituksia tai käytön rajoituksia ei ole millekään erityisryhmälle annettu lukuun ottamatta taulukossa 6 mainittuja juomien enimmäismääriä.

16 Miehet: > 7 annosta kerralla; naiset: > 5 annosta kerralla

Taulukko 6. Juomissa yleisimmin käytettävien lisäaineellisten makeuttajien ominaisuuksia.

Makeutus- aine	E-koodi	Makeusaste x sakka- roosi	Enimmäis- käyttömäärä juomissa, mg/l	ADI ^a mg/ kg/vrk	Enimmäis- määrä juomaa l/vrk, aikuiset (60 kg)	Enimmäis- määrä juomaa l/vrk, lapset (30 kg)
Asesulfaami K	E 950	100–200	350	15	2,5	1,3
Aspartaami	E 951	200	600	40	4	2
Sukraloosi	E 955	500–600	300	15	3	1,5

^aADI = Acceptable Daily Intake (hyväksyttävä päivittäinen enimmäissaanti, josta ei ole haittavaikutuksia terveydelle).

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Juomat ravitsemuksessa 2008.

Myös **hapot** ovat haitallisia hampaille. Monissa juomissa on sokerin lisäksi omenahappoa (E 296), askorbiinihappoa (E 300), sitruunahappoa (E 330) tai fosforihappoa (E 338) joko lisättynä tai luonnostaan. Toistuvasti päivittäin nautittuna ne altistavat hammaseroosiolle eli hammaskiilteen ohenemiselle, jolloin hampaiden kärjet alkavat lohkeilla ja murentua. Juomat, joiden pH on alle 5,5, ovat hampaille haitallisimpia. Sitruunahappo on hapoista haitallisin. Sen sijaan juomien hiilihappo sekä kahvin, teen, oluen ja hapanmaitotuotteiden hapot eivät aiheuta hammashaittoja. Ks. www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat_happomittari.pdf.

Rasvaa on lähinnä nestemäisissä maitovalmisteissa. Rasva lisää juomien energiapitoisuutta, altistaa lihomiselle ja lisää ruokavaliossa kovan tyydyttyneen rasvan määrää. Maitorasvasta 2/3 on kovaa rasvaa, joten rasvaisia tuotteita käyttämällä ruokavaliion rasvan laatua on vaikea saada suositusten mukaiseksi.

Kofeiini on kahvin ja teen sekä kola- ja energiajuomien piristävä aine. Kofeiiniherkille, raskaana oleville ja alle 15-vuotiaille lapsille se saattaa aiheuttaa jo pieninä annoksina mm. sydämentykytystä, vapinaa, uni- ja keskittymisvaikeuksia sekä riippuvuutta.

Alkoholi lisää juomien energiapitoisuutta. Lisäksi alkoholijuomien runsas käyttö aiheuttaa monille opiskelijoille terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja sekä opiskelujen sujumiseen liittyviä ongelmia.

10.2 Ruokailurytmi ja annoskoot

Säännöllinen ruokailurytmi tarkoittaa aterioiden tai välipalojen syömistä noin 3–5 tunnin välein. Säännöllinen syöminen pitää verensokerin tasaisena, mikä edistää vireyttä ja toimintakykyä. Aamupalan turvin jaksaa opiskella aamupäivän. Kohtuullisen kokoinen lounas antaa sopivasti energiaa iltapäivän työhön, eikä väsytä. Iltapäivän välipala virkistää väsymyksen hetkellä ja mahdollistaa liikunnan harrastamisen jo ennen iltaruokailua.

Päivällinen auttaa elimistöä palautumaan päivän työstä ja antaa energiaa illan puuhille ja harrastuksille. Kevyt iltapala turvaa levollisen yöunen. Unen aikana oppiminen syvenee ja aivojen energiavarastot täyttyvät. Säännöllinen ruokailu auttaa myös pitämään annoskoot kohtuullisina, joka edistää onnistumista painonhallinnassa ja ylläpitää vireyttä.

Ruoan määrän sopivuudesta pidemmällä aikavälillä kertoo parhaiten henkilön paino. Yksittäisellä aterialla sopivaan annoskokoon ohjaa lautasmallin mukainen ateriakokonaisuus. Hyvin runsas ateria sisältää liikaa energiaa, mikä herkästi väsyttää etenkin silloin, jos on kertynyt univajetta.

