

RAVITSEMUSVAATIMUKSET

Tässä dokumentissa kuvataan Asiakkaiden noudattamia ravitsemusvaatimuksia, -suosituksia ja -kriteereitä. Tuote- ja hintaluettelossa on yksittäisten tuoterivien osalta erikseen kirjattu helpotuksia tuoteryhmäkohtaisiin ravitsemusvaatimuksiin. Tuotekohtaiset ravitsemusvaatimukset on merkitty liitteen 2 (Tuote- ja hintaluettelo) tuoteriveille.

Asiakasta velvoittavat erilaiset kansalliset ravitsemus- ja ruokasuositukset. Toimittajan tulee noudattaa lainsäädäntöä ja sen mahdollisia uudistuksia koko sopimuskauden ajan. Asiakkailta voi olla myös erityisruokavaliotarpeita, jotka Asiakkaiden tulee huomioida toiminnassaan.

Toimittajan tulee huomioida, että viralliset ravitsemus- ja ruokasuositukset päivittyvät säännöllisin välein (ks. esim. Sydänmerkkikriteerit <https://www.sydanmerkki.fi/> ja <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>).

Liitteellä 2 (Tuote- ja hintaluettelo) on erikseen mainittu rivikohtaisesti tai tuoteryhmäkohtaisesti, mitä tuotteita ja tuoteryhmiä ravitsemusvaatimukset koskevat. Ravitsemusvaatimukset ovat voimassa koko sopimuskauden elleivät taustalla olevat suositukset muutu tai toisin sovita, ja niitä voidaan päivittää ravitsemus- ja ruokasuositusten muutosten mukaisesti sopimuskauden aikana.

Kontaminaatoriskit

Tuotteita, joissa on pakkausmerkinnöissä lisämerkintöjä kontaminaatoriskistä reseptiin kuulumattomista ainesosista, ja jotka ovat ristiriidassa tuotteen pakollisten vaatimusten kanssa, ei voida tarjota kyseisille tuoteriveille, esimerkiksi merkintä: ***"saattaa sisältää maitoa tai valmistettu tehtaassa, jossa käsitellään maitoa"***. Tällaista tuotetta ei voida tarjota sellaiselle tuoteriville, jonka pakollinen tuotekriteeri on maidoton.

Suolan saanti

Suola (NaCl) on natriumin ja kloridin yhdiste. Natrium on välttämätön ravintoaine, mutta sen runsas saanti kohottaa verenpainetta. Natriumin tarve on hyvin pieni, suolaksi laskettuna 1,3 grammaa. Tämä määrä saadaan jo maidon ja lihan sisältämästä luontaisesta natriumista, joten lisättyä suolaa ei tarvittaisi lainkaan. Aikuisella suolan eli natriumkloridin saantisuositus on enintään 5 grammaa (vajaa 1 tl) päivässä. Lapsilla suositus on alle 3 grammaa päivässä. Alle 1-vuotiaan ruokaan ei suositella lisättävän lainkaan suolaa, suolapitoisia elintarvikkeita tai mausteita. Päivittäisestä suolasta noin 80 % tulee elintarvikkeista piilosuolana. Suurimmat suolan lähteet ruokavaliossamme ovat

- lämpimät eli pääruoat
- leipä ja muut viljavalmisteet
- lihavalmisteet (makkarat, leikkeleet)
- juustot
- mausteseokset
- runsassuolaiset naposteltavat.

Tuotteen sisältämä suolapitoisuus merkitään uuden pakkausmerkintäasetuksen mukaan ravintoarvo-luetteloon. Tämä suolapitoisuus on laskettu niin, että tuotteen kokonaisnatriumpitoisuus kerrotaan 2,5:llä. Kokonaisnatrium sisältää raaka-aineiden luontaisen

natriumin, lisäaineiden natriumin sekä lisätyn suolan sisältämän natriumin. Esimerkiksi 0,4 grammaa natriumia vastaa 1 grammaa suolaa.

Kun suolaa korvataan mausteilla tai mausteseoksilla ja käytetään ns. mineraalisuoloja, pitää ottaa huomioon niiden suola- eli natriumkloridipitoisuus.

