

HYVINVOINTIA JA OPISKELUKYKYÄ RUOKAILUSTA

KORKEAKOULUOPISEKELIJOIDEN RUOKAILUSUOSITUS

2021

© Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Kela

Julkaisija Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Kela

Kustantaja Kela

Valokuvat

Viestintävalkea Oy / Mikael Kuitunen: Kansikuva ja kuvat sivuilla 28, 30, 33, 34, 38, 39, 42, 44, 45, 46, 54 ylin kuva, 55, 57, 59, 60, 63, 69, 89 ja 108.

Tuomi-Studio: Ateriakuvat s. 20, 24, 25, 27, 61, 93 ja 107.

Studio Skaala / Ilkka Hietala: Ateriakuva s. 54 alin kuva.

Satu Stenroos: Ateriakuva s. 41.

Who's that? Photography / Erkkä Lyytikä, s. 67.

Annexus Oy / Marsa Pihlaja: Piirros s. 63.

Graforma / Tiina Kuoppala, Piirros s. 83.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Ruokakolmio s. 20.

Kielenhuolto Mikko Juvonen

Graafinen suunnittelu ja taitto Lagarto

ISBN 978-952-284-117-9 (pdf)

Teoksesta on julkaistu rinnakkaisversiot:

ruotsinkielinen *Mat ger välbefinnande och studieförmåga – rekommendation om måltider för högskolestuderande*, ISBN 978-952-284-128-5 (pdf). Översättning: Svenska översättningsbyrån Ab
englanninkielinen *Well-being and Ability to Study from Food – Meal Recommendations for Higher Education Students*, ISBN 978-952-284-129-2 (pdf).

Translation: Lingsoft Language Services Oy / Tiina Haikonen

Julkaisun värillisinä esitetyt linkit on tarkistettu ja todettu toimiviksi 21.9.2021.

Julkaisu on saatavissa Kelan sivuilta: www.kela.fi/opiskelija-aterian-sisalto sekä

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan sivuilta: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/>

HYVINVOINTIA JA OPISKELUKYKYÄ RUOKAILUSTA

**Korkeakouluopiskelijoiden
ruokailusuositus**

SISÄLTÖ

1	RUOKAILUSUOSITUKSEN KOHDERYHMÄ JA TAVOITTEET	12
1.1	Ruokailusuosituksen tavoitteet	12
1.2	Opiskelijoiden arkirytmi, elämäntapa ja ruokailutottumukset	14
1.3	Ruokailutottumukset opiskelukyvyn ja jaksamisen ylläpitäjänä ja työhyvinvoinnin edistäjänä.....	16
1.4	Ruokailutottumuksiin liittyviä kehittämistarpeita	17
2	SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET OPISKELIJARUOKAILUN JÄRJESTÄMISEN PERUSTANA	19
2.1	Useita vaihtoehtoja terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamiseen	23
2.2	Kestävyys opiskelijaruokailun toteuttamisessa	26
3	OPISKELIJARUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN.....	31
3.1	Ruokailuympäristö	31
3.2	Terveyttä ja kestävyttä edistävien valintojen vahvistaminen	36
3.3	Ruokailuajat, tarjottavat ateriat ja välipalat	40
3.4	Opiskelijoiden osallisuus ja yhteistyö opiskelijaravintoloiden kanssa.....	46
3.5	Ruokapalveluiden kilpailuttaminen ja elintarvikkeiden hankinta	48
4	TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA RUOASTA	53
4.1	Ruokalistasuunnittelu ja aterioiden koostaminen.....	53
4.2	Tarjottavien aterioiden ravintosisältö	55
4.3	Aterioiden tarjonta ja ravitsemuslaatu	58
4.4	Juomat	62
4.5	Erityisruokavaliot ja erityistarpeet	64
5	OPISKELIJARUOKAILUN SEURANTA JA ARVIOINTI	68
5.1	Ruokailuun osallistuminen ja opiskelijapalaute	69
5.2	Toiminnan itsearviointi ja omavalvonta	70
5.3	Ruokahävikin seuranta	72
5.4	Viranomaisvalvonta	72
5.5	Valtakunnallinen seuranta	75
6	OPISKELUTERVEYDENHUOLTO HYVÄN RAVITSEMUKSEN EDISTÄJÄNÄ	77
6.1	Ravitsemusohjaus opiskeluterveydenhuollossa.....	79
6.2	Tavallisimmat syömiseen liittyvät haasteet ja sairaudet	80
6.3	Suunterveys osana opiskeluterveydenhuoltoa	81

7	KORKEAKOULURUOKAILUN SÄÄDÖSPOHJA	85
7.1	Ruokailun järjestäminen ja opiskelija-aterian sisältö	88
7.2	Hinnoittelun periaatteet	89
LIITE 1	RAVITSEMUSLAADUN VÄHIMMÄISVAATIMUKSET	94
LIITE 2	RAVITSEMUSKRITEERIEN MUKAINEN SALAATTIBAARI	95
LIITE 3	PROTEIININ LÄHTEITÄ ERITYYPPISISSÄ RUOKAVALIOISSA	96
LIITE 4	RAAKA-AINEIDEN VALINTA	98
LIITE 5	OPISKELIJA-ATERIAN RAVITSEMUSLAADUN ARVIOINTITYÖKALU	100
LIITE 6	ESIMERKKI TARJOUSPYYNNÖN TAI KILPAILUTTAMISMATERIAALIN RAKENTEESTA	103
LIITE 7	MITEN RUOKASUOSITUKSET TOTEUTUVAT	105
LIITE 8	FOLAATIN, D-VITAMIININ, JODIN JA RAUDAN RIITTÄVÄN SAANNIN TURVAAMINEN	106

ESIPUHE

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailua tuetaan Kelan maksamalla ateriatuella. Korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista säädetään valtioneuvoston asetuksessa (375/2020). Tuki antaa opiskelijoille mahdollisuuden nauttia monipuolisen ja terveystä, opiskelukykyä ja jakamista edistävän ateriakokonaisuuden kohtuulliseen opiskelijahintaan. Yhteinen ruokailu lisää yhteisöllisyyttä ja edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Vastuullisilla toimintatavoilla ja ruokavalinnoilla voidaan edistää kestävä elämäntapaa.

Hyvinvointia ja opiskelukykyä ruokailusta on Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) ja Kelan yhteinen ruokailusuositus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun järjestämisestä. Suositus määrittää ateriatuetun opiskelija-ateria tarjoamisen ja koostamisen sekä ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset. Suosituksen tavoitteena on taata opiskelijoille yhdenvertaiset mahdollisuudet maittaviin, monipuolisiin ja ravitsemustarpeet täyttäviin aterioihin ruokavaliosta tai opiskelupaikasta riippumatta.

Suositus on suunnattu yliopistoille, ammattikorkeakouluille, ruokapalveluista vastaaville ja sitä toteuttaville ravintoloille sekä tietolähteeksi opiskelijoille. Se pohjautuu VRN:n ”Terveystä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset” -julkaisuun (2014). Suositus on osa kohderyhmäkohtaisia ruokailusuosituksia. Nämä suositukset muodostavat yhdessä jatkumon, jolla edistetään elinikäisesti hyviä ruokatottumuksia ja pyritään vähentämään epäterveelliseen ruokavalioon liittyviä pulmia ja kansansairauksien riskitekijöiden varhaista ilmaantumista.

VRN on hyväksynyt tämän julkaisun kansalliseksi korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositukseksi. Kela edellyttää, että opiskelijoiden ravintolapalveluista ja niiden kilpailutuksesta vastaavat tahot huomioivat päätöksissään ja järjestelyissään tässä suosituksessa esitetyt opiskeljaruokailua koskevat periaatteet ja ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset. Suositus korvaa vuonna 2016 julkaistun korkeakouluruokailusuituksen. Tätä uutta suositusta tulee noudattaa viimeistään 1.1.2022.

Ruokailusuituksen laati VRN:n asettama asiantuntijaryhmä (24.2.2020–27.1.2021). VRN järjesti julkisen kohdennetun kommentoinnin suositusluonnoksesta loka-marraskuussa 2020. Kommentteja saatiin yhteensä 50 eri organisaatiolta, opiskelijajärjestöiltä ja opiskelijoilta itseltään. VRN ja Kela kiittävät tärkeistä kommentteista ja parannusehdotuksista. Palautteita saatiin monipuolisesti eri sisältöalueista. Yleisesti suositusta pidettiin hyvänä ja suosituksen uudistettua sisältöä toimivana. Opiskelijapalautteissa nostettiin erityisesti esille kestävät ruokavalinnat ja niiden tukeminen esimerkiksi hinnoittelulla, kestävyttä kuvaavien ruokalistamerkintöjen kehittäminen sekä ruokailumahdollisuudet etäopiskelupäivinä. Nämä tulisi jatkossa huomioida opiskeljaruokailua kehitettäessä. Asiakaspalautteen hyödyntäminen ja opiskelijoiden osallisuuden lisääminen on perusta onnistuneelle opiskeljaruokailun toteuttamiselle. Tässä syystä asiakas-/ravintolatoimikunnan perustamisesta ja toiminnasta on hyvä tehdä kuvaus ruokapalvelusopimuksiin.

VRN ja Kela kiittävät asiantuntijaryhmän jäseniä työryhmän työskentelyyn ja käsikirjoituksen tuottamiseen liittyneestä arvokkaasta työstä sekä heidän taustayhteisöjään ja työnantajiaan työhön osallistumisen mahdollistamisesta. Lisäksi kiitämme Suomen Sydänliiton sydänmerkki-ateriajärjestelmän asiantuntijoita opiskelija-aterian ravitsemuslaadun arviointi -työkalun uudistamisesta yhdessä työryhmän kanssa. Erityiskiitokset kuuluvat SYL ry:n ja SAMOK ry:n edustajille, jotka keräsivät ja toivat työhön opiskelijoiden näkemyksiä opiskelijoiden toiveista, hyvästä ruokailusta ja osallisuutta edistävästä käytännöistä. Lisäksi kiitämme Tampereen yliopiston kielten, kääntämisen, viestinnän ja journalistiikan opiskelijoita, jotka tuottivat suositusta koskevaa viestintäaineistoa.

VRN ja Kela julkaisevat tämän suosituksen suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi verkkojulkaisuna VRN:n ja Kelan verkkosivuilla.

Helsingissä 16.8.2021

Outi Antila
Pääjohtaja, Kela

Markku Tervahauta
Puheenjohtaja, VRN

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

Markku Tervahauta, pääjohtaja, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, VRN:n puheenjohtaja
Sebastian Hielm, elintarviketurvallisuusjohtaja, MMM, VRN:n varapuheenjohtaja
Minna Huttunen, neuvotteleva virkamies, MMM
Sirpa Sarlio, neuvotteleva virkamies, STM
Marja Innanen, johtava asiantuntija, valtioneuvoston kanslia
Marjo Misikangas, ylitarkastaja, Ruokavirasto
Johanna Suomi, erikoistutkija, Ruokavirasto
Suvi Virtanen, tutkimusprofessori, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Satu Männistö, tutkimusprofessori, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Marjaana Manninen, opetusneuvos, Opetushallitus
Maijaliisa Erkkola, yliopistonlehtori, Helsingin yliopisto
Ursula Schwab, professori, Itä-Suomen yliopisto
Satu Lahti, professori, Turun yliopisto
Juha-Matti Katajajuuri, erikoistutkija, Luonnonvarakeskus
Marjaana Lahti-Koski, terveysjohtaja, Suomen Sydänliitto ry
Elina Särmälä, ruokapalvelujohtaja, Ammattikeittiöosaajat ry
Arja Lyytikäinen, pääsihteeri, VRN

ASiantuntijatyöryhmä (24.2.2020–27.1.2021)

Sirpa Sarlio, neuvotteleva virkamies, STM, työryhmän puheenjohtaja

Marjaana Manninen, opetusneuvos, Opetushallitus, työryhmän varapuheenjohtaja

Else Turtiainen, suunnittelija, Kela, työryhmän sihteeri

Sari Miettunen, suunnittelija, Kela

Anne Jääskeläinen, suunnittelija, Kela (31.12.2020 saakka)

Virpi Hiltunen, neuvotteleva virkamies, OKM

Susanna Raulio, erikoistutkija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Johanna Pohjonen, opiskelija, varapuheenjohtaja, Suomen ylioppilaskuntien liitto SYL

Elina Viitaniemi, opiskelija, hallituksen jäsen, Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK ry

Antti Hallia, työelämäpolitiikan asiantuntija, Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK ry

Leila Fogelholm, ravitsemusasiantuntija, Compass Group Finland Oy

Minna-Mari Mentula, palvelupäällikkö, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Susanne Reiju, hankinta- ja tuotekehityspäällikkö, Unicafe / Ylva Palvelut Oy

Nina Lyytinen, kehityspäällikkö, Juvenes Oy

Jonna Kekäläinen, terveydenhoitaja, YTHS

Katja Karppinen, laillistettu ravitsemusterapeutti

Arja Lyytikäinen, pääsihteeri, VRN

SAATTEEKSI

Hyvin järjestetty ja houkutteleva opiskelijaruokailu on monella tavalla tärkeää. Terveyttä edistävä ruokavalio ja säännöllinen ateriaritmi ovat keskeisiä hyvinvointiin, jaksamiseen sekä opiskelu- ja työkykyyn vaikuttavia tekijöitä, jotka myös ehkäisevät ravitsemukseen liittyviä kansansairauksia. Ruokailu opiskelijaravintolassa rytmittää opiskelijoiden päivää ja tarjoaa myös mahdollisuuden vapaamuotoiseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja korkeakoulu yhteisöön kiinnittymiseen. Moni korkeakouluopiskelija on tilanteessa, jossa otetaan aikaisempaa enemmän itsenäistä vastuuta paitsi opiskelusta niin myös omasta ruokailusta ja muista arjen rutineista. ”Hyvinvointia ja opiskelukykyä ruokailusta -korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus” tukee tätä tärkeää vaihetta elämässä.

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä on vahvistettu jo yli 40 vuotta ateriatuetulla opiskelijaruokailulla. Valtion varoista maksettava ateriatuki turvaa osaltaan opiskelijoiden taloudellisia edellytyksiä päivittäiseen ruokailuun mahdollistaen siten päätoimisen opiskelun. Tuetun opiskelija-aterian tulee täyttää laadultaan yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset. Lisäksi säätelyllä on varmistettu, ettei aterian hinta nouse liian korkeaksi opiskelijan kukkarolle. Opiskelija maksaa opiskelija-ateriastaan kohtuullisen, ateriatuen määrällä alennetun hinnan. Kannustan opiskelijoita hyödyntämään tätä etua aktiivisesti!

Nyt uudistuva ruokailusuositus on mielestäni monella tavalla tärkeä julkaisu. Ruokailusuositus määrittää suuntaviivat ateriatuetun opiskelija-aterian toteuttamiselle ja määrittää myös tarjottavien aterioiden ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset. Siinä on runsaasti tietoa terveellisestä ruuasta, erilaiset ruokavaliot huomioiden. Se myös edistää eri toimijoiden välistä yhteistyötä luoden hyvän pohjan ruokapalvelun kehittämistyölle ja opiskelijoiden aktiiviselle osallisuudelle. Suosituksen vaikuttavuus ulottuu pitkälle tulevaisuuteen, sillä terveyttä ja kestävyyttä edistävät ruokailutottumukset ovat merkityksellisiä koko yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta. Toivon todella, että tätä ruokailusuositusta sovelletaan ahkerasti!

18.8.2021

Antti Kurvinen

Tiede- ja kulttuuriministeri

LUKUOHJE

Suositukseen on koottu yhteen opiskelijaruokailun järjestämistä koskevat säädökset, asiakirjat ja ravitsemussuositukset. Suositus koskee useita eri toimijoita ja kohderyhmiä. Alla on lukuvinkkejä eri kohderyhmille.

Opiskelijoille ja opiskelijajärjestöille

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksesta saa tietoa siitä, miten koostetaan ravitsemuksellisesti täysipainoinen, monipuolinen ja maistuva opiskelija-ateria, josta opiskelija saa riittävästi energiaa ja välttämättömiä ravintoaineita. Opiskelija-aterioiden tulee olla ravitsevia, terveyttä edistäviä ja ympäristöystävällisiä. Suosituksesta saa myös ideoita oman syömisen kehittämiseen. Suositus kannustaa kaikkia opiskelijoita ja opiskelijajärjestöjä antamaan aktiivisesti palautetta opiskelija-aterioista ja opiskelijaruokailun järjestämisestä opiskelijaravintoloille ja osallistumaan opiskelijaruokailun kehittämiseen yhteistyössä opiskelijaravintolan, korkeakoulun ja opiskeluterveydenhuollon kanssa.

Korkeakouluille ja opiskeluterveydenhuollolle

Julkaisu on tarkoitettu korkeakouluille laatusuositukseksi, jolla määritetään ruokapalvelujen toteutus ja tarjotun ruoan laatu ruokapalveluja hankittaessa ja niistä palvelusopimuksia tehtäessä. Se sisältää yhteisöllisen opiskelijaruokailun hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja ateriatuetun opiskelija-aterian tarjoamiseen sekä sen toteuttamisen seurantaan ja arviointiin. Suositusta voidaan käyttää työkaluna yhteistyöryhmissä, kuten kuten asiakas-/ruokailutoimikunnassa. Suositus kuvaa myös Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) tuottamaa ravitsemusohjausta osana opiskeluterveydenhuollon palvelukokonaisuutta ja sisältää tietoa ruokailun järjestämisestä oppilaitoksen terveysolojen tarkastusta varten.

Opiskelijaravintoloille, ravintolahenkilöstölle, ruokapalvelujen ja elintarvikkeiden hankinnoista vastaaville

Julkaisu sisältää ohjeet ateriatuettujen aterioiden tuottamisesta ja tarjoamisesta. Suositusta ja sen taulukoita raaka-aineista ja aterianosien ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksista voidaan käyttää sellaisenaan elintarvikkeiden kilpailuttamisessa ja ruokapalvelusopimusten liitteinä. Esimerkit antavat ideoita tuote- ja palvelumuotoiluun, yhteistyökäytäntöihin, viestintään sekä toiminnan seurantaan ja arviointiin. Suositus sisältää myös ravintoloille tarkoitetun ravitsemuslaadun itsearviointityökalun. Sitä voidaan käyttää henkilöstön perehdyttämisessä, toimipistekohtaisessa sisäisessä tarkastuksessa ja valmistauduttaessa Kelan valvontaan ja tarkastuskäyntiin.

Ateriatuen toimeenpanosta ja tarkastustoiminnasta vastaaville

Kela vastaa korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen toimeenpanosta ja tarkastustoiminnasta. Tämä suositus toimii apuvälineenä ateriatuen toimeenpanossa sekä opiskelijaravintoloi-

den ohjauksessa ja valvonnassa. Siinä määritetään säädösten ja ravitsemussuosituksien mukainen ateriatuettava opiskelija-ateria ja sen sisältö sekä miten ruokailu tulee järjestää ja miten opiskelijaravintoloiden toimintaa seurataan, arvioidaan ja valvotaan. Lisäksi suositus sisältää tarkastuksen tekemistä helpottavan arviointityökalun, jolla voidaan arvioida ruoan ravitsemuslaadun ja koostumusvaatimusten sekä aterioista tiedottamisen toteutumista.

1 RUOKAILUSUOSITUKSEN KOHDERYHMÄ JA TAVOITTEET

Tämä ruokailusuositus on laadittu korkeakouluopiskelijoiden ruokapalvelujen järjestämistä varten. Se soveltuu myös ravintoloissa ruokailevien henkilöstöasiakkaiden ja muiden ruokailijoiden aterioiden suunnitteluun. Suositus on tarkoitettu työvälineeksi ruokapalveluhenkilöstölle ja ruokapalvelujen kilpailutuksesta vastaaville, korkeakouluille sekä tietolähteeksi opiskelijoille, opiskelijajärjestöille ja opiskeluterveydenhuollolle. Suositusten mukainen opiskeluaikainen ruokailu luo pohjaa terveyttä edistävälle ruokailutottumuksille ja hyvinvoinnille.

Korkeakoulujen ja opiskelijaravintoloiden yhtenä tehtävänä on edistää ja mahdollistaa kestävien valintojen tekemistä, koska tämän päivän ratkaisulla on vaikutusta tulevaisuuteen. Opiskelijan valintoja voidaan tukea viestinnällä ja ohjauksella. Syömiseen liittyvät valinnat ovat keskeisiä kestävä elämäntavan ja ympäristön hyvinvoinnin kannalta. Yhteiskuntavastuun kantaminen tulee olla kaikkien toimijoiden yhteinen tavoite, ja vastuullisuutta on tehdä kestävät valinnat yksilölle helpoiksi ja mahdollisiksi.

Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoita on yhteensä noin 305 500¹. Yliopisto-opiskelijoita on noin 154 000 ja ammattikorkeakouluopiskelijoita 149 000. Opiskelijoiden lisäksi ravintoloissa ruokailee päivittäin korkeakoulun henkilöstöä, sidosryhmäasiakkaita ja muita asiakkaita. Tarjotut ateriat tukevat sekä opiskelijoiden että henkilöstön ja muiden asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia.

Korkeakouluopiskelijat ovat moninainen joukko eri-ikäisiä, eritaustaisia ja eri elämäntilanteissa olevia opiskelijoita. Valtaosa korkeakouluopintonsa aloittavista on nuoria, jotka muuttavat ensimmäistä kertaa itsenäisesti asumaan ja ottavat vastuun elintavoistaan. Kyky huolehtia terveellisistä ruokailutottumuksista voi vaihdella. Ruokailusuositusta laadittaessa on otettu huomioon, että opiskelijan arki on moninaista. Opiskelijoiden taloudellinen ja sosiaalinen tilanne voi olla hyvin erilainen. Opiskeluympäristö on monimuotoistunut ja esimerkiksi etäopintojen suorittaminen on yleistynyt. Useat opiskelijat käyvät työssä opintojen aikana.

1.1 Ruokailusuosituksen tavoitteet

Tämän ruokailusuosituksen tavoitteena on määrittää ateriatuetun opiskelija-aterian toteuttamisen suuntaviivat ja tarjottavien aterioiden ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset. Lisäksi tavoitteena on edistää korkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä, jaksamista, terveyttä, hyvinvointia ja ehkäistä ravitsemukseen liittyviä kansansairauksia.

1 Suomen virallinen tilasto (SVT): Opiskelijat ja tutkinnot [verkkójulkaisu]. ISSN=2737-0399. 2018, Laatuseloste: Oppilaitosten opiskelijat ja tutkinnot. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 21.9.2021].
Saantitapa: http://www.stat.fi/til/opiskt/2018/opiskt_2018_2019-11-28_laa_001_fi.html

Tavoitteena on tarjota ruokapalveluiden tuottajille työväline opiskelijoiden aterioiden suunnitteluun ja terveellisten valintojen helpottamiseksi. Lisäksi suosituksella halutaan tukea opiskelijoiden omaa arjen hallintaa ja itsestä huolehtimista sekä motivoida ja ohjata opiskelijoita noudattamaan terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia ja syömään säännöllisesti. Tavoitteena on myös lisätä opiskelijoiden osallisuutta opiskeljaruokailun järjestämiseen ja kehittämiseen sekä tukea yhteisten ruokailuhetkien kautta sosiaalista vuorovaikutusta ja edistää opiskelijoiden kiinnittymistä korkeakoulu yhteisöön.

Ruokailusuositus ohjaa koostamaan ravitsemuksellisesti täysipainoisen, monipuolisen ja maistuvan opiskelija-aterian, josta opiskelija saa suositusten mukaisesti energiaa ja välttämättömiä ravintoaineita. Suositus myös ohjaa, miten järjestetään viihtyisä, toimiva, turvallista ja terveellistä syömistä edistävä ruokailuympäristö. Opiskeljaruokailu tuo lisäksi tutuksi kansallista ja kansainvälistä ruokakulttuuria ja tarjoaa mahdollisuuden toimia kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti. Suositus antaa vinkkejä terveelliseen ruokailuun myös etäopiskelupäivinä ja ohjaa terveyttä edistävien välipalojen valintaan. Edullisella opiskelija-aterialla on opiskelijoille huomattava taloudellinen merkitys.

Opiskeljaruokailua koskevan suosituksen tavoitteena on

- taata tasalaatuiset ateriat ja yhdenvertaiset mahdollisuudet hyvään, monipuoliseen, ravitsemustarpeet täyttävään ruokailuun ruokavaliosta tai opiskelupaikasta riippumatta
- taata opiskelijoille mahdollisuus yhteisölliseen ruokailuun ja ohjata terveyttä edistäviin ruokavalintoihin ja säännölliseen ruokailuun
- kuvata tarjottavien aterioiden ja välipalojen koostaminen ja ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset aterioiden toteuttamista sekä ruokapalvelujen ja elintarvikkeiden kilpailuttamista varten
- toimia laatusuosituksena opiskeljaruokailun järjestäjille toiminnan suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa
- kuvata opiskeljaruokailun hyviä käytäntöjä ja antaa vinkkejä ruokailun toteuttamiseen, toimintojen kehittämiseen ja sidosryhmien väliseen yhteistyöhön
- antaa tietoa opiskeljaravintoloille, korkeakouluille, opiskelijoille, opiskelijajärjestöille ja opiskeluterveydenhuollolle terveyttä ja hyvinvointia edistävästä ruokailusta
- edistää kestävästä kehitystä antamalla suosituksia ruokavalinnoista ja ruokahävikin vähentämisestä
- edistää kansallisen ja kansainvälisen ruokakulttuurin tuntemusta ja arvostusta
- toimia apuna ravintolan henkilöstön perehdyttämisessä opiskeljaruokailuun
- toimia työkaluna korkeakoulun, ruokapalvelujen, opiskelijoiden ja opiskeluterveydenhuollon välisen yhteistyön kehittämisessä sekä koko korkeakoulu yhteisön ja yksilöiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä
- kuvata opiskeljaruokailun järjestäminen ja sen säädös- ja suosituspohja.

1.2 Opiskelijoiden arkirytm, elämänhallinta ja ruokailutottumukset

Korkeakouluopintojen aloittaminen ja uusi elämäntilanne muuttavat opiskelijan sosiaalista tilannetta. Opiskelija liittyy korkeakouluyhteisöön, jossa ovat uudet opiskelukaverit, opettajat ja oppilaitoksen henkilökunta. Opintojen aloittaminen, uusi ympäristö ja yhteisö sekä elämäntilanteen muutos ovat innostavia, mutta voivat myös jännittää, aiheuttaa stressiä ja tuoda epävarmuutta tai pelkoa siitä, ettei löydä omaa paikkaansa.

Osalle opiskelupaikan saaminen merkitsee myös muuttoa pois lapsuudenkodista. Itsenäistymisen tuo mukanaan aiempaa suuremman vastuun omasta arjesta ja taloudesta. Muutto merkitsee uuden ruokatalouden perustamista. Opiskelija voi olla tilanteessa, jossa hänen täytyy ensimmäistä kertaa suunnitella, hankkia ja valmistaa ruokansa itse. Opiskelija saa määrittää omaa ateriarytmiään ja tehdä itsenäisesti omat ruokavalintansa, joihin vaikuttavat monet asiat, kuten ruoan hinta ja saatavuus, makumieltymykset, asenteet, arvot, ruoan koettu terveellisyys sekä oman vertaisryhmän tavat syödä.

Ruokavalinnat voivat olla tärkeä osa ihmisten identiteettiä. Ruokavalintoihin vaikuttavat maun lisäksi ruoan terveellisyys, ekologisuus, eettisyys ja kulttuuriset tekijät. Erilaiset etniset ryhmät ovat osa suomalaista yhteiskuntaa ja ruokakulttuuria. Joihinkin uskontoihin liittyy ruokasääntöjä, jotka voivat rajoittaa joidenkin raaka-aineiden käyttöä tai ruoanvalmistusmenetelmiä. Monikulttuurisuutta voidaan edistää esimerkiksi opiskelijaravintoloissa järjestettävillä teemaviikoilla.

Opiskelijalla itsellään on suuri vastuu omista ruokailutottumuksistaan ja valinnoistaan. Korkeakouluopiskelija voi itse valita, ruokaileeko hän opiskelijaravintolassa vai muualla. Opiskelijaravintoloissa on tarjolla terveellisiä suosituksen mukaisia ateriakokonaisuuksia, mutta lopullinen valinta terveellisten valintojen tekemisestä jää opiskelijalle itselleen. Tässä suosituksessa ateriakokonaisuudella tarkoitetaan pääruokaa, salaattia, salaatinkastiketta, leipää, levitettä ja ruokajuomaa. Opiskelijoiden keskuudessa omat erityistoiveet lisääntyvät ja ruoan valintaa ohjaavat enenevästi ruoan eettisyys ja ekologisuus, mikä näkyy muun muassa kasvisruokailun lisääntymisenä. Oma ruokatalous antaa mahdollisuuden tutustua uusiin ruoka-aineisiin, kokeilla erilaisia reseptejä ja rakentaa itselle sopivaa ruokavaliota.

Ruokailun järjestäminen voi kuitenkin muodostua haasteeksi, jos opiskelija ei ole aiemmin omaksunut riittäviä tietoja ja taitoja, kuinka valmistaa itselleen ravitsevaa, terveyttä edistävää ja energiamäärältään sopivaa ruokaa. Omasta syömisestä, ruokavalion terveellisyydestä tai rahojen riittävyydestä voi aiheutua opiskelijalle huolta. Toistuvat epäterveelliset ja yksipuoliset ruokavalinnat voivat johtaa erilaisiin terveysongelmiin.

Säännöllisen ruokailurytmin merkitys

Säännöllinen ruokailurytmi ylläpitää opiskelukykyä ja mahdollistaa jaksamisen. Arjen rytmittäminen rutiineilla tukee hyvinvointia sekä helpottaa työn ja levon vuorottelua opiskelupäivän

Säännöllinen ruokailurytmi tarkoittaa aterioiden tai välipalojen syömistä noin 3–5 tunnin välein. Säännöllinen syöminen pitää verensokerin tasaisena, mikä ylläpitää vireyttä ja toimintakykyä sekä vähentää napostelun tarvetta. Aamupalan turvin jaksaa opiskella aamupäivän. Kohtuullisen kokoinen lounas antaa sopivasti energiaa iltapäivän työhön eikä väsyttä. Iltapäivän välipala virkistää ja mahdollistaa liikunnan harrastamisen jo ennen iltaruokailua. Päivällinen antaa energiaa illan harrastuksiin, opiskeluun ja työnteekoon. Iltapala antaa energiaa yön ajalle. Unen aikana keho palautuu päivän rasituksesta ja aivojen energiavarastot täyttyvät.

Opiskelijaravintolassa ruokailu rytmittää opiskelupäivää, edistää päivittäistä jaksamista ja tarjoaa mahdollisuuden vapaamuotoiseen vuorovaikutukseen muiden opiskelijoiden kanssa. Opiskelijaruokailulle asetetut yhteisöllisyyden tavoitteet toteutuvat, kun opiskelijoilla on mahdollisuus syödä opiskelija-ateria muiden opiskelijoiden ja henkilöstön kanssa. Opiskelijaravintola on sekä opiskelijoille että henkilökunnalle yhteisen viihtymisen ja sosiaalisen kanssakäymisen paikka. Tämä vahvistaa kiinnittymistä korkeakouluyhteisöön. Jotta opiskelu sujuisi, on tärkeää, että opiskelija nukkuu ja lepää riittävästi, ruokailee terveellisesti ja säännöllisin ateriavälein, harrastaa päivittäin liikuntaa hyötyliikunta mukaan lukien sekä saa kohtaamisia sosiaalisissa tilanteissa.

A decorative horizontal line consisting of approximately 30 small yellow dots spaced evenly across the width of the page.

1.3 Ruokailutottumukset opiskelukyvyyn ja jaksamisen ylläpitäjänä ja työhyvinvoinnin edistäjänä

Terveelliset elämäntavat edistävät terveyttä, jaksamista sekä opiskelu- ja työkykyä. Ruokailu on tärkeä osa työhyvinvointia ja jaksamista. Sen vuoksi hyvät ruokailutottumukset ja säännöllinen ruokailurytmi on tärkeää omaksua jo opintojen aikana.

Eri ammatit ja niihin liittyvät ominaispiirteet voivat asettaa ruokailulle erityisvaatimuksia. Aterioiden ja välipalojen ajoittamisella sekä ruoan ja juomien laadulla on merkittävä vaikutus vireyteen, hyvinvointiin ja terveyteen. Säännöllinen ja suositusten mukainen ruokailu auttaa painonhallinnassa, vähentää verensokerin vaihteluja ja ehkäisee väsymystä. Vuorotyöhön liittyy vireysongelmien lisäksi usein vatsavaivoja sekä sydän- ja verisuonisairauksien riski ja painonhallinnan ongelmia². Näihin kaikkiin voidaan vaikuttaa jossain määrin ruokailutottumuksilla. Fyysisesti kuormittavassa työssä riittävä ja monipuolinen syöminen ja säännöllinen nesteen nauttiminen edistävät työkykyä, jaksamista ja työstä palautumista. Nestetasapainosta huolehtimisen merkitys korostuu silloin, kun työskennellään kuumissa työoloissa.

Työ voi myös hankaloittaa terveellisten tottumusten ylläpitämistä. Liikkuva työ, työskentely ulkona vaihtelevissa olosuhteissa tai asiakkaiden tiloissa paikasta toiseen siirtyen voivat hankaloittaa työaikaisen ruokailun järjestämistä. Jos ei ole mahdollista syödä ravintolassa, on tärkeää pitää mukana eväitä.