10.3 Muotidieetit ja laihduttaminen

Opiskelijat saattavat olla kiinnostuneita erilaisista muotidieeteistä kuten vähähiilihydraattisista dieeteistä (VHH-dieetit). Vaikka niitä noudattamalla paino voi aleneta, näyttö niiden hyödystä ja turvallisuudesta esim. sydän- ja verisuonisairauksien kannalta pitkään noudatettuna puuttuu. Uusimpien tutkimustulosten mukaan nämä voivat olla jopa haitallisia pitempään noudatettuina. Ne sisältävät yleensä runsaasti tyydyttynyttä rasvaa ja kolesterolia. Lisäksi ravintokuidun sekä joidenkin vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti voi jäädä liian niukaksi (esim. tiamiini, folaatti, C-vitamiini, rauta ja magnesium).

VHH-dieetin tiukin versio on perinteinen Atkinsin dieetti, joka sisältää hiilihydraatteja dieetin vaiheesta riippuen vain 5–20 E% (20–100 g/vrk). Dieetti sisältää runsaasti proteiinia ja rasvaa, josta valtaosa on kovaa tyydyttynyttä rasvaa. Dieetin tiukka hiilihydraattirajoitus johtaa ketoositilaan, jossa elimistöä alkaa käyttää energian lähteenä elimistön rasva- ja proteiinivarastoja.

VHH-dieetistä on nykyisin myös hiilihydraattirajoituksiltaan lievempiä versioita. Esimerkiksi Suomessa monet dieetin kannattajista (ns. ”karppajat”) karsivat ruokavaliostaan vain sokerin sekä valkoisen leivän, pastan, riisin ja perunan. He saattavat käyttää jopa runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä täysjyväviljaa. Tällainen ruokavaliio ei poikkea paljoakaan ravitsemussuosituksen mukaisesta ruokavaliosta.

Tutkimustietoon perustuvat suositukset laihduttamisesta ja painonhallinnasta löytyvät Lääkäriseura Duodecimin verkkosivuilta: www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi24010. Aiheeseen liittyvä opiskelijoille laadittu opas *Painavaa asiaa kevyemmästä elämästä* löytyy Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön verkkosivuilta: www.yths.fi/filebank/365-Painavaa_asiaa_opas5.pdf.

10.4 D-vitamiinin saannin turvaaminen

Opiskelijoiden on muun väestön tavoin tärkeää pitää huolta D-vitamiinin riittävästä saannista. Se on erityisen tarpeen luuston kehittymisen ja kunnossa pysymisen kannalta. Luumassa saavuttaa huippunsa 25–30 vuoden iässä, minkä jälkeen se alkaa haurastua ja altistuu murtumille. Ilman D-vitamiinia elimistö ei pysty hyödyntämään



Esimerkki ateriasta, johon sisältyy kolme keskeistä D-vitamiinin lähdettä: kalaa (kuvassa kala-pinaatti-vuokaa) sekä D-vitamiinoitua maitovalmistetta ja rasvaveitettä.

ravinnon kalsiumia, joka on luuston keskeinen rakennusaine. On myös viitteitä D-vitamiinin monista muistakin terveyshyödyistä, mutta niiden vahvistamiseksi tarvitaan lisätutkimuksia.

D-vitamiinia saadaan kahdessa eri muodossa. D₂-vitamiinia on vain kasvikunnan tuotteissa. D₃-vitamiinia on eläinkunnan tuotteissa ja sitä muodostuu myös iholla auringon UV-säteilyn vaikutuksesta. Kummastakin muodostuu aineenvaihduntareaktioiden seurauksena aktiivista hormonien kaltaista D-vitamiinia eli kalsitriolia, mutta niiden aineenvaihdunta on erilainen. Nykyisin suositellaan D₃-vitamiinia, koska se on ihmiselle luontainen D-vitamiinin muoto.

Opiskelijoiden on mahdollista saada D-vitamiinia aikuisille suositeltu määrä (7,5 µg eli 300 ky/vrk)¹⁷ ruoasta. Tämä määrä kertyy esimerkiksi syömällä kalaa 2–3 kertaa viikossa sekä käyttämällä päivittäin D-vitamiinoitua maitovalmisteita ja rasvaveitteitä¹⁸. D-vitamiinin parhaita lähteitä on koottu liitetaulukkoon 2 (s. 45). D-vitamiinia ei lisätä luomumaitoon ja -piimään eikä voihin, mikä niiden käyttäjien on syytä huomioida D-vitamiinin saannissa. Mikäli saanti ruoasta ei ole riittävää, se on syytä varmistaa D-vitamiinivalmisteella.