Tuote	Suolapitoisuus (NaCl), %
Ruokasuola	99,8
Merisuola	98,6
Himalajan suola, ruususuola	96–97
Yrttisuola (Herbamare)	94
Yrttisuola (Meira)	85
Maustesuola (Knorr Aromat)	57
Mineraalisuola (Pansuola)	57
Aromisuola (Meira)	55
Mineraalisuola (Seltin)	50
Yrttisuola (Pan)	34
Jodioitu mineraalisuola (Jozo)	30

Lähde: fineli.fi ja tuotevalmistajat

Ravitsemusvaatimusten Sydänmerkkikriteerien pääryhmät:

- Liha
- Lihavalmisteet
- Valmisruoat
- Maito ja maitovalmisteet sekä niiden kaltaiset valmisteet
- Ravintorasvat
- Mausteet ja maustekastikkeet
- Kala
- Kasvikset
- Leipä- ja viljavalmisteet
- Hiilihydraattilisäkkeet

Yllä mainittuihin pääryhmiin voi tulla muutoksia puitesopimuskaudella.

Liha

Tavoite on kokonaisrasvan eli piilorasvan saannin vähentäminen. Samalla myös kovan rasvan saanti vähenee. Myös natriumin saantiin on kiinnitetty huomiota.

Tuoteryhmä	Tuoteryhmäkohtaiset myöntämisperusteet
------------	--

Maustamaton liha Esimerkiksi jauheliha, filepihvit	Rasvaa enintään 7 g/100 g tai jos rasvaa 7,1-10 g / 100 g, kovaa rasvaa enintään 33 % rasvasta Ei lisättyä suolaa eikä natriumia sisältäviä aineita
Maustettu tai marinoitu liha Esimerkiksi pintamaustetut tai marinoidut tuotteet	Rasvaa lihassa enintään 7 g/100 g Marinadissa enintään 20 % rasvasta kovaa rasvaa Suolaa (liha + marinadi) enintään 0,88 g/100 g
Kypsä liha, kypsät liha-kasvituotteet sekä muut eläinperäiset proteiininvalmisteet (esim. Mifu)	Rasvaa enintään 9 g/100 g Suolaa enintään 1,00 g/100 g

1 Sydänmerkin myöntämisperusteet, Suomen Sydänliitto ry

https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden_myontamisperusteet/liha/

2 esimerkiksi Syödään ja opitaan yhdessä kouluruokailusuositus 2017 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Lihavalmisteet

Tavoite on kokonaisrasvan eli piilorasvan saannin vähentäminen. Samalla myös kovan rasvan saanti vähenee. Eräät lihavalmisteet saattavat sisältää runsaasti kolesterolia. Tämän takia niille on asetettu kolesterolin saantisuosituksiin perustuva myöntämisperuste.

Tuoteryhmä	Tuoteryhmäkohtaiset myöntämisperusteet
Täyslihavalmisteet Esimerkiksi kinkku- ja kalkkunaleikkeleet	Rasvaa enintään 4 g/100 g Suolaa enintään 2,0 g/100 g
Leikkele- ja ruokamakkarat Esimerkiksi Lauantaimakkara tai grillimakkara	Rasvaa enintään 12 g /100g Kovaa rasvaa enintään 40 % rasvasta Suolaa enintään 1,50 g/100 g

1 Sydänmerkin myöntämisperusteet, Suomen Sydänliitto ry

https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden_myontamisperusteet/lihavalmisteet/

2 esimerkiksi Syödään ja opitaan yhdessä kouluruokailusuositus 2017 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Lihapitoisuudet (eivät liity sydänmerkkikriteereihin)

EU:n elintarviketurvallisuusviranomainen EFSA on antanut asiasta lausunnon vuonna 2013. Sen mukaan matalapaineella koneellisesti erotettu liha vastaa laadultaan jauhelihaa. Lihalla tarkoitetaan ihmisravinnoksi hyväksyttyjä nisäkkäiden ja lintujen luurankolihasia, pallealihaa ja puremalihaksia. Myös näihin lihaksiin luonnostaan liittyvä rasva ja sidekudos, kuten silava, sian kamara ja siipikarjan nahka, lasketaan lihaksi, kunhan niiden osuudet eivät ylitä säädettyjä

enimmäismääriä. Tässä puitesopimuksessa lihapitoisuuteen lasketaan edellä mainitulla tavalla määriteltä liha ja koneellisesti erotettu liha, kun kyseessä on jauhelihatuote. Vaikka yleisesti on määriteltä, että koneellisesti erotettua lihaa, elimiä ja muita lihan määritelmän ulkopuolelle jääviä eläimestä peräisin oleva ainesosia ei saa laskea mukaan lihapitoisuuteen.