Opiskelu, työskentely opintojen ohessa ja muut kuormitustekijät voivat myös aiheuttaa opiskelijalle stressiä ja kiirettä. Tämä voi johtaa epäsäännölliseen arkirytmiin ja epäterveellisiin ruokailutottumuksiin, esimerkiksi paljon sokeria sisältävien tuotteiden syömiseen tai sokeripitoisten juomien, kuten energia- tai alkoholijuomien, nauttimiseen. Nämä tottumukset voivat johtaa terveysongelmiin ja heikentää arjessa jaksamista sekä opiskelu- ja työkykyä. Kohtuullinen syöminen ja kohtuus alkoholijuomien käytössä vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin, joten niihin on tärkeää kiinnittää huomiota.

Työkyvyyn ylläpitämiseen liittyvien perustaitojen oppiminen ja niihin harjaantuminen opiskeluaikana on hyödyksi koko elämän ajan.

Vinkit opiskelu- ja työhyvinvoinnin edistämiseen:

- terveellinen, täysipainoinen ja monipuolinen ruokailu säännöllisesti
- opiskelun ja työn rytmittäminen ja taukojen pitäminen
- lepoon, liikuntaan ja virkistymiseen riittävän ajan varaaminen
- sosiaalisista suhteista huolehtiminen tapaamalla opiskelu- ja työkavereita ja opiskelemalla yhdessä
- viihtyisän opiskeluympäristön luominen
- omasta terveydestä ja jaksamisesta huolehtiminen
- opiskelijapalveluiden hyödyntäminen (opintojen ohjaus, opiskeluterveydenhuolto).

1.4 Ruokailutottumuksiin liittyviä kehittämistarpeita

Opiskelijoiden terveyttä ja elintapoja tarkastellaan säännöllisesti valtakunnallisella korkeakoulu-opiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksella (KOTT). Seuraava KOTT-tutkimus toteutetaan vuonna 2021 THL:n ja Kelan yhteistyönä. Opiskelijoiden terveyttä ja elintapoja on viimeksi kartoitettu vuonna 2016 Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön toteuttamassa KOTT-tutkimuksessa. Tutkimuksessa selvitettiin ensimmäistä kertaa opiskelijaravintolassa tapahtuvaa ruokailua. Tulosten mukaan viidennes opiskelijoista ei käytä opiskelijaruokailun palveluja, kolmannes syö opiskelijaravintolassa päivittäin ja toinen kolmannes söi 3–4 päivänä viikossa. (KOTT 2016³.)

Terveellisyyden ja kestävyysyden yhdistäminen ja vahvistaminen ruokavalinnoissa

Opiskelijoista 70 % miettii usein ruokavalintojensa terveellisyyttä (KOTT 2016). Opiskelijaruokan tulee olla laadukasta, terveellistä, edullista ja monipuolista sekä kestäväällä tavalla tuotettua. Lisäksi on huomioitava myös erityisruokavaliot.

Opiskelijoista yli puolet söi kasviksia joka päivä tai lähes joka päivä, kun taas vastaavasti marjoja tai hedelmiä söi alle puolet opiskelijoista. Opiskelijoista noin joka kymmenes noudatti jonkinasteista kasvisruokavaliota. Alle joka viides opiskelijoista ilmoitti syövänsä punaista lihaa kuutena-seitsemänä päivänä viikossa ja viidesosa söi harvemmin kuin kerran viikossa. Maitotuotteiden käytössä oli havaittavissa selvää vähenemistä verrattuna aikaisempaan selvitykseen. Sokeroitujen juomien käyttö on vähentynyt vuodesta 2008 lähtien. Päivittäinen tai lähes päivittäinen sokeroitujen juomien käyttö oli harvinaista. (KOTT 2016.)

Kasvien, marjojen ja hedelmien käyttö on nykyisin riittämätöntä ja lihan kulutus puolestaan runsasta. Opiskelijaruokailu tukee parhaimmillaan kansanterveyttä ja kestävä kehitystä. Siksi sen tulee kannustaa lisäämään kasvien käyttöä ja ainakin osittain korvaamaan lihatuotteita kasviproteiinipitoisilla ruoilla ja kalalla sekä vähentämään ruokahävikkiä. Esimerkiksi ylijäämäruoan myyminen opiskelijoille helpottaa opiskelijoiden arkea ja vähentää ruokahävikkiä. Kasvisruokavalioiden suosio ja liharuokan vähentäminen ovat kasvava trendi. Siksi on tärkeää, että opiskelijaravintoloissa on tarjolla laadukasta, ravitsevaa ja maukasta kasvis- ja vegaanista ruokaa.

Kasvis- ja vegaaniruokavaihtoehdot voidaan suunnitella omina kokonaisuuksinaan ja kehittää uusia vaihtoehtoja. Niiden ei tarvitse olla vastaavia lihavaihtoehtojen kanssa. Jos ravintolassa on tarjolla esimerkiksi lihapihvi, kasvisruokan ei tarvitse olla kasvispihvi. Ideoita vegaanisiin ruokaohjeisiin saa esimerkiksi Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptipankista <https://ilmastoruoka.fi/> ja vegaanihaasteen reseptipankista <https://vegaanihaaste.fi/reseptit>.

Kalaa suositellaan syötäväksi vähintään kaksi kertaa viikossa, mutta KOTT 2016 -tutkimuksen tulosten mukaan kalan syömisen keskiarvo jäi selvästi alle tämän tavoitteen (ka 1,3 päivänä viikos-

3 Kunttu K, Pesonen T ja Saari J. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48/2016. https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf

sa). Opiskelijaravintoloilla on perusteltua tarjota myös kalaruokavaihtoehtoja, koska kala sisältää terveellistä rasvaa, useita vitamiineja ja kivennäisaineita sekä paljon proteiinia. Kala on erityisen hyvä omega-3-rasvahappojen, D-vitamiinin ja jodin lähde. Kalan käytön on osoitettu vähentävän sydän- ja verisuonitautiriskiä. Kala on ilmastoystävällinen vaihtoehto pienen hiilijalanjäljen ansiosta, ja suosimalla mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi vähemmän hyödynnettyjä luonnonkaloja voidaan vähentää myös vesistöjen rehevöitymistä.

Yhä useampi opiskelija haluaa tietää ruokansa alkuperän, ravintosisällön ja hiilijalanjäljen. Tämä on hyvä ottaa huomioon niin raaka-aineiden hankinnassa kuin ravintotietoja merkittäessä. Raaka-aineiden hankinnassa tulisi suosia kestäviä valintoja. Ruoan alkuperän ja ravintosisällön ilmoittamisesta on jo lainsäädäntöä, mutta hiilijalanjälkimerkintöjä vasta kehitetään. Hiilijalanjäljelle ei toistaiseksi ole kansallisesti eikä kansainvälisesti harmonisoitua laskentatapaa.

Makery Oy on toteuttanut kyselyn⁴, jolla selvitettiin, millaisia näkemyksiä ja ajatuksia nuorilla on omista tulevaisuuden ruokailutottumuksistaan. Kyselyn tulosten mukaan valtaosa nuorista uskoo syövänsä tulevaisuudessa enemmän kasviksia ja kasviproteiinipitoisia ruokia. Yli puolet vastaajista oli sekasyöjiä, jotka söivät kasvisruokaa säännöllisesti. Monet uskovat on the go-syömisen lisääntymiseen eli ruokailuun matkalla paikasta toiseen. Tällöin valinta voi kohdistua helposti syötävään ja mukana kulkevaan tuotteeseen.

Etäopiskelun ruokailumahdollisuudet

Opiskelijoista 52 % käyttää ateriatuettua ruokailua. KOTT 2016 -tutkimuksen mukaan lähes viidesosa opiskelijoista jätti lounaan tai päivällisen kokonaan väliin ainakin kolmena päivänä viikossa kiireen tai muun syyn takia. Opiskelijaravintolasta mukaan ostettavat ruoat tukisivat opiskelukykyä ja jaksamista etäopiskelupäivinä, kun opiskelija-asunnon lähellä ei ole ravintolaa, jossa olisi mahdollista käydä ruokailemassa päivän aikana. Noutoruoan ostamisen mahdollisuus ja ylijäämäruoan myyminen tukisi opiskelijaa myös niissä tilanteissa, joissa opiskelija ei pysty tai ehdi ruokailemaan opiskelijaravintolassa harjoittelun tai opiskeluaikataulun vuoksi. Noutoruoaa ja ylijäämäruokaa voisi myydä myös opiskelijoiden omiin astioihin. Ruokakustannukset ovat toiseksi suurin kuluerä opiskelijalle ja ateriatuettu ruoka on tärkeä ehto terveellisen ja monipuolisen ravinnon takaamiseksi.

Itsenäisen opiskelun määrä on kasvussa ja opiskelijan mahdollisuuksia suorittaa opintoja verkossa ja etänä kehitetään jatkuvasti. Opiskelijaruokailun on oltava mahdollista kaikille opiskelijoille. Joustavammat käytännöt antaisivat opiskelijaravintoloille välineet vastata nykypäivän opiskelijoiden tarpeisiin.

4 Makery Oy:n Luonnonvarakeskuksen ScenoProt-hankkeessa toteuttama kysely
<https://www.luke.fi/scenoprot/2019/02/28/nuoret-aikovat-muuttaa-ruokavaliotaan-terveellisempaan-ja-monipuolisempaan-suuntaan/>

2 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET OPISELIJARUOKAILUN JÄRJESTÄMISEN PERUSTANA

Opiskelijoille tarjottavien aterioiden ja välipalojen suunnittelua ja toteutusta ohjaavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan voimassa olevat ravintoaineiden saanti- ja ruokasuositukset koko väestölle ja eri kohderyhmille (ks. luku 4). Ravitsemussuositusten mukainen ruoka on terveyttä ja kestävän kehityksen periaatteita edistävää (ks. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014⁵).

Säännöllinen syöminen – hyvän ravitsemuksen perusta

Päivittäin on hyvä syödä säännöllisin väliajoin, esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen, sekä tarvittaessa 1–2 välipalaa. Säännöllinen ateriarytmi pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena, mikä hillitsee nälän tunnetta ja tukee painonhallintaa sekä suojaa hampaita reikiintymiseltä. Se auttaa syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja vähentää napostelua tai ahmimista. Ruokailujen rytmittäminen osaksi päivän kulkua on osa arjen hallintaa. Nuorena opitut tavat luovat pohjaa tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle läpi elämän. Ruokailutauko keskipäivällä edistää jaksamista ja ylläpitää opiskelu- ja työvireyttä sekä antaa tilaisuuden vuorovaikutukseen toisten kanssa.

Terveyttä ja kestävyyttä edistävän ruokavalion koostaminen

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemat ruokakolmio ja lautasmallit havainnollistavat terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuuden. (Ks. kuviot s. 20.)

Lautasmalli kuvaa täysipainoista ateriakokonaisuutta. Se auttaa ruokailijaa suunnittelemaan ja koostamaan kokonaisen aterian ja ruokapalvelua tiedottamaan siitä ruokailijoille. Lautasmalli voidaan toteuttaa monella eri tavalla. Peruseriaatteena on, että puolet lautasesta täytetään kasviksilla tuoreina tai kypsennettyinä, neljäsosa perunalla, täysjyväviljalisäkkeellä tai täysjyväpastalla sekä toinen neljäsosa ruokalajilla, jossa on vaihdellen palkokasveja tai muita kasviproteiinin lähteitä, kalaa⁶, munaa, siipikarjan lihaa, punaista lihaa tai pähkinöitä/siemeniä⁶. Lautasmalli kuvataan aina kokonaisena malliateriana, jossa on mukana pääruoan ja kasvis- ja energialisäkkeen lisäksi ruokajuoma, täysjyväleipä, kasvirasvavalevite ja öljy tai öljypohjainen salaattinkastike.

Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai kasvijuomaa. Nestemäiset maitovalmisteet voi korvata kasviperäisillä elintarvikkeilla, kuten esimerkiksi soija- tai kaurajuomilla, jotka on täydennetty kalsiumilla, B₁₂- ja D-vitamiinilla sekä jodilla. Vesijohtovesi on paras janojuoma. Sokeroituja juomia ei tule käyttää säännöllisesti. Osa kasvijuomista sisältää sokereita. Sellaisten

5 VRN. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Versio 5. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

6 Huomioitava Ruokaviraston antamat ohjeet kalalajien valinnasta ja käyttötiheydestä nuorille, hedelmällisessä iässä oleville sekä raskaana oleville ja imettäville naisille sekä öljykasvien siementen yleinen käyttörajoitus. <https://www.ruokavirasto.fi/turvallisenkaytonohjeet>



Ruokakolmion alaosassa olevat ruoka-aineet muodostavat päivittäisen terveyttä edistävän kasvispainotteisen ruokavalion perustan, jota täydennetään täysjyväviljavalmisteilla ja rasvattomilla ja vähärasvaisilla maitovalmisteilla sekä hyvien rasvojen lähteillä ja vaihtelevasti palkokasveilla, kalalla, vaalealla lihalla, munalla tai punaisella lihalla. Kolmion huipulla olevat ”sattumat”⁷ eivät kuulu päivittäiseen terveyttä edistävään ruokavalioon.



Lautasmalli on opas täysipainoisen, terveyttä edistävän aterian koostamiseen. Annoskoko on yksilöllinen, syöjän oman energiantarpeen mukainen.

⁷ Sattumia ovat runsaasti kovaa rasvaa, suolaa, lisättyä sokeria tai pelkkää vähäkuituista viljaa sisältävät valmisteet, kuten leivonnaiset, suolaiset ja rasvaiset makkarat, rasvaiset tai runsassuolaiset tai -sokeriset maitovalmisteet, suolaiset naposteltavat, makeiset ja suklaa, sokeripitoiset juomat sekä alkoholi.

juomien runsas, tiheään toistuva nauttiminen aterioiden välillä lisää hampaiden reikiintymistä. Suunterveyden kannalta myöskään happamia sokeroimattomia juomia ei kannata käyttää säännöllisesti (ks. suunterveys, s. 81). Maidoksi kahviin ja teeheen suositellaan rasvatonta tai kevyt-maitoa tai kasvijuomaa.

Opiskelijaruokailun raaka-ainevalintojen suunnittelussa otetaan huomioon väestötason ruokavalion parantamista koskevat suositukset (taulukko 1). Suositeltavat opiskelija-aterian proteiinin lähteet ovat palkokasvit, kala, siipikarja, muna, maito/piimä ja muut maitovalmisteet. Myös aterian viljalisäkkeistä ja leivästä saadaan proteiinia. Vegaaniruokavaliossa, jossa ei käytetä lainkaan lihaa, kalaa tai maitovalmisteita, proteiinin saanti turvataan käyttämällä monipuolisesti palkokasveja, viljalisäkkeitä, proteiinipitoisia kasvijuomia sekä pieniä määriä pähkinöitä ja siemeniä. (ks. hyviä proteiinin lähteitä, luku 4 ja liite 3).

Aterian sisältämistä rasvoista vähintään 2/3:n tulee olla tyydyttymättömiä rasvoja. Tyydyttymättömät rasvat sisältävät rasvaliukoisia vitamiineja ja välttämättömiä rasvahappoja, joiden saanti on keskeistä mm. aivojen, hermoston, sydämen, verisuoniston ja hormonitoimintojen sekä silmien, ihon ja hiusten hyvinvoinnille. Pehmeät rasvat parantavat veren rasva-arvoja ehkäisten siten esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia.

Tyydyttyneen rasvan (tyydyttyneiden rasvahappojen) osuuden ateriasa tulee jäädä alle 10 prosenttiin kokonaisenergiasta (E-%). Tyydyttyneitä rasvoja tulee välttää, koska ne ovat haitallisia mm. sydämen, aivojen ja verisuonten terveydelle. Olennaista ruokavalion rasvan laadun parantamisessa on se, että kovaa tyydyttynyttä rasvaa sisältäviä elintarvikkeita korvataan pehmeää tyydyttymättöntä rasvaa sisältävillä. (ks. luku 4 ja liite 4, Raaka-aineiden valinta). Kookos- ja palmuöljy sisältävät runsaasti tyydyttynyttä rasvaa. Näitä rasvoja käytetään useissa tuotteissa elintarviketeollisuudessa. Näissä tuotteissa oleellista on tarkistaa tuotteen tyydyttyneen rasvan määrä. Jos sen määrä on kyseisen tuotteen ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksen mukainen, tuote sopii suositeltavaan ruokavalioon (ks. liite 1, taulukko 1a–c).

Hiilihydraatit ovat ruokavalion pääasiallinen energialähde. Niiden lähteenä suositetaan runsaskuituisia elintarvikkeita ja vältetään runsaasti sokeria sisältäviä tuotteita. Runsaasti kuitua sisältävä ruokavalio vaikuttaa edullisesti elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan, auttaa painonhallinnassa ja edistää suoliston toimintaa. Täysjyväviljavalmisteissa on runsaasti kuitua, ja täysjyväviljan ravintoainetiheys on suurempi kuin valkoisen viljan. Kuitupitoiset viljavalmisteet sisältävät runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita.

Ruokavaliossa lisätyn sokerin⁸ saannin tulisi jäädä alle 10 prosenttiin energiasta (E-%). Nuoret ja nuoret aikuiset saavat sokeria runsaasti virvoitusjuomista, mehuista, energiajuomista, makeisista, sokeroiduista maitovalmisteista sekä kekseistä ja muista pikkusyötävistä. Pääaterioilta sokeria saadaan lähinnä runsassokerisista jälkiruoista. Runsaasti sokeria sisältävästä ruoka-

8 Ravitsemussuosituksen määrityksen mukaan lisättyihin sokereihin kuuluvat sakkaroosi, fruktoosi, glukoosi, tärkkelysperäiset makeuttajat (glukoosisiirappi, glukoosi-fruktoosisiirappi) ja muut niiden kaltaiset sokerivalmisteet, joita käytetään sellaisenaan tai lisätään elintarvikkeisiin valmistuksen yhteydessä.

Taulukko 1. Suositeltavat ruokavaliomuutokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi. Muokattu VRN:n 2014 väestösuosituksen taulukosta.

LISÄÄ	VAIHDA	VÄHENNÄ
Kasvikset, mukaan lukien vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät ja sienet	Vähäkuituinen vilja → täysjyväviljaan	Sokeri Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat Runsaasti sokeria sisältävät tuotteet → vähemmän sokeria sisältäviin ja makeuttamattomiin tuotteisiin
Öljy Pähkinät, mantelit Siemenet	Voi ja voipohjaiset levitteet → kasvirasvalevitteisiin ja öljyyn Runsasrasvaiset maitovalmisteet → rasvattomiin ja vähärasvaisiin	Kookos- ja palmuöljy
Kala ja muut merenelävät Herneet, pavut ja linssit		Lihavalmisteet ja punainen liha Punainen liha → osittain siipikarjaan Eläinproteiini → osittain kasviproteiiniin
	Runsassuolaiset valmisteet → vähemmän suolaa sisältäviin: leivät, juusto, leikkeleet	Suola Jodioimaton suola → jodioituun suolaan
		Alkoholijuomat

valiosta saadaan paljon energiaa, mutta vähän suojaravintoaineita. Ravintoköyhä ruokavalio on yhteydessä lihavuuteen, sydän- ja verisuonisairauksiin, joihinkin syöpätauteihin ja hampaiden reikiintymiseen. Pakatun elintarvikkeen sisältämän sokerin määrä mukaan lukien elintarvikkeen luontainen sokeri (kuten maidon laktoosi ja hedelmien fruktoosi) löytyy aina tuotepakkauksen ravintoarvoilmoituksesta⁹.

Suomessa yhdeksän kymmenestä aikuisesta saa liikaa suolaa (NaCl), miehistä melkein kaikki (FinRavinto 2017¹⁰). Miesten suolan saanti on keskimäärin 9,5 g/vrk ja naisten 6,9 g/vrk (suositus enintään 5 g/vrk). Nuoret miehet (18–24-vuotiaat) saavat ruoastaan suolaa jonkin verran enemmän kuin miehet keskimäärin ja nuoret naiset jonkin verran vähemmän kuin naiset keskimäärin. Suurin osa suolasta saadaan teollisista elintarvikkeista, erityisesti liharuoista ja -valmisteista ja viljavalmisteista.

Suolan sisältämää natriumia tarvitaan mm. elimistön nestetasapainon säätelyyn. Natriumin tarve on kuitenkin niin vähäinen, että sitä saa helposti riittävästi, vaikka ei käyttäisi lainkaan suolaa. Monet elintarvikkeet sisältävät luontaisesti natriumia (mm. maitovalmisteet, liha ja kala). Liiallisella suolan saannilla on monia haittavaikutuksia. Suola nostaa verenpainetta, joka on monien sairauksien merkittävä riskitekijä. Se saattaa lisätä myös osteoporoosin ja mahasyövän vaaraa

9 Ruokavirasto. Lisätietoa sokereista ja niitä koskevista pakkausmerkinnöistä. Elintarvikkeista annettavat tiedot/Ravintoarvoilmoitus. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/yritykset/elintarvikeala/toiminnan-aloittaminen/pk/pakkausmerkinnat/osa-8_ravintoarvoilmoitus2.pdf
Ruokavirasto. Ravitsemusväitteet. Ei lisättyä sokeria. <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/elintarvikkeista-annettavat-tiedot/ravitsemus-ja-terveysvaiteet/ravitsemusvaiteet/ei-lisattyja-sokereita/>

10 Valsta L ym. FinRavinto 2017, STN/JUST-FOOD-hanke. Kirjallinen tiedonanto. 2020.

sekä altistaa astmalle ja lisäksi suola rasittaa munuaisia ja sitoo kehoon nestettä, aiheuttaa turvotusta ja lisää nesteen tarvetta.

Alkoholi

Alkoholijuomat eivät kuulu terveyttä edistävään ateriakokonaisuuteen. Ravitsemuksellisesti alkoholi lisää juomien energiapitoisuutta, mutta ei sisällä muita ravintoaineita. Juomasuosituksista on tarkemmin luvussa 4.4 Juomat (s. 62) ja luvussa 6.3 Ravinto ja suunterveys (s. 81). Alkoholijuomien tarjoilusta opiskelijaravintolassa kerrotaan luvussa 3 (s. 35).

2.1 Useita vaihtoehtoja terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamiseen

Terveyttä edistävä ja täysipainoinen ruokavalio voidaan toteuttaa monella tavalla. Se voi sisältää kasviproteiinilähteitä, kalaa, siipikarjaa, munaa tai punaista lihaa tai näitä ruoka-aineita joustavina yhdistelminä. Ruokavalio voi sisältää lihaa tai olla semi-, pesco-, lakto-ovo-, laktovegetaarinen tai vegaaninen (taulukko 2). Satunnaisesti liharuokaa syövät tunnistavat itsensä joustavasta ruoanvalinnasta, jossa suositetaan kasvispainotteista ruokavaliota, mutta ei kieltäydyt lihasta (fleksitaari/fleksaaja). Vegaaniruokavalion tarjoaminen edellyttää perusruokalistan elintarvikevalintoja täydentäviä tuotteita, kuten ravintoaineilla täydennettyjä kasvijuomia, sekä omia vegaanisia ruokaohjeita, joilla turvataan riittävä energian ja ravintoaineiden saanti (ks. Vegaaninen ruokavalio, s. 24).

Suosittelavaa on, että ruokalistalla on tarjolla päivittäin kaikille vapaasti valittava kasvisruokavaihtoehto. Se voidaan toteuttaa esimerkiksi lakto(-ovo)vegetaarisena tai vegaanisena asiakasryhmän toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kasvisruokavalioiden noudattamisen suosio on lisääntynyt sekä opiskelijoiden että henkilöstön keskuudessa, kuten myös niiden henkilöiden, jotka syövät liha-aterioiden ohella entistä useammin kasvisaterioita.

Taulukko 2. Erilaisia ruokavalioita.

Ruokavalio	Sisältää kasvikunnan tuotteita	Sisältää maito-valmisteita	Sisältää kananmunaa	Sisältää kalaa	Sisältää vaaleaa lihaa	Sisältää kohtuullisesti punaista lihaa
Sekaruokavalio	v	v	v	v	v	v
Semivegetaarinen	v	v	v	v	pieniä määriä	
Pesco-vegetaarinen	v	v	v	v		
Lakto-ovo-vegetaarinen	v	v	v			
Lakto-vegetaarinen	v	v				
Vegaaninen	v					



Härkäpapumakaronilaatikko ja kalapyörykät.

Tässä suosituksessa annetaan opiskelija-aterian energia- ja ravintosisältösuositus **ateriaa kohti ruokalistasuunnittelua varten** (luku 4.1, s. 53). Suositusten toteutuminen voidaan varmistaa noudattamalla aterian osille annettuja ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia (liite 1, taulukot 1a–c). Nämä suositukset ovat ruoan ravitsemuslaadun kriteereitä, joita käytetään opiskelijoiden ruokapalveluista sovittaessa ja niihin liittyvässä kilpailuttamisessa. Ne kirjataan palvelusopimuksiin ja niille asetetaan yhdessä arviointi- ja seurantakriteerit sekä sovitaan raportoinnista. (Ks. myös liite 5 Opiskelija-aterian ravitsemuslaadun arviointityökalu.)

Taulukko 3 Valinnat aterian ravitsemuksellisen laadun varmistamiseksi.

	Laatu	Valintoja
Hiilihydraatit	Kuitupitoiset lähteet Sokeroimattomat ja niukasti sokeria sisältävät tuotteet	Täysjyvävilja, peruna, kasvikset, palkokasvit, marjat, hedelmät, maitovalmisteet
Rasvat	Riittävästi pehmeää rasvaa: 2/3 pehmeää rasvaa ja enintään 1/3 kovaa rasvaa	Rypsi-/rapsi-/oliiviöljy, kasvirasvalevitteet, pähkinät, siemenet, kala
Proteiini	Monipuoliset proteiinin lähteet	Palkokasvit ja muut kasvipohjaiset proteiinin lähteet, kala, vaalea/punainen liha, kananmuna, rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet, soijajuoma, täysjyvävilja sekä pienissä määrin vaihtelevasti vähäsuolaiset pähkinät ja siemenet

Monipuolinen, täysipainoinen vegaaninen ateria

Vegaanisten aterioiden kysyntä on yleistynyt nuorten aikuisten keskuudessa. Vegaanista ruokavaliota pidetään eettisenä valintana ja ilmastotekona, joskin siihen liittyy haasteita sekä ympäristön että ravitsemuksen näkökulmasta. Monipuolisen, täysipainoisen ja maistuvan vegaanisen ateriakokonaisuuden toteuttaminen edellyttää suunnitelmallisuutta ja osaamista. Ravitsemuksellisesti täysipainoisten (energia- ja proteiinimäärältään riittävien ja ravintoainetiheiden) ja maistuvien vegaanisten ruokaohjeiden kehittäminen on hyvien aterioiden edellytys.



Vegaaninen lautasmalli: 1/3 papuja, herneitä, linssejä tai muuta kasviproteiinin lähdettä, 1/3 perunaa, viljalisäkettä tai juureksia, 1/3 tuoreita ja kypsiä kasviksia ja öljy/öljypohjainen salaattinkastike. Lasillinen kasvijuomaa, täysjyväleipää ja kasviöljypohjainen rasvavete.

Vegaanisten aterioiden toteuttaminen edellyttää, että kasvikunnan tuotteista käytetään riittävästi ja monipuolisesti kasviproteiinin lähteitä, jotta voidaan taata aterian täysipainoinen aminohappokoostumus. Kaikkia aterioita koskeva suositus proteiinin määrästä (vähintään 20 g/ateriakokonaisuus) tulee varmistaa myös jokaisessa vegaaniateriassa. Se onnistuu käyttämällä aterioiden aineksina riittävästi erilaisia hyvälaatuisia kasviproteiinin lähteitä. Myös ateriasalaatteihin tulee sisältyä monipuolisesti kasviproteiinin lähteitä. Lisäksi on huolehdittava, että aterian energiasisältö vastaa suositusta. Vegaaniruokavaliota täydennetään B₁₂ - ja D-vitamiinilla sekä jodilla joko käyttämällä täydennettyjä elintarvikkeita tai ravintolisiä. Tarvittavien ravintolisien käytöstä vastaa opiskelija itse. Kalsiumia saadaan yleensä riittävästi, kun käytössä on kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita kuten kasvijuomia. Osa kasvijuomista täydennetään myös B₁₂ - ja D-vitamiinilla sekä jodilla.

Ateriakokonaisuuden suunnittelun apuvälineenä ja ruokailun ohjauksen tukena käytetään vegaanista lautasmallia (ks. kuva yllä).

2.2 Kestävyys opiskelijaruokailun toteuttamisessa

Kestävä kehitys on paikallista ja globaalia yhteiskunnallista muutosta, joka on jatkuvaa ja ohjattua. Sen päämääränä on turvata tuleville sukupolville yhtä hyvät tai paremmat toimintamahdollisuudet kuin nykyisillä sukupolvilla on. Tämä tarkoittaa myös, että ympäristö, ihminen ja talous otetaan tasavertaisesti huomioon päätöksenteossa ja toiminnassa.¹¹ Nyt tehdyillä ratkaisuilla on vaikutusta tulevaisuuteen. Kestävään kehitykseen liittyvät näkökulmat ja ratkaisut ovat merkityksellisiä opiskelijoiden arjessa ja valinnoissa. Syömiseen liittyvät valinnat ovat keskeisiä kestävän elämäntavan kannalta. Yhteiskunnan järjestelmien ja tuotantorakenteiden vastuuna on tehdä kestävät valinnat yksilölle helpoiksi ja mahdollisiksi. Kestävistä valinnoista ja niiden merkityksestä on kerrottava opiskelijoille tavalla, jota ei koeta syyllistäväksi tai painostavaksi. Usein tuuppaaminen hyviin valintoihin on tehokkaampaa kuin ehdottomuus. Kestävien ratkaisujen näkyväksi tekeminen voi vähentää tiedon ja toiminnan välisiä ja koettuja ristiriitoja.

Ruokapalvelut edistävät ja tukevat omalla toiminnallaan ja viestinnällään paitsi omia strategisia tavoitteitaan myös korkeakoulun strategisia ja kestävän kehityksen edistämisen tavoitteita. Kestävä kehitys ja ympäristövastuu voidaan huomioida paitsi raaka-aineiden valinnassa, myös huomioimalla raaka-aineiden tuotantotapa. Ympäristö- ja ilmastovastuuta otetaan ja kestävää kehitystä edistetään laaja-alaisesti ruokapalvelun eri prosesseissa. Ruokapalveluissa kestävän kehityksen edistäminen näkyy ja ratkaistaan muun muassa liikeideassa, arvoissa, viestinnässä, keittiötoimintojen suunnittelussa, tilojen ja laitteiden käytössä, veden ja energian kulutuksessa, ruokalista- ja tuotesuunnittelussa, hankinnoissa, aterioiden tilaamisessa, ruoanvalmistuksessa, tarjoilussa, pakkaamisessa, ruokien toimittamisessa, hävikin ennaltaehkäisyssä, kierrättämisessä, jätehuollossa, puhtaanapidossa sekä työntekijöiden hyvinvoinnin edistämässä ja oman sekä muiden kulttuurien arvostamisessa.

Ruokapalveluiden ydintehtävänä on tuottaa hyvää, ravitsemukselliset tarpeet täyttävää ruokaa ja edistää säännöllistä syömistä. Tasavertaisten mahdollisuuksien edistäminen hyvään ravitsemukseen, terveyteen ja hyvinvointiin toimeenpanee Agenda2030-toimintaohjelman¹² tavoitteita kaksi (ei nälkää, parempi ravitsemus, ruokaturva ja kestävä maatalous) ja kolme (terveys ja hyvinvointi kaikissa ikäryhmissä). Kestävän kehityksen yhteiskuntasitoumus on Suomen kestävän kehityksen toimikunnan sopima kansallinen strategia ja konkreettinen työkalu päämäärien saavuttamiseksi. Se on yhteinen pitkän aikavälin tahtotila tulevaisuuden Suomesta. Kansallinen kestävän kehityksen toimenpidesitoumus 2050 toteuttaa tavoitteita liittyen mm. hyvään terveyteen, elämänlaatuun ja tasavertaisuuteen, joita myös tuettu opiskelija-ateriajärjestelmä osaltaan tuottaa.

Ravitsemussitoumus¹³ on yhteiskuntasitoumukseen liitetty suomalainen toimintamalli, joka auttaa ja kannustaa ruoka-alan toimijoita sekä sidosryhmiä parantamaan ruokavalion ravitse-

11 Valtioneuvoston kanslia. Kestävän kehityksen ohjelma. <https://kestavakehitys.fi/kestava-kehitys>

12 Agenda2030. <https://kestavakehitys.fi/agenda-2030>

13 Ravitsemussitoumus. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussitoumus>

muslaatua sekä edistämään ravitsemusvastuullisia toimintatapoja. Tavoitteellinen ja mitattava toimenpidesitoumus on työkalu, jolla oppilaitos ja sen ruokapalveluista vastaavat sekä palvelua toteuttava yritys kehittävät omaa ravitsemusvastuullisuuttaan ja tekevät toimintaansa näkyväksi.

Julkisten hankintojen kansallinen strategia¹⁴ korostaa kestävän kehityksen tavoitteiden huomioimista julkisissa hankinnoissa sekä hankintojen vaikuttavuuden lisäämistä. Julkisten hankintojen strategiassa on oma tavoite kestäville ja vastuullisille elintarvike- ja ruokapalveluhankinnoille. Hankintoihin liittyvillä vähimmäisvaatimuksilla, sopimusehdoilla, seurannalla ja muilla menettelyillä voidaan esimerkiksi pienentää hankinnan ympäristövaikutuksia sekä edistää hyvinvointia, terveyttä ja työntekijöiden oikeuksia.