Raskaana oleville ja imettäville äideille suositellaan D-vitamiinivalmisteen käyttöä (10 µg eli 400 ky/vrk) ympäri vuoden riippumatta siitä, kuinka paljon sitä on heidän ruokavaliossaan.

D-vitamiinin määrä voidaan ilmoittaa mikrogrammoina (µg) tai kansainvälisinä yksikköinä (ky).
1 µg = 40 ky (englanniksi IU = International Unit).

¹⁷ Suositus 18–60-vuotiaille.

¹⁸ D-vitamiinia lisätään maitoihin, piimiin ja jogurtteihin 1 µg/100 ml ja levitettäviin ravintorasvoihin 20 µg/100 g.

Opiskelijoiden joukossa voi olla myös seuraavia riskiryhmiä, joilla ruokavalion täydentäminen D-vitamiinivalmisteilla on usein tarpeen:

Tummaihoiset ja peittävää vaatetusta käyttävät henkilöt

- Heillä D-vitamiinin muodostuminen iholla auringonvalon vaikutuksesta on tavanomaista niukempaa

Vegaanit

- Kasvikunnan tuotteissa D-vitamiinia on vain metsäsienissä ja sekin huomattavasti vähemmän kuin eläinperäisissä tuotteissa (verrattuna D₃-vitamiiniin)

Laihduttajat

- Ruokavalio saattaa sisältää liian vähän hyviä D-vitamiinin lähteitä.

D-vitamiini varastoituu elimistöön ja sen liian runsas saanti voi olla haitallista. Kun käyttää D-vitamiinivalmisteita suositusten mukaisesti, liikasaannin vaara on käytännössä olematon. Aikuisilla turvallisen saannin yläraja on 50 µg/vrk.

10.5 Folaatin saannin turvaaminen

Folaatti kuuluu B-ryhmän vitamiineihin. Sitä tarvitaan solujen jakaantumiseen ja verisolujen muodostumiseen. Ravintoainevalmisteissa (tabletit tms.) ja täydennetyissä elintarvikkeissa on vitamiinin synteettistä muotoa, foolihappoa.

Folaattia on runsaasti kasviksissa ja täysjyväviljavalmisteissa (ks. liitetaulukko 3, s. 45). Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä päivittäin vähintään 5–6 annosta riittävän folaatin saannin turvaamiseksi. Folaatti tuhoutuu herkästi kuumennuksen ja hapen vaikutuksesta, joten riittävän saannin varmistamiseksi on tärkeää syödä ainakin osa kasviksista tuoreena. Folaattia saadaan myös maitovalmisteista ja maksasta. Tosin maksassa on lisäksi paljon A-vitamiinia, joka liiallisesti saatuna voi aiheuttaa terveysriskejä. Raskaana oleville sekä pienille lapsille onkin annettu erilliset ohjeet maksan ja maksaruokien käytöstä (ks. www.ravitsemusneuvottelukunta.fi).

Folaatin puute ennen raskautta ja 12 ensimmäisen raskausviikon aikana voi lisätä sikiön hermostoputken sulkeutumishäiriöiden (NTD) riskiä. Vaikka NTD on Suomessa harvinainen, on kuitenkin tärkeää turvata riittävä folaatin saanti jo ennen raskautta. Sen vuoksi kaikille hedelmällisessä iässä oleville naisille suositellaan folaatin saantimääräksi 400 µg/vrk. Tämä on sama suositus kuin jo raskaana oleville ja imettäville äideille. Folaatin yleinen saantisuositus aikuisille on 300 µg/vrk.

Raskautta suunnitteleville ja raskauden alkuvaiheessa oleville naisille, joilla folaatin saanti ruoasta on vähäistä, suositellaan päivittäistä 400 µg:n foolihappoannosta ravintoainevalmisteena. Riittävän saannin varmistamiseksi myös monipuolista ruokaa syövät naiset voivat halutessaan käyttää päivittäin 400 µg foolihappovalmistetta. Tämä määrä on vielä täysin turvallinen. Folaatin runsaaseenkaan saantiin ruoasta ei liity riskejä, mutta vitamiinivalmisteita käytettäessä on tärkeää noudattaa annostusohjetta.