Mausteet ja maustekastikkeet

Tuoteryhmä	Tuoteryhmäkohtaiset myöntämisperusteet
Ketsupit	Suolaa enintään 1,38 g/100 g Sokereita enintään 20 g/100 g
Sinapit	Suolaa enintään 1,38 g/100 g
Mausteet ja mausteseokset Valmiiksi jauhetut, rouhitut tai leikatut mausteet ja niiden seokset	Ei lisättyä suolaa tai natriumia
Mauste-, grillaus- ja marinointikastikkeet Valmiiseen ruokaan lisättävät tai valmistusvaiheessa käytettävät valmiit kastikkeet	Suolaa enintään 0,75 g/100g
Liemikuutiot, jauheet ja fondit	Suolaa enintään 0,50 g/100 g ohjeen mukaan valmistetussa liemessä

1 Sydänmerkin myöntämisperusteet, Suomen Sydänliitto ry

https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden_myontamisperusteet/mausteet-ja-maustekastikkeet/

2 esimerkiksi Syödään ja opitaan yhdessä kouluruokailusuositus 2017 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Valmisruoat, aterian eri osat ja puolivalmisteet

Valmisruokien osalta kriteerit noudattelevat yleisiä ravitsemussuosituksia.

Tuoteryhmä	Tuoteryhmäkohtaiset myöntämisperusteet
Valmiit ateriat sekä ohjeen mukaan valmistetut puolivalmisteet Tuote sellaisenaan nautintavalmis. Sisältää lihaa/kalaa/kasviksia sekä perunaa/pastaa /riisiä tms. Esimerkiksi lasagne, ateriasalaatti	Rasvaa enintään 2 g/100 g, tai jos rasvaa 2,1 - 8 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 33 % rasvasta Suolaa enintään 0,75 g/ 100 g
Keitot ja keittopohjat Sellaisenaan nautintavalmiit keitot sekä keittopohjat, joihin valmistusohjeen mukaan lisätään neste. Esimerkiksi pinaattikeitto, ranskalainen sipulikeitto	Rasvaa enintään 3 g/100 g tai jos rasvaa 3,1 - 6 g/100 g, kovaa rasvaa 1,5 g/100 g Suolaa enintään 0,70 g/100 g
Täytetyt voileivät ja sen kaltaiset tuotteet	Rasvaa enintään 8 g/100 g

Esimerkiksi patongit, burritot, hampurilaiset tms.	Kovaa rasvaa enintään 33 % rasvasta Suolaa enintään 0,75 g/100 g Kuitu: leivässä vähintään Sydänmerkki-leivän mukainen kuitumäärä eli 6 g/100 g
Kastikkeet sekä ohjeen mukaan valmistetut puolivalmisteet	Rasvaa enintään 4 g/100 g tai jos rasvaa 4,1 - 8 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 33 % rasvasta Suolaa enintään 0,75 g/100 g
Liharuokavalmisteet Esimerkiksi lihapyörykkä, lindströminpihvit	Rasvaa enintään 12 g/100 g Kovaa rasvaa enintään 40 % rasvasta Suolaa enintään 1,00 g/100 g
Kalaruokavalmisteet Esimerkiksi kalapuikot ja -pyörykät	Rasvaa enintään 18 g/100 g Kovaa rasvaa enintään 25 % rasvasta Suolaa enintään 1,00 g/100 g Kalaa vähintään 55 % tuotteesta
Kasvisruokavalmisteet Esimerkiksi kasvispihvit ja -pyörykät	Rasvaa enintään 8 g/100 g tai jos rasvaa 8,1 - 10 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 33 % rasvasta Suolaa enintään 0,95 g/100 g Kasviksia vähintään 50 % tuotteen painosta, perunaa enintään 50 % kasviksista
Kasviproteiinivalmisteet (esim. tofu, nyhtökaura-, härkäpapu-, Oumph! -valmisteet)	Rasvaa enintään 8 g/100 g, tai jos rasvaa 8,1-10 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 33 % Suolaa enintään 1,0 g/100 g
Kasvislisäke Esimerkiksi maustetut uuni- tai grillikasvikset	Rasvaa enintään 1,5 g/100 g tai jos rasvaa 1,5 - 3 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 20 % rasvasta Suolaa enintään 0,50 g/100 g Perunaa enintään 30 % tuotteen painosta Saa sisältää: Palkokasveja, siemeniä, pähkinöitä, sieniä, kikherneitä, maitotuotteita, kananmunaa Ei saa sisältää raaka-aineena: viljatuotteita, quinoa, riisiä
Lisäkesalaatit Esimerkiksi majoneesipohjaiset salaattit tai tuoresalaatit	Rasvaa enintään 6 g/100 g Kovaa rasvaa enintään 20 % rasvasta Suolaa enintään 0,75 g/100 g