Kestävät ruokavalinnat ja ruokahävikin vähentäminen

Kansallisten ravitsemussuositusten (2014) mukaan ruokavalinnoissa tulee ottaa huomioon kestävän kehityksen näkökulma. Ruokasuositusten mukainen, kasvispainotteinen ruokavalio vähentää ruoan ympäristökuormitusta. Ympäristöystävällisessä ruokavaliossa suositetaan monipuolisesti satokauden vihanneksia, juureksia, palkokasveja, sieniä ja marjoja. Punaisen lihan määrää pääruokana vähennetään ja sen tilalla tarjotaan useammin kasviproteiineja, kalaa (etenkin järviskalaa^{15,16}) ja vaaleaa lihaa. Kestävää kehitystä tukeviin valintoihin kuuluvat myös peruna, vilja ja viljalisäke riisin tilalla, rypsiöljy, kasvirasvavälite ja janojuomana vesijohtovesi.

Ruoka-ainevalintojen lisäksi ruokahävikin vähentäminen on merkittävä ruoan ympäristökuormitusta ehkäisevä toimenpide. YK:n kestävän kehityksen (Agenda2030) ja Euroopan komission



14 Kansallinen julkisten hankintojen strategia 2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020090768680>

15 Huomioitava Ruokaviraston antamat ohjeet kalalajien valinnasta ja käyttötiheydestä nuorille, hedelmällisessä iässä oleville sekä raskaana oleville ja imettäville naisille. <https://www.ruokavirasto.fi/turvallisenkaytonohjeet>

16 Vältä WWF:n kalaoppaassa punaisella merkityjä kalalajeja. <https://wwf.fi/kalaopas/>

kiertotalouspaketin tavoitteena on puolittaa elintarvikejätteen määrä jälleenmyyjä- ja kuluttajasolla vuoteen 2030 mennessä¹⁷. Opiskelijaravintoloilla on iso rooli jätteen määrän vähentämisessä ja tavoitteen saavuttamisessa. Ruokailijoita ohjataan koostamaan ateria lautasmallin mukaan ja ottamaan itselleen sopiva määrä ruokaa ja näin vähentämään lautashävikkiä. Ruonan tuotannossa ruokahävikkiä voi vähentää koko yhteisön yhteisellä suunnitelmalla ja hyvällä tilaus-, logistiikka- ja informaatiojärjestelmällä, jolla voidaan ottaa huomioon ruokailijamäärien vaihtelu sekä suuremmat, etukäteen tiedossa olevat poissaolot. Ylijäämälounaskonsepti antaa mahdollisuuden myydä ylimääräiseksi jäänyttä ruokaa. Ylijäämäruoan myynnillä (esim. Leftover-lounas, ResQ) voidaan tukea ja helpottaa myös opiskelijoiden iltaruokailua.

Hyvällä elintarvikehygienialla voidaan vähentää ruokahävikin syntyä esimerkiksi säilyttämällä tuotteet niille säädetyissä lämpötiloissa, käsittelemällä elintarvikkeita hygieenisesti ja huolehtimalla välineiden ja pintojen puhtaudesta ja kunnosta.



17 EU:n Kiertotalouspaketti 2015. <https://ym.fi/eu-n-kiertotalouspaketti>

Ehdotuksia kestävyuden edistämiseksi opiskelijaruokailun toteuttamisessa

- Kaikissa opiskelijaravintoloissa ruoantuotannon kasvihuonekaasupäästöjä ja ruokahävikin vähentämistä tuodaan määrätietoisesti esille ja keksitään yhdessä ratkaisuja ruokahävikin vähentämiseen Agenda2030:n mukaisesti.
- Tavoitteena tulisi olla, että kaikille löytyy oma tapa tehdä entistä kestävämpiä ruokavalintoja.
- Kestävän kehityksen mukaisessa ruoassa otetaan aina huomioon myös terveys ja tarjotun ruoan monipuolisuus.
- Hankinnoissa painotetaan kestävän kehityksen tavoitteita. Suositetaan esimerkiksi satokauden tuotteita ja lähituotettua ruokaa ja otetaan mahdollisuuksien mukaan elintarvikkeen hiilijalanjälki¹⁸ huomioon tuotetilauksissa.
- Opiskelijoille tiedotetaan kestävän kehityksen mukaisista valinnoista.
- Kasvisruoka tuodaan paremmin esiin opiskelijaravintoloissa esimerkiksi infotaulujen avulla.
- Kasvisruokaa tarjotaan päivittäin tavanomaisena vaihtoehtona muiden vaihtoehtojen rinnalla.
- Kasvisruokat tarjotaan aina samassa linjastossa liharuokien kanssa, eikä niitä eriytetä muusta tarjonnasta sivupöydälle.
- Kasvisruoka sijoitetaan linjastossa lämpimien ruokavaihtoehtojen alkuun.
- Lisätään kestävästä kotimaisista kalalajeista (esim. särkikalat, kuore, muikku, silakka) valmistettuja ruokia ruokalistalle.
- Kestävän kehityksen toimintaperiaatteita kehitetään ja toimintoja innovoidaan yhdessä opiskelijoiden ja opiskelijajärjestöjen kanssa.
- Kestävä kehitys näkyy kokonaisvaltaisesti koko palveluketjussa, mm.:
 - yhdessä sovitut kestävyuden edistämisen linjaukset opiskelijaruokailun toteuttamisesta (kestävyystavoitteet, seuranta, arviointi, raportointi, korjaavat ja kehittävät toimenpiteet, yhteistyö)
 - ruoan raaka-aineiden ympäristövaikutuksen huomioiminen ruokalistasuunnittelussa suosien kestäviä vaihtoehtoja
 - ruokatarjonnan suunnittelu (tuotevalikoima, tarjoilutapa, tarjoilujärjestys)
 - ruokalistasuunnittelu (esim. sesongin hyödyntäminen, paikallisuus, moninaiset ruokakulttuurit kasvisruokien tarjonnan monipuolistamisessa, perusreseptien muokkaaminen kasvispainotteisemmiksi)
 - vaihtoehtojen esittäminen ruokalistalla (edistetään kestäviä valintoja ruokalajien esitysjärjestyksellä)
 - kestäviä valintoja tukevat merkinnät ruokalajikohtaisesti ruokalistalla (hiilijalanjälki- ja ympäristömerkit)
 - sesongin kasvisruokien listaus hankintojen tueksi (sesonkikalenteri)
 - tarjoiluastioiden koko (suhteutus asiakasryhmään ja ruokalajimenekkiin; lautasten koko ja tarjottimien käyttö, huomioiden vaikutukset täysipainoisten aterioiden toteutumiseen)
 - kestävyystavoitteita tukevat pakkausmateriaalit, lajittelu ja kierrättäminen
 - tuotanto-, tarjoilu- ja lautasvävikin seuraaminen säännöllisesti
 - oman jäteastian käyttö lautasliinoille ja käärepapereille; ei käytetä biojäteastiaa, jotta voidaan erottaa ruokahävikistä
 - aktiivinen, julkinen raportointi ruokahävikin vähentämiseen tähtäävistä toimista ja niiden toteutumisesta.

18 Hiilijalanjäljelle ei toistaiseksi ole kansallisesti eikä kansainvälisesti harmonisoitua laskentatapaa.

Kerran itsepalvelussa tarjolla ollutta ruokaa ei saa laittaa tarjolle enää uudelleen seuraavana päivänä. Jos keittiössä kuumana pidetty ruoka jäähdytetään nopeasti, neljässä tunnissa jääkaappilämpötilaan, sen voi laittaa tarjolle esim. seuraavana päivänä. Ruoan jäädyttäminen tai pakastaminen on sallittua. Tarjoiluajan päätteeksi kerran tarjolla ollutta ruokaa saa myydä henkilökunnalle ja asiakkaille. Ruokavirasto on ohjeistanut erillisessä ohjeessa elintarvikkeiden luovuttamisesta ruoka-apuun¹⁹, ²⁰



TOIMINTAIDEA: Ruokahävikin reaaliaikainen seuranta. Hävikin seuraamiseen hankitaan vaaka, jota lukuvuoden aikana kierrätetään eri toimipisteissä. Ruokahävikin määrää seurataan toimipisteissä päivittäin. Vaaka kertoo jokaiselle jäteastian käyttäjälle, paljonko siihen mennessä on kertynyt hävikkiä ruoasta ja mitä se maksaa.

TOIMINTAIDEA: Ruokahävikkibarometri eli lautasilta hävikkiin päätyvän ruokamäärän seurantatulokset. Hävikkibarometrin tiedot voidaan julkaista astioiden palautuspisteellä, ruokasalin seinällä tai ovesta. Tämä on konkreettinen viesti ruokailijoille siitä, miten hävikin vähentämisessä edistytään ja kannustin henkilökohtaiseen vastuuseen ruokahävikin vähentämiseksi.

19 Ruoka-apuun luovutettavat elintarvikkeet. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/opaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikehuoneistot/eviran_ohje_16035_2_fi_ruokaapu.pdf

20 Motiva 2020. Hävikki hyödyksi! -julkaisu. https://www.saasyoda.fi/sites/default/files/Ravintolan%20h%C3%A4vikki%20hy%C3%B6dyksi%20opas_marraskuu%202020.pdf

3 OPISKELIJARUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN

3.1 Ruokailuympäristö

Ruokailuympäristöllä tarkoitetaan ruokaan liittyvää elinympäristöä, kuten ruoan saatavuutta, ruokavalikoimaa, hintaa, viestintää ja markkinointia. Monet syömiseen liittyvät valinnat tehdään rutiininomaisesti, ja valintoja ohjaavat monet ruokailuympäristön tekijät ilman, että yksilö kiinnittää niihin huomiota.

Ruokailuympäristö kokonaisuudessaan vaikuttaa valintoihin. Ruokailu opiskelijaravintolassa on kokonaisvaltainen kokemus. Ruokien ja aterian eri osien sijoittelulla ja näkymisellä, ruokien ulkonäöllä, opiskelijaravintolan visuaalisella ilmeellä, tilojen toimivuudella, palvelulla, hinnoittelulla, välipalavalikoimalla ja muilla toimenpiteillä voidaan vaikuttaa opiskelijoiden tekemiin ruokavalintoihin. Valintoihin voidaan vaikuttaa myös esimerkiksi ruokailuun liittyvällä viestinnällä, kuten ruokalistalla, linjastomerkinnöillä ja suosituksen mukaisia vaihtoehtoja koskevilla merkinnöillä.

Ruokapalveluhenkilökunnan asiakaspalvelutaidot ja yhteneväinen, siisti vaatetus sekä tilan kutsuvuus vaikuttavat myös opiskelijaravintolan imagon muodostumiseen ja myönteiseen ilmapiiiriin. Henkilökunnan kielitaidolla voidaan myös vaikuttaa kansainvälisen ja monikulttuurisen kampusympäristön edistämiseen. Opiskelijaravintolan tulee ottaa huomioon ateriatarjonnassa ja ruokien sijoittelussa terveys- ja ravitsemusnäkökohdat. Sen vuoksi olisi hyvä sijoittaa suosituksen mukaiset vaihtoehdot ja kasvisruoka ensimmäiseksi linjastossa. Lisäksi tulisi huomioida erilaisia ruokavaloita noudattavat asiakkaat.

Annoskoko on yksi voimakkaimmista syömiseen vaikuttavista tekijöistä. Suositeltaviin annoskokoihin pystytään vaikuttamaan esimerkiksi lautasen koolla tai kappaleruokien määrää rajoittamalla. Ruokien esillepano ja tarjoaminen selkeästi, esimerkiksi salaattikomponentteina omissa astioissaan, rikastavat ja vahvistavat myönteisiä kokemuksia ruokatarjonnasta.

Korkeakouluopinnot ovat monimuotoistuneet, ja niitä suoritetaan sekä korkeakoulun tiloissa että yhä enemmän etäopintoina. Opintojen painottuminen etäopiskeluun voi vähentää opiskelijan sosiaalisia kontakteja ja yksipuolistaa ruokailua. Opiskelijaravintoloiden olisi tärkeä olla houkutteleva vaihtoehto myös etäopintoja suorittavalle, koska opiskelijaravintolassa käyminen mahdollistaa täysipainoisen ateriakokonaisuuden saamisen ja tukee myös opiskelijan sosiaalista hyvinvointia. Ruokailu ei ole pelkästään tilanne, jossa täydennetään energiavarastot, vaan se edistää myös terveellisten ruokailutottumusten omaksumista, mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen muiden opiskelijoiden kanssa, edistää koko opiskeluyhteisön yhteisöllisyyttä ja auttaa vertaisverkoston muodostumisessa. Ruokailulla on myös itseisarvonsa: se on osa elämän kokonaisuutta ja elämään kuuluvia mielihyväkokemuksia.

Ruokailuympäristö ja tarjolla olevat ateriat vaikuttavat siihen, kuinka houkuttelevaa ravintolas-
sa on asioida. Kiireisessä, meluisassa ja epäviihtyisässä ympäristössä ruokailusta tulee helposti
tilanne, jossa ainoa tavoite on saada vatsa nopeasti täyteen. Viihtyisässä, rauhallisessa, siistis-
sä, syömään ja viipymiseen houkuttelevassa ympäristössä (viherkasvit, lautasliinat, somisteet
yms.) ruokailuhetki taas tarjoaa virkistävän ja yhteisöllisen lepotaun opintojen lomassa. Tällöin
opiskelija oppii ymmärtämään ruoan, yhdessäolon ja ruokailutaun merkityksen hyvinvointinsa
edistäjinä.

Kampusalueen ravintolasijoittelussa tulee huomioida asiakkaiden tasa-arvoiset ruokailumahdollisuudet. Myös erityisruokavalioiden saatavuus tulee turvata. Jos kampuksella on pelkästään vegaanista ruokaa tarjoava opiskelijaravintola, tulee lähellä olla myös sekaruokaa tarjoava ateriatuen piirissä oleva opiskelijaravintola. Ravintolan tulee olla niin lähellä oppilaitosta, että opiskelijat ehtivät syödä luento- ja opintojen välissä terveellisen ateriakokonaisuuden, noudattavat he sitten seka-, kasvis- tai vegaaniruokavaliota.

- Tilaratkaisuilla (esimerkiksi viherseinäkkeet, sermit, kalusteratkaisut) luodaan mahdollisuus syödä ryhmissä yhdessä tai yksin omassa rauhassa.
- Ravintolatiloja voidaan hyödyntää myös oleskeluun, ryhmätöihin, tapahtumiin, juhliin ja muuhun käyttöön.
- Erilaiset ja -kokoiset pöytäryhmät soveltuvat erikokoisille ryhmille. Myös sohvaryhmät soveltuvat työskentelyyn ja yhdessä olemiseen.
- Huomioidaan myös ergonomia erityisesti työn tekemisen kannalta.
- Rakennetaan tarvittaessa useita ja erilaisia ruokailutiloja isoille kampuksille.
- Ravintolan sijainti suhteessa opetustiloihin vaikuttaa ravintolan käyttöasteeseen.
- Huomioidaan tilasuunnittelussa aistiympäristö (esimerkiksi visuaalinen ilme ja ääniympäristö).
- Huomioidaan suunnittelussa tilojen saavutettavuus ja esteettömyys eri asiakasryhmille.
- Ravintolan aukioloajoissa huomioidaan opiskelijoiden tarpeet ruokailun ja tilojen muun käytön osalta.



Vaatteiden säilytys, WC-käynnit ja käsienpesu ovat toimintoja, jotka on suunniteltava kokonaisuutena paitsi palvelun tarjoajan myös asiakkaan näkökulmasta. Merkittävä viihtyisyyteen ja hygieniaan vaikuttava tekijä on naulakkojen ja käsienpesupaikkojen sijoittelu ja määrä. Käsidesiä on hyvä olla tarjolla silloin, jos ruokalinjaston läheisyydessä ei ole käsienpesupaikkaa. Yleisen siisteyden ja hygienian kannalta on miellyttävää, että ruokailuun tullaan puhtain käsin ja ilman takkeja ja päähineitä. Ruokapalvelun tehtävä on huolehtia ruokailun aikana linjastojen ja pöytien siisteydestä.

- **Naulakko voi toimia kohtaamispaikkana. Naulakon yhteydessä tai sen läheisyydessä voi olla pöytäryhmiä ja lukittavia lokeroita.**
- **Käsienpesualtaan nestesaippua-annostelijoineen ja paperipyyheteelineineen tulisi olla ruokailutilan yhteydessä.**
- **Käsidesiä tulisi olla tarjolla tarvittaessa.**

Akustoinnilla on iso merkitys ruokailutilan meluntorjunnassa, sillä isossa ruokailutilassa melutaso nousee helposti 70–80 desibeliin. Melua aiheuttavat kalusteiden liikuttelu, puhe, ruokailuastioiden kilinä, astianpesutilasta kantautuva kohina ja ruokailijoiden liikkuminen. Erilaisilla rakenteilla, pintamateriaaleilla (esimerkiksi akustiikkalevyt) ja kalustevalinnoilla pystytään vaimentamaan tehokkaasti äänien etenemistä ja rauhoittamaan ruokailutilannetta.

Ruokailulinjastojen suunnittelu ja merkitys

Ruokailulinjaston suunnittelulla voi tukea terveellisten valintojen tekemistä. Suosituksen mukaista ruokakäyttäytymistä ja lautasmallin mukaista annostelua voidaan ohjata ja edistää ra-



kentamalla ruokailulinjastot sellaisiksi, että malliannos tai sen kuva sijoitetaan ruokailulinjaston alkuun ja kasvikset ja salaattit sijoitetaan alkupäähän. Tällöin opiskelija saa heti ohjausta suositusten mukaiseen ateriakokonaisuuteen, kun tyhjälle lautaselle mahtuu runsaasti kasviksia ja salaatteja. Monipuolinen tarjonta ja salaattipöytä, jossa salaatin eri komponentit ovat tarjolla erikseen, lisäävät kasvien menekkiä. Komponentteina tarjottava ruoka helpottaa myös sellaisten ruokailijoiden ruokavalintoja, joilla allergia tai muut tekijät estävät syömästä jotain tiettyä kasvista. Kasviksia ja hedelmiä on hyvä suosia myös myynnissä olevissa välipalavaihtoehdoissa. Parempien valintojen tukemista voidaan edistää myös lämpimän ruoan osalta niin, että pääruoat alkavat kasvisruoasta ja suosituksen mukaisista vaihtoehdoista, sen jälkeen muut lämpimät lisäkkeet ja lopuksi leivät, ellei ole erillistä leipäpöytää, sekä juomat. Ruokalinjaston suunnittelussa on varmistettava erityisruokavalioiden turvallisuus ja estettävä allergeenien kontaminaatio.

Linjastojen uudelleenjärjestely on helppo toteuttaa erityisesti silloin, kun remontoidaan vanhaa tilaa, uusitaan kalustoa tai suunnitellaan ja rakennetaan uutta opiskelijaravintolaa. Ruokailu voidaan haluttaessa toteuttaa yhden lautasen mallilla keittoruokia lukuun ottamatta. Jos ravintola noudattaa yhden lautasen mallia, sen on varmistettava, että opiskelijat saavat aterialta riittävästi ravintoaineita. Ruokailu voidaan haluttaessa toteuttaa myös ilman tarjottimia. Jos ravintolassa luovutaan tarjottimien käytöstä, huomioon tulee ottaa tilaratkaisut, ruokailuun käytettävissä oleva aika, ruokien esillepano ja kulkeminen ruokailutilassa sekä lautasmallin mukaisen aterian toteutumisen varmistaminen (kasvislisäkkeet, pääruoka, leipä ja ruokajuoma). Yhden lautasen käyttö tukee kohtuullista syömistä ja helpottaa suosituksen mukaisen annoksen koostamista.

Tarjoilu ilman tarjottimia voi olla ympäristöystävällistä toimintaa, joka tuottaa mm. energia- ja pesuainesäästöjä sekä vähentää ruokahävikkiä.

Oikea tarjoilulämpötila on tärkeä niin lämpimän ruoan kuin kylminä tarjottavien salaattien ja ruokajuoman maistuvuudelle ja mikrobiologiselle turvallisuudelle. Leipäpöydässä tarjolla olevat suosituksen mukaiset vaihtoehdot ja vegaaniset leivät tulee merkitä selkeästi ja tarvittaessa monikielisesti. Gluteenittomat leivät tulee tarjota erikseen hyvin suojattuina. Myös linjaston erikorkuisilla ja -mallisilla kalusteilla saadaan lisää ilmettä ja viihtyisyyttä ruokailuun.

Alkoholitarjoilu

Alkoholijuomien runsas käyttö aiheuttaa terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja sekä voi vaikeuttaa opintojen sujumista ja edistymistä. Alkoholien vaikutukset ilmenevät esimerkiksi muistin ja oppimiskyvyn heikentymisenä sekä emotionaalisina vaikeuksina. Alkoholilla lisää myös juomien energiapitoisuutta. Alkoholien käytön riskit korostuvat nuorilla, sillä alkoholi häiritsee aivojen kehitysprosessia, joka jatkuu pitkälle nuoruusvuosiin.

Korkeakoulujen järjestyssäännöissä voidaan määrätä, että korkeakoulun tilat ovat päihteettömiä alueita eikä oppilaitokseen saa tulla päihteiden vaikutuksen alaisena. Päihteettömyys on voitu linjata myös esimerkiksi erilaisissa korkeakoulujen päihdeohjelmissa.

Valtioneuvoston asetuksen (375/2020)²¹ 2. §:n 2. kohdan mukaan ravintoloille myönnettävän korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemiseen tarkoitetun ateriatuen myöntämisen edellytyksenä on, että ravintolatoiminta järjestetään tarkoituksenmukaisella tavalla. Lisäksi 2. §:n 3. kohdassa edellytetään, että opiskelija-ateria täyttää laadultaan yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset. Korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen tavoitteena on lisätä ja ylläpitää opiskelijoiden terveyttä, hyvinvointia, jaksamista ja opiskelukykyä. Ruokailun tukemisella on myös kansanterveydelliset tavoitteet.

Samanaikainen alkoholitarjoilu valtion tukeman opiskelija-ruokailun aikana ei tue opiskelija-ruokailulle asetettuja tavoitteita ja on ristiriidassa tukijärjestelmän tavoitteiden kanssa. Tällöin ravintolatoimintaa ei ole järjestetty ateriatuettuun ruokailuun soveltuvalla tarkoituksenmukaisella tavalla. On suositeltavaa, että alkoholijuomien anniskelua ei harjoiteta lainkaan tuetun ruokailun aikana, jolloin opiskelijat ovat samassa asemassa muiden asiakkaiden kanssa. Anniskelu voidaan tällöin aloittaa valtion tukeman opiskelija-ruokailun päätyttyä, jos ravintolalle on myönnetty anniskelulupa. Ravintolan muissa kuin opiskelija-ruokailuun tarkoitetuissa osastoissa voidaan joka tapauksessa anniskella alkoholijuomia myös opiskelija-ruokailun aikana, jos nämä kuuluvat hyväksytyyn anniskelualueeseen. Alkoholijuomien anniskelualue tulee rajata tai merkitä selvästi, ellei alueen rajoja voida muutoin selvästi havaita. Eri osastoja ovat esimerkiksi erilliset ravintolatilat, kabinetit, kokoustilat ja konferenssisalit, mutta tässä yhteydessä ei esimerkiksi verholla tai sermein eroteltu ravintolasali.

21 Valtioneuvoston asetus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2020/20200375>

Opiskelijaravintolassa ei myydä alkoholipitoisia juomia opiskelija-aterioiden myyntiaikana.

Opiskelijälähtöinen viestintä ja vaikuttaminen

Opiskelijat ovat tietoisia kuluttajia, ja monet heistä haluavat tietoa käytetyistä raaka-aineista ja ruokien energia- ja ravintosisällöstä. Yhä useampi on kiinnostunut ruokien alkuperästä, eettisyydestä, ympäristövaikutuksista sekä valmistusprosesseista. Opiskelijälähtöinen, havainnollinen, käytännönläheinen ja tavoitteellinen viestintä huomioi nämä tarpeet ja toiveet. Viestinnässä otetaan huomioon yhteisön moninaisuus ja erilaiset tarpeet: esimerkiksi viestinnän kieli ja kanava valitaan kohderyhmälle sopivaksi.

Erilaisia erityisruokavalioita noudattavat tarvitsevat tietoa ja ohjausta tarjolla olevien ruokien ainesosista, jotta he osaavat välttää heille sopimattomia ruokia ja valita tilalle sopivia. On tärkeää, että ruokapalveluhenkilöstö osoittaa aitoa kiinnostusta erityisruokavalioita kohtaan ja pyrkii löytämään niiden toteuttamiseen hyviä ratkaisuja. Tarjolla olevien ruokien raaka-aineista on helppo laatia ainesosaluettelo, kun ruoat perustuvat vakioituihin ruokaohjeisiin. Ainesosaluettelo ja ateriasisältö voivat olla nähtävillä ruokalistasovelluksessa verkkosivuilla tai linjastossa, tai ne voidaan antaa ruokailijalle nähtäväksi erikseen pyydettyäessä. Mikäli opiskelijan erityisruokavalio ei edellytä täysin yksilöllisen ruoka-annoksen tarjoilua, tulee aina varmistua siitä, että opiskelija osaa valita itselleen turvallisen ateriakokonaisuuden linjastosta.

.....
Ruokalista on sekä informatiivinen että innostava, ja se on tarvittaessa saatavilla monikielisesti.
.....

Viestinnän keinot

Kaikki ruokaan ja ruokailuun liittyvä viestintä on osa ruokailun ohjausta. Keskeisiä viestinnän keinoja ovat malliaterian kuvaaminen, ruokalistamerkinnot ja linjastomerkinnot. Merkintöjen avulla viestitään esimerkiksi aterianosien soveltuvuudesta eri ruokavalioihin. Opiskelijoille tulee helposti ja mahdollisimman yksinkertaisesti käydä ilmi, mitä ruokaa on tarjolla, mistä osista ateriakokonaisuus muodostuu ja mistä raaka-aineista sen osat koostuvat. Lautashävikkiä voidaan vähentää ohjaamalla ruokailijoita ottamaan sopivan kokoisia annoksia.

Malliateria

Opiskelijaravintolassa tulee olla esillä malliateria, joka havainnollistaa suositusten mukaisen aterian kokoamista. Se on lautasmallin mukainen ateriakokonaisuus, josta ilmenee aterian eri osat ja niiden suhteelliset osuudet. Malliateria voi olla kuva tai kirjallinen ohje. Tärkeintä on, että malliateriasta käy ilmi, miten ateriakokonaisuus kootaan lautasmallin mukaisesti. (Malliaterian kuvaaminen ks. luku 4.3, s. 60.) Opiskelijaravintolaan voi laittaa esille malliaterioita myös erilaisista ateriovaihtoehdoista ravintolan tarjonnan mukaan (esimerkiksi keittoateria, kasvisateria, vegaaniateria).

Ruokalistamerkinnot

Selkeillä ruokalistamerkinnoilla osoitetaan, mitkä ateriakokonaisuudet täyttävät ravitsemussuositusten kriteerit. Tällöin opiskelijan on helpompi valita listalta suositusten mukainen vaihto-



ehto. Myös ruoka-aineiden alkuperä ja ilmastovaikutukset kiinnostavat opiskelijoita. Maa- ja metsätalousministeriön asetus (154/2019)²² edellyttää, että myös aterian ainesosana käytetyn tuoreen, jäähdytetyn tai jäädytetyn naudanlihan, sianlihan, lampaan- ja vuohenlihan sekä siipikarjan lihan alkuperämaa ilmoitetaan kirjallisesti. Asiakkaille tulee antaa tieto lainsäädännössä määritellyistä allergeeneista ja intoleranssia aiheuttavista aineista (EU N:o 1169/2011, liite II)²³, joita on käytetty aterian valmistuksessa (ks. luku 4.5, Ruokayliherkkyydet, s. 65). Tällä hetkellä ei ole käyttökelpoisia merkintöjä, joilla voitaisiin kuvata yhdenmukaisesti yksittäisten ruoka-annosten kestävyttä. Tämän vuoksi merkinnöistä ei voi antaa suositusta, mutta ruokasuositusten mukainen ruokavalio tukee kestävyttä, ja myös merkintäjärjestelmien kehittäminen on työn alla.

Kaikkien merkintöjen tulee olla helposti ymmärrettäviä, eivätkä ne saa johtaa harhaan. Opiskelijaravintolat voivat itse päättää, miten suositusten mukaiset ateriat merkitään ruokalistaan ja linjas-

22 Maa- ja metsätalousministeriön asetus elintarviketietojen antamisesta kuluttajille annetun asetuksen muuttamisesta. 154/2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190154>

23 Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EU) N:o 1169/2011 elintarviketietojen antamisesta kuluttajille. <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:fi:PDF>



toon. Opiskelijaravintolat voivat ottaa käyttöön aterioiden merkitsemiseen maksullisen Sydänmerkin (Sydänmerkki-ateriajärjestelmä²⁴), tai vaihtoehtoisesti suosituksen mukaiset ateriat voidaan merkitä ruokalistaan lisäteksillä tai jollakin symbolilla (esimerkiksi tähdellä), jonka merkityksestä kerrotaan joko ruokalistassa tai ravintolassa näkyvillä olevassa erillisessä tiedotteessa.

Sydänmerkki on elintarvikkeiden ja aterioiden merkintäjärjestelmä, joka osoittaa, että kyseinen tuote tai ruoka-annos on ravitsemuksellisesti parempi vaihtoehto. Se on Suomessa ainoa symboli, joka kertoo elintarvikkeen tai aterian hyvästä ravitsemuslaadusta. Sydänmerkki on rekisteröity ravitsemusväitteeksi. Järjestelmästä vastaavat Suomen Sydänliitto ry ja Suomen Diabetesliitto ry, ja merkijärjestelmää kehittää riippumaton asiantuntijaryhmä tutkimustiedon perusteella. Jokaiselle aterianosalle on omat kriteerit, joiden tulee täyttyä. Kriteerit on määritelty tutkitun tiedon pohjalta. Niissä kiinnitetään huomiota rasvan määrään ja laatuun sekä suolan määrään. Lisäksi kuitupitoisuudella on merkitystä viljapohjaisissa aterianosissa. (Ks. liite 1, taulukot 1a–c.)

Opiskelija-ateriat täyttävät sydänmerkkikriteerit, vaikka käytetyt raaka-aineet ja ateriakomponentit olisivat muita kuin Sydänmerkki-tuotteita, kun ruoan valmistuksessa ja tuotteiden valinnassa noudatetaan tässä suosituksessa esitettyjä kriteereitä.

Sydänmerkki-ateria helpottaa ammattikeittiöiden laadun varmistusta ja asiakasviestintää. Sydänmerkin avulla asiakkaalle kerrotaan hyvistä valinnoista, joten terveellisten valintojen tekeminen on helppoa ja nopeaa.

24 Sydänliitto. Sydänmerkki-järjestelmä. <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/mika-sydänmerkki-ateria>

Ateriatukioikeudesta tiedottaminen

Ravintolassa tulee olla esillä tiedote, jossa kerrotaan, miten korkeakouluopiskelija voi osoittaa ateriatukioikeutensa opiskelijaravintolassa esimerkiksi voimassa olevalla ateriatukeen oikeuttavalla opiskelijakortilla tai Kelan ateriatukikortilla²⁵.

Ruokailulinjaston merkinnät

Ruokailulinjaston merkinnöillä tuetaan opiskelijoiden terveellisten valintojen tekemistä. Suosituksen mukaisen ateriakokonaisuuden valitseminen on helpompaa, kun tieto suosituksen mukaisista vaihtoehtoista on myös ruokalinjastossa. Suosituksen mukaiset pääruoat tulee merkitä ruokalinjastoon pääruoan kohdalle tai linjaston läheisyydessä tulee olla ruokalista, josta merkinnät voidaan tarkistaa ruokaa otettaessa. Muut suosituksen mukaiset aterian osat (leipä, leipärasva, juoma ja salaattinkastike) merkitään samalla periaatteella kuin pääateriat. Merkintätapana voi käyttää esimerkiksi aterianosien viereen laitettavaa kylttiä, jossa mainitaan, mikä on suositeltava vaihtoehto, tai merkitsemällä tuotteet samalla lisätekstillä tai symbolilla, jota käytetään ruokalistassa.

Jos kaikki muut tarjolla olevat aterian osat kuten salaattinkastike, leipä ja levite ovat suosituksen mukaisia, niitä ei tarvitse merkitä.

Allergeenien ilmoittamisesta linjastossa ja tiedon saatavuudesta tarkemmin kohdissa Ruokalistamerkinnot (s. 37) ja Ruokayliherkkyydet (s. 65).

3.3 Ruokailuajat, tarjottavat ateriat ja välipalat

Opiskelijaravintolassa tarjotaan kattavasti erilaisia aterioita ja välipalavaihtoehtoja opiskelupäivän aikana siten, että ne tukevat muuta päivän aikana tapahtuvaa ruokailua. Koska opiskelu on monimuotoistunut ja opintoja voidaan suorittaa myös etänä, iltapäivisin, iltaisin ja viikonloppuisin, tulee opiskelijaravintolan ruokatarjonnassa ottaa tarvittaessa huomioon myös ilta- ja viikonloppuruokailujärjestelyt ja muut mahdolliset erityistarpeet.

Ruokailuajat

Opiskelijaravintolat voivat myydä ateriatuettuja opiskelija-aterioita klo 10–20 joka päivä. Ravintolan ylläpitäjä voi päättää, milloin ravintola myy opiskelija-aterioita kyseisen ajan sisällä. Ravintola voi olla auki myös muuna aikana kuin ateriatuetun opiskelijaruokailun ajan. Opiskelijaravintolat tarjoavat ateriatuettuja opiskelija-aterioita yleensä arkipäivinä lounasaikaan, mutta jotkut ravintolat tarjoavat opiskelija-aterioita myös lounasajan jälkeen ja viikonloppuisin. Lisäksi monista opiskelijaravintoloista on mahdollisuus ostaa aamiaista ja välipaloja. Osa opiskelijaravintoloista myy päivittäin ylijäämäruokaa mukaan, jolloin opiskelija voi syödä ylijäämäruoan esimerkiksi päivän toisella aterialla. Kelan ateriatuki on tarkoitettu yhteen ateriaan päivässä.