11 Lopuksi

- Opiskelijaruokailu on Suomessa pääsääntöisesti hyvällä mallilla. Siihen liittyy kuitenkin myös kehitystarpeita, sillä opiskelijaravintoloita on runsaasti ja niiden ateriatarjonnan, aterioiden laadun ja myös suosion välillä on eroja. On tärkeää pyrkiä siihen, että opiskelijoilla on paikkakunnasta ja opiskelualasta riippumatta samat mahdollisuudet nauttia maukas ja terveyttä edistävä opiskelija-ateria.
- Vaikka ruokatottumukset muotoutuvat yleensä jo lapsuudessa, opiskelijaruokailu tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden vaikuttaa niihin vielä aikuisuuden kynnyksellä. Hyviä vaikutuskeinoja tottumusten kohentamiseen ovat suositusten mukainen ateriatarjonta ja sen ohessa annettu käytännönläheinen opastus.
- Valtaosalla opiskelijoista ruokatottumukset vastaavat melko hyvin suosituksia. Osalla heistä on kuitenkin niihin kytkeytyviä terveysongelmia. Erityisen haasteen opiskelijaravintoloille muodostaa vegaaniruokavalio. Sen suosio opiskelijoiden keskuudessa tulee ilmeisesti jatkossa lisääntymään mm. eettisistä ja ekologisista syistä.
- Opiskelijaruokailun kehittämisen kannalta on tärkeää, että opiskelijat, ruokapalveluhenkilöstö ja korkeakoulujen edustajat käyvät sitä koskien jatkuvaa vuoropuhelua. Näin ruokatarjontaa voidaan kehittää ja monipuolistaa ottamalla huomioon eri osapuolien toiveita ja näkemyksiä tinkimättä kuitenkaan ruoan mausta ja terveellisyydestä.
- On tärkeää, että sekä opiskelijoiden että ruokapalveluhenkilöstön tiedot ravinnosta ja sen vaikutuksista terveyteen ovat ajan tasalla. Siten ne voidaan huomioida opiskelijaravintoloiden ruokatarjonnassa ja opiskelijat voivat soveltaa niitä omissa ruokavalinnoissaan.

Tämä suositus tarjoaa edellä mainittujen seikkojen tueksi käytännönläheisen tietopaketin, jonka sisältöä voi soveltaa monin tavoin opiskelijaruokailun kehittämisessä.

Kirjallisuutta

Gould M, Voutilainen E. Kasvissyöjäksi – miksi ja miten. Helsinki: Art House, 2009.

Johansson N. Ravitsemussuositusten mukainen vegaaninen ruokalista suurkeittiöille – mallilista. Helsinki: Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, 2008.

Jäntti E. Suurkeittiön kasvisruokaa. Helsinki: Vihreä Sivistys- ja Opintokeskus ViSiO, 2001.

Kunttu K, Huttunen T. Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 40, 2009.

Kunttu K, Komulainen A, Makkonen K, Pynnönen P. Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 2011.

Raulio S, Pietikäinen M, Prättälä R ja joukkoruokailutyöryhmä. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 26, 2007. Saatavissa: www.thl.fi

Saunders JB, Aasland OG, Babor TF, de la Fuente JR, Grant M. Development of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): WHO Collaborative Project on Early Detection of Persons with Harmful Alcohol Consumption--II. *Addiction*. 1993; 88: 791–804.

STM. Opiskelijaterveydenhuollon opas. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 12, 2006. Saatavissa: www.stm.fi

STM. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 11, 2010. Saatavissa: www.stm.fi

Suomen Sydänliitto. Arkilounas on sydämen asia. Kriteerit aterioiden ravitsemuksellisen laadun arviointiin. Opas suurkeittiöille. Helsinki: Suomen Sydänliitto, 2006. Saatavissa: www.sydanliitto.fi

Suomen Sydänliitto, Kansanterveyslaitos, Elintarvikevirasto, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysministeriö ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Arkilounaskriteerit. Kriteerit ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin 2004. Kriteerit päivitetty 2011. Saatavissa: www.sydanliitto.fi

Suomen Sydänliitto. Ravinto sydänterveyden edistämässä. Helsinki: Suomen Sydänliitto, 2010. Saatavissa: www.sydanliitto.fi

Uski S, toim. Kasviksista elinvoimaa. Vegetaristin ruokaopas. Helsinki: Maa- ja kotitalousnaisten keskus, 2001.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuosituksset – ravinto ja liikunta tasa-painoon. Helsinki: VRN, 2005. Saatavissa: www.vrn.fi