1 Sydänmerkin myöntämisperusteet, Suomen Sydänliitto ry

https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden_myontamisperusteet/valmisruoat/

2 esimerkiksi Syödään ja opitaan yhdessä kouluuokailusuositus 2017 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Ravintorasvat

Ravintorasvat ovat tärkeä pehmeän rasvan lähde. Kriteerien tavoite on vaikuttaa rasvan laatuun, ei määrään. Kovan rasvan ja natriumin suhteen peruslähtökohtana ovat yleiset ravitsemussuositukset.

Tuoteryhmä	Tuoteryhmäkohtaiset myöntämisperusteet
Levitettävät rasvat	Kovaa rasvaa enintään 30 % rasvasta Suolaa enintään 1,0 g/100 g
Kasviöljyt	Kovaa rasvaa enintään 20 % rasvasta
Juoksevat rasvat	Kovaa rasvaa enintään 20 % rasvasta Suolaa enintään 1,0 g/100 g
Salaatinkastikkeet	Rasvaa vähintään 25 g/100 g Kovaa rasvaa enintään 20 % rasvasta Sokereita enintään 15 g/100 g Suolaa enintään 1,00 g/100 g
Majoneesit, hampurilais- ja voileipäkastikkeet	Rasvaa enintään 40 g/100 g Kovaa rasvaa enintään 20 % rasvasta Suolaa enintään 1,00 g/100 g
Kasvipohjaiset levitteet ja tahnat	Kovaa rasvaa enintään 20 % rasvasta Suolaa enintään 0,38 g/100 g Sokereita enintään 10 g/100 g

1 Sydänmerkin myöntämisperusteet, Suomen Sydänliitto ry

https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden_myontamisperusteet/ravintorasvat/

2 esimerkiksi Syödään ja opitaan yhdessä kouluruokailusuositus 2017 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Maito ja maitovalmisteet sekä niiden kaltaiset valmisteet

Tavoite on vähentää kokonaisrasvan ja erityisesti kovan rasvan saantia, mutta myös lisätä pehmeän rasvan suhteellista saantia.

Tuoteryhmä	Tuoteryhmäkohtaiset myöntämisperusteet
Maito, piimä ja niiden kaltaiset kasvijuomat	Rasvaa enintään 0,5 g/100 g tai jos rasvaa 0,51 – 2,0 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 0,4 g/100 g Suolaa enintään 0,13 g/100 g Sokereita enintään 5 g/100 g

Jogurtti, rahka ja niiden kaltaiset lusikoitavat valmisteet Esimerkiksi maito-, soija- ja kaurapohjaiset tuotteet	Rasvaa enintään 1 g/100 g tai jos rasvaa 1,1 – 5,0 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 1 g/100 g Sokereita enintään 10 g/100 g Suolaa enintään 0,25 g/100 g
Jogurttijuomat ja niiden kaltaiset maustetut juomat Esimerkiksi maito-, soija- ja kaurapohjaiset tuotteet Ei sisällä aterian- tai ruokavalionkorvikkeita tai kliinisiä ravintovalmisteita	Rasvaa enintään 0,5 g/100 g tai jos rasvaa 0,5–3,0 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 0,4 g/100 g Sokereita enintään 6 g/100 g
Viili	Rasvaa enintään 1,0 g/100 g Sokereita enintään 12 g/100 g
Ruoanvalmistuksessa käytettävät maito- ja kasvisrasvavalmisteet Esimerkiksi kermaviilit ja kerman tapaan käytettävät kasvisrasvavalmisteet	Rasvaa enintään 7 g/100 g tai jos rasvaa 7,1 – 15 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 33 % rasvasta Suolaa enintään 0,75 g/100 g
Tuorejuustot ja sen kaltaiset valmisteet Esimerkiksi maito- ja kasviöljypohjaiset tuotteet, mozzarella	Rasvaa enintään 15 g/100 g tai jos rasvaa 15,1 – 30 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 33 % rasvasta Suolaa enintään 1,20 g/100 g
Raejuustot	Rasvaa enintään 2,0 g/100 g Suolaa enintään 0,75 g/100 g
Kypsytetyt juustot ja sen kaltaiset valmisteet Esimerkiksi maitopohjaisten tuotteiden lisäksi kasviöljypohjaiset valmisteet	Rasvaa enintään 17 g/100 g tai jos rasvaa 17,1 – 30 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 33 % rasvasta Suolaa enintään 1,20 g/100 g
Jäätelöt, sorbetit	Kovaa rasvaa enintään 4 g/100 g