25 Lisätietoa Kelan ateriatukikortista: <https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-oppilaitokset-ja-opiskelijaravintolat-ateriatuki-opiskelijan-oikeus>



Opiskelija-ateria

Opiskelija-aterialla tarkoitetaan ateriakokonaisuutta, joka koostuu pääruoasta, salaattista, leivästä, levitteestä ja ruokajuomasta. Opiskelija-aterian tulisi kattaa noin 1/3 päivittäisestä energiantarpeesta, ja jokaisesta ateriakokonaisuudesta tulisi saada proteiinia vähintään 20 g/ateria. Energian ja proteiinin määrä lasketaan koko ateriakokonaisuudesta, ei pelkästään pääruoasta. Tarkemmat kriteerit ovat luvussa 4.2 (s. 56).

Opiskelija-ateriavaihtoehtoja tulisi olla tarjolla riittävästi, jotta opiskelijat löytävät mieleisensä ruokalajin. Minimimäärä on vähintään 2 perushintaista opiskelija-ateriavaihtoehtoa²⁶. Kalliimista raaka-aineista valmistettua erikoisannosta voidaan tarjota, jos tarjolla on lisäksi vähintään 2 perushintaista vaihtoehtoa.

Opiskelijaravintoloita kannustetaan tarjoamaan päivittäin kasvisruokavaihtoehto, koska se on kestävä kehityksen mukaista ja vähentää ruoan ympäristökuormitusta. Opiskelijaravintola voi itse päättää asiakaskunnan kysynnän huomioiden, minkä tyyppistä kasvisruokaa ravintolassa tarjotaan.

Suositteluvat ateriakokonaisuudet, suosituksen mukaisiksi merkittyjen aterioiden päivittäinen määrä ja ateriakokonaisuuksien tarkemmat ravitsemuskriteerit on esitelty luvussa 4.3 (s. 58).

²⁶ Jos tarjolla on päivittäin vain yksi ateriavaihtoehto (esim. yliopistojen tutkimusasemat), voidaan hyväksyä se, että valtaosa (vähintään 80 %) pääaterioista on suositusten mukaisia.



Ruokajuomana tarjotaan rasvatonta maitoa tai piimää tai suosituksen mukaista kasvipohjaista ruokajuomaa paikallisen kysynnän mukaan. Opiskelijoilta ei voi periä kasvipohjaisesta ruokajuomasta lisähintaa. Lisäksi tarjolla tulee olla vettä. Vähintään yhden leipävaihtoehdon ja levitteen tulee täyttää ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset. Tarjolla tulee olla myös ravitsemuslaadun vaatimukset täyttävää salaatinkastiketta tai öljyä. (Tarkemmat kriteerit ks. liite 1, taulukot 1a–c.)

Suosituksen mukainen opiskelija-ateria

Suosituksen mukaisiksi opiskelija-aterioiksi opiskelijaravintolassa merkittyjen vaihtoehtojen tulee täyttää suosituksen kriteerit (ks. luvut 4.2 ja 4.3). Suosituksen mukaisista vaihtoehtoista tulee laatia vakioruokaohjeet ja varmistaa, että valmis ateria vastaa annettuja kriteerejä. Lisäksi opiskelijaravintolassa tulee laatia suosituksen mukaisista vaihtoehtoista ravintosisältölaskelmat 100 grammaa kohden, jolloin laskelmia voidaan käyttää suosituksen kriteerien toteutumisen valvonnassa.

Perushintaisen opiskelija-aterian ja erikoisannoksen hintakriteerit

Opiskelija-aterian sisällöstä ja hinnoittelusta säädetään korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista annetussa valtioneuvoston asetuksessa (375/2020; ks. luku 7). Enimmäishintaluokkia on kaksi, opiskelija-ateria (tässä yhteydessä perushintainen ateria) ja kalliimista raaka-aineista valmistetut erikoisannokset. Aterian hinnoittelun lähtökohtana käytetään raaka-ainekustannuksia. Huomioon otetaan sekä raaka-aineen hinta että sen käyttömäärä: esimerkiksi kalaraaka-aineessa hinnoittelu voi vaihdella saatavuuden, sesongin ja kalan prosessoinnin mukaan. Aterian tai tuotteen nimi ei ratkaise sitä, kumpaan hintaluokkaan ateria kuuluu.

Perushintaisiin opiskelija-aterioihin kuuluvat esimerkiksi

- jauheliha-, broileri- ja makkararuokat, laatikkoruokat, ruokaisat keitot ja salaatit (esim. fetasalaatti)
- täytetyt patongit, wrapit, paninit, tavalliset pitsat ja ruokaisat piirakat
- kasvisruokat, joissa on käytetty edullisempia raaka-aineita (esim. herneet, pavut, linssit, soijatuotteet ja tofu)
- suurin osa pastaruoista ja kokolihakastikkeet
- edullisemmat kalaruokat.

Kalliimpana erikoisannoksena voidaan tarjota esimerkiksi

- kokolihapihvit ja -leikkeet sekä annoskalat
- wokkiruokat, joissa on käytetty kokolihaa ja tavanomaista kalliimpia kasviksia
- tavallista kalliimpi ja suurempi kokolihapihvi (tavallisen jauhelihapihvin sijaan)
- härkäpapu-, kaura-, vehnägluteeni- ja sieniproteiinivalmisteet ym. kasviproteiinivalmisteet, jos sen hinta vastaa esim. kala- tai lihafileen kilohintaa ja jos sitä käytetään saman verran kuin mitä käytetään erikoisannoksen hintaisissa kala- ja lihavaihtoehtoisissa.



Välipalat

Opiskelijaravintolassa tai kahvilassa on hyvä olla tarjolla erilaisia terveyttä edistäviä välipaloja, jotka ovat opiskelijoiden makuun sopivia, houkuttelevia ja helposti mukaan otettavia.

Välipala on paikallaan, jos pääaterioiden väli venyy liian pitkäksi. Terveellinen välipala on ravitseva ja sopivan kokoinen.

Välipalan voi koota kätevästi lautasmalli-idean mukaisesti

Kasvis + vilja + proteiinin lähde = monipuolinen välipala

- kasvispohjaiset = vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät
- vilja (täysjyväviljavalmisteita) = leipä, puuro, murot, mysli, korppu, leseet
- proteiinin lähde = mahdollinen täydennys; maito, piimä, viili, jogurtti, rahka, juusto, lihaleikkelle, tofu, soijajogurtti, pähkinät ja muut kasvipohjaiset välipalatuotteet

Hyvän välipalan periaatteiden mukaan voi koostaa myös muut päivän pienemmät ateriat, kuten aamu- ja iltapalan.



Välipalaesimerkkejä erilaisiin tilanteisiin

Kevyt välipala: annos hedelmiä (banaani, omena tai appelsiini), marja-annos tai smoothie ja tee/kahvi.

Monipuolinen välipala: täytetty ruisleipä (salaattia, vähärasvaista juustoa ja kurkkua), pähkinöitä ja vettä.

Tuhti välipala: täytetty sämpylä ja tuorepuuro, rahka tai vähärasvainen jogurtti, lämmin juoma ja vesi.

Aamiainen

Aamiaisen tarjoamisesta opiskelijaravintoloissa on saatu hyviä kokemuksia, ja sitä voi suositella otettavaksi käyttöön laajemminkin. Aamiainen, johon kuuluu aamupuuro tai täytetty leipä, antaa opiskelijalle helpon vaihtoehdon ruokailla ennen varsinaisen opiskelutyön alkua.

Etäopiskelu ja ruokailu

- Ateriarytmistä kannattaa pitää kiinni, sillä se on terveellisen ruokavalion perusta. Suositeltava ateriarytmi on esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen sekä tarvittaessa 1–2 välipalaa säännöllisesti rytmittäen.
- Taukoja ja ruoanvalmistusta kannattaa ennakoida ja suunnitella etukäteen.
- Aterioita ja välipalojen koostamista koskevat suositukset auttavat myös kotona tapahtuvan aterioinnin suunnittelussa.
- Pidä taukoja opiskelusta ja syö välillä myös muualla kuin kotona. Opiskelijaravintolassa ruokailu mahdollistaa täysipainoisen ateriakokonaisuuden syömisen ja samalla muiden opiskelijoiden tapaamisen.
- Muista juoda tarpeeksi vettä.
- Vältä liiallista kahvin ja kofeiinia sisältävien tuotteiden nauttimista (ks. Juomat, s. 62).



3.4 Opiskelijoiden osallisuus ja yhteistyö opiskelijaravintoloiden kanssa

Opiskelijaravintoloiden toiminnan perustana ovat opiskeljaruokailusta annetut ohjeet, korkeakoulun kanssa sovitut toimintatavat ja asiakkaiden mielipiteet. Suomalaisella koulu- ja oppilaitosruokailulla on kansainvälisesti arvioituna hyvä maine. Opiskeljaruokailun järjestämisessä ja laadukkaassa toteuttamisessa on ensiarvoisen tärkeää, että korkeakoulu, opiskelijat, opiskelijat tai ylioppilaskunta ja ruokapalvelu sekä opiskeluterveydenhuolto tekevät yhteistyötä. Yhteistyötä tulee kehittää siten, että se on vuorovaikutteista ja opiskelijoita osallistavaa. Opiskelijoiden ja henkilökunnan näkemyksiä ateriatarjonnasta kannattaa seurata asiakaspalautejärjestelmän avulla. Palautetta voidaan kerätä tietyin väliajoin toistettavan asiakastyytyväisyyskyselyn avulla ja ravintolassa pitää olla mahdollisuus myös päivittäisen palautteen antamiseen. Opiskelijoiden kanssa kannattaa käydä myös ateriatarjontaan liittyviä keskusteluja. Niiden pohjalta voidaan kehittää keinoja opiskeljaruokailun houkuttelevuuden lisäämiseksi.



Taulukko 4. Hyviä käytäntöjä opiskelijoiden osallistamiseen.

Osallistamismenetelmä	Miten ja miksi?
Opiskelija-/ylioppilaskunnan tai opiskelijayhdistyksen hallituksen kanssa tehtävä yhteistyö	Ravintolatoimikunnan lisäksi opiskelija-/ylioppilaskunnan tai opiskelijayhdistyksen hallituksen tai näiden valtuuttamien opiskelijaedustajien kanssa tehtävä yhteistyö luo perustan opiskelijoiden onnistuneelle osallisuudelle. Opiskelija-/ylioppilaskuntatoimijoiden kanssa voidaan yhdessä pohtia tapoja osallistaa korkeakoulun opiskelijoita parhaalla mahdollisella tavalla. Opiskelija-/ylioppilaskunnan tai -yhdistyksen hallituksen kanssa voidaan esimerkiksi sopia säännöllisistä tapaamisista, tai he voivat nimetä oman edustajansa virallisiin ruokailua käsitteleviin toimieliimiin.
Säännöllinen opiskelijaruokailukysely ja KOTT-tutkimusten ²⁷ seuraaminen	Opiskelijoiden palautteen kerääminen ruokailuun liittyvistä asioista esimerkiksi säännöllisen kyselyn avulla. Valtakunnallisten kyselyiden (KOTT) tulosten seuraaminen ja käsittely opiskelijaedustajien kanssa.
Kaikille avoimet palautejärjestelmät (esimerkiksi sähköinen järjestelmä tai palautelaatikko ravintolan läheisyydessä)	Palautteen kerääminen mahdollistaa ruokailupalveluiden kehittämisen yhteistyössä. Palautetta kannattaa kerätä ympärivuotisesti ja tutkia tuloksia säännöllisin väliajoin. Palautteisiin vastaaminen on tärkeä osa toimivaa vuorovaikutusta.
Ruokahävikin vähentäminen ja seuranta	Kehitetään yhdessä opiskelijaedustajien kanssa toimivia käytäntöjä ruokahävikin vähentämiseen (esimerkiksi ruokahävikin seuranta, raportointi ja tiedottaminen tai ylijäämäruoan myynti elintarvikelainsäädäntöä noudattaen).
Yhdessä suunnitellut teemaviikot, tempaukset tai kampanjat	Yhdessä opiskelijaedustajien kanssa voidaan ideoida eri teemoja ja tempauksia. Tällaisia voivat olla esimerkiksi toiveruokapäivät, perinneruokapäivät tai eri maiden kulttuureihin tutustuminen ruokien kautta. Tällöinkin tulee huomioida, että tarjolla on riittävä määrä suosituksen mukaisia vaihtoehtoja (poikkeuksena joulukuukauden joulupöytä).
Tuutorit osallisena opiskelijaruokailussa	Tuutorit tutustuttavat uudet opiskelijat ruokailuun käymällä ensimmäisten viikkojen aikana yhdessä syömässä, esittelemällä tilat sekä ohjeistamalla käytäntöihin, palautteen antamiseen ja muihin ruokailuun olennaisesti liittyviin asioihin.
Ruoan ravintosisällön ja reseptivinkkien jakaminen opiskelijoille	Opiskelijoille tiedotetaan ravintosisällöstä ja jaetaan ruokaohjeita, joita opiskelijat voivat hyödyntää arjessaan.

Opiskelijaruokailun suosiota lisää se, että opiskelijat kokevat voivansa vaikuttaa opiskelijaruokailun eri osa-alueisiin, kuten ateriatarjontaan ja ympäristöön (ks. Taulukko 4). Tärkeintä on, että vaikutusmahdollisuudet soveltuvat juuri kyseisen korkeakoulun toimintaan ja että opiskelijat kokevat ne mielekkäinä. 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.

Asiakas-/ravintolatoimikunta

Opiskelijaruokailun kehittämistä edesauttaa se, jos korkeakoulun, opiskelijoiden ja ravintolanpitäjien välisen yhteistyön edistämiseksi on nimetty asiakas-/ravintolatoimikunta. Toimikuntaan tulisi kuulua ainakin opiskelijaedustaja, korkeakoulun hallinnon ja henkilöstön edustajat sekä opiskeluterveydenhuollon ja ravintolanpitäjän edustajat. Kokoontumisia olisi hyvä olla 3–4 ker-

27 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf

toimipisteisiin kokonaisuutena tai toimipisteittäin. Valittu ruokapalvelun tuottaja puolestaan kilpailuttaa tarvitsemansa elintarvikkeet. Hankintalaki ei velvoita yksityistä palveluntuottajaa. Julkisissa hankinnoissa on noudatettava hankintalakia ruokapalveluiden ja elintarvikkeiden kilpailutuksessa (Laki julkisista hankinnoista, 1397/2016²⁸).

Ruokapalveluiden kilpailuttaminen

Ruokapalveluiden kilpailutuksella on merkittävä vaikutus ruoan ravitsemuksellisen laadun toteutumiseen.

Korkeakouluopiskelijoiden ruokapalveluita hankittaessa on noudatettava tässä suosituksessa esiteltyjä ravitsemuksellisen laadun kriteerejä (ks. luku 4 ja liite 1, taulukot 1a–c) ja valtioneuvoston asetusta korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista (375/2020). Korkeakouluopiskelijoiden ruokailuun liittyvästä lainsäädännöstä on kerrottu laajemmin luvussa 7.

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus määrittää opiskelija-aterioiden ravitsemuslaadun ja sen, kuinka monta suosituksen mukaista ateriala opiskelijaravintolassa tulee olla tarjolla. Valtioneuvoston asetus (375/2020) edellyttää, että opiskelija-ateria täyttää laadultaan yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset. Lisäksi asetuksessa säädetään, että opiskelija-aterian tulee olla ateriakokonaisuus, joka sisältää pääruoan, salaatin, juoman, leivän ja levitteen. Opiskelijoiden erikoisannos on kalliimmista raaka-aineista valmistettu opiskelija-ateriaa vastaava ateriakokonaisuus (ks. luku 3 ja luku 7). Opiskelijoita tulee ohjata suositeltavien aterioiden koostamiseen malliaterian sekä ruokalista- tai linjastomerkintöjen avulla.

Opiskelija-aterian hinnoittelun tulee noudattaa valtioneuvoston asetusta (375/2020). Opiskelijaravintolassa tulee olla tarjolla vähintään kaksi perushintaista opiskelija-ateriavaihtoa. Kalliimmista raaka-aineista valmistettua erikoisannosta voidaan tarjota, jos tarjolla on vähintään kaksi perushintaista ateriavaihtoehtoa. Opiskelija-aterian alentamaton hinta ei saa ylittää ravintolan muilta asiakkailta samanlaisesta ateriakokonaisuudesta perittävää arvonlisäverotonta hintaa. Hinnoittelussa on lisäksi huomioitava Kelan antama ohje²⁹ opiskelija-aterian hinnasta suhteessa henkilökunnan ja muiden asiakkaiden aterioiden hinnoitteluun.

Kilpailutuksessa tulee ilmetä selkeästi kuvaus kilpailutettavasta toiminnasta, palvelun tavoitteet ja miten pisteytys eri osa-alueiden kesken painottuu. Kilpailuttajan tulee kuvata mahdollisimman tarkasti kohderyhmät (korkeakouluopiskelijat, henkilöstö, mahdolliset muut asiakkaat) ja mitä aterioita, välipaloja ja muita ruoka- ja palveluhankintoja tarjouspyyntö sisältää.

Kilpailuttajan tulee määritellä palveluhankinnan tavoitteet, kuvata palveluvaatimukset, palvelun sisältö, laatu ja vastuut. Erityisen tärkeitä ruokapalveluiden kilpailutuksessa ovat ruoan ravitsemuslaatua ja ympäristövaikutuksia määrittävät tekijät sekä ruokapalvelun toteutukseen ja yhteistyöhön liittyvät asiat. Sopimukset ja palvelukuvaukset laaditaan tarjouspyyntöasiakirjojen

28 Laki julkisista hankinnoista ja käyttöoikeussopimuksista 29.12.2016/1397. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161397>

29 Kela. Ateriatuki opiskelijaravintoloille. <https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-oppilaitokset-ja-opiskelijaravintolat-ateriatuki-hinnoittelu>

pohjalta, siksi on suositeltavaa liittää tarjouspyyntöön sopimusluonnos sekä palvelusopimuksen keskeiset asiat. Huolellisesti valmisteltu tarjouspyyntö on onnistuneen kilpailutuksen edellytys.

Kilpailutuksessa yleisesti huomioitavia asioita:

- Palvelukuvaus eli miten ruokapalvelussa toteutetaan eri osa-alueet.
- Miten palveluntarjoaja huomioi sosiaalisen, taloudellisen, eettisen ja ympäristö vastuun sekä kestävän kehityksen. Näitä tekijöitä voivat olla mm. käytettävien raaka-aineiden alkuperä, ravitsemuslaatu ja sesonginmukaisuus, omavalmistustapa, ekologisuus sekä hävikinhallinta.
- Kuvaus tarjouksen antajalta siitä, miten malliateria kuvataan asiakkaalle.
- Ruokalistojen pitää täyttää korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksen (2021) mukaiset kriteerit. Tarjousten vertailua varten pitää pyytää malliruokalistat tarjouksen antajilta sekä tieto ruokalistan suunnittelun periaatteista ja kierrosta. Malliruokalistasta tulee selvittää, täyttävätkö tarjolla olevat ateriat ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset esittämällä ruokalistan ravintosisältölaskelmat. Tarjouksesta tulee selvittää, kuinka monta ruoka-, salaatti-, leipä- ja juomavaihtoehtoa on tarjolla ja minkä hintaisia eri kohderyhmille tarjottavat ateriat ovat.
- Hankintoja ohjaavat esimerkiksi korkeakoulujen, kuntien ja opiskelijaruokailun järjestäjien strategiat ja kestävän kehityksen periaatteet (esimerkiksi kasvisruoan tarjoaminen, raaka-aineiden sesonginmukaisuus, ruokahävikin vähentäminen, lähiruoka, luomuruoan käyttöaste). Halutut palvelun, aterioiden ja raaka-aineiden laatua ohjaavat vähimmäisvaatimukset on tärkeää tuoda näiltäkin osin tarjouksessa esille.
- Ruokapalvelun laatutekijöille kannattaa asettaa myös vähimmäisvaatimuksia, jotka liittyvät esimerkiksi käytettäviin raaka-aineisiin (esimerkiksi kotimainen liha tai kasviproteiinin lähde, vastuullisesti kalastettu kala) tai palvelun järjestämiseen.
- Toiminnan laatua voidaan arvioida pyytämällä selvitys henkilöstön määrästä, osaamisesta (koulutus ja työkokemus) ja kehittämissuunnitelmasta. Työntekijöiltä voidaan edellyttää lisäksi esim. ravitsemus- ja ympäristöpassin suoritusta. Myös ruokatuotekehityksen prosessikuvaus auttaa kilpailuttajaa arvioimaan, miten tarjouksen antaja tulevaisuudessa toimii. Ravitsemuslaadulle tulee olla oma seurantasuunnitelma.
- Palvelusopimukseen tulisi myös kirjata asiakas-/ravintolatoimikuntien perustaminen.
- Kustannusvastuiden jakautuminen. Vakiintuneen käytännön mukaisesti korkeakoulut ovat rahoittaneet opiskelijaruokailuun tarvittavat tilat ja kiinteät laitteet ja antaneet ne ravintolanpitäjän käyttöön maksutta samanlaisin periaattein, joita on vakiintuneesti sovellettu henkilöstöruokailussa. Yliopistot ja ammattikorkeakoulut saavat valtion talousarviossa käyttöönsä määrärahaa toimintaansa.

Ruokapalveluiden hankkijan tulee myös seurata, että sovittu laatu ja ruoan maittavuus toteutuvat, ja kertoa, miten sitä käytännössä tullaan seuraamaan. Tarjouspyyntövaiheessa ruokapalveluiden tuottajalta pyydetään kuvaus, miten valintaperusteiden toteutuminen varmistetaan

ja miten sitä seurataan. Laatua voidaan seurata keräämällä asiakaspalautteet systemaattisesti ja tarkastelemalla toteutuneita ruokalistoja ja niiden ravintosisältöä suhteessa sovittuun sekä seuraamalla opiskelijoiden osallistumista ruokailuun. Lisäksi arvioidaan toiminnan tarkoituksenmukaisuutta, ruoan mausta saatua palautetta ja ruoan riittävyttä, omavalvonnan toteutumista, poikkeamien määrää ja korjaavia toimenpiteitä sekä asiakasyhteistyön ja asiakas-/ravintolatomikunnan aktiivisuutta.

Palvelun hankkijalla tulee olla ammattitaito ja pätevyys ruokapalvelun ohjaamiseen ja laadun toteutumisen seurantaan.

Kela valvoo, että opiskelijaravintola noudattaa korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksessa määriteltyjä ravitsemuksellisen laadun kriteereitä ja korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista annettua valtioneuvoston asetusta. Jos tarjolla olevat ateriat eivät täytä Kelan ateriatuen myöntämiselle asetettuja kriteerejä, ruokapalveluiden tuottaja veloitetaan muuttamaan aterioiden koostumusta tai hinnoittelua. Kela ei osallistu ruokapalveluiden kilpailutusprosessiin.

Esimerkki tarjouspyynnön tai kilpailuttamismateriaalin rakenteesta on kuvattu liitteessä 6.

Elintarvikkeiden hankinta

Elintarvikkeiden hankinnassa on keskeistä kiinnittää huomiota hyvään ravitsemukselliseen laatuun, jotta suositeltava aterioiden ravitsemuslaatu toteutuu. Ravitsemuslaadun toteutuminen on varmistettava myös, jos pääruokia ei valmisteta itse.

Elintarvikkeiden hankinnoissa tulee kiinnittää huomioita erityisesti niihin elintarvikkeisiin, joissa voi olla runsaasti tyydyttynyttä rasvaa tai suolaa ja joita käytetään usein ja runsaita määriä säännöllisesti. Pääasia on, että valmis ruoka täyttää opiskelija-aterian ravitsemuslaadun kriteerit.

Elintarvikkeiden hankinnoissa ja valmistuksessa on tärkeää huomioida niiden laatuun ja alkuperään liittyvät, asiakkaille tiedotettavat asiat sekä raaka-aineiden tuoreus, kestävän kehityksen periaatteet ja se, miten opiskelijoiden tietotarpeisiin voidaan vastata.

Suomen kansallisen julkisten hankintojen strategian³⁰ ja strategiasta annetun valtioneuvoston periaatepäätöksen³¹ mukaisesti valtion ja kuntien on toimittava siten, että julkisten hankintojen avulla edistetään ilmastotavoitteiden ja kestävän kehityksen tavoitteiden toteutumista. Elintarvike- ja ruokapalveluhankinnoissa tulee edistää kestävästä ruokajärjestelmästä ja käyttää kestävästi ja vastuullisesti tuotettuja elintarvikkeita. Kestävä ruokajärjestelmä on ruokaturvan perusta. Suomessakin ruokaturvaa voivat merkittävästi heikentää ilmastonmuutos, monimuotoisuuden häviäminen ja kriisitilanteet. Elintarvike- ja ruokapalveluhankinnoissa tulee käyttää hankintakriteereitä, jotka edistävät ympäristön kannalta hyviä viljelymenetelmiä, elintarviketurvallisuutta,

30 Kansallinen julkisten hankintojen strategia. 2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020090768680>

31 Valtioneuvoston periaatepäätös kansallisesta julkisten hankintojen strategiasta. 2020. <https://valtioneuvosto.fi/paatokset/paatokset/decisionId=0900908f806d890d>

ravitsemusta, eläinten hyvinvointia ja terveyttä sekä samalla kestävästä ruokahuollosta ja ekologisesti kestävyttä.

Motiva Oy on laatinut oppaan vastuullisiin elintarvikehankintoihin. Siinä esitellään vastuullisuutta lisääviä kilpailutuskriteereitä eri tuoteryhmille kaksipuolisesti, perustason ja edelläkävijätason kriteereinä. Näistä kilpailutukseen voidaan poimia ne, jotka tukevat ostajan hankintastrategiaa ja linjauksia sekä muuten tukevat asetettuja laatu- ja vastuullisuustavoitteita.

Julkisille ruokapalveluille on asetettu tavoite lisätä sekä lähiruokaa että luomuruokaa elintarvikehankinnoissa. Luomua voidaan käyttää sellaisenaan laatuksena. Lähiruokalla tarkoitetaan erityisesti paikallisuutta, joka edistää alueen taloutta, työllisyyttä ja ruokakulttuuria, joka on tuotettu ja jalostettu oman alueen raaka-aineista ja joka markkinoidaan ja kulutetaan omalla alueella. Omalla alueella tarkoitetaan maakuntaa tai sitä vastaavaa tai pienempää aluetta. Luomutuotanto on EU:n lainsäädännössä määritelty sertifioitu tuotantotapa.

Myös ruokahävikin vähentäminen ja lautasväikkeen pienentäminen ovat taloudellisesti kannattavia ja myös ympäristön kannalta merkittäviä toimenpiteitä.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositusten (2014)³² mukaan ruokavalinnoissa tulee huomioida myös kestävä kehityksen näkökulma. Ruokavalion muuttaminen suositusten mukaiseksi vähentää jo sinällään ruoan ympäristökuormitusta. Erityisesti kotimaiset satokauden kasvikset, peruna, herneet ja pavut ovat ympäristöystävällisiä valintoja. Myös kalan, rypsiöljyn, margariinin ja vesijohtoveden käyttö kuuluvat kestävästä kehityksestä tukeviin valintoihin.

Lisätietoja:

MMM. Vastuullinen ruokaketju. www.mmm.fi/ruoka

Motiva Oy. Opas vastuullisiin elintarvikehankintoihin – suosituksia vaatimuksiksi ja vertailukriteereiksi. Versio 2.0. Julkaistu 12/2020. https://www.motiva.fi/files/18215/Opas_vastuullisiin_elintarvikehankintoihin_-_suositukset_vaatimuksiksi_ja_vertailukriteereiksi.pdf

MMM. Lähiruokaa – totta kai. <https://mmm.fi/lahiruoka>

EkoCentria. Lisää lähiruokaa julkisten keittiöiden asiakkaille -opas, 2017. <https://sakky.fi/sites/default/files/2021-03/L%C3%A4his.pdf>

32 Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveystietä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Kestävät ruokavalinnat lautasella, s. 40. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf



Vaihteleva ja monipuolinen ruokalista edellyttää riittävän pitkää kiertoa. Vähintään neljän viikon ruokalistakierto riittää takaamaan monipuolisuuden. Ruokalistakiertoa suunniteltaessa otetaan huomioon koko ruokavuosi. Sesongit, teemat ja juhlapyhät rytmittävät vuotta, tarjoavat vaihtelua ja tutustuttavat luontevasti ruoka- ja tapakulttuurin perinteisiin.

Aterioiden koostaminen

Tarjottava ateria on terveyttä edistävä, monipuolinen, maukas ja houkutteleva. Täysipainoiseen ateriaan kuuluu pääruoan lisäksi kasviksia, salaattinkastike, leipää, levitettä ja ruokajuoma. Hyvä ateriakokonaisuus on mahdollista koota usealla eri tavalla (taulukko 5).



Taulukko 5. Esimerkkejä suositeltavista ateriavaihtoehtoista.

Pääruoka	Energialisäke	Muut lisäkkeet
Kasvis-, kala- tai liharuoka (suositetaan vaa- leaa lihaa, punaista lihaa harvemmin)	Perunaa, ohraa, pastaa, viljasekoi- tetta, riisiä tms.	Salaatti, leipä, kasviöljypohjainen rasvavete, juoma* ja kasviöljy- pohjainen salaatinkastike
Laatikko-, vuoka- tai pataruoka		”
Ruokaisa salaatti (palkokasveja, härkäpapu- valmisteita, tofua, kalaa, muna, juustoa tai lihaa)	Salaatin kanssa on hyvä tarvittaes- sa olla tarjolla pastaa, viljaseosta tai perunaa	”
Keittoruoka (kasviskeittoissa proteiinilisänä esim. papuja tai linssejä)		”
Leipäpohjainen ateria (täytetty runsaskui- tuinen ja vähemmän suolaa sisältävä leipä, kerrosvoileipä tms.)		”
Täysjyväpuuro maitoon tai maidon tapaan käytettävään kasvijuomaan valmistettuna.		”

* Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää. Nestemäiset maitovalmisteet voi tarvittaessa korvata kasvipärisillä elintar-
vikkeilla, kuten esimerkiksi soja- tai kaurajuomilla, joita on täydennetty kalsiumilla, B12- ja D-vitamiinilla sekä jodilla.



4.2 Tarjottavien aterioiden ravintosisältö

Energiasisältö

Energian tarve vaihtelee yksilöllisesti fyysisen aktiivisuuden mukaan: 18–30-vuotiailla naisilla energiansaannin viitearvo on 9,4–10,5 MJ/vrk (2245–2510 kcal/vrk) ja miehillä 11,7–13,2 MJ/vrk (2800–3155 kcal/vrk)³³. Energiantarve on vähäisin pienikokoisilla, vähän liikkuvilla, kevyttä

33 VRN. Terveystä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Versio 5. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

istumatyötä tekeillä naisilla ja suurin isokokoisilla runsaasti liikkuvilla, fyysistä työtä tekeillä miehillä.

Ateria suunnitellaan siten, että opiskelijoilla on mahdollisuus täyttää **noin kolmannes** omasta päivittäisestä energiantarpeestaan kyseisellä pääaterialla (taulukko 6). On tärkeää huomioida, että opiskelijoiden yksilöllinen energiantarve ja siten annoskoko vaihtelee huomattavasti. Suositus toteutuu vain silloin, kun opiskelija nauttii koko aterian lisäkkeineen.

Taulukko 6. Tarjottavan aterian viitteelliset energiamäärät opiskelija-aterian suunnittelua varten.

Keskimäärin	Vähintään	Enintään
700–800 kcal (2,9–3,3 MJ) / ateria	500 kcal (2,1 MJ) / ateria	1000 kcal (4,2 MJ) / ateria

Tärkeää on huolehtia siitä, että opiskelija-aterioissa rasvan määrä ja laatu sekä proteiinin, hiilihydraattien ja kuidun määrä ovat tasapainossa ja vastaavat valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaisia ravitsemussuosituksia³³.

Energiaravintoaineet

Energiaravintoaineiden suositeltavat suhteelliset osuudet on esitetty taulukossa 7.

Taulukko 7. Energiaravintoaineiden keskimääräiset osuudet lautasmallin mukaisesti koostetussa opiskelija-ateriassa.

	% energiasta (E-%)
Rasva	30–40
Tyydyttynyt rasva	alle 10
Proteiinit	13–17
Hiilihydraatit	45–50

Edellä mainitut suositukset toteutuvat, kun noudatetaan ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia (ks. liite 1, taulukot 1a–c). Näissä vaatimuksissa jokaiselle aterianosalle, myös eri pääruokatyypeille, on määritetty omat ravintosisältötavoitteet, joiden täyttyminen varmistaa suositusten mukaisen kokonaisuuden.

Ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimusten toteutumista tarjotuissa opiskelija-aterioissa voi arvioida toteutuksen itsearviointiin soveltuvalla **opiskelija-aterian ravitsemuslaadun arviointityökalulla** (ks. liite 5). Työkalu kuvaa tarjottujen aterioiden todennäköistä ravitsemuslaatua. Kysymykset kohdistuvat suosituksen mukaisiin elintarvikehankintoihin ja ruoanvalmistustapoihin sekä ruokavalinnoista tiedottamiseen ja asiakasohjaukseen. Työkalu on apuväline aterioiden ravitsemuslaadun omavalvontaan, mutta pelkästään niiden täyttyminen ei takaa tässä suosituksessa esitettyjen kriteerien toteutumista. Työkalua voidaan hyödyntää toiminnan suunnittelussa, kun valmistaudutaan hakemaan ravintolalle Kelan ateriatukioikeutta. Lisäksi työkalua voidaan käyttää henkilöstön kouluttamisessa ja perehdyttämisessä, toimipistekohtaisessa sisäisessä tarkastuksessa ja valmistauduttaessa Kelan valvontaan ja tarkastuskäyntiin.