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Juomat ravitsemuksessa. Helsinki: VRN, 2008. Saatavissa: www.vrn.fi

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Kouluruokailusuositus. Helsinki: VRN, 2008. Saatavissa: www.vrn.fi

Valtioneuvoston periaatepäätös kestävien valintojen edistämisestä julkisissa hankinnoissa. 8.4.2009. Liite 1. Saatavissa: www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=101162&lan=en

Vanhala M, Hasunen K, Mertanen E, Nurttila A, Prättälä R, Koivisto P. Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. Raportti joukkoruokailun seurantajärjestelmään luoduista ravitsemuskriteereistä ja niiden toteutumisesta julkisia ruokapalveluita tuottavissa suurkeittiöissä vuonna 2004. Helsinki: Suomen Sydänliiton julkaisuja 1, 2004. Saatavissa: www.sydanliitto.fi

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Painavaa asiaa kevyemmästä elämästä. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön oppaita 5, 2007. Saatavissa: www.yths.fi

www.evira.fi > Elintarvikkeet > Ravitsemus

www.kaypahoito.fi > Lihavuus (aikuiset)

www.vegaaniliitto.fi

Liitetaulukko 1. Proteiinin hyviä lähteitä erityyppisissä ruokavalioissa.

Ruokavalio	Annos	Proteiinia
Vegaaniruokavalio		
Soijajauho, vähärasvainen	100 g	45 g
Soijajauho, rasvainen	100 g	35 g
Soijapapu, kuivattu	100 g	36 g
Muut pavut, kuivatut	100 g	20–30 g
Pavut, keitetyt	100 g	10–16 g
Soijarouhe, kuiva	100 g	38–41 g
Soijarouhe, keitetty	100 g	15 g
Tofu	100 g	8-17 g
Linssit ja mantelit	100 g	24–25 g
Herne, kuivattu	100 g	18 g
Herne, tuore	100 g	5 g
Pähkinät	100 g	14–20 g
Auringonkukan ym. siemenet	100 g	23–29 g
Soijajogurtti	2 dl (lasillinen)	8 g
Soijamaito	2 dl (lasillinen)	6 g
Leivät	100 g (4–5 viipaletta)	5–10 g
Kaurahiutaleet, tumma makaroni	100 g	13–15 g
Sämpylä-, graham- ym. jauhot	100 g	10–12 g
Laktovegetaarinen ruokavalio		
<i>Edellisten lisäksi:</i>		
Maidot, piimät, jogurtit ym.	2 dl (lasillinen)	6–7 g
Kovat juustot, leipäjuusto	100 g	20–30 g
Raejuusto	100 g	16 g
Maitorahka	100 g	10 g
Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio		
<i>Edellisten lisäksi:</i>		
Kananmuna	1 kpl (60 g)	7 g
Sekaruokavalio		
<i>Edellisten lisäksi:</i>		
Liha	100 g	20–30 g
Liha- ja makkaraleikkeleet	100 g	10–30 g
Kala	100 g	10–25 g

Lähteet: www.finel.fi, elintarvikkeiden tuoteselosteet.

Liitetaulukko 2. D-vitamiinin hyviä lähteitä.

Ruoka-aine	Annos	D-vitamiinia
Kuha, siika, silakka	100 g	17–22 µg
Lohi, muikku, kala keskimäärin	100 g	10–13 µg
D-vitamiinoitu maito, piimä, jogurtti ja viili	2 dl (lasillinen)	2 µg
D-vitamiinoitu rasvavete	2 tl (10 g)	2 µg
Kananmuna	1 kpl (60 g)	1,3 µg
Kantarelli ja suppilovahvero	100 g	10–15 µg
Kalanmaksaöljy	1 tl (5 ml)	10 µg

Lähde: www.fineli.fi.

Liitetaulukko 3. Folaatin hyviä lähteitä.

Ruoka-aine	Annos	Folaattia
Kaalit		
– lehti- ja parsakaali	100 g	113–120 µg
– ruusu-, kukka- ja kyssäkaali	100 g	82–94 µg
Herne	100 g	59 µg
Soijapapu	100 g	370 µg
Punajuuri	100 g	150 µg
Kesäkurpitsa, salaattit, kiinankaali, lanttu, pinaatti	100 g	48–52 µg
Paprika	100 g	47 µg
Lakka, vadelma, mansikka	100 g	30–36 µg
Kiivi	100 g	42 µg
Mandariini, greippi, appelsiini	100 g	21–27 µg
Ruisleipä	1 pala (35 g)	22 µg
Maito	2 dl (lasillinen)	9 µg
Maksa	100 g	1230 µg

Lähde: www.fineli.fi.

Liite. 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 todennäköisesti suositusten mukaista. Kriteereillä ei voi selvittää ruokien tarkkoja ravintoainesisältöjä, vaan niillä arvioidaan, onko ruokailijalla mahdollisuus valita ravitsemussuositusten mukainen ateriakokonaisuus päivittäin. 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 suurkeittiösi 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 enintään 0,7 %, näkkileivässä enintään 1,2 %	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
Rasvavitettä, jossa tyydyttyntä rasvaa enintään 33 % 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	<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 käyttämäne jauhelihan ja kokolihan rasvapitoisuus?

- 2 p.** Enintään 10 %
- 0 p.** Yli 10 %

4. Kuinka usein käytätte 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 liha-, kala- tai kasvisruokavalmisteita (esim. pihvit, pyörykät, kääryleet), joissa on yli 8 % (kalaruoat 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 5 % (kalaruoat 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 makkara-ruokia?

- 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. Käyttekö kasvisten kypsentämisessä suolaa tai suolaa sisältäviä liemivalmisteita ja mausteita?

- 1 p.** Ei
- 0 p.** Kyllä

7. Käyttekö pastan, riisin, perunayms. 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 kg:aan raakaa riisiä enintään 20 g suolaa)
- 0 p.** Käytetään jonkin verran tai runsaasti

8. Kuinka usein käytätte liha-, kala- tai kasvisruokavalmisteita (kuten pihvit, pyörykät, kääryleet), joissa on yli 0,8 % suolaa?

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

9. Kuinka usein käytätte muita valmisruokia (kuten laatikot, risotot, pizza), joissa on yli 0,6 % suolaa?

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

Omat pisteet _____

Tulkinta:

- 10–17 pistettä: Suolakriteeri toteutuu hyvin
- 7–9 pistettä: Suolakriteeri toteutuu kohtalaisesti
- 0–6 pistettä: Suolakriteeri toteutuu huonosti

TIEDOTUSKRITEERI

1. Kuinka usein asetatte asiakkaiden nähtäville 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 nähtäville tietoa aterian ravitsemuslaadusta (esim. tiedotteet, ruokalistamerkinnot jne.)?


- 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

Tämä kriteeristö on sovellettu aiemmasta, vuonna 2007 päivitetystä Arkilounaskriteeristöstä. Kriteereissä esiintyvien lukuarvojen perustana on STM:n julkaisema joukkoruokailun aterioita (Sydänmerkkiaterioita) ja hankittavia elintarvikkeita koskevat suositukset (Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän suositus 2010 (www.stm.fi) sekä Sydänmerkkikriteeristö (www.sydanmerkki.fi)).



SUOSITUS KORKEAKOULU- RUOKAILUN PERIAATTEIKSI

Opiskelijaruokailun tavoite on tukea opiskelijoiden ravitsemusta ja terveyttä sekä opiskeluvireyttä ja -viihtyvyyttä. Opiskelijaruokailua avustetaan valtion varoin ateriatuella. Tämä suositus täydentää ateriatukea koskevaa asetusta. Eräs suosituksen tavoitteista on lisätä opiskelijaruokailun suosiota kehittämällä aterioiden laatua ja tarjontaa.

Suosituksen keskeisiä aiheita ovat aterioiden energiasisältö ja ravitsemuslaatu – erityisesti rasvan laatu ja suolamäärä – sekä aterioiden koostaminen. Muita aiheita ovat mm. kasvis- ja erityisruokavaliot, elintarvikkeiden hankinta, ruokapalvelujen kilpailutus sekä opiskelijoiden ohjaus. Suosituksessa käsitellään myös joitakin opiskelijoille tärkeitä erityiskysymyksiä, kuten juomia, ruokailurytmiä, annoskokojen merkitystä sekä eräitä vitamiineja.

Suositus on tarkoitettu työvälineeksi korkeakouluopiskelijoiden ateriapalveluista ja niiden kilpailutuksesta vastaaville tahoille sekä tietolähteeksi opiskelijoille. Suositus tulee voimaan 1.1.2013 (korvaten vuonna 2008 julkaistun suosituksen).