Tarjolla on hyvä olla monipuolinen valikoima erilaisia suolattomia perusmausteita, mausteyrtejä ja kastikkeita yksilölliseen maustamiseen.

Jodioitua suolaa ruoanvalmistukseen

Aterioille valitaan vähemmän suolaa sisältäviä tuotteita (leivät, muut viljavalmisteet, juustot, leikkeleet). Koko aterian suolapitoisuuteen vaikuttaa eniten pääruokalajin suolapitoisuus (ks. luku 2, suola, s. 22).

Raaka-aineiden valintaan on kiinnitettävä huomiota, jotta aterianosakohtaiset suolakriteerit toteutuvat. Kun valitaan vähemmän suolaa sisältäviä raaka-aineita, on kriteerit helpompi saavuttaa. Suola punnitaan aina, eikä sitä lisätä ruokaan maun mukaan. Makua ruokaan saadaan käyttämällä monipuolisesti erilaisia mausteita ja yrttejä. Hyvää asiakaspalvelua on sijoittaa ruokasaliin maustepöytä, joka sisältää useita erilaisia suolattomia lisämausteita.

Ruoanvalmistuksessa käytetään jodioitua suolaa. Keittiössä tulee tarkistaa suolapakkauksesta, onko siinä jodia, sillä tuotenimi ei sitä aina kerro. Jodioitu suola tulee ilmoittaa ainesosaluettelossa sellaisenaan tai ainesosina (suola, jodi).

Vähentämällä suolaa ruoanvalmistuksessa ja valitsemalla vähemmän suolaa³⁴ sisältäviä elintarvikkeita voidaan vaikuttaa opiskelijoiden suolamieltymykseen. 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.

34 Maa- ja metsätalousministeriön asetus (<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141010>) säättää, että jos suolapitoisuus ylittää tietyissä suolan saannin kannalta merkittävissä elintarvikkeissa sallitun suolapitoisuuden rajan, se on ilmaistava pakkauksessa merkinnällä ”voimakassuolainen” tai ”sisältää paljon suolaa”. Voimakassuolaisuusmerkintä määräytyy elintarvikkeen kokonaissuolan määrän (sekä lisätty että luontainen) mukaan. Natriumin määrä muutetaan suolaksi kertomalla se luvulla 2,5 (esimerkiksi 400 mg natriumia = 1000 mg eli 1 g suolaa).

4.3 Aterioiden tarjonta ja ravitsemuslaatu

Kelan avustukseen oikeuttavien opiskelija-aterioiden tarjonnassa tulee toteutua seuraavat seikat:

1. Kriteerien (ks. liite 1, taulukot 1a–c) mukaisia pääruokia tulee olla päivittäin tarjolla
 - vähintään 1, jos ateriavaihtoehtoja on 2
 - vähintään 2, jos ateriavaihtoehtoja on 3–4
 - vähintään 3, jos ateriavaihtoehtoja on 5 tai useampia.Huom! Myös pääruoan mahdollisen energialisäkkeen ja lisäkekastikkeen tulee täyttää ravitsemuskriteerit.
2. Malliaterian kuvaaminen (ks. Malliaterian kuvaaminen s. 60 ja luku 3.2, s. 37)
 - Opiskelijalle tulee kuvata malliateria. Sen tulee sisältää suosituksen mukaiset aterianosat (pääruoka mahdollisine lämpimine lisäkkeineen, maito/piimä/kasvijuoma, leipä, rasva, salaatti/kasvikset ja salaattinkastike).
 - Suositusten mukainen ateria (tai ateriat) on merkittävä ruokalistassa (ks. luku 3.2, s. 37).
3. Aterian muut osat (ks. taulukko 8, s. 62 ja liite 1, taulukko 1c).

Joka päivä tulee olla kaikille ruokaileville opiskelijoille tarjolla seuraavat aterianosat:

 - Vähintään yksi leipävaihtoehto, joka sisältää runsaasti kuitua (vähintään 6 g / 100 g) ja suolaa enintään 0,9 % (tuoreleipä) tai enintään 1,2 % (näkkileipä).
 - Suosituksen mukaista leipärasvaa (suositeltavin on kasviöljypohjainen kasvirasvalevite, jossa rasvaa on vähintään 60 %).
 - Rasvatonta maitoa tai piimää ja vettä. Nestemäiset maitovalmisteet voi tarvittaessa korvata kasviperäisillä elintarvikkeilla, kuten esimerkiksi soija- tai kaurajuomalla, joita on täydennetty kalsiumilla, B₁₂ - ja D-vitamiinilla sekä jodilla.
 - Tuoreita kasviksia tai tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä.
 - Kasviöljypohjaista kastiketta tai öljyä erikseen tarjottuna.
4. Kalaruokien määrä
 - Kriteerit täyttävää kalaruokaa tulee tarjota vähintään kaksi kertaa viikossa muissa kuin pelkästään kasvisruokaa tarjoavissa ravintoloissa^{35, 36}. Kalaruoista vähintään toisen tulee olla perushintainen.

Parempi valinta -merkinnällä (Sydänmerkki) varustetut ja ravintosisällöltään vastaavat valmisruoat ja aterianosat soveltuvat sellaisenaan suosituksenmukaisen aterian osiksi, vaikka joidenkin yksittäisten Sydänmerkki-kappaletuotteiden kriteerit ovat hieman erilaiset kuin korkea-

35 Suositus perustuu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin 2014.

36 Huomioitava Ruokaviraston nuorille, hedelmällisessä iässä ja raskaana oleville ja imettäville naisille antamat ohjeet kalalajien valinnasta ja käyttötihydestä. <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/turvallisen-kayton-ohjeet/>



kouluruokailua koskevan suosituksen kriteerit. Esimerkiksi rasvan tai suolan määrä on joissakin Sydänmerkki-tuotteissa suurempi.

Ateriatuen kriteerit täyttävä ruoka voi olla

- itse valmistettua ruokaa, joka täyttää suosituksen kriteerit
- elintarviketeollisuuden valmistama puolivalmiste tai valmis tuote, joka täyttää korkeakoulu-opiskelijoiden ateriasuosituksen kriteerit
- elintarviketeollisuuden valmistama tuote, jolla on Sydänmerkki.

Lisäksi myös kaikki sellaiset elintarvikkeet, jotka täyttävät Sydänmerkki-tuotteita vastaavat kriteerit, mutta joiden valmistaja ei ole hakenut tuotteelle Sydänmerkkiä, hyväksytään suosituksen mukaisen aterian osiksi.

Aterioiden proteiinisältö

Jokaisen ateriakokonaisuuden tulee sisältää proteiinia vähintään 20 g (noin 1/3 päivän tarpeesta). Lihaa ja kalaa sisältävissä aterioissa tämä toteutuu yleensä automaattisesti. Sen sijaan kasvisruokavalioissa, erityisesti vegaanisissa aterioissa, tulee kiinnittää erityistä huomiota riittävään ja monipuoliseen proteiinin saantiin (ks. luku 2, s. 24).

Pääruoan proteiinin lähteitä ovat palkokasvit, muut kasviproteiinin lähteet, kala, vaalea liha, muna, punainen liha, maito, piimä ja muut maitovalmisteet. Myös viljasta saadaan proteiinia. Kasvisruokavalioissa proteiinin saanti voidaan turvata syömällä monipuolisesti palkokasveja ja viljavalmisteita ja laktovegetaarissa kasvisruokavaliossa myös maitovalmisteita (ks. hyviä proteiinin lähteitä, liite 3).



Malliateria

Opiskelijaravintolassa tulee olla päivittäin esillä malliateria. Se on ruoka- ja annoskokovalintoja ohjaava väline, joka havainnollistaa suositusten mukaisen aterian kokoamista.

Malliateria voi olla esimerkiksi päivän jostakin ruokalajista tarjottimelle koottu **lautasmallin mukainen ateriakokonaisuus**, josta ilmenee aterian eri osat ja niiden suhteelliset osuudet. Malliateria sisältää aina ruokajuoman, leivän ja levitteen sekä jälkiruoan silloin, kun se on suunniteltu osaksi pääateriaa. Malliaterian ei tarvitse olla aito ateria, vaan myös paperinen kuva, kirjallinen ohje tai mobiilisovelluksessa ruokalistan yhteydessä esitettävä digitaalinen kuva ovat riittäviä.

Jos ravintolassa halutaan pitää esillä malliateriasta kirjallista ohjetta, se voi olla esimerkiksi seuraava ohje:

Miten kokoat ateriakokonaisuuden lautasmallin mukaisesti?

- Täytä puolet lautasesta kasviksilla (salaatilla, tuoreilla kasviksilla, kypsennetyillä kasviksilla ja/tai marjoilla ja hedelmillä).
- Täytä 1/4 lautasesta perunalla, ohralla, viljaseoksella, täysjyväpastalla tai tummalla riisillä.
- Täytä 1/4 lautasesta palkokasveilla tai muilla kasviproteiinin lähteillä, kalalla, siipikarjan lihalla, munalla tai punaisella lihalla.
- Lisää kasvien päälle öljyä tai öljypohjaista salaatikastiketta.
- Valitse lisäksi täysjyväleipää ja sen päälle kasviöljypohjaista rasvaveitettä (rasvapitoisuus mieluiten vähintään 60 %).
- Valitse juomaksi rasvatonta maitoa tai piimää tai kasvijuomaa, kuten soija- tai kaurajuomaa.

Broileri-kasviscurry, ohralisäke, kasvikset, öljy/öljypohjainen salaattinkastike, täysjyväleipää, kasviöljypohjainen rasvavete ja rasvaton maito.



500 kcal (2,1 MJ)

Linssi-papucurry, ohralisäke, kasvikset, öljy/öljypohjainen salaattinkastike, täysjyväleipää, kasviöljypohjainen rasvavete ja kaurajuoma



500 kcal (2,1 MJ)



700–800 kcal (2,9–3,3 MJ)



700–800 kcal (2,9–3,3 MJ)



1000 kcal (4,2 MJ)



1000 kcal (4,2 MJ)

Taulukko 8. Keskimääräiset annoskoot eri aterianosille.
(Esimerkkiannoskokoja käyttäen ateria sisältää energiaa noin 700–800 kcal.)

Pääruoat	Annoskoko g
Keitot	350–400
Pääruokapuurot	300–350
Laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit, pizza	350–400
Pääruokakastikkeet, esim. linssicurry ja kanakastike	150–200
Kappaleruoat + kastike, esim. pyörykät, ohukaiset, murekeruoat, pihvit, kääryleet ja kala-/broilerinpalat	170 (pääruoka 120 g, kastike 50 g)
Pääruoan peruna-, pasta- ja riisilisäkkeet	Annoskoko g (kypsänä)
Keitetty peruna	150–180
Muu perunalisäke, esim. perunasose, lohkoprunat ja uuniperuna	150–180
Pasta	140–170
Orasuurimot, viljaseokset, täysjyväriisi ym.	140–170
Muut aterian osat	Annoskoko
Leipä	30–35 g (= 1 viipale), keittoaterialla 60–70 g
Leipärasva	5–8 g (n. 1–1,5 tl), keittoaterialla 10–15 g (n. 2–3 tl)
Maito ja piimä Kalsiumilla, B ₁₂ - ja D-vitamiinilla ja jodilla täydennetty soija- tai kaurajuoma	1,7–2 dl (= 1 lasillinen)
Kasvislisäke, tuoresalaatti, tuoreet ja keitetyt kasvikset	150–200 g
Öljypohjainen salaattinkastike	15–20 g (n. 1–1,5 rkl)

Huom! Pienikokoisilla tai vähän liikkuvilla henkilöillä energiantarve on pienempi, joten heillä annoskoot jäävät usein taulukossa esitettyjä pienemmiksi. Vastaavasti isokokoisilla tai runsaasti liikkuvilla henkilöillä energiantarve on suurempi, ja sen vuoksi annoskootkin ovat heillä yleensä isompia. Aterian eri osien suhteelliset osuudet pysyvät kuitenkin samoina.

Annoskoot

Taulukossa 8 kuvatut annoskoot takaavat sen, että aterian energiamäärä täyttää noin 1/3:n koh-
talaisesti liikkuvan henkilön päivittäisestä energiansaannin viitearvosta ja lisäksi ateriakohtaiset
rasvan laatua ja määrää koskevat suositukset toteutuvat. Malliaterian koostamisessa lautas-
mal-
lin mukaan on suositeltavaa käyttää taulukossa mainittuja annoskokoja.

4.4 Juomat

Erilaisia juomia tulisi nauttia päivittäin 1–1,5 litraa sen nestemäärän lisäksi, joka saadaan ruokien
mukana. Juomien valinnassa tulee kiinnittää huomiota niiden sisältämään energiamäärään, so-
kereihin, happoihin, kofeiiniin ja alkoholiin. Janojuomana tavallinen vesijohtovesi on suositelta-
vin. Sitä tulisi olla saatavana vapaasti muulloinkin kuin aterioiden yhteydessä.

Energiaa sisältävien juomien annoskoko tulee pitää kohtuullisena. Useimmat juomat eivät si-
sällä kovinkaan paljon energiaa desilitraa kohti, mutta niistä voidaan kuitenkin saada energiaa
tarpeettoman paljon, jos käyttö on runsasta tai tiheää tai juomaan lisätään sokeria tai kermää.
Juomat eivät kuitenkaan tuota samalla tavalla kylläisyyden tunnetta kuin kiinteät ruoat.



On huolehdittava siitä, että vettä saa vaivattomasti myös omiin juomapulloihin.

Päivittäin voi nauttia kahvia ja teetä ilman sokeria sellaisenaan tai maidon tai kasvijuoman kera. Kahvin ja teen sekä kola- ja energijuomien piristävä aine on kofeiini. Kofeiiniherkille kofeiini saattaa aiheuttaa jo pieninä annoksina mm. sydämentykytystä, vapinaa, uni- ja keskittymisvaikeuksia sekä riippuvuutta. Kofeiinia saadaan kahvin ja teen lisäksi myös energijuomista sekä joistakin suklaamakeisista, kuten tummasta suklaasta (ks. piirroskuva alla).



Virvoitusjuomia (sokeroidut sekä keinotekoisesti makeutetut limsat, energia- ja urheilujuomat) ei tule tarjota aterialla. Ne eivät ole ravitsemuksellisesti suositeltavia. Happoja sisältävät virvoitusjuomat ja monet maustetut pullovedet altistavat myös hammaskiilteen eroosiolle. Juomien happamuuden mukaan juomat voidaan jaotella suunterveyden kannalta turvallisiin, suositeltaviin juomiin ja juomiin, joita käytetään vain harvoin (ks. luku 6.3 Ravinto ja suun terveys, ja Juomien happamuus, piirroskuva, s, 83). Osa kasvijuomista sisältää sokereita. Sellaisten kasvi-juomien runsas, tiheään toistuva nauttiminen aterioiden välillä lisää hampaiden reikiintymistä.

4.5 Erityisruokavaliot ja erityistarpeet

Ruokapalvelujen toteuttamisessa ja ruokatarjonnan suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon, että opiskelijat ovat moninainen ryhmä, jolla on erilaisia ruokavalioon liittyviä tarpeita. On tarkoituksenmukaista ja kustannustehokasta, että samaa ruokalistan mukaista ruokaa tarjotaan mahdollisimman usealle. Monipuolisesti toteutetut kasvisruokavaihtoehdot soveltuvat pääsääntöisesti myös uskonnolliseen ja eettiseen vakaumukseen pohjautuviin ruokavalioihin silloin, kun päivän muut tarjolla olevat ateriat eivät sovellu.

Kun opiskelija tarvitsee sairauden vuoksi erityisruokavalion, noudatetaan soveltuvaa Käypä hoito -suositusta tai Ravitsemushoitosisuositusta (VRN 2010)³⁷ tai asiakkaalle terveydenhuollossa laadittua yksilöllistä ruokavalio-ohjetta.

Jos opiskelijan erityisruokavalion perusteena ei ole allergia, muu lääketieteellinen syy tai uskonnolliset ja vastaavat eettiset syyt, opiskelijaravintolalla ei ole velvoitetta valmistaa erillistä ateriaa.

Opiskelijaravintoloissa toteutettavat tavallisimmat erityisruokavaliot ovat laktoositon ja gluteeniton ruokavalio. Harvemmin esiintyviä ruokavalioita ovat erilaiset allergiaruokavaliot sekä uskonnollisista syistä eri tavoin muunnetut ruokavaliot.

Opiskelijaravintoloiden keittiöissä ei ole erillisiä dieettikeittiöitä. Erityisruokavalioita tarvitseville sopivaa ruokaa voidaan kuitenkin valmistaa, kun se tehdään huolellisesti välttämällä sen joutumista kosketuksiin muiden ruokien kanssa. Ruokapalveluiden henkilökunnan tulee huolehtia riittävästä ja ajantasaisesta erityisruokavalioiden toteuttamisen osaamisesta.

Erityisruokavalioiden toteuttaminen opiskelijaruokailussa mahdollistaa sen, että jokainen opiskelija ruokailee päivittäin ja saa mahdollisuuden ylläpitää opiskelu- ja työkykyään.

Opiskelijaravintolalla on hyvä olla selkeä käytäntö siihen, miten opiskelija ilmoittaa erityisruokavalionsa ravintolalle. Opiskelijoille pitää tiedottaa, miten ilmoitus tehdään. On opiskelijan etu, että sairauden hoitoon liittyvä erityisruokavalio on lääketieteellisesti selvitetty ja siten perusteltu. Tarpeettomat ruokarajoitukset voivat vaikuttaa ruokavalion ravitsemukselliseen tasapainoon.

37 https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito_netti_2.painos.pdf

ja terveyteen haitallisesti, jos ruokavalion noudattaminen johtaa ravintoaineiden riittämättömyyteen saantiin.

Ruokayliherkkyydet

Opiskelijoilla voi olla monenlaisia ruokayliherkkyyksiä. Opiskelijaravintolalla on hyvä olla selkeät ohjeet siitä, miten yliherkkyydet otetaan huomioon turvallisen ruokailun järjestelyissä. Yliherkkyyksiä ovat mm. ruoka-allergiat, ruokaintoleranssit sekä herkkävatsaisuuden, kuten ärtyneen suolen oireyhtymän (IBS) tai sappivaivojen, aiheuttamat ruokayliherkkyydet. Yleensä pienet määrät epäsopivaa ruoka-ainetta eivät aiheuta oireita, mutta osa ruoka-allergioista on vakavia ja jo pienikin määrä oireita aiheuttavaa ruoka-ainetta, esim. tippa maitoa maitoallergisen ruoassa, voi aiheuttaa henkeä uhkaavan reaktion. Tällöin allergeenien leviäminen eri tavoin (esim. ilman, pintojen, ihmisten ja työvälineiden välityksellä) tulee huomioida sekä ruokien valmistuksessa että tarjoilussa.

Osa ärtyvän suolen oireyhtymää potevista kokeilee ns. FODMAP-hiilihydraattien välttämistä oireiden vähentämiseksi. Henkilö itse tietää parhaiten, mitkä ruoka-aineet aiheuttavat oireita ja mitä hän voi syödä oireitta tai vain vähäisin oirein. Opiskelijaravintolassa on usein niin laaja ja monipuolinen salaattipöydän (raaka-aineet komponentteina) ja pääruokien valikoima, että aterian kokoaminen onnistuu ilman erityisjärjestelyjä.

On tärkeää, että ruokayliherkkyyksistä ilmoitettaessa pyydetään myös selvittämään oireiden vakavuus, jotta välttämisen tarkkuus voidaan huomioida yksilöllisesti. Tarvittaessa opiskelijan tulee hankkia erityisruokavalion tarpeellisuuden vahvistava lääkärintodistus. Sen näyttämällä hän voi sopia ravintolapäällikön kanssa yksilöllisen annoksen saamisesta. Opiskelija ja ravintola sopivat yhteisesti, miten opiskelija ilmoittaa tarvittavat tiedot ravintolaan. Opiskelijan tulee sitoutua ilmoittamaan etukäteen ruokapalveluun ne päivät, joina hän ei aio tulla syömään. Opiskelijaravintolan henkilökunnalla on oikeus kieltäytyä erityisruokavalion valmistamisesta seuraavista syistä:

- Opiskelija ei pysty sitoutumaan säännölliseen ruokailuun.
- Opiskelijan ruoka-allergia voi oireilla niin voimakkaasti ja vaarallisesti, ettei ravintolahenkilökunta voi ottaa vastuulleen erityisen tarkan ruokavalion valmistamista tavallisissa ammattikeittiöolosuhteissa. Vaativan erityisruokavalion toteuttaminen edellyttää myös erityistä ammatillista osaamista.

Ruoanvalmistuksessa ja asiakaspalvelussa työskentelevällä henkilöstöllä tulee olla aina tieto kaikista käytetyistä raaka-aineista ja tuotteen ainesosista ja niiden soveltuvuudesta eri ruokavalioihin³⁸. Tietojen tulisi olla ravintolassa kirjallisessa tai elektronisessa muodossa henkilökunnan ja valvontaviranomaisten helposti saatavilla.

38 "Saattaa sisältää" -merkintä tuotepakkauksissa. Allergeeneja koskevasta "saattaa sisältää" merkinnästä ei ole EU-tasoista lainsäädäntöä tai ohjeistusta eikä raja-arvoja. Merkin käyttö on toimijan vastuulla ja toimija laittaa merkin tai on laittamatta riskinarvionsa perusteella. Lisätietoja ks. Ruokavirasto, Elintarviketieto-opas, s. 70–71. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/opaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikealan-opaat/elintarviketieto_opas_fi.pdf

Elintarviketietojen antamisesta kuluttajille on säädetty Euroopan parlamentin ja neuvoston asetuksessa (Elintarviketietoasetus, EU N:o 1169/2011)³⁹ sekä kansallisesti (MMM:n asetus 834/2014⁴⁰). Asiakkaalle on annettava riittävä tieto käytetyistä raaka-aineista sekä tieto lainsäädännössä määritellyistä allergeeneista ja intoleranssia aiheuttavista aineista (EU N:o 1169/2011, liite II), jos niitä on käytetty aterian tai elintarvikkeiden valmistuksessa. Tiedot tulee antaa ensisijaisesti kirjallisena. Tiedot voidaan antaa myös suullisesti, jos asiakkaille ilmoitetaan selvästi, että he voivat saada lisätietoa aterioiden sisältämistä allergeeneista ja intoleranssia aiheuttavista aineista ruokapalveluhenkilöstöltä.

Lisätietoa ruoka-allergioista:

- <https://www.ruokavirasto.fi/henkiliasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/>
- <http://www.erimenu.fi/>

Laktoositon ruokavalio

Laktoosittoman ruokavalion toteutuksessa on tärkeää huomioida seuraavat keskeiset asiat:

- Laktoosittomia ruokalajeja tulee olla tarjolla joka päivä.
- Ruokajuomaksi tulee olla tarjolla joko laktoositonta maitojuomaa tai kasvipohjaisia vaihtoehtoja.
- Levitteenä tulee olla joka päivä tarjolla laktoositon ja maidoton kasvimagariini tai muu kasvipohjainen vaihtoehto.

Maidoton ruokavalio

- Maidoton ruokavalio ei saa sisältää mitään maidon ainesosia.
- Laktoositon tuote ei aina ole maidoton.
- Maito korvataan ruoanvalmistuksessa ja ruokajuomana joko vedellä tai kasvipohjaisella tuotteella.

Gluteeniton ruokavalio

Gluteenittoman ruokavalion toteutuksessa on huomioitava seuraavat keskeiset asiat:

- Ruokavalio voi sisältää sekä gluteenittomia (gluteenia enintään 20 mg/kg) että erittäin vähägluteenisia (gluteenia 21–100 mg/kg) elintarvikkeita. Pakkausmerkinnät pitää lukea huolellisesti.
- Kastikkeet suurutetaan maissi- tai perunatärkkelyksellä tai muulla gluteenittomalla suusteella.
- Ruokien valmistuksessa ja tarjolle panossa on pidettävä huolta siitä, että ruoka ei joudu kosketuksiin gluteenia sisältävien ruokien kanssa eikä gluteenipitoista ruokaa tai sen osia, kuten jauhopölyä näkkileivän pinnalta, ole mahdollista joutua gluteenittoman ruoan joukkoon. Tämän vuoksi esim. gluteeniton leipä ja levite tulee laittaa tarjoilulinjastossa niin kauaksi gluteenipitoisista ruoka-aineista, ettei kontaminaatiota pääse tapahtumaan.
- Energialisäkkeenä tarjotaan perunaa tai täysjyväriisiä tai gluteenitonta pastaa (tavallinen pasta ja riisi-viljaseokset eivät sovi). Linjastossa on oltava riittävästi tilaa gluteenipitoisten ja gluteenittomien tuotteiden välillä sekä ottimia riittävästi, jotta ruokailijat eivät siirrä niitä astiasta toiseen, jolloin esim. riisi voi kontaminoitua.

39 Elintarviketietoasetus EU N:o 1169/2011. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=SK>

40 MMM:n asetus 834/2014 elintarviketietojen antamisesta kuluttajille. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20140834>



Urheilijat ja muuten paljon liikkuvat ja ruokailu

Runsaasti harjoittelevilla ja kilpailevilla urheilijoilla sekä esimerkiksi liikunta- ja poliisialan opiskelijoilla energian ja joidenkin ravintoaineiden tarve on suurempi kuin muilla saman ikäisillä. Riittävä energian saatavuus on edellytys sekä yleiselle jaksamiselle ja kehittymiselle että hyvälle suorituskyvyllä lajista riippumatta. Lisääntynyt energiantarve tarkoittaa suurempia ruoka-annoksia ja/tai välipalojen lisäämistä urheilijan yksilöllisen energiantarpeen mukaan. Tämä asettaa haasteita myös opiskeljaruokailulle, erityisesti urheilualan oppilaitoksissa. Urheilijan lautasmalli (1/3 kutakin osiota) kattaa yleensä urheilijoiden suurentuneen ravintoaineiden tarpeen fyysisesti vaativimmissakin lajeissa. Joissakin korkean kulutuksen lajeissa (mm. kestävyys- ja palloilulajit) sekä ruoka-annosten koko että lautasmallin hiilihydraattien lähteiden (leipä, peruna/viljalisäke) osuus voivat olla tätäkin suurempia. Urheilijat eivät tarvitse rutiininomaisesti ravintolisiä tai urheiluvalmisteita kunnollisten opiskelija-aterioiden ja välipalojen lisäksi. Jos opiskeljaravintolassa rajoitetaan ateriaan kuuluvien proteiininlähteiden määrää (esimerkiksi ateriaan kuuluu vain tietty määrä lihapyöryköitä), opiskelijalla on hyvä olla mahdollisuus ostaa suurempi annos proteiininlähdettä.

Urheilijan ravitsemuksen perustana on täysipainoinen, ravitsemussuosituksen mukainen ruoka, joka kattaa sekä energian- että proteiinintarpeen. Urheilijoilla on usein käytössä runsasproteiinisia ja -hiilihydraattisia välipalatuotteita, urheilujuomia ja palautusjuomia. Urheilijan näkökulmasta niilläkin on oma tarkoituksensa. Ne eivät kuitenkaan voi korvata normaalia ateriointia. On myös otettava huomioon se, että osalla urheilijoista harjoitukset ovat aamuisin ennen opiskelupäivän alkua ja/tai heti sen päätteeksi. Opiskeljaravintolan aamiaistarjoilu helpottaa aamuisin harjoittelevien urheilijoiden aamuruokailua. Lounas on myös erityisen tärkeä pääateria kahden harjoituksen välissä, ja sen tulisi turvata riittävä energian ja ravintoaineiden saanti myös ilta-päivän toista harjoitusta ajatellen. Tarvittaessa aterioita täydennetään pienemmillä välipaloilla lähempänä harjoitusta. On suositeltavaa, että opiskeljaravintolan välipalavalikoimassa on helposti mukana kuljetettavia tuotteita, kuten täytettyjä sämpylöitä, maitovalmisteita ja hedelmiä.

Lisätietoa urheilijoiden ravitsemuksesta osoitteessa

<https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/>

5 OPIKELIJARUOKAILUN SEURANTA JA ARVIOINTI

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksen toteutumista, opiskelija-aterioiden laatua ja monipuolisuutta, opiskelijaruokailun toteuttamista ja ruokailun suosiota on tärkeää seurata ja arvioida laadun varmistamiseksi ja toiminnan kehittämiseksi. Seurantaan ja arviointiin osallistuvat sekä korkeakoulu että ruokapalvelun toteuttaja. Opiskelijat osallistuvat arviointiin antamansa asiakaspalautteen kautta ja toimimalla jäseninä asiakas-/ravintolatoimikunnissa. Lisäksi Kela tekee tarkastuksia ravintoloihin, joille on myönnetty korkeakouluopiskelijoiden ateriatukioikeus, elintarvikevalvonta valvoo elintarviketurvallisuutta, ja YTHS tekee korkeakouluihin terveellisuuden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin tarkastuksia.

Korkeakoulun ja ruokapalvelun tuottajan tulisi yhdessä sopia, millä tavalla opiskelijaruokailua seurataan ja arvioidaan. Määrittely tulisi tehdä jo ruokapalveluita kilpailutettaessa. Seurannassa voidaan mm. selvittää, vastaako ruokailu korkeakoulun hyvinvoinnin ja kestävä kehityksen tavoitteita ja ruokapalvelun kanssa tehtyjä sopimuksia. Aterioiden ravitsemuslaadun toteutumisen lisäksi on tärkeää seurata, onko ruokailu järjestetty niin, että opiskelijat ehtivät ruokailla riittävän kiireettömästi taukojen aikana, ja miten ravintolan aukioloajat tukevat opiskelupäivän sujuvuutta ja ateriarhythmiä myös välipalojen saatavuuden suhteen. Ruokailulle asetetut ravitsemus- ja hyvinvointitavoitteet toteutuvat vain, kun suosituksen kriteerit täyttävä ja monipuolinen ateria syödään kiireettömästi yhdessä ja kun opiskelijoilla on mahdollisuus ostaa myös terveellisiä välipaloja.

Opiskelijaravintolassa on suositeltavaa seurata opiskelijoiden, henkilökunnan ja muiden asiakkaiden asiakastytyväisyyttä, ruokailuun osallistumista, ruokalajikohtaista menekkiä ja ruokahävikkiä säännöllisesti. Ravintolan toimintaa ja tarjotun ruoan ravitsemuksellista laatua seurataan ja arvioidaan sekä palvelusopimukseen kirjatulla tavalla että sisäisesti osana ruokapalvelun oma-valvontaa, toiminnan itsearviointia ja laadunohjausta.

Opiskelijaruokailun toteutumista voidaan raportoida esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- ruokapalvelun laatujärjestelmä
- opiskelija-aterioiden ravitsemuslaadun toteutuminen (vähimmäisvaatimusten toteutuma)
- ruokailuun osallistuminen (% opiskelijoista)
- asiakaspalaute
- ruokalajien, aterianosien ja raaka-aineiden menekki (sisältäen kasvisten käytön seurannan)
- lähiruoan ja luomuruoan käytön seuranta (asetettujen tavoitteiden mukaan)
- raaka-aineiden kotimaisuusaste (%)
- hävikin seuranta ja sen tulokset
- tarjotun ruoan hiilijalanjälki
- miten opiskelijat ovat olleet mukana ruokailun kehittämisessä
- yhteistyömuotojen kuvaus ja toteutumistiedot
- toteutetut teemat, tapahtumat ja kampanjat
- miten ruokailu- ja ravitsemusasioista on viestitty opiskelijoille.

Korkeakoulukohtaisen seurannan ja arvioinnin keskeisiä toimenpiteitä ja välineitä

- Korkeakoulussa linjataan yhdessä ruokailun toteutumisen tavoitteet. Niiden toteutumaa seurataan ja arvioidaan vuosittain yhdessä ruokapalvelun tuottajan kanssa.
- Ruokailun onnistumisesta ja ruoan laadusta kerätään jatkuvaa palautetta erilaisten palautejärjestelmien avulla, esimerkiksi mobiilisti. Palautteeseen vastataan yhdessä sovitulla tavalla.
- Korkeakoulussa on asiakas-/ravintolatoimikunta.
- Ruokailuun osallistumista seurataan annosseurantana kassajärjestelmistä.
- Ruokailun toteutumista arvioidaan ruokalajien menekin tasolla. Tietoa hyödynnetään reseptiikan kehittämisessä ja tuotemuotoilussa sekä kestävän kehityksen tavoitteiden seurannassa.
- Ruokapalvelun toiminnalliset prosessit on kuvattu ja seurantatyökalut ja -menetelmät on yhdessä määritetty. Annokset on toteutettu ravitsemussuosittelun ja muiden sovitujen laatukriteerien mukaisesti.
- Opiskelija-aterian ravitsemuslaadun arviointityökalu.
- Kelan opiskelijaravintoloihin tekemät tarkastukset.
- Opiskeluterveydenhuollon tekemät terveellisyys-, turvallisuuden ja hyvinvoinnin tarkastukset.

5.1 Ruokailuun osallistuminen ja opiskelijapalaute

Opiskelijoiden ruokailuun osallistumisen seuranta (päivä-/viikko-/vuosiseuranta) on keskeinen toiminnan onnistumisen mittari. Opiskelijoiden ruokailun seurannan lisäksi on tärkeää seurata korkeakoulun koko henkilöstön osallistumista ruokailuun.



Opiskelijaruokailun kehittämisessä keskeistä on opiskelijoilta, henkilöstöltä sekä muilta ruokailijoilta saatu palaute. Opiskelijoita ja henkilöstöä kannustetaan antamaan jatkuvaa palautetta ja kehittämisehdotuksia ruokailuun liittyvistä asioista. Opiskelijaruokailun kehittämisessä välitön ja vuorovaikutteinen palautejärjestelmä tukee parhaiten konkreettisia parannustoimia (esim. sähköinen palautejärjestelmä, palautelaatikot/-taulut, palautevihot, palauteautomaatti/QR-koodi, somekanavat). Saadun palautteen avulla voidaan kehittää ravintolan toimintaa.

Palautetta, opiskelijoiden omakohtaista arviota osallistumisestaan ruokailuun ja ruokailuun liittyviä kehittämisehdotuksia voidaan kerätä nopeasti ja tehokkaasti ruokapalvelun tuottajan ja korkeakoulun välisenä yhteistyönä esimerkiksi yksinkertaisilla sähköisillä kyselyillä. Niitä voivat tehdä myös opiskelija- tai ylioppilaskunnat ja opiskelijajärjestöt. Palautteet ja sähköiset asiakaskyselytulokset sekä kehittämisehdotukset käsitellään ravintolakohtaisissa asiakas-/ravintolatoimikunnissa.

5.2 Toiminnan itsearviointi ja omavalvonta

Ruokapalvelun sisäinen auditointi eli laadun arviointi esimerkiksi kerran vuodessa on suositeltava itsearvioinnin käytäntö. Auditointi toimii vuorovaikutteisena ohjauskäytäntönä ja edistää tasalaatuisen ja laadukkaan, suositukset ja sopimukset täyttävän opiskelijaruokailun toteutumista. Arviointiin voidaan liittää yhteistyöpalaverit, jolloin laatua ja toteutumista (palvelun laatu, aterioiden sisältö, toteutuneet annoskoot, asiakastyytyväisyys ja ruokahävikki yms.) arvioidaan yhdessä korkeakoulun, opiskeluterveydenhuollon, opiskelijoiden, henkilöstön ja esimerkiksi asiakas-/ravintolatoimikunnan edustajien kanssa.

Ruokapalveluyritysten vastuullinen toiminta on keskeinen suositusten toteutumisen edellytys. Ruoan ravitsemuslaatu ja sen ylläpitäminen on otettava huomioon kaikessa toiminnassa, henkilökunnan osaamisen ylläpidossa ja omavalvonnassa. Omavalvonnalla on tärkeä merkitys, sillä opiskelijaravintolat vastaavat itse siitä, että ateriat vastaavat suosituksia myös ravitsemuslaadun osalta. Omavalvonnassa tarkkaillaan mm. vakioruokaohjeiden noudattamista.

Omavalvonnassa keskitytään usein mikrobiologisen turvallisuuden varmistamiseen. Laaja-alainen laadunvalvonta vaatii ruokapalveluiden tuottajilta sitoutumista myös ravitsemuslaatuun. Osana omaa ravitsemuslaadun seurantaa voidaan tarkkailla esimerkiksi keittojen suolapitoisuuksia. Mittaamiseen voidaan käyttää suolamittaria, joka soveltuu varsinkin keittojen, kastikkeiden ym. nestepitoisten ruokien suolapitoisuuden mittaamiseen.

Tarjotun ruoan ravitsemuslaatu

Opiskelija-aterian ravitsemuslaadun seuranta on jatkuva prosessi, jolla ruokapalvelun tuottaja varmistaa, että ruoka vastaa suosituksia. Seuranta kattaa kaikki vaiheet: ruokalista- ja elintarvikkehankintojen suunnittelun, tuotteistuksen ja ruokaohjeiden kehittämisen sekä ruoanvalmistuksen ja tarjoilun.

Taulukko 9. Seurattavat ravintotekijät.

Seurattavat ravintotekijät	Yksikkö
Energia	kJ/MJ, kcal
Hiilihydraatit	E-%
Proteiinit	g/ateria, E-%
Rasvat	g / 100 g, g/ateria, E-%
Tyydyttynyt rasva	g / 100 g, g/ateria, E-%
Kuitu*	g / 100 g
Sokeri*	g / 100 g
Suola*	g / 100 g

* Kuidun, sokerin ja suolan aterialta laskelmaa ei vaadita, mutta ateriakomponenttien on täytettävä näille ravintotekijöille asetetut ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset.

Korkeakoulun ja ruokapalvelun tuottajan välisissä sopimusasiakirjoissa kerrotaan konkreettisesti, mitä tarkoitetaan opiskelijaruokailusuosituksen mukaisella ruokailun toteuttamisella. Ravitsemussuositusten toteutumista voidaan seurata ja ruoan ravitsemuslaatu varmistaa vain silloin, kun asiakirjoissa on esitetty täsmällinen kuvaus ruokalistasta, tarjottavista ateriatyypeistä, aterianosakohtaisista ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksista sekä ravintosisältölaskelmien tekemisestä (ks. taulukko 9). Lisäksi määritetään seurantaväli ja -menetelmät sekä raportointitapa ja seurantaan liittyvä yhteistyö ruokapalvelun tilaajan kanssa. Myös palautteen annosta ja menettelystä poikkeamien esille tullessa on tärkeää sopia.

Tarkka ravintosisällön seuranta edellyttää ruokalaji- ja ateriatasoista ravintosisältölaskentaa (ks. taulukko 9). Ravintosisällön laskenta on ruokapalvelussa käytännön työkalu reseptiikan ja ateriakokonaisuuksien kehittämiseen.

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

Aterioiden ravitsemuslaatu voidaan varmistaa seuraavilla keinoilla

- ruokapalveluiden käyttämien tuotannonohjausjärjestelmien ravintosisältölaskelmat
- ruokalistasuunnittelu ja vakioruokaohjeet suosituksen mukaisista aterioista, jotka on kehitetty tai räätälöity omaan tuotantoon ja asiakaskuntaan sopiviksi
- omien reseptien ravintosisällön laskeminen Fineli-koostumustietokannan avulla
- korkeakouluruokailusuosituksen mukaisista aterioista tiedot ruokalajien ravintosisällöistä 100 grammaa kohden (vrt. ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset)
- aterioiden ravintosisällön laskeminen ja varmistaminen esim. Sydänmerkki-ateriajärjestelmän vakioruokaohjeiden avulla⁴¹
- valmiiden kriteerit täyttävien ruokaohjeiden käyttö (saatavilla runsaasti tavarantoimittajien verkkosivuilta)
- kuvaus keittiöhenkilökunnan ammattitaidosta ja osaamisesta
- malliaterian kuvaaminen asiakkaalle.

41 <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammatti-keittot/nain-sydanmerkki-saadaan-kayttoon> ja <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattilaisreseptit>

Opiskelija-aterian ravitsemuksellista laatua voidaan karkeasti arvioida opiskelija-aterian ravitsemuslaadun arviointityökalulla, joka on laadittu tähän suositukseen yhteistyössä Sydänliiton kanssa (liite 5, s. 100). Työkalu kuvaa tarjottujen aterioiden todennäköistä ravitsemuslaatua. Kysymykset kohdistuvat elintarvikehankintoihin, ruoanvalmistustapoihin ja ruoan ravitsemuslaatuun sekä ruokavalinnoista tiedottamiseen ja asiakasohjaukseen. Työkalu on apuväline aterioiden ravitsemuslaadun omavalvontaan, mutta pelkästään niiden täyttyminen ei takaa tässä suosituksessa esitettyjen kriteerien toteutumista. Työkalua voidaan hyödyntää toiminnan suunnittelussa, kun valmistaudutaan hakemaan ravintolalle Kelan ateriatukioikeutta. Lisäksi työkalua voidaan käyttää henkilöstön kouluttamisessa ja perehdyttämisessä, toimipistekohtaisessa sisäisessä tarkastuksessa ja valmistauduttaessa Kelan valvontaan ja tarkastuskäyntiin.

5.3 Ruokahävikin seuranta

Ruoan menekin ja ruokahävikin (tuotanto-, tarjoilu- ja lautashävikki) seuranta on oleellinen osa tuotekehitystyötä ja tilaus-toimitusjärjestelmän toimivuuden arviointia, mutta samalla myös keskeinen keino hallita ympäristökuormitusta ja vähentää biojätteiden määrää. Biojätteeseen päätyvä ruoka nostaa kustannuksia ja kuormittaa ympäristöä tarpeettomasti. Ruokahävikin vähentämisessä vastuuta kantavat kaikki (ks. Kestävät ruokavalinnat ja ruokahävikin vähentäminen, luku 2, s. 27).

.....

Ruokahävikin kokonaisseuranta voi olla osa korkeakouluyhteisön yhteistä vastuullisuustoimintaa ja ympäristökasvatusta, jossa eri opiskelijaryhmät ovat vuorollaan osallisina ja vastuullisina toimijoina mm. teemoissa ja tapahtumissa.

.....

Ruokahävikin seurantaan ja hallintaan on olemassa ja kehitetään erilaisia digitaalisia seurantamutoja niin omavalvonnan kuin vaakatoimintojen avulla. Opiskelijaravintoloissa on tärkeää kannustaa ja ohjata asiakkaita ruokahävikin vähentämiseen myös tapahtumien ja teemojen kautta. Ruokahävikkiä tulisi seurata keskitetysti ravintola- ja päiväkohtaisesti ja verrata hävikin määrää vuosittaisiin biojättemääriin. Mahdollisiin poikkeamiin pitää aktiivisesti puuttua ja kehittää ravintolan prosesseja ja ruokatarjontaa. Hävikki on uusi kannattavuuden ja vastuullisuuden tunnusluku ravintoloissa.

5.4 Viranomaisvalvonta

Kelan suorittama valvonta ja tarkastus

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailua tuetaan ateriakohtaisella avustuksella (ateriatuki), joka maksetaan ravintoloille valtionavustuksena. Valtionavustuslainsäädäntö edellyttää, että avustuksen myöntäjä huolehtii valtionavustuksen asianmukaisesta ja riittävästä valvonnasta hankkimalla sen käyttö- ja seurantatietoja sekä muita tietoja samoin kuin tekemällä tarvittaessa tarkas-

tuksia. Kela tekee valtionavustuksen maksajana tarkastuksia ravintoloihin, joille on myönnetty oikeus ateriatuettujen aterioiden myyntiin.

Kelan opiskelijaravintoloihin tekemissä tarkastuksissa valvotaan, täyttyvätkö ateriatuen maksamisen edellytykset, onko ravintola laskuttanut ateriatukea oikean määrän, millä tavalla ravintolassa noudatetaan korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksen kriteerejä ja miten ruokailu on järjestetty. Suosituksen kriteerien toteutumista valvotaan myös ateriatukioikeuden myöntämisen yhteydessä. Tarvittaessa opiskelijaravintolaan otetaan yhteyttä myös saadun asiakaspalautteen perusteella. Tarkastusta varten kerätään tietoja sekä etukäteen että paikan päällä ravintolassa.

Tarkastuksesta kirjoitetaan tarkastuskertomus, johon kirjataan myös mahdolliset poikkeamat ja tarkastuksessa sovitut määräajat niiden korjaamiseksi. Tarkastuskertomus lähetetään tarkastukseen osallistuneille tiedoksi ja mahdollisia toimenpiteitä varten. Kela seuraa, että tarkastuksessa ilmenneet poikkeavuudet korjataan määräaikaan mennessä.

Elintarvikelainsäädännön edellyttämä omavalvonta

Elintarvikelainsäädäntö edellyttää elintarvikealan toimijalta omavalvontaa, sillä toimija on vastuussa harjoittamansa yrityksen elintarvikeeturvallisuudesta. Omavalvonnaksi kutsutaan järjestelmää, jolla toimija pyrkii varmistamaan, että elintarvikkeet ovat turvallisia ja elintarvikelainsäädännön vaatimusten mukaisia. Toimijan on tunnistettava omaan toimintaansa ja käsittelemäänsä elintarvikkeeseen liittyvät elintarvikeeturvallisuutta vaarantavat tekijät ja huolehdittava niiden hallinnasta.

Hyvä elintarvikehygienia on tärkeä osa opiskeljaruokailua ja tukee ravitsemussuositusten toteutumista. Siihen sisältyy mm. ruokailuympäristön siisteys, linjaston ja välineiden puhtaus sekä laadukkaat ja turvalliset elintarvikkeet, jotka vaikuttavat ruokailuhetken houkuttelevuuteen.

Hyvän elintarvikehygienian varmistaa ammattitaitoinen ruokapalveluhenkilökunta. Henkilökunnan toiminnassa keskeistä ovat hyvä käsihygienia, suojavaatetus, elintarvikkeiden lämpötilahallinta, ristikontaminaatioiden estäminen ja tilojen ja välineiden puhtaus sekä kunnossapito. Hyvää elintarvikehygieniaa noudattamalla voidaan tarjota turvallista ruokaa ja ehkäistä ruokamyrkytyksiä.

Oiva-järjestelmä osana elintarvikevalvontaa

Oiva-hymiö opiskelijaravintolan ovella näkyvällä paikalla kertoo, että ruoan turvallisuuteen liittyvät asiat ovat ravintolassa kunnossa ja aterialta annetaan oikeat tiedot. Oiva on kansallinen Ruokaviraston koordinoima elintarvikevalvonnan järjestelmä⁴². Oivassa paikalliset elintarvikevalvojat tekevät tarkastuskäynnin kohteeseen ja arvioivat hymynaamoin ravintoloiden, myymälöiden ja elintarvikealan yritysten elintarvikeeturvallisuutta, kuten omavalvontaa, elintar-

42 Oiva-järjestelmä <https://www.oivahymy.fi/portal/fi/>

vikehygieniää ja tuotteiden turvallisuutta. Parhaimman hymyn saamiseen edellytetään elintarvikelainsäädännön noudattamista.

Hymiöt ovat Oivassa annettavia arviointituloksia. Ruokapalvelun tuottajan tulee laittaa arviointitulokset asiakkaiden nähtäville. Tehdyn tarkastuskäynnin tulokset julkaistaan myös Oiva-raportteina internetissä. Kun Oiva-hymiö hymyilee (☺), ovat asiat ruokailijan kannalta hyvin. Sen sijaan hymiön viivanaama tai alaspäin kaartuvat huulet kertovat vastaavasti, että tilanteessa on korjattavaa tai tilanne on huono.



<https://www.oivahymy.fi/yrityksille/kuvapankki/>

Oppilaitoksen terveellisuuden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin tarkastus

Terveystieteiden laitos (1326/2010, 17. §)⁴³ mukainen oppilaitosympäristön ja -yhteisön terveysolojen tarkastaminen koskee kaikkia korkeakouluja. Tarkastukset tehdään kolmen vuoden välein, ja niistä vastaa opiskeluterveydenhuolto yhteistyössä muiden hyvinvointitoimijoiden eli oppilaitoksen edustajien, opiskelijoiden, terveystarkastajan, henkilöstön työterveyshuollon edustajan, työsuojeluvaltuutetun, kunnan teknisen toimen sekä tarvittavien muiden asiantuntijoiden kanssa. Tarkastusten tavoitteena on taata opiskelijoille terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva opiskeluympäristö ja -yhteisö.

Opiskelijaruokailulla on merkittävä rooli terveyttä edistävien ruokailutottumusten tukemisessa sekä opiskelukyvyn ja päivittäisen jaksamisen ylläpitämisessä. Tarkastuksissa opiskelijaruokailu ja sen toteutus on omana osa-alueenaan. On tärkeää, että opiskeluympäristön terveellisuuden ja turvallisuuden arviointiryhmässä on mukana opiskelijaravintolan edustus.

Ruokailun osalta tarkastuksissa kiinnitetään huomiota seuraaviin tekijöihin:

- Onko korkeakouluissa asiakas-/ravintolatoimikunta?
- Suunnitellaanko ja kehitetäänkö opiskelijaruokailua korkeakoulujen, ruokapalvelutuottajien, opiskeluterveydenhuollon ja opiskelijoiden yhteistyönä?
- Huomioidaanko opiskelijaravintoloiden kilpailutuksessa ravitsemussuosittelun mukaisia vähimmäisvaatimuksia ehdottomina valintakriteereinä?
- Millaiset ovat opiskelijaravintolan viimeisimmän asiakaskastyytyväisyyskyselyn tulokset?

Opiskelijoilta selvitetään kyselyn avulla opiskelijaruokailun tilojen ja toimivuuden suhteen seuraavaa:

- Tukeeko linjaston järjestys terveellistä syömistä?
- Onko opiskelijaravintola viihtyisä?
- Onko opiskelijaravintolassa tarjolla terveyttä edistäviä välipalavaihtoehtoja?
- Saavatko opiskelijat opiskelijaravintoloissa tiedon ateriavaihtoehtojen terveellisyydestä?

Korkeakouluissa tarkastustoiminnasta sovitaan paikallisesti. Koordinointivastuu on opiskeluterveydenhuollolla. Korkeakouluissa opiskelijoiden osallistumista tarkastustoimintaan pidetään

43 Terveystieteiden laitos 1326/2010. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

tärkeänä, jotta saadaan kerättyä tarvittava tietopohja opiskelijaruokailun terveellisyydestä ja ruokailusuositusten toteutumisesta.

Opiskeluympäristön ja -yhteisön tarkastukset ovat osa opiskelijaruokailun kokonaisvaltaista kehittämistä. Tarkastus koostuu usealta taholta kerätyistä taustatiedoista, tarkastuskierroksella tehdyistä havainnoista sekä opiskelijoille ja muille toimijoille tehdyistä kyselyistä.

Kerätty tieto analysoidaan ja sen pohjalta arvioidaan toimintaa. Tarkastuksesta laaditaan raportti, johon havaitut muutostarpeet kirjataan. Todetut muutostarpeet asetetaan tärkeysjärjestykseen ja niiden korjaamiseksi tehdään mahdollinen suunnitelma. Korkeakoulun ja opiskeluterveydenhuollon tehtävänä on seurata arvioinnissa ilmenneiden puutteiden ja muutostarpeiden korjausprosessia vuosittain. Raportti johtopäätöksineen toimitetaan kaikkien arviointikäyntiin osallistuneiden tahojen tiedoksi.

Korkeakoulut ovat opiskelijoiden ja siellä työskentelevän henkilökunnan yhteisiä opiskelu- ja työpaikkoja, joiden terveellisen ja turvallisen opiskelu- ja työympäristön muodostavat hyvät fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset olosuhteet. Nämä yhdessä luovat edellytykset opiskeluyhteisön terveydelle ja hyvinvoinnille sekä opiskelu- ja työkyvyn ylläpitämiselle.

Lähteet:

Tuovila, T, Seilo, N ja Kunttu, K. Opiskeluterveydenhuollon opas 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:14. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9886-5>

THL 2015. Marke Hietanen-Peltola & Ulla Korpilahti (toim.). Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos: Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-505-9>

5.5 Valtakunnallinen seuranta

Väestön ja eri ikäryhmien ravitsemuksen kansallinen seuranta kuuluu Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselle (THL). Kohderyhmän ravitsemuksesta on niukasti tietoa, sillä säännöllistä korkeakouluopiskelijoiden ruoankäytön ja ravitsemuksen seurantaa ei ole tehty. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) toteuttaminen on THL:n vastuulla. Vuonna 2021 KOTT-tutkimus toteutetaan THL:n ja Kelan yhteistyönä. Aikaisemmista KOTT-tutkimuksista on vastannut YTHS, ja viimeisin on vuodelta 2016⁴⁴.

Tutkimus tuottaa kattavaa ja säännöllistä tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista ja terveydestä. KOTT-tutkimuksella selvitetään korkeakouluopiskelijoiden fyysistä ja psyykkistä terveyttä, elintapoja, koettua hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita, näihin vaikuttavia tekijöitä sekä opiskelukykyä ja siihen liittyvää tuen tarvetta.

44 KOTT-tutkimus 2016: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointi-tutkimus-kott->

KOTT-kyselyyn osallistuminen tuottaa vertaistietoa, jota voidaan hyödyntää oman toiminnan suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa.

76

6 OPISELUTERVEYDENHUOLTO HYVÄN RAVITSEMUKSEN EDISTÄJÄNÄ

Opiskeluterveydenhuollon tavoitteena on edistää opiskelijoiden terveyttä, hyvinvointia ja opiskelukykyä. Sen tehtävänä on huolehtia terveydenhuoltolaissa (1326/2010) kuvatun sisällön mukaisesti terveydenhoito- ja sairaanhoitopalveluiden järjestämisestä opiskelijoille. Opiskeluterveydenhuollon toimintamuotoja ovat opiskeluympäristö- ja opiskeluyhteistyö. Kaikkiin näihin liittyy ravitsemus. Esimerkiksi suositusten mukaan järjestetty korkeakouluruokailu on osa terveyttä edistävää opiskeluympäristö- ja -yhteistyötä. Lisäksi terveysohjaus kattaa myös ravitsemusohjauksen, ja ravitsemusterapia on osa perusterveydenhuollon sairaanhoidon palveluja. Kaikkiin toimintamuotoihin sisältyy myös mielenterveys- ja päihdetyö, seksuaaliterveyden edistäminen sekä suunterveyden edistäminen ja hoito (ks. taulukko 10).⁴⁵

Taulukko 10. Opiskeluterveydenhuollon sisällön toimintamuodot ja palvelut.

Toimintamuodot	Keskeiset palvelut
Opiskelu ympäristö- ja opiskeluyhteistyö	- Säännöllinen sidosryhmäyhteistyö erityisesti oppilaitosten ja opiskelijajärjestöjen kanssa (toisella asteella opiskeluhuolto) - Asiantuntijatoiminta - Terveyttä edistävä viestintä - Opiskelu ympäristöjen tarkistukset
Terveydenhoito-palvelut Yksilöllinen terveyden ja hyvinvoinnin sekä opiskelukyvyn seuraaminen ja edistäminen	- Terveysohjaus yksilöllisesti ja ryhmissä* - Määräaikaiset terveystarkistukset - Terveystarkistusten ja lääkäreiden tekemät tarkistukset - Suunterveyden tarkastus ja hoitosuunnitelman teko - Suunterveyden ennalta ehkäisevät toimenpiteet - Tartuntatauti- ja ehkäisy (terveystarkistukset, kansallisen rokotusohjelman mukaiset rokotukset) - Perhesuunnittelu - Tartuntatautilain ja muun lainsäädännön edellyttämät opiskeluun liittyvät tutkimukset, todistukset ja lausunnot - Matkailuneuvonta ml. opiskelijavaihto. Matkailijan rokotteet opiskelija hankkii itse, mutta ne voidaan antaa opiskeluterveydenhuollossa. - Psykologiset perustutkimukset.
Sairaanhoitopalvelut Perusterveydenhuollon sairaanhoidon ja suunterveyden palvelut	- Hoidontarpeen aviointi - Kiireetön hoito ml. 1–7 päivän sisällä annettavaksi määritelty hoito - Hoito, joka edellyttää erikoislääkärin tai erikoishammaslääkärin osaamista, mutta potilas ei hoidon porrastuksen mukaan kuulu erikoissairaanhoidon - Sairauksien diagnostiikkaan ja hoitoon liittyvät perusterveydenhuollon laboratorio- ja kuvantamispalvelut - Fysioterapia - Ravitsemusterapia - Opiskelualaan liittyvä puheterapia (puhetyöhön valmistuvien äänihäiriöiden alkuselvitykset)

* Lainsäädännössä (Terveydenhuoltolain 13. § ja VNA 33. §/2011) puhutaan terveysneuvonnasta, josta enenevästi on ruvettu käyttämään nimitystä terveysohjaus ja potilasohjaus.

Opiskeluterveydenhuollon toimintaperiaatteina ovat opiskelijälähtöisyys, varhainen puuttuminen ja monialainen yhteistyö. Lainsäädäntö edellyttää, että opiskeluterveydenhuolto on yhtenäinen kokonaisuus, jonka on edistettävä terveyttä, hyvinvointia ja opiskelukykyä sekä toimittava tarvittaessa saumattomassa yhteistyössä erikoissairaanhoidon ja oppilaitosten hyvinvointitoimijoiden kanssa. Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta annetussa laissa (695/2019)⁴⁶ säädetään Kelan velvollisuudesta järjestää ja YTHS:n velvollisuudesta tuottaa opiskeluterveydenhuolto korkeakoulujen opiskelijoille (1.1.2021 alkaen).

Terveysohjaus opiskeluterveydenhuollossa kuuluu kaikkien terveydenhuollon ammattihenkilöiden tehtäviin. Sen tulee olla aktiivista ja tavoitteellista toimintaa opiskelijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Terveysohjaus sisältää tuen tarpeen arviointia, ja se perustuu ammattitilisuuteen ja asiantuntijuuteen. Ohjauksella pyritään lisäämään opiskelijan terveystietoisuutta opiskelijälähtöisesti, ja tarvittaessa opiskelijaa tuetaan elintapojen muutoksessa ja omahoidossa. Opiskeluterveydenhuollossa terveysohjauksen yhtenä keskeisenä toteutustapana ovat terveystarkastukset ja sitä tarvittaessa seuraavat terveystarkastukset, jotka lain (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, Valtioneuvoston asetus 338/2011) mukaan tulee toteuttaa kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Terveystarkastuksella kerätyn tiedon avulla ja terveystarkastuksilla pyritään saamaan kokonaiskäsitys opiskelijan terveydestä, hyvinvoinnista ja opiskelukyvystä. Terveystarkastuksesta annetussa palautteessa ja terveystarkastuksissa opiskelijaa ohjataan kantamaan vastuuta omasta terveydestään ja tekemään terveyttä edistäviä valintoja.

Kaikille ensimmäisen vuoden korkeakouluopiskelijoille lähetetään sähköinen terveystarkastus, jossa on kohdennettuja kysymyksiä myös ravitsemukseen liittyen. Kyselyssä selvitetään mm. ruokavalion laatua, ateriakertoja, opiskelijan suhdetta ruokaan sekä opiskelijan painoa. Kaikille kyselyyn vastanneille lähetetään vastausten perusteella henkilökohtainen palaute, jossa tarvittaessa annetaan myös ravitsemukseen liittyvää terveysohjausta tai kutsutaan terveystapaamiseen. Henkilökohtaiseen terveystapaamiseen kutsutaan ne opiskelijat, joilla kyselyn perusteella on siihen tarvetta tai jotka ilmaisevat siihen halukkuutensa.

Kun opiskelija ohjataan opiskeluterveydenhuollosta muihin palveluihin, tämän on tapahduttava aina yhteistyössä opiskelijan kanssa ja opiskelijan luvalla. Opiskeluterveydenhuoltoa sitoo salassapito- ja vaitiolovelvollisuus (Laki terveydenhuollon ammattihenkilöstä 559/1994, Julkisuuslaki 621/1999, Tietosuojalaki 1050/2018, EU:n yleinen tietosuojalaki 679/2016).

Opiskeluterveydenhuollossa tehdään myös terveyden edistämistyötä, joka on lakisääteistä, suunniteltua ja organisoitua toimintaa opiskelijan terveyden, hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn edistämiseksi. Terveyden edistämisen osa-alueella opiskelijan ravitsemukseen liittyvät asiat ovat yksi keskeisimmistä. Opiskeluterveydenhuollossa opiskelijoille tarjotaan tietoa opiskelukykyä ylläpitävästä ravitsemuksesta mm. verkkosivuille kootun ravitsemustietopaketin sekä digitaalisten ravitsemusryhmien muodossa. Ravitsemukseen liittyvien opiskeluterveydenhuol-

46 Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta 695/2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190695>

lon digitaalisten palveluiden ja sisältöjen rakentamisessa tulee hyödyntää ravitsemusterapeutin tietotaitoja sekä muuta opiskeluterveydenhuollon moniammatillista osaamista.

6.1 Ravitsemusohjaus opiskeluterveydenhuollossa

Ravitsemusohjaus on osa terveydenedistämistoimintaa sekä kansansairauksien ennaltaehkäisyä ja hoitoa. Opiskeluterveydenhuollossa ravitsemusohjausta toteutetaan tarvittaessa kaikkien vastaanottokäyntien yhteydessä huomioiden opiskelijoiden erityistarpeet, kuten mahdollinen yli- ja alipaino, ruoka-allergiat, erityisruokavaliot ja syömishäiriöt ja muut sairaudet. Opiskelijan erityisruokavalio on tärkeää selvittää, sillä se voi vaikuttaa myös opiskelijan muun terveydentilan selvittelyyn ja sairauksien hoitoon. Opiskelijan tulisi ilmoittaa erityisruokavaliosta itse ruokapalveluun erillisellä lomakkeella kussakin opiskelijaravintolassa sovitulla tavalla. Lääkärintodistuksen lääketieteellistä erityisruokavaliota varten voi saada hoitavalta lääkäriltä tai tarpeen mukaan opiskeluterveydenhuollosta. Tarvittaessa opiskelija voidaan ohjata ravitsemusterapiapalveluihin.

Ravitsemusohjauksen tavoitteena on antaa opiskelijalle terveyttä, hyvinvointia, opiskelu- ja toimintakykyä, vireyttä ja oppimista edistävää ravitsemustietoa. Ravitsemusohjauksella voidaan tukea opiskelijan hyvinvointia, painonhallintaa ja kansansairauksien ehkäisyä. Säännöllinen ja riittävä syöminen tukevat tervettä ruokasuhdetta ja ehkäisevät ylipainon ja syömishäiriöiden kehittymistä. Opiskeluterveydenhuollossa toteutetaan aktiivista ja tavoitteellista terveysohjausta ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Ravitsemusohjaus ja ravitsemusterapeutin palvelut tuotetaan tasavertaisesti opiskelijan opiskelu- ja asuinpaikkakunnasta riippumatta.

Terveystarkastuksessa tai erityisesti ravitsemusohjaukseen painottuvalla vastaanottokäynnillä kartoitetaan opiskelijan ruokailutottumuksia, kuten ateriarytmiä, syömisestä säännöllisyyttä, ruoan monipuolisuutta ja mahdollisia ruokarajoitteita, ruoka-annosten kokoa ja laatua, juomien käyttöä sekä eri ruoka-aineiden osuutta ruokavaliossa suhteessa opiskelijan arvioituun energiantarpeeseen. Opiskelijan kanssa keskustellaan myös mm. alkoholinkäytöstä ja sen haitoista. Opiskelijan omia tiedon tarpeita ja omaa käsitystä syömisestään ja ruokasuhteestaan on tärkeää kuunnella ja tarttua opiskelijan esille tuomiin huoliin. Syömiseen liittyvien pulmien taustalla voi olla myös sosiaalisia tai psyykkisiä syitä, jotka olisi hyvä tiedostaa ja ottaa huomioon.

Ravitsemuksellisesti opiskelijan ruokavaliosta on tarpeen arvioida käytössä olevien rasvojen laatua, suolan ja sokerin käyttöä sekä riittävää kuidun, D-vitamiinin, folaatin ja raudan saantia (ks. lisätietoa liite 8). Ruoka-aineallergioista, sairauksista tai muista syistä erityisruokavaliota noudattavien opiskelijoiden kohdalla on erityisen tärkeää arvioida käytössä olevan ruokavalion ravitsemuksellinen sisältö ja mahdollinen ravintolisien tarve. Vegaaniruokavaliota noudattavilla tulee aina varmistaa, että B₁₂-vitamiinin, kalsiumin, jodin ja D-vitamiinin riittävä saanti on turvattu esimerkiksi täydennettyjen elintarvikkeiden tai ravintolisien avulla. Tiedossa anemiassa on aina tarkistettava myös ruokavalion kokonaisuus ja raudan lähteet (ks. raudan lähteet, liite 8).

Opiskeluterveydenhuollossa ravitsemusohjaus perustuu virallisiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (ks. luku 2). Opiskeluterveydenhuollon ammattihenkilöstöllä on käytettävissä tukiaineistoa ohjaus- ja neuvontatyöhön, mm. Terveyskylän Painonhallintatalon materiaaleja sekä Sydänliiton TOTA-aineistot. Opiskelijoille on tarjolla monenlaisia ravitsemusohjauksen palveluita. Tarkempaa tietoa korkeakouluopiskelijan ravitsemusohjauksen mahdollisuuksista löytyy osoitteesta <https://www.yths.fi/terveystieto/ravitsemus/ruokailutottumukset-ja-painonhallinta/>. Opiskeluterveydenhuolto tekee yhteistyötä korkeakoulujen sekä ruokapalveluiden tuottajien kanssa mm. osallistumalla erilaisiin työryhmiin ja toimikuntiin. Yhteistyötä on kuvattu tarkemmin luvussa 6.

6.2 Tavallisimmat syömiseen liittyvät haasteet ja sairaudet

Ylipaino ja lihavuus

Ylipainolla voi olla monia terveydelle ja hyvinvoinnille haitallisia vaikutuksia. Jos opiskelija kokee, että hän tarvitsee apua painonhallintaan tai ylipainon hoitoon, hän voi hakeutua opiskeluterveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolle. He myös tarvittaessa kannustavat opiskelijoita hakeutumaan ravitsemusneuvontaan.

Opiskeluterveydenhuollossa ylipainon ja lihavuuden hoidon perustana on muutostarpeen tunnistaminen. Opiskelijan kanssa pysähdytään miettimään hänen ruokailu- ja liikkumistottumuksiaan, keho- ja ruokasuhdetta sekä elämäntilannetta kokonaisuutena. Syömistottumusten ja niissä mahdollisesti esille nousevien muutostarpeiden arvioinnin apuna voidaan käyttää esimerkiksi digitaalista valokuvaan perustuvaa ruokapäiväkirjaa. Opiskelijoita voidaan myös ohjata virtuaalisiin, terveelliseen syömiseen kannustaviin ryhmiin, joissa opiskelija voi peilata syömistottumuksiaan ravitsemussuosituksen mukaisiin ohjeisiin.

Syömishäiriöt

Syömishäiriöt ovat yleisiä mielenterveyden häiriöitä, joihin liittyy poikkeavan syömiskäyttäytymisen lisäksi psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn häiriintyminen. Sairastuneen suhtautuminen ruokaan, painoon ja liikuntaan on tavallisesti vääristynyt. Syömishäiriöitä on useaa eri tyyppiä, ja ne luokitellaan ruumiillisiin tekijöihin liittyvin käyttäytymisoireyhtymiin. Yleisimpiä ovat syömisen rajoittamiseen perustuva anorexia nervosa, syömisen rajoittamiseen, kontrollin menettämiseen ja kompensointiin perustuva bulimia nervosa sekä hallitsemattomaan syömiskäyttäytymiseen perustuvat epätyypilliset syömishäiriöt, joista tavallisin on ahmintahäiriö BED. Syötyjä ruokamääriä ja painoa oleellisempia tunnusmerkkejä ovat kuitenkin ajatukset ja tunteet, jotka sairastuneen syömistä ja elämää hallitsevat.

Opiskeluterveydenhuollon tehtävänä on tunnistaa opiskelijat, joilla on syömishäiriöön viittaavia oireita. Opiskeluterveydenhuolto työskentelee sairastuneen opiskelijan hoitomotivaation vahvistamiseksi, toteuttaa perusterveydenhuollon tasoista syömishäiriöiden hoitoa ja ohjaa tarvittaessa erikoissairaanhoidon. Syömishäiriöiden hoito perustuu yleensä alueelliseen hoito-

ketjuun, jonka tavoitteena on varmistaa yhtenäiset ja joustavat käytännöt syömishäiriötä sairastavien potilaiden hoidossa. Yhteistyötä tehdään opiskeluterveydenhuollon, alueen perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välillä.

Toiminnalliset vatsavaivat

Toiminnalliset vatsavaivat ovat melko yleisiä opiskelijoilla. Niistä tyypillisin on ärtyneen suolen oireyhtymä. Oireina toiminnallisissa vatsavaivoissa on tavallisesti iltaa kohti pahenevat vatsan turvotelu, ilmavaivat ja vatsakivut sekä erityyppiset suolen toiminnan häiriöt, kuten ummetus, löysä uloste tai se, että suoli ei tyhjene kunnolla. Oirekuva vaihtelee ja stressi yleensä pahentaa oireita. Lisäksi muilla psyykkisillä tekijöillä sekä arkirutiineilla (uni, ateriarytmi, liikunta ja palautuminen) voi olla vaikutusta. Toiminnallisista vatsavaivoista kärsivien opiskelijoiden ohjaaminen ja hoito on yksilöllistä ja vaatii asiaan perehtyneen ammattilaisen ohjausta. Opiskelijoille ohjauksen tueksi jaettavaa materiaalia on Terveyskirjastossa (<https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>).

Ohjautuminen opiskeluterveydenhuollon vastaanotolle syömisen haasteissa

Syömiseen liittyvien syiden vuoksi opiskelija voi ohjautua opiskeluterveydenhuollon palveluiden piiriin useaa eri reittiä pitkin. Tavallisimpia näistä ovat sähköinen terveystarkastus, soitto hoidon tarpeen arviointipuhelimeen tai yhteydenotto sähköisten palvelukanavien kautta. Syömiseen liittyvät ongelmat voivat nousta esille myös minkä tahansa vastaanottokäynnin yhteydessä. Hoidon tarve ja kiireellisyys arvioidaan pääsääntöisesti puhelimesta tai käytössä olevassa sähköisessä palvelukanavassa. Hoidon tarpeen arvioinnissa kerätyn tiedon ja oirekuvan vaikeusasteen perusteella opiskelija ohjautuu joko päivystyksellisen hoidon piiriin opiskeluterveydenhuollon ulkopuolelle tai opiskeluterveydenhuoltoon kiireelliselle 1–7 vuorokauden sisällä toteutuvalle vastaanottokäynnille tai kiireettömälle vastaanottokäynnille.

6.3 Suunterveys osana opiskeluterveydenhuoltoa

Suun terveydenhuolto on osa terveydenhuoltolain perusteella toteutettavaa opiskeluterveydenhuoltoa. Kaikille opiskelijoille lähetetään ensimmäisen opiskeluvuoden aikana sähköinen terveystarkastus, jossa kartoitetaan myös opiskelijan suunterveyteen vaikuttavia tekijöitä ja jonka perusteella annetaan yksilöllinen palaute myös suunterveydestä. Kyselyn vastausten perusteella opiskelija ohjataan tarvittaessa suunterveyden tutkimukseen tai hoitoon.

Opiskelijoita ohjataan käymään suun terveystarkastuksessa vähintään kerran opiskeluaikana. Tällöin selvitetään mm. suun ja hampaiston terveydentila ja siihen vaikuttavat riskitekijät, ruokailutottumukset ja mahdollisten muiden sairauksien aiheuttamat muutokset suunterveydessä. Tarkastuksen yhteydessä arvioidaan terveystarkastuksen ja muiden palvelujen tarve. Suun terveydenhuollon ammattihenkilö tekee yhdessä opiskelijan kanssa hoitosuunnitelman ja määrittää yksilöllisen hoitovälin mukaisen seuraavan tarkastuksen ajankohdan.

Suun terveystarkastuksia voi tehdä myös suuhygienisti hammaslääkärin määrittämän hoitovälin mukaan. Suuhygienisti arvioi seulontatutkimuksessa, onko tarvetta hammaslääkärin hoidolle sekä antaa ohjeita suun itsehoitoon. Tarvittaessa hän myös puhdistaa hampaat, poistaa hammaskiven ja opastaa suun ja hampaiden hoidossa kiinnittäen erityisesti huomiota terveellisiin ruoka- ja juomatottumuksiin.

Ravinto ja suunterveys

Ravinnossa voi olla tekijöitä, jotka heikentävät suunterveyttä aiheuttamalla hampaiden reikiintymistä, hammaseroosiota (hampaan pinnan kemiallista liukenemista) ja limakalvosairauksia. Hampaiden pinnat altistuvat hapoille aina, kun energiapitoista tai hapanta/happoista ravintoa nautitaan. Hammaseroosio on etenkin nuorilla yleistynyt ongelma.

Napostelu aterioiden välillä ja runsas, tiheään toistuva sokeria sisältävien tuotteiden käyttö altistavat hampaiden reikiintymiselle. Reikiintyminen on paikallinen infektiosairaus, jonka aiheuttaa hampaiden pinnoille kiinnittynyt bakteerikasvusto eli hammasplakki yhdessä sokerien tai muiden kariesbakteerien ravinnoksi soveltuvien helposti fermentoituvien hiilihydraattien kanssa. Plakin kertyminen voi aiheuttaa myös kiinnityskudossairauksia.

Hammaspinnat voivat vaurioitua myös ilman bakteerien vaikutusta, jolloin on kyse eroosiosta. Ruoassa tai juomassa olevat tai vatsasta nousevat hapot liuottavat hampaan pinnalta mineraaleja, jolloin hampaiden pinta liukenee. Liukenemista alkaa tapahtua, kun pH suussa laskee alle arvon 4. Jos pH laskee arvoon 3, liukeneminen kymmenkertaistuu. Jos pH muuttuu arvosta 4 arvoon 2, liukeneminen satakertaistuu. Virvoitusjuomien, mehujen, myös täysmehujen, energiajuomien, siiderien ja viinien pH vaihtelee tyypillisesti välillä 3–4, mutta yksittäisen tuotteen pH voi olla alle 3 (ks. piirroskuva, s. 83). Pitkälle edennyt eroosio aiheuttaa hampaiden vihlomista ja kipua. Eroosioaurioiden hoito on vaativaa ja kallistakin, jos menetetyn hammaskudoksen määrä on suuri.

Kaikki happamat ruoka-aineet ja juomat sekä makeiset, kuten hedelmäkarkit, voivat toistuvasti nautittuina aiheuttaa hampaiden eroosiota. Eroosiossa hammaspinta liukenee happamaan nesteeseen, mutta myös pehmenee ja altistuu siten myös mekaaniselle kulumiselle. Esimerkiksi kovan ruoan pureskelu tai hampaiden narskuttelu voi tällöin edesauttaa pehmenneen pinnan kulumista.

Eroosiota voi ehkäistä välttämällä toistuvaa happamien tuotteiden nauttimista ja napostelua sekä noudattamalla säännöllistä ateriarhythmiä. Kalsiumia sisältävä ruoka tai juoma, kuten juusto, maito tai kalsiumilla täydennetty kasvijuoma, joka ei sisällä sokereita, vähentävät eroosiota happamia ruoka-aineita sisältävällä aterialla.

Sokeria sisältävät happamat virvoitus-, energia- ja urheilujuomat aiheuttavat sekä hampaiden reikiintymistä että eroosiota. Myös sokerittomat, keinotekoisesti makeutetut juomat sekä erilaiset maustetut vedet, niin kutsutut hyvinvointivedet tai makuvedet, altistavat eroosiolle, sillä



niistä suurin osa, kuten myös jotkin yrttiteet, ovat happamia. Happamista juomista hapanmaito- valmisteet, kuten piimä ja maustamaton jogurtti, eivät aiheuta eroosiota, koska niissä on kalsiu- mia. Myöskään maito, kahvi tai maustamaton musta, vihreä tai valkoinen tee tai maustamatto- mat, pelkästään hiilihappoa sisältävät kivennäisvedet eivät aiheuta eroosiota.

Eräät sairaudet, kuten syömishäiriöt ja refluksitauti, voivat myös aiheuttaa eroosiota silloin, kun suu altistuu toistuvasti hapoille joko oksentamisen tai mahahapon takaisinvirtauksen vuoksi. Monet lääkkeet voivat aiheuttaa syljenerityksen vähenemistä ja siten suun kuivuutta. Kun sylki ei huuhtelee suuta, happo jää vaikuttamaan suuhun pidemmäksi aikaa. Tällöin on erittäin tärkeää, että hampaista suojaavaa sylkeä ei korvata makeilla tai happamilla juomilla, vaan suuta kostutetaan ja liukastetaan vedellä, ruokaöljyllä tai apteekista saatavilla, suun kostutukseen tarkoitetuilla suihkeilla ja geeleillä. Lisäksi suositellaan täysksylitolituotteiden käyttöä, koska ne aktivoivat syljen eritystä sekä vähentävät happojen vaikutusta ja reikiintymistä.

Suusairauksia ehkäistään terveellisillä ruokailutottumuksilla, joihin kuuluvat

- säännöllinen ruokailurytmi
- ksylitolituotteiden käyttö aterian tai välipalan jälkeen
- vesi janojuomana
- napostelun ja juomien siemailun välttäminen aterioiden ja välipalojen välillä

Ksylitolituotteet, joko pastillit, puristeet tai purukumi, ovat suositeltavia aterian ja välipalan jälkeen. Niitä tulisi käyttää säännöllisesti päivittäin ainakin kolmen syömiskerran päätteeksi. Suositeltava ksylitolin päiväannos on yhteensä vähintään 5 g/päivä. Suositeltava annos saadaan 6–10 ksylitolipurukumista tai -pastillista.

Terveellisten ruokailutottumusten lisäksi suun terveyden edistäminen ja ylläpitäminen edellyttää sitä, että hampaat harjataan huolellisesti kaksi kertaa päivässä fluoritahnalla, hammasvälit puhdistetaan päivittäin sekä käytetään alkoholia vain kohtuullisesti ja vältetään tupakkatuotteiden käyttöä.

<https://ilovesuu.fi/omahoito/miten-voin-ehkaista-hampaiden-reikiintymista/>

Lähteet:

Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonian asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (15.9.2020). Saatavilla internetissä: www.käypähoito.fi

Suusyöpä 2019. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonian asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019 (15.9.2020). Saatavilla internetissä: www.käypähoito.fi

Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2014 (15.9.2020). Saatavilla internetissä: www.käypähoito.fi

Reddy A, Norris DF, Momeni SS, Waldo B, Ruby JD. The pH of beverages in the United States. J Am Dent Assoc 2016; 147 (4): 255–263. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4808596/>.

7 KORKEAKOULURUOKAILUN SÄÄDÖSPOHJA

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailun merkitys ja ruokailun tukemisen tarkoitus

Opiskelupäivän aikana nautittu terveellinen, monipuolinen ja ravitsemussuositusten mukainen ateria tukee opiskelijoiden opiskelukykyä, jaksamista, terveyttä ja hyvinvointia, ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta ja rytmittää opiskelupäivää. Säännölliseen ruokailuun kannustetaan tuemalla ruokailua valtion varoista maksettavalla ateriatuella. Opiskelija voi ostaa edullisen aterian ateriatuen piiriin kuuluvasta opiskelijaravintolasta. Järjestelmä tukee siten myös opiskelijan toimeentuloa.

Säädöspohja ja rahoitus

Opintotukilaki (65/1994)

Opintotukilaissa⁴⁷ (65/1994, 49. §) säädetään, että Kansaneläkelaitos (Kela) huolehtii valtion talousarvioon varatun määrärahan rajoissa tuen myöntämisestä opiskelijaravintoloiden pitäjille ja muusta tähän liittyvästä hallinnosta.

Valtionavustuslaki (688/2001)

Valtionavustuslaissa⁴⁸ (688/2001) säädetään perusteista, joita noudatetaan myönnettäessä valtionavustuksia. Avustamisen perusteista voidaan säätää tarkemmin valtioneuvoston asetuksella (8. §).

Valtionavustusta voidaan myöntää valtion talousarvion tai sen ulkopuolella olevan valtion rahaston varojen puitteissa. Edellytyksenä avustuksen myöntämiselle on muun muassa, että avustuksen tarkoitus on yhteiskunnallisesti hyväksyttävä ja avustus on perusteltu sen käytölle asetettujen tavoitteiden kannalta. Olennaista on myös, että avustaminen on tarpeellista, kun otetaan huomioon hakijan saama muu julkinen tuki sekä valtionavustuksen kohteena olevan hankkeen tai toiminnan laatu ja laajuus. Valtionavustuksen myöntäminen ei saisi myöskään vääristää kilpailua. (7. §.)

Valtionapuviranomaisen on huolehdittava valtionavustuksen asianmukaisesta ja riittävästä valvonnasta hankkimalla valtionavustuksen käyttö- ja seurantatietoja sekä muita tietoja samoin kuin tekemällä tarvittaessa tarkastuksia (15. §).

Valtioneuvoston asetus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista (375/2020)

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisesta annetussa valtioneuvoston asetuksessa⁴⁹ (375/2020) säädetään avustuksen myöntämisen edellytyksistä, avustukseen oikeuttavista ate-

47 Opintotukilaki 65/1994 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940065#a11.6.2020-451>

48 Valtionavustuslaki 688/2001 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2001/20010688>

49 Valtioneuvoston asetus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista 375/2020 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2020/20200375>

rioista, aterioiden enimmäishinnoista ja aterialaajaksi alennukseen oikeutetuista korkeakouluopiskelijoista.

Laki julkisista hankinnoista ja käyttöoikeussopimuksista (1397/2016)

Laki julkisista hankinnoista ja käyttöoikeussopimuksista⁵⁰ velvoittaa korkeakouluja kilpailuttamaan ravintolapalvelut. Lain mukaan hankintayksikön on kohdeltava hankintamenettelyn osallistujia ja muita toimittajia tasapuolisesti ja syrjimättömästi sekä toimittava avoimesti ja suhteellisuuden vaatimukset huomioon ottaen (3. §)⁵¹.

Arvonlisäverolaki (1501/1993)

Oppilaitoksessa koulutuksensaajalle tapahtuvasta ravintola- tai ateriapalvelusta ei suoriteta veroa, kun palvelu tapahtuu koulutuksen yhteydessä ja palvelu liittyy tavanomaisesti koulutukseen (39. § 3. mom.)⁵².

Laki Kansaneläkelaitoksesta (731/2001)⁵³

Kansaneläkelaitos (Kela) päättää opiskelijaravintolan ottamisesta ateriatuen piiriin ja antaa siitä muutoksenhakukelpoisen päätöksen. Kelan antamaan päätökseen saa hakea muutosta valittamalla hallinto-oikeuteen siten kuin hallintolainkäyttölaissa⁵⁴ (586/1996) säädetään.

Korkeakouluopiskelijoiden ateriatuki valtion talousarviossa

Ateriatuen käyttötarkoitus ja määrä vahvistetaan vuosittain valtion talousarviossa (momentti 29.70.57 Korkeakouluopiskelijoiden ateriatuki). Vuoden 2021 talousarviossa ateriatukeen on varattu 36 164 000 euron arviomääräraha. Aterialaajaksi avustuksen määrä on opiskelijaravintolalle 2,30 euroa ateriala kohden. Ylimääräisen avustuksen määrä on ateriatuettua ateriala kohden enintään 1 euroa, kuitenkin enintään opiskelijaruokailusta aiheutuvien tila- ja laitekustannusten määrä.

Toimijat

Opetus- ja kulttuuriministeriö

Ateriatuki on osa opintotukea. Opintotukilain 8. §:n mukaan opintotukitoiminnan yleinen johto, ohjaus ja kehittäminen kuuluvat opetus- ja kulttuuriministeriölle. Ministeriö vastaa täten ateriatukeen liittyvän lainsäädännön ja talousarvion valmistelusta.

Korkeakoulun rooli

Korkeakoulut järjestävät opiskelijaruokailua vakiintuneen käytännön mukaisesti määrärahojensa puitteissa antamalla opiskelijaruokailuun tarvittavat tilat ja kiinteät laitteet ravintolanpitäjän käyttöön samanlaisin periaattein kuin henkilöstöruokailussa.

50 Laki julkisista hankinnoista ja käyttöoikeussopimuksista 1397/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161397>

51 Kilpailu ja kuluttajavirasto. Julkisten hankintojen valvonta. <https://www.kkv.fi/Tietoa-ja-ohjeita/kilpailuasiat/julkisten-hankintojen-valvonta/>

52 Arvonlisäverolaki 1501/1993. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931501>

53 Laki Kansaneläkelaitoksesta 731/2001. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010731>

54 Hallintolainkäyttölaki 586/1996. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1996/19960586>

Ravintolapalveluita kilpailuttaessa korkeakoulut määrittävät vaatimukset, joita kilpailutuksessa käytetään. Nämä määrittelyt ohjaavat ravintolapalveluiden tuottajaa opiskelija-aterioiden tarjonnassa. Korkeakoulu seuraa vaatimusten toteutumista sovituin menettelyin esimerkiksi asiakastoimikunnassa.

Kansaneläkelaitos

Kelan tehtävänä on opiskelijaravintoloille myönnettävän avustuksen maksaminen ja valvonta sekä avustusta koskeva ohjeistus ja koulutus.

Opiskelijaravintolalle voidaan myöntää hakemuksesta aterialaatuista avustusta (ateriatuki), jolloin korkeakouluopiskelijat saavat ateriatuen verran alennusta aterian hinnasta, kun he ruokailevat ravintolassa. Ateriatuki maksetaan ravintolalle ravintolan Kelaan toimittamien dokumenttien perusteella. Muualla kuin korkeakoulun tiloissa sijaitsevat ravintolat voivat hakea tila- ja kiinteiden laitteiden kustannuksiin lisäksi ylimääräistä avustusta. Esimerkiksi monen sairaalan ruokalassa on ateriatukioikeus, joka mahdollistaa edullisen ruokailun korkeakouluharjoittelun aikana.

Kela valvoo valtionavustuslain (688/2001) nojalla opiskelijaravintoloille myönnettävän avustuksen käyttöä ja sitä, miten ravintola noudattaa valtioneuvoston asetusta korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista (375/2020). Valvonnassa kiinnitetään huomiota myös korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksen kriteerien toteutumiseen.

Opiskelijaravintola

Opiskelija-aterioita myydään korkeakoulujen opiskelijaravintoloissa ja myös muualla kuin korkeakoulun tiloissa sijaitsevilla ravintoloilla.

Opiskelijaravintolan tehtävänä on tarjota opiskelijoille yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset täyttävä aterialaatu, joka koostuu pääruoasta, salaattista, juomasta, leivästä ja levitteestä. Ravintola huolehtii, että aterioiden hinnoittelu noudattaa asetuksessa säädettyjä enimmäishintoja. Ravintolan tulee tiedottaa opiskelijoille opiskelijakortin esittämisestä ateriatuetun hinnan saamiseksi. Ravintola tarkistaa korkeakouluopiskelijoiden oikeuden tuettuun ateriaan ennen aterian hinnan alentamista ateriatuen määrällä.

Ateriatukioikeuden saaneiden ravintoloiden opiskelijaravintolahaku on Kelan verkkosivuilla (<https://www.kela.fi/ateriatuki-opiskelijaravintolahaku>).

Korkeakouluopiskelijan oikeus

Avustusta voidaan myöntää niiden opiskelijoiden aterioiden hinnan alentamiseksi, jotka suorittavat Suomessa sijaitsevassa suomalaisessa korkeakoulussa yliopistolain⁵⁵ (558/2009), ammattikorkeakoululain⁵⁶ (932/2014) tai poliisiammattikorkeakoulusta annetun lain⁵⁷ (1164/2013) nojalla

55 Yliopistolaki 558/2009. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2009/20090558>

56 Ammattikorkeakoululaki 932/2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932>

57 Laki Poliisiammattikorkeakoulusta 1164/2013. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131164>

alempaa tai ylempää korkeakoulututkintoa, ammattikorkeakoulututkintoa tai ylempää ammattikorkeakoulututkintoa tai opintotukeen oikeuttavaa täydennyskoulutusta tai erikoistumiskoulutusta (VNA 375/2020 1. §).

Avustuksella ei voida kuitenkaan alentaa ammattikorkeakoululain 13. §:ssä, yliopistolain 9. §:ssä tai poliisiammattikorkeakoulusta annetun lain 20. §:ssä säädettyyn tilauskoulutukseen osallistuvien opiskelijoiden aterioiden hintaa. Jos ulkomaalainen opiskelija tulee suorittamaan tutkintoa suomalaiseen korkeakouluun, hän on oikeutettu ateriatukeen. Sama koskee vaihto-opiskelijoita.

Korkeakouluopiskelija saa alennuksen opiskelija-aterian hinnasta ravintoloissa, jotka ovat mukana Kelan ateriatuessa. Alennuksen saa näyttämällä opiskelijaravintolassa voimassa olevan ateriatukeen oikeuttavan opiskelijakortin, Kelan ateriatukikortin, muun Kelan hyväksymän dokumentin tai digitaalisen sovelluksen.

7.1 Ruokailun järjestäminen ja opiskelija-aterian sisältö

Ateriakohtaisen avustuksen (ateriatuki) myöntämisen edellytyksenä on, että ravintolatoiminta on tarpeellista riittävien ruokailumahdollisuuksien järjestämiseksi opiskelijoille (VNA 375/2020 2. §). Tarpeellisuuden arvioi korkeakoulu Kelalle antamassaan lausunnossa. Lausunnossa korkeakoulu perustelee ravintolatoiminnan tarpeellisuutta riittävien ruokailumahdollisuuksien järjestämiseksi tuomalla esille, millaista opetusta kyseisessä yksikössä järjestetään ja kuinka suuri opiskelijamäärä yksikössä opiskelee. Jos avustusta hakeva ravintola sijaitsee muualla kuin korkeakoulun tiloissa, korkeakoulu ottaa lausunnossaan kantaa siihen, miksi avustusta on tarpeellista myöntää korkeakoulun ulkopuolella toimivalle ravintolalle. Perusteena voi olla esimerkiksi harjoittelumahdollisuuksien turvaaminen, opetustilojen sijainti tai nykyisen ravintolan käyttäjämäärä.

Lisäksi edellytyksenä on, että ravintolatoiminta järjestetään tarkoituksenmukaisella tavalla (VNA 375/2020 2. §). Tämä tarkoittaa, että ravintolan tilojen ja toimintojen pitää olla asianmukaiset opiskelijaruokailun järjestämiseen, jolloin ruokailuympäristö edistää ja tukee opiskelijaruokailun terveyteen ja hyvinvointiin tähtääviä kansanterveydellisiä tavoitteita. Opiskelijoilla pitää olla mahdollisuus ruokailla ravintolassa sujuvasti ja riittävän kiireettömästi opintojen välissä olevien taukojen aikana. Opiskelijaravintoloissa on hyvä seurata jonotukseen kuluva aikaa, ja tarvittaessa ravintolan edustaja voi neuvotella korjaavista toimenpiteistä korkeakoulun kanssa. Opiskelijan saavutettavissa tulisi olla mahdollisimman monipuolisesti erilaisiin ruokavalioihin perustuvia vaihtoehtoja.

Opiskelija-aterian tulee täyttää laadultaan yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset (VNA 375/2020 2. §). Opiskelija-ateria on ateriakokonaisuus, joka sisältää pääruoan, salaatin, juoman, leivän ja levitteen. (VNA 375/2020 4. §). Tarkoitus on, että opiskelija-ateriasta saa riittävästi energiaa opiskelupäivän ajaksi. Tarkemmat opiskelija-aterian sisältöä koskevat ohjeet ja kriteerit määritellään korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksessa.



7.2 Hinnoittelun periaatteet

Ateriakohtainen avustus ja aterioiden enimmäishinnat

Opiskelijaravintolalle maksetaan ateriatukea korkeakouluopiskelijoille myydyistä aterioista, jos aterioiden hinnoittelu on asetuksen mukainen ja jos opiskelijalta ateriasa perittävää hintaa on alennettu ateriatuen määrällä (VNA 375/2020 2. §, 1. mom. 4. kohta). Ateriakohtaisen avustuksen määrästä päätetään valtion talousarviossa.

Opiskelija-aterian alentamaton hinta ei saa ylittää ravintolan muilta asiakkailta samanlaisesta ateriakokonaisuudesta perittävää arvonlisäverotonta hintaa (VNA 375/2020 2. §, 1. mom. 5. kohta).

Enimmäishintaluokkia on kaksi (VNA 375/2020 4. §). Avustukseen oikeuttavan opiskelija-aterian enimmäishinta on 1.8.2020 lukien 5 euroa. Kalliimmista raaka-aineista valmistetun erikoisannoksen vähimmäishinta on 6,30 euroa ja enimmäishinta 7,65 euroa.

Erikoisannos on kalliimmista raaka-aineista valmistettu opiskelija-ateriaa vastaava ateriakokonaisuus. Aterian kuulumista perushintaisen opiskelija-aterian tai kalliimman erikoisannoksen hintaluokkaan arvioidaan aterian raaka-ainekustannusten perusteella. Arviointi voidaan tehdä esim. proteiinilisän hinnan tai pääruoan ja lisäkesalaatin raaka-aineiden kokonaiskustannusten perusteella.

Arviointitavasta on kerrottu tarkemmin luvussa 3.3 (s. 40), jossa on myös esimerkkejä eri hintaluokkiin kuuluvista aterioista.

Tuettujen aterioiden enimmäishintoja tarkistetaan määräajoin olennaisen kustannuskehityksen perusteella. Kustannusten huomioon ottamisella turvataan, että opiskelija-ateriat täyttävät niille asetetut laadulliset vaatimukset, tarjonta on monipuolista ja opiskelijaravintolat voivat valmistaa ateriat korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksessa kuvattuja kriteerejä noudattaen. Ravintolapalvelujen tuottajat voivat itse päättää hinnoittelusta ja niiden korottamisesta säädettyjen hintaraamien puitteissa. Enimmäishinnan korottaminen ei tarkoita sitä, että aterian hintaa tulisi välittömästi korottaa, vaan korotus voidaan tehdä tarpeen mukaan opiskelijaravintolan kustannusrakenne huomioiden.

Ylimääräisen avustuksen myöntäminen tilojen ja kiinteiden laitteiden kustannuksiin

Ylimääräistä avustusta voidaan myöntää muualla kuin korkeakoulun tai sen ylläpitäjän hallinnassa olevissa tai omistamissa tiloissa sijaitsevien opiskelijaravintolan tilojen ja kiinteiden laitteiden kustannuksiin (VNA 375/2020 1. §). Ylimääräisen avustuksen määrästä päätetään valtion talousarviossa.

Ylimääräisen avustuksen myöntämisen edellytyksenä on (VNA 375/2020 3. §), että

- 1) opiskelijaravintolan pitäjälle on myönnetty 2. §:n mukaista ateriakohtaista avustusta
- 2) opiskelijaravintolan tilojen ja kiinteiden laitteiden kustannuksia ei rahoiteta pääosin julkisista varoista
- 3) opiskelijaruokailun osuus ravintolan liikevaihdosta on vähintään kymmenen prosenttia.

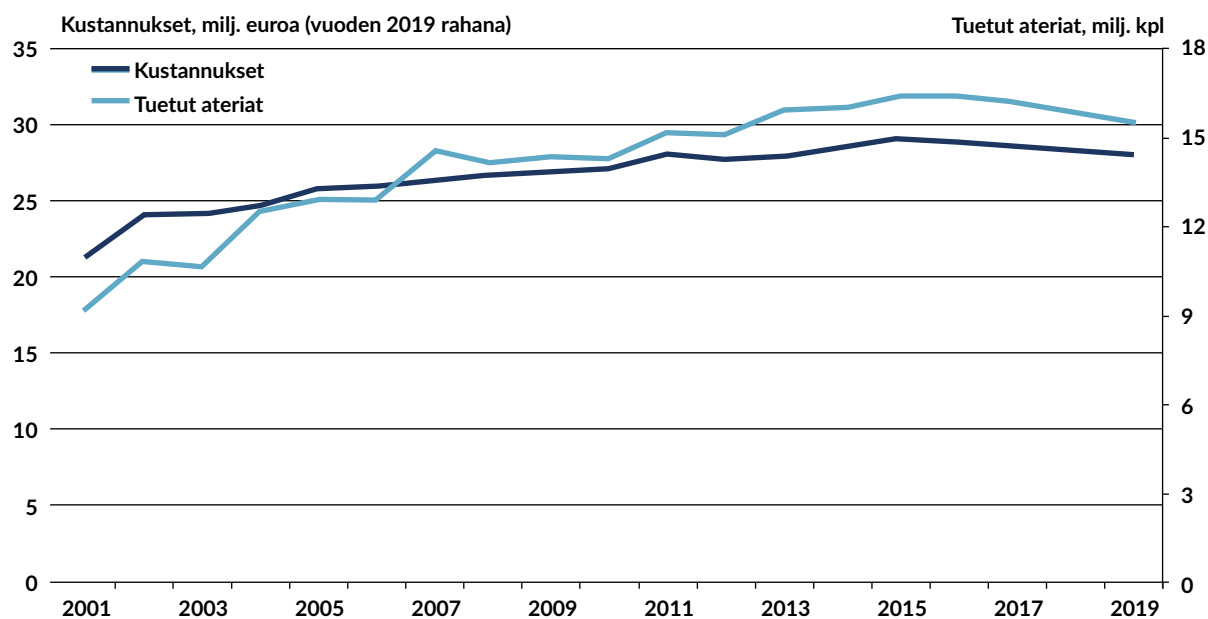
Ylimääräisen avustuksen määrässä otetaan huomioon tilojen muu käyttö ja siitä saatavat tulot.

Ylimääräisellä avustuksella ei ole tarkoitus korvata muuta julkista rahoitusta. Nykyinen soveltamiskäytäntö on, että tilat ja kiinteät laitteet katsotaan ylimääräisen avustuksen osalta rahoitetuiksi julkisista varoista silloin, jos kiinteistö on vähintään 50-prosenttisesti julkisessa omistuksessa.

Ylimääräisen avustuksen määrää laskettaessa huomioidaan vain opiskelijaruokailusta aiheutuvien tilojen ja kiinteiden laitteiden kustannukset sen perusteella, miten liikevaihto jakautuu prosentuaalisesti opiskelija-aterioiden myynnin ja muun myynnin osalta.

Tilastotietoa

Vuonna 2019 Kela maksoi korkeakouluopiskelijoiden ateriatukea yhteensä 30,1 miljoonaa euroa, ja se koski noin 14,4 miljoonaa ateriaa (ks. kuvio 1). Vuonna 2019 ateriatuen piirissä oli 94 ravintoloita ylläpitävää yritystä tai tahoja ja 313 ravintolaa.



Kuvio 1. Korkeakouluopiskelijoiden ateriatuen kustannukset ja tuettujen aterioiden määrä vuosina 2001–2019.



Liitteet

Liite 1 Ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset

Aterioiden ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimusten pohjana käytetään kulloinkin voimassa olevia Sydänmerkki-aterian ravitsemuskriteerejä.

Ateriasakohtaisten kriteereiden ohella myös kaikki Sydänmerkki-kriteereiden mukaiset tuotteet ovat sellaisenaan suositeltavia aterianosiksi, vaikka tuotteen ravintosisältö ei vastaisi alla olevissa taulukoissa esitettyjä lukuja. Sydänmerkki-tuotteiden kriteerit perustuvat ”parempi valinta” -vertailuun kunkin tuoteryhmän sisällä kaupan olevissa tuotteissa.

Jos tarjolla on päivittäin vain yksi ateriovaihtoehto (esimerkiksi tutkimusasemat tai muut hyvin pienet yksiköt), voidaan hyväksyä se, että valtaosa (vähintään 80 %) aterioista on suosituksen mukaisia. Silloin kun tarjotaan useampia aterioita (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala), tulee ruokalistasuunnittelussa ottaa huomioon koko päivän aterioiden kokonaisuus.

Taulukko 1a. Pääruoat.

Pääruokatyyppi	Ravintosisältö / 100 g, enintään		
	Rasva g	Tyydyttynyt rasva g	Suola g
Pääruokapuurot* Hiutaleissa ym. kuitua vähintään 6 g / 100 g.	3	1	0,5
Keitot*	3 (5)**	1 (1,5)	0,5***–0,7
Laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit****, pitsat	5 (7)	2 (2)	0,6***–0,75
Pääruokakastikkeet (esim. kasviscurry, broilerikastike jne.)	9 (11)**	3,5 (3,5)	0,9
Kappaleruoat kastikkeen kanssa tai ilman	8 (12)**	3 (3,5)	0,9
Kerrosleipä/patonki/hampurilainen tai muu leipäpohjainen ateria Leivässä kuitua vähintään 6 %	8 (12)**	3 (3,5)	0,75

* Jos keitto- tai puuroaterian yhteydessä tarjotaan leivänpäällisiä (esimerkiksi leikkeleitä tai juustoa), käytetään Sydänmerkki-tuotteiden kriteereitä.

** Suluissa olevat rasvaluvut koskevat kala-aterioita. Rasvaa voi olla enemmän, jos kala on ainoa rasvan lähde (esim. uunilohi).

*** Suolan määrän vaihteluväli, jossa alempi suolaraja on pitemmän tähtäimen tavoite.

**** Ateriasalaatissa kasvien osuus vähintään 150 g/annos, perunaa ei lasketa tässä kasvikkeksi.

Taulukko 1b. Pääruoan peruna- ja viljalisäkkeet.

Lisäkeruokalaji	Ravintosisältö / 100 g			
	Rasva g	Tyydyttynyt rasva g	Suola g	Kuitu (kuivapainosta) g
Pasta	–*	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 6
Ohrasuurimot, vilja/vilja-kasvisseokset yms.	–	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 6
Täysjyväriisi, riisi-kasvisseos	–	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 3
Keitetty peruna	Ei lisättyä rasvaa	–	Ei lisättyä suolaa	–
Muu perunalisäke (esim. perunasose, lohkoprunat, peruna-kasvissekoitus)	–	Enintään 0,7	Enintään 0,3**–0,5	–

* (–) Ei kriteeriä ko. tekijän suhteen.

** Suolan määrän vaihteluväli, jossa alempi suolaraja on pitemmän tähtäimen tavoite.

Taulukko 1c. Muut aterianosat.

Aterian osa	Ravintosisältö / 100 g			
	Rasva %	Tyydyttynyt rasva %	Suola g	Kuitu g
Leipä	–	–	Tuore leipä enintään 0,9 Näkkileipä enintään 1,2	Vähintään 6 Vähintään 10
Kasvirasvavete	Vähintään 60	Enintään 30	Enintään 1,0	–
Maito tai piimä Kasvijuomat	Enintään 0,5 Enintään 2	– **	–	–
Kasvislisäke – tuoreet kasvikset	–	Marinadissa enintään 20	Ei lisättyä suolaa	–
Kasvislisäke – kypsennetyt kasvikset	–	Marinadissa enintään 20 *	Enintään 0,3	–
Salaatinkastike	Mielellään 25 tai enemmän	Enintään 20	Enintään 1,0	–
Öljy salaattiin		Enintään 20		

* Kypsennetyissä kasviksissa rasvana voidaan käyttää myös kaikkia Sydänmerkin kriteereiden mukaisia rasvoja (esimerkiksi öljyä, rasia-margariinia tai juoksevaa kasvirasvavalmistetta).

** Kasvijuomissa enintään 2 % rasvaa, jolloin kovaa rasvaa enintään 0,4 g / 100 g.

Liite 2 Ravitsemuskriteerien mukainen salaattibaari

Salaattiannoksen osa	Erilaisia kriteerit täyttäviä komponentteja* tarjolla vähintään	Kriteerit
Tuoreet kasvikset ja hedelmät	2	Ei lisättyä suolaa tai rasvaa
Tuore tai kypsä kasvis	1	Tuore: ei suolalisäystä, marinadissa enintään 20 % kovaa rasvaa Kypsä: suolaa enintään 0,3 %, marinadissa enintään 20 % kovaa rasvaa
Proteiinilisäke (kasvipohjainen, kalaa, kananmunia, juustoa, lihaa)	1	– Sydänmerkkikriteerit täyttävä tuote. Tarkista kriteerit riippuen tuotteesta, esim. pääruoista kappaleruoan tai elintarvikkeiden kriteerit: – kova juusto: rasvaa enintään 17 %, suolaa enintään 1,2 % – kinkku: rasvaa enintään 4 %, suolaa enintään 2,0 % – savustettu kala: suolaa enintään 1,38 % – paistettu broileri: rasvaa enintään 8 %, tyydyttynyttä rasvaa enintään 3 % ja suolaa enintään 0,9 %.
Öljypohjainen salaatinkastike	1	Kovaa rasvaa enintään 20 %, suolaa enintään 1 %

* Ravitsemuskriteerit täyttävät salaattibaarin komponentit merkitään ruokailijoiden informoimiseksi. Salaattiannoksen ohella ruokailijalla tulee olla mahdollisuus valita ravitsemuskriteereiden mukaista leipää, leipärasvaa ja ruokajuomaa (ks. liite 1 taulukko 1c).

Liite 3 Proteiinin lähteitä erityyppisissä ruokavalioissa

Ruokavalio	Proteiinia g / 100 g	Energiaa kcal / 100 g
Vegaaninen ruokavalio		
Soijajauho, vähärasvainen	45	390
Soijajauho, rasvainen	35	466
Soijapavut, keitetyt	16	170
Soijarouhe, keitetyt	19	127
Papu, pitkä, vihreä	2	40
Pavut, keitetyt	10–16	–
Härkäpavut, keitetyt	8	102
Linssit, keitetyt	7–8	100
Herneet, kuivatut	19	245
Herneet, tuoreet ja keitetyt	6	85
Kikherne, keitetyt	8	137
Mantelit	24	600
Saksanpähkinät	15	665
Cashewpähkinät	20	570
Hasselpähkinät	14	640
Maapähkinät	26	550
Auringonkukansiemenet	24	620
Kvinoa, keitetty	5	140
Kaurapuuro, veteen keitetty	2	60
Täysjyväpasta, keitetty	3,5	90
Kasvipohjaiset juomat ja -hapatetut valmisteet (vitaminoidut)		
Soijapohjainen välipalavalmiste (vaihtoehto jogurtille)	3,6	85
Kaurapohjainen välipalavalmiste (vaihtoehto jogurtille)	noin 1	80
Soija- ja kaurapohjaiset ruoanvalmistustuotteet		
Kaurapohjainen hapanvalmiste ruokafrache	1	180
Kaurapohjainen ruokacreme	noin 1	150
Soijapohjainen ruokacreme	0,8–2	150–175
Soijapohjainen vispautuva creme	1	–
Soijajuoma	3	40
Kaurajuoma	0,6–1,1	45
Mantelijuoma	0,4	10
Riisijuoma	0,1	50
Leivät	5–10	noin 250
Tofu, kiinteä (soijavalmiste)	17	155
Tofu, pehmeä (soijavalmiste)	8	20
Fermentoitu soijapapuvalmiste	18	200
Vehnägluteenivalmiste	20–30	150–300
Kypsä härkäpapuvalmiste	17	210
Kauraproteiini-valmiste	30	200
Kauramuru/-jauhis	20	235
Laktovegetaarinen ruokavalio		
Edellisten lisäksi:		
Maidot, piimät, jogurtit ym.	3	35–55
Kovat juustot, leipäjuusto	20–30	280–380
Kovat juustot, kevyet	16–30	170–260
Raejuusto	16	90
Maitorahka	10	65
Maitopohjainen ruokarae	14	90
Maitopohjainen suikalevalmiste ja muruseos	24	165
Ohrasuurimopuuro, maitoon keitetty	4,4	95

Ruokavalio	Proteiinia g / 100 g	Energiaa kcal / 100 g
Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio		
Edellisten lisäksi:		
Kananmuna, keitetty	13	135
Sieniproteiinivalmiste, sisältää kananmunaa	14	110
Sekaruokavalio		
Edellisten lisäksi:		
Liha	20–30	160–260
Lihaleikkeleet (palvikinkku, kalkkunaleike yms.)	10–30	90–110
Makkara	10–13	165–250
Kala	10–25	100–150

Lähteet: www.fineli.fi ja elintarvikkeiden pakkausmerkinnät sekä valmistajien verkkosivut.

Liite 4 Raaka-aineiden valinta

Ruoka-aineryhmä/ruoka-aine	Suositteluvat valinnat ja tarjoilutavat
Kasvikset, hedelmät ja marjat	Joka aterialla monipuolisesti sesongin tuotteita sellaisenaan ja kypsennettyinä lisäkkeinä. Salaattipöydässä tarjotaan useita eri komponentteja erikseen, myös öljyssä marinoituja tuotteita. Suolaisia lisäkkeitä ja säilykkeitä tarjotaan harvoin. Hedelmiä ja tuoreita marjoja tarjotaan sellaisenaan. Marjaruokalajit voidaan makeuttaa kevyesti (5 g lisättyä sokeria / 100 g).
Palkokasvit (herneet, pavut ja linssit), muut kasvipöeräiset proteiinin lähteet (härkäpapu-herne-kaurapohjaiset tuotteet, tofu, soijarouhe ja -suikaleet, seitan ym.)	Päivittäin tarjottavassa kasvisruoassa pääraaka-aineena ja/tai aterian lisäkkeenä. Tarjotaan palkokasveista, muista kasviksista ja öljystä valmistettuja leivänpäällystahnoja.
Peruna	Perunaa vaihdellen pääruoan lisäkkeenä ja perunaruokalajeina sekä raaka-aineena keitoissa, laatikko- ja pataruoissa. Lisäkeperuna tarjotaan suolattomana.
Viljaruoat ja lisäkkeet	Perunan ohella monipuolisesti täysjyväviljalisäkkeitä (ohra, kaura, ruis, viljaseokset, täysjyväpasta, tumma riisi) sekä täysjyväpuurot (esim. aamiaispuurot). Viljalisäkkeet tarjotaan suolattomina tai vähäsuolaisina (suolaa enintään 0,3 g / 100 g).
Leipä	Joka aterialla monipuolisesti vähemmän suolaa sisältävät (pehmeässä leivässä suolaa enintään 0,9 g / 100 g, näkkileivässä enintään 1,2 g / 100 g) täysjyvävaihtoehdot (kuitua vähintään 6 g / 100 g, näkkileivässä vähintään 10 g / 100 g). Leipävalikoimaa vaihdellaan: perusvalikoiman lisäksi paikallisia tuotteita ja itse leivottuja sämpylöitä yms.
Maito,laktoositon tai vähälaktoosinen maitojuoma ja piimä	Joka aterialla rasvaton ja D-vitaminoitu tuote.
Muut nestemäiset maitovalmisteet/hapanmaitovalmisteet	Suositaan maustamatonta jogurttia, viiliä tai rahkaa. Valitaan rasvattomat ja enintään 1 % rasvaa sisältävät sekä sokeroimattomat ja vain vähän lisättyä sokeria sisältävät vaihtoehdot. Sokereita jogurtissa ja rahkassa enintään 10 g / 100 g ja viilissä enintään 12 g / 100 g.
Kasvipohjaiset juomat ja maitovalmisteiden tavoin käytettävät välipala- ja ruoanvalmistustuotteet	Valitaan täydennettyjä (kalsium, D-vitamiini, B₁₂-vitamiini, jodi), makeuttamattomia kasvijuomia (kaura-, soja- yms.). Kasvijuomien valikoimasta ja saatavuudesta sovitaan paikallisesti. On huomioitava, että kasvijuoma ei kaikilta osin vastaa ravitsemuksellisesti maitoa/piimää (esimerkiksi tuotteen proteiinipitoisuus). Kasvipohjaisissa juomissa rasvaa enintään 2 %, tyydyttynyttä rasvaa enintään 0,4 % ja sokeria enintään 5 %. Kasvipohjaisissa lusikoitavissa tuotteissa rasvaa enintään 5 %, tyydyttynyttä rasvaa enintään 1 % ja sokeria enintään 10 %. Kasvipohjaisissa maustetuissa juomissa rasvaa enintään 3 %, tyydyttynyttä rasvaa enintään 0,4 % ja sokeria enintään 6 %.
Juusto	Vähärasvaiset (enintään 17 % rasvaa) ja vähemmän suolaa sisältävät vaihtoehdot (suolaa enintään 1,2 g / 100g). Kannattaa huomata, että kasvisruokavalioissa käytettävät juuston kaltaiset valmisteet sisältävät usein hyvin runsaasti tyydyttynyttä rasvaa.
Kala*	Kalalajia vaihdellen. Tarjotaan vähintään 2 aterialla/vk. Suositaan hankinnoissa kestävää kalataloutta, ympäristöjärjestelmiä sekä sertifioituja kaloja (mm. WWF/MSC**)
Broileri ja kalkkuna	Liharuokalajeissa suositaan vaaleaa siipikarjan lihaa.

Ruoka-aineryhmä/ruoka-aine	Suositteluvat valinnat ja tarjoilutavat
Punainen liha (nauta, sika, lammis) ja jauheliha	Punaista lihaa käytetään ruokalistalla harvemmin kuin vaaleaa lihaa.
Lihavalmisteet ja makkarat	Makkaraa tai muita lihavalmisteita sisältäviä ruokalajeja ei tarjota joka viikko. Lihaleikkeleitä tarjotaan pääaterialla enintään kerran viikossa. Valitaan vähemmän rasvaa ja suolaa sisältävät lihavalmisteet. Leikkele- ja ruokamakkarat: Rasvaa enintään 12 g / 100 g. Kovaa rasvaa enintään 40 % rasvasta. Suolaa enintään 1,5 g / 100 g. Täyslihavalmisteet: Rasvaa enintään 4 g / 100 g. Suolaa enintään 2,0 g / 100 g.
Kananmuna	Käytetään ruoissa, leikkeleenä ja lisäkkeenä.
Rasvat (leipärasva, ruoanvalmistus ja leivonta)	Tarjotaan leipärasvana vähintään 60 % rasvaa sisältävä kasvirasvavalmiste, jossa tyydyttynyttä rasvaa on enintään 30 % rasvasta. Ruoanvalmistuksessa käytetään kasviöljyä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai vähintään 60 % rasvaa sisältävää margariinia.
Salaatinkastike	Tarjotaan rypsi-/rapsiöljyä ja oliiviöljyä sellaisenaan tai osana salaatinkastiketta.
Pähkinät ja siemenet***	Tarjotaan kuorruttamattomia, suolaamattomia ja sokeroimattomia tuotteita lajeja vaihdellen. Käyttösuositus yhteensä enintään 30 g/vrk.
Juomat	Vettä on oltava saatavilla koko päivän ajan janojuomaksi ja aterioilla. Virvoitusjuomia, energiajuomia ja muita sokeroituja tai happamia juomia ei tarjota aterioilla (ks. Juomien happamuus, piirroskuva, sivu 83). Täysmehua voidaan tarjota esimerkiksi aamiaisella tai välipalalla (käyttömäärä suositus enintään lasillinen päivässä).

* Kalan syöntisuositukset: <https://www.ruokavirasto.fi/henkilöasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/turvallisen-kayton-ohjeet/kala/>.

Huomioitava Ruokaviraston antamat ohjeet kalalajien valinnasta ja käyttöiheydestä nuorille, hedelmällisessä iässä oleville sekä raskaana oleville ja imettäville naisille.

<https://www.ruokavirasto.fi/turvallisenkaytonohjeet>

** WWF:n kalaopas: <https://www.wwf.fi/kalaopas/>

*** Määrärajoitus on perusteltua etenkin siksi, että pähkinät, mantelit ja siemenet sisältävät runsaasti energiaa korkean rasvapitoisuutensa vuoksi. Jotkut öljykasvit (kuten pellava, auringonkukka, kurpitsa, seesam, hamppu ja chia) keräävät siemeniinsä maaperän raskasmetalleja. Siksi öljykasvien siemeniä suositellaan enintään 2 rkl (15 g) päivässä.

Liite 5 Opiskeliija-aterian ravitsemuslaadun arviointityökalu

Työkalulla arvioidaan tarjotun ruoan ravitsemuksellista laatua. Jos mittarin neljä kriteeriä (perus-, suola-, rasva- ja tiedotuskriteeri) toteutuvat ravintolassa hyvin, tarjolla oleva ruoka on todennäköisesti suositusten mukaista. Työkalulla voidaan arvioida, onko ruokailijalla mahdollisuus valita ruokasuositusten mukainen ateriakokonaisuus päivittäin. Jokainen kriteeri on pisteytetty erikseen, ja saatujen pisteiden määrä osoittaa, miten ne toteutuvat. Tavoitteena on, että kaikki neljä kriteeriä toteutuisivat hyvin.

Rastita kunkin kriteerin jokaisesta kohdasta vaihtoehto, joka vastaa ravintolan 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 0,9 %, näkkileivässä enintään 1,2 %	☐ 1 p.	☐ 0 p.
rasvalevitettä, jossa rasvaa vähintään 60 %, tyydyttynyttä rasvaa enintään 30 % rasvasta ja suolaa enintään 1 %	☐ 1 p.	☐ 0 p.
rasvatonta maitoa tai piimää (rasvaa enintään 0,5 %) tai kasvijuomaa, jossa on enintään 2 % rasvaa (jolloin tyydyttynyttä rasvaa enintään 0,4 g / 100 g) ja enintään 5 g sokeria	☐ 1 p.	☐ 0 p.
salaattia (tuoreita kasviksia, marjoja, hedelmiä)	☐ 1 p.	☐ 0 p.
öljyä tai kasviöljypohjaista salaattinkastiketta, jossa rasvaa vähintään 25 g / 100 g, tyydyttynyttä rasvaa enintään 20 % rasvasta ja suolaa enintään 1 %	☐ 1 p.	☐ 0 p.

Omat pisteet _____
Tulkinta:
5 pistettä: Peruskriteeri toteutuu hyvin
0–4 pistettä: Peruskriteeri ei toteudu

RASVAKRITEERI

- Sisältävätkö tarjoamanne suosituksen mukaisiksi merkityt kappaleruoat (esim. pihvit, pyörykät, kääryleet), enintään 8 % (kalavalmisteen 12 %) rasvaa*?
☐ 2 p. Aina
☐ 0 p. Useimmiten
- Sisältävätkö tarjoamanne suosituksen mukaisiksi merkityt ruoat (esim. laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit ja pitsat) enintään 5 % (kalaruoat 7 %) rasvaa*?
☐ 2 p. Aina
☐ 0 p. Useimmiten
- Sisältävätkö tarjoamanne suosituksen mukaisiksi merkityt keitot enintään 3 % (kalakeitot 5 %) rasvaa*?
☐ 2 p. Aina
☐ 0 p. Useimmiten
- Sisältävätkö tarjoamanne suosituksen mukaisiksi merkityt pääruokakastikkeet enintään 9 % (kalakastikkeet 11 %) rasvaa*?
☐ 2 p. Aina
☐ 0 p. Useimmiten
- Kuinka usein tarjoatte salaatti- ja leipäaterioilla juustoa, jossa on yli 17 % rasvaa?
☐ 1 p. Enintään kaksi kertaa viikossa
☐ 0 p. Useammin kuin kaksi kertaa viikossa

6. Kuinka usein tarjoatte pääruoan lisäkkeitä, joissa on tyydyttynyttä rasvaa yli 0,7 g / 100 g** (esim. paistetut perunat/kasvikset, kermaperunat, ranskanperunat)?
- ☐ 2 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
- ☐ 0 p. Useammin kuin kerran viikossa
7. Kuinka usein tarjoatte kalaruokia? (Kysymys ei koske pelkästään kasvisruokaa tarjoavia ravintoloita.)
- ☐ 2 p. Vähintään 2 kertaa viikossa
- ☐ 1 p. Kerran viikossa
- ☐ 0 p. Harvemmin

* Kaikki Sydänmerkki-tuotteet tai niiden kriteereiden mukaisesti teollisesti valmistetut tuotteet ovat hyväksyttäviä huolimatta poikkeavista kriteereistä.

** Käytännössä esimerkiksi noin 50 g öljyä / 1 kg tuotetta

Omat pisteet	_____
Tulkinta:	
10–13 pistettä:	Rasvakriteeri toteutuu hyvin
7–9 pistettä:	Rasvakriteeri toteutuu kohtalaisesti
0–6 pistettä:	Rasvakriteeri toteutuu huonosti

SUOLAKRITEERI

1. Seuraatteko valmistamienne ruokien suolapitoisuutta (analyysit, suolamittari)?
- ☐ 2 p. Kyllä, säännöllisesti osana omavalvontaa, jonka perusteella suolapitoisuutta tarvittaessa vähennetään
- ☐ 1 p. Kyllä satunnaisesti
- ☐ 0 p. Ei seurata
2. Onko suosituksen mukaisiksi merkityistä vaihtoehdoista vakioruokaohjeet, joiden suolapitoisuus on laskettu?
- ☐ 2 p. Kyllä, kaikista
- ☐ 1 p. Kyllä, vain osasta
- ☐ 0 p. Ei
3. Miten lisäätte suolan, suolaa sisältävät mausteet tai mineraalisuolan ruokiin?
- ☐ 2 p. Mitaten ja enintään ruokaohjeen mukaan
- ☐ 0 p. Ruoanvalmistajan oman maun mukaan
4. Käytättekö ruoanvalmistuksessa jodioitua suolaa?
- ☐ 2 p. Kyllä
- ☐ 0 p. Ei
5. Sisältävätkö suosituksen mukaisiksi merkityt kappaleruoat (esim. pihvit, pyörykät, kääryleet) suolaa enintään 0,9 g / 100 g*?
- ☐ 2 p. Aina
- ☐ 0 p. Useimmiten
6. Sisältävätkö suosituksen mukaisiksi merkityt ruoat (esim. laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit ja pitsat) suolaa enintään 0,75 g / 100 g*?
- ☐ 2 p. Aina
- ☐ 0 p. Useimmiten
7. Sisältävätkö suosituksen mukaisiksi merkityt keitot suolaa enintään 0,7 g / 100 g*?
- ☐ 2 p. Aina
- ☐ 0 p. Useimmiten
8. Sisältävätkö suosituksen mukaisiksi merkityt pääruokakastikkeet suolaa enintään 0,9 g / 100 g*?
- ☐ 2 p. Aina
- ☐ 0 p. Useimmiten

9. Sisältävätkö aterian lisäkeruokalajit (pasta, viljalisäkkeet ja kypsennetyt kasvikset) suolaa enintään 0,3 g / 100 g?
- ☐ 1 p. Aina
- ☐ 0 p. Useimmiten
10. Sisältävätkö aterian perunalisäkkeet (esim. perunasose, lohkoporot, paistetut perunat, perunavuoat) suolaa enintään 0,5 g / 100 g? (Höyrytettyssä/keitetyssä perunassa ei suolaa.)
- ☐ 1 p. Aina
- ☐ 0 p. Useimmiten

* Kaikki Sydänmerkki-tuotteet tai niiden kriteereiden mukaisesti teollisesti valmistetut tuotteet ovat hyväksyttäviä huolimatta poikkeavista kriteereistä.

Omat pisteet	_____
Tulkinta:	
12–18 pistettä:	Suolakriteeri toteutuu hyvin
7–11 pistettä:	Suolakriteeri toteutuu kohtalaisesti
0–6 pistettä:	Suolakriteeri toteutuu huonosti

TIEDOTUSKRITERI

1. Onko asiakkaiden nähtäville asetettu kuvaus malliateriasta (kuva tai kirjallinen ohje)?
- ☐ 2 p. Aina
- ☐ 0 p. Harvemmin tai ei lainkaan
2. Onko suosituksen mukaiset vaihtoehdot merkitty ruokalistaan ja linjastoon asiakkaiden nähtäville (ateriavaihtoehdot, ruokajuoma, leipärasva, leipä, salaattikastike)?
- ☐ 2 p. Aina sekä ruokalistaan että linjastoon
- ☐ 1 p. Aina vain ruokalistaan
- ☐ 1 p. Aina vain linjastoon
- ☐ 0 p. Merkintöjä ei ole

Omat pisteet	_____
Tulkinta:	
3–4 pistettä:	Tiedotuskriteeri toteutuu hyvin
1–2 pistettä:	Tiedotuskriteeri toteutuu kohtalaisesti
0 pistettä:	Tiedotuskriteeri toteutuu huonosti

Tämän kriteeristön pohjana on käytetty Sydänliiton arkilounaskriteeristöä. Kriteerit perustuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan aterianosa-kohtaisiin ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksiin (https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituks_2014_fi_web_versio_5.pdf) sekä Sydänmerkki-kriteeristöön (<https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/>).

Liite 6 Esimerkki tarjouspyynnön tai kilpailuttamismateriaalin rakenteesta

Päädokumentti: tarjouspyyntö, joka sisältää hankintateknisen puolen, esim. vaatimukset tarjoajan taustoista ja vertailuperusteet

- tarjouspyynnön liite 1: Palvelukuvaus
- tarjouspyynnön liite 2: Sopimusluonnos
- muut tarjouspyynnön liitteet

Palvelukuvaus on tärkein dokumentti, johon sisältyvät seuraavat keskeiset asiat:

- palvelun nimi
- palvelukohde ja asiakasryhmät
- palvelun tavoite
- palvelun sisältö
 - o ravitsemussuositus ja ravitsemuslaatu
 - o tilaajan linjaukset aterian sisällöstä
 - o aterioiden osat
 - o malliruokalista, johon on merkitty erityisruokavaliot, suosituksen mukaiset vaihtoehdot ja suosituksen mukaiset kalaruoat
 - o ravintosisältö
 - o malliaterian kuvaaminen (kuva tai kirjallinen ohje ravintolasaliin)
 - o pääraaka-aineiden vaihtelevuus ja esiintyminen ruokalistalla
 - o muut raaka-aineille asetetut laatuvaatimukset
 - o ruokalajivalikoima
 - o ruokalistan suunnittelun periaatteet
 - o kuvaus vakioruokaohjeiden ja ravintosisältölaskelmien toteuttamisesta suosituksen mukaisista vaihtoehtoista
 - o annoskoko, aterian energiamäärä kriteerin mukaisesti
 - o erityisruokavaliot
 - o välipalat
 - o juhlapyhät, teemat
 - o omavalvonta ja elintarviketurvallisuus
 - o tuotetietojen ylläpito
 - o asiakasruokalista
- ruoan jakelu, ruokailuajat ja tarjoaminen
- muut ateriat ja palvelut
- tilaaminen
- toimitus
- tilat, laitteet ja astiat

- hinnoittelu (asetuksen 375/2020 mukainen hinnoittelu) ja laskutus
- ympäristöasiat/vastuullisuuskriteerit
 - o hävikin seuranta, tavoitteet ja toimenpiteet ruokahävikin ehkäisemiseksi
- vastuullisen toiminnan tavoitteet, seuranta ja toteutusmisaikataulu
- osapuolten yhteistyö ja sen muodot (asiakas-/ravintolatoimikunta)
- asiakaspalautteen kerääminen
- kustannusvastuutaulukko
- laadun seuranta, ravintosisältölaskennan toteuttaminen (ohjelma) ja raportointi
- palveluntuottajan henkilöstö ja sijaistus
- poikkeusjärjestelyt
- raportointi.

Liite 7 Miten ruokasuositukset toteutuvat

Kun ruokavalio kootaan ruokasuositusten mukaisesti ja syödään energiantarvetta vastaavasti, ruokavalio on täysipainoinen ja sisältää riittävästi välttämättömiä ravintoaineita.

FinRavinto 2017 -tutkimuksen⁵⁸ tulosten mukaan suomalaisten ruokavalio on kuitenkin keskimäärin monelta osin kaukana suosituksista. Etenkään **kasvisten käyttö** (marjat ja hedelmät mukaan lukien) ei yllä suosituksen, 500 g/pv, tasolle. Nuorista 18–24-vuotiaista yli 80 % syö kasviksia tätä vähemmän. Nuoret naiset käyttävät kasviksia keskimäärin noin 350 g/pv ja miehet noin 300 g/pv. Toisaalta punaisen lihan ja lihavalmisteiden käyttö on runsasta etenkin miehillä (keskimäärin lähes 900 g/vk), mikä ylittää viikkokohtaisen suosituksen (korkeintaan 500 g/vk kypsää lihaa). Naisilla lihan käyttö on keskimäärin noin 400 g/vk. Tutkimuksen tulosten tulkinnassa nuorten osalta on kuitenkin hyvä huomioida kyseisen ikäryhmän matalan osallistumisaktiivisuuden vaikutus tulosten yleistettävyyteen.

Ruokavalion rasvan laadussa on edelleen korjattavaa: keskimäärin tyydyttyneen rasvan saanti on naisilla 14 % ja miehillä 15 % energiasta (E-%), kun suositus on alle 10 E-%. **Pehmeiden rasvojen saanti** taas jää suosituksen alarajoille. Myös **kuidun saanti** on selvästi alle suosituksen (3,0 g/MJ) molemmilla sukupuolilla. **Proteiinin saanti** on keskimäärin runsasta (naiset 18 E-% ja miehet 19 E-%, kun suositus on 10–20 E-%).

Punaisen lihan ja lihavalmisteiden käytön vähentäminen ja korvaaminen osittain tai kokonaan kasviproteiinin lähteillä parantaa ruokavalion rasvan laatua ja lisää kuidun määrää sekä edistää kestävää elämäntapaa. Useissa palkokasveissa proteiinia kuivapainoa kohti on määrällisesti yhtä paljon kuin lihassa. Välttämättömien aminohappojen riittävä saanti voidaan varmistaa yhdistämällä aterialla monipuolisesti kasviproteiinin lähteitä, kuten esimerkiksi papuja ja viljavalmisteita. Palkokasvien käyttö proteiinin lähteenä pienentää ruokavalion hiilijalanjälkeä ja ehkäisee osaltaan ilmastomuutosta ja edistää monimuotoisuuden säilyttämistä. Monissa palkokasveissa on runsaasti vesiliukoisia vitamiineja ja kivennäisaineita.

58 Valsta L ym. FinRavinto 2017; STN/JUST-FOOD-hanke. Kirjallinen tiedonanto. 2020.

Liite 8 Folaatin, D-vitamiinin, jodin ja raudan riittävän saannin turvaaminen

Suosituksista pienempi kasvisten käyttö näkyy ravintoainetasolla matalan kuidun saannin lisäksi suositusta niukempaa **folaatin saantina** (naiset 225 µg/vrk ja miehet 263 µg/vrk, FinRavinto 2017⁵⁹). Folaatin saantia voi parantaa sekä kasvisten että täysjyväviljan käytön lisäämisellä. Folaatti (vesiliukoinen B-ryhmän vitamiini) on tärkeä ravintoaine hedelmällisessä iässä oleville naisille ja etenkin raskautta suunniteltaessa. Folaatin riittävä saanti on välttämätöntä sikiön normaalille kehitykselle. Eniten folaattia saadaan tumman vihreistä kasviksista, palkokasveista, hedelmistä, marjoista ja täysjyväviljasta (ruisleipä)⁶⁰.

Nuorilla naisilla **D-vitamiinin saanti** on keskimäärin 8 µg/vrk ja miehillä 15 µg/vrk (FinRavinto 2017). Riittävä saanti edellyttää, että ruokavalioon sisältyy päivittäin D-vitamiinilla täydennettyjä nestemäisiä maitovalmisteita tai kasvijuomia ja rasvalevitteitä sekä viikoittain kalaa⁶¹. Jos ruokavalio ei sisällä edellä mainittuja D-vitamiinoituja ruokia ja kalaa, suositellaan talvikaudella D-vitamiinilisää 10 mikrogrammaa päivässä. Tätä suuremmasta annoksesta ei ole hyötyä.

Ongelmana suomalaisessa ruokavaliossa 2000-luvulla on ollut matala **jodin saanti**. Tilanne on alkanut vähitellen parantua, kun jodiodun suolan käytöstä annettiin uusi suositus vuonna 2015. Jodin saannin varmistamiseksi suositellaan kuluttajille ja ruokapalveluille, että ruoanvalmistuksessa käytetään aina ensisijaisesti jodioitua suolaa⁶². Suositus koskee myös opiskelijaravintoloita. Leipien ja muiden elintarvikkeiden valinnassa kannattaa suosia tuotteita, joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa (ilmenee pakkausmerkinnöistä ainesosaluettelossa). On tärkeää, että myös ruokajuomana käytetty kasvijuoma on jodioitu. Merkittävimmät jodin lähteet ovat maitovalmisteet, kala ja jodioitu suola⁶³. Suolan käyttöä ei pidä kuitenkaan lisätä sillä perusteella, että se sisältää jodia.

Rauta on tärkeä ravintoaine, jonka riittävän saannin turvaamisessa koko ruokavalio on tärkeä. Raudanpuutosanemiaa esiintyy osalla väestöä, etenkin hedelmällisessä iässä olevilla naisilla ja urheilijoilla, joilla raudan tarve tai raudan menetys (esim. kuukautisissa) on tavallista suurempaa.

Miesten raudan saantisuositus on 9 mg/vrk. Naisten raudantarve on kuukautisten takia suurempi murrosiästä vaihdevuosi-ikäen saakka. Heille raudan saantisuositus on 15 mg/vrk. FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan 18–24-vuotiaiden miesten raudan saanti on keskimäärin riittävää, mutta saman ikäisillä naisilla keskimääräinen saanti on selvästi suositusta matalampaa (10 mg/vrk). Raudan parhaat lähteet ovat liha ja lihavalmisteet sekä täysjyväviljavalmisteet, erityisesti hapatettu ruisleipä. Lihaa sisältämättömässä ruokavaliossa tärkeimmät raudan lähteet ovat täysjyvävilja ja palkokasvit. Runsas C-vitamiinin saanti edistää kasviperäisen raudan imeytymistä; siten tuoreiden kasvisten, marjojen tai hedelmien yhdistäminen aterioille on tärkeää. Raudan imeytymistä heikentävät teen ja kahvin tanniinit, sellaisenaan nautittavien viljojen, kuten leseiden fytaatit, sekä jossain määrin runsas maitovalmisteiden samanaikainen nauttiminen. Näihin on tarpeen kiinnittää huomiota etenkin anemian hoidossa.

59 Valsta L ym. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3>

60 Folaatti. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/folaatti-ja-foolihappo/>

61 D-vitamiini. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/d-vitamiini/>

62 VRN:n Toimenpidesuositus väestön jodin saannin parantamiseksi. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/vrn/vrn_jodi_toimenpidesuositus_10.2.2015-suomi.pdf

63 Jodi. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/jodi/>