1 Sydänmerkin myöntämisperusteet, Suomen Sydänliitto ry,

https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden_myontamisperusteet/maito-ja-maitovalmisteet-seka-niiden-kaltaiset-valmisteet

2 esimerkiksi Syödään ja opitaan yhdessä kouluruokailusuositus 2017 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Kala

Kalan rasvan laatu on hyvä, joten kaikki kalat ovat rasvan suhteen suositeltavia. Tässä tuoteryhmässä on kiinnitetty huomiota natriumin saantiin.

Tuoteryhmä	Tuoteryhmäkohtaiset myöntämisperusteet
------------	--

ELINTARVIKKEET JA NON-FOOD-TUOTTEET 2020–2024
Liite 1.3 Ravitsemusvaatimukset



Tuore tai pakastettu kala	Ei lisättyä rasvaa Ei suolaa eikä natriumia sisältäviä aineita
Marinoitu tai maustettu kalavalmiste Esimerkiksi marinoidut kalasuikaleet tai pintamaustetut tuotteet, Kalapullat ja -pihvit kohdassa 'Valmisruoat'	Marinadissa enintään 20 % rasvasta kovaa rasvaa Suolaa (kala + marinadi) enintään 1,00 g/100 g
Graavi- ja lämminsavukala	Ei lisättyä rasvaa tai sokeria Suolaa enintään 1,38 g/100 g
Säilykekala Esimerkiksi tonnikala	Rasvaa enintään 2 g/100 g, tai jos rasvaa on yli 2 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 25 % rasvasta Suolaa enintään 1,13 g/100 g Kalaa vähintään 55 % tuotteesta

1 Sydänmerkin myöntämisperusteet, Suomen Sydänliitto ry

https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden_myontamisperusteet/kala/

2 esimerkiksi Syödään ja opitaan yhdessä kouluruokailusuositus 2017 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Kasvikset

Tuoreilla kasviksilla ei ole rasvan ja suolan saannille olennaista merkitystä. Markkinoilla on kasvituotteita, joissa on vaihteleva määrä suolaa ja rasvaa. Myös erilaisissa kasvipohjaisissa proteiininlähteissä on eroja: toiset ovat rasvan ja suolan suhteen parempia kuin toiset.

Tuoteryhmä	Tuoteryhmäkohtaiset myöntämisperusteet
Tuoreet tai käsitellyt* vihannekset, juurekset, marjat**, hedelmät**, sienet, pähkinät, siemenet, linssit, pavut ja kikherneet *pilkoit, raastetut, pakastetut, keitetyt, kuivatut ** ei kuivattuja tai jauhettuja hedelmiä tai marjoja.	Ei lisättyä rasvaa Ei lisättyä sokeria Ei lisättyä suolaa tai natriumia sisältäviä aineita Ei kookos
Prosessoidut pavut, kikherneet, linssit ja soijapaputuotteet (esim. säilötyt pavut ja kikherneet)	Ei lisättyä rasvaa Ei lisättyä sokeria Suolaa enintään 0,50 g/100 g
Säilykekasvikset (mm. tomaattimurska)	Rasvaa enintään 2 g/100 g, tai jos rasvaa 2,1 - 10 g/100 g, kovaa rasvaa 20 % Ei lisättyä suolaa tai natriumia sisältäviä aineksia.

1 Sydänmerkin myöntämisperusteet, Suomen Sydänliitto ry

https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden_myontamisperusteet/kasvikset/

2 esimerkiksi Syödään ja opitaan yhdessä kouluruokailusuositus 2017 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Leipä- ja viljavalmisteteet

Leipä ja viljavalmisteteet ovat tärkeä hiilihydraattien ja kuidun lähde. Kriteerinä on erityisesti suola, koska leipä on sen merkittävä lähde. Eräissä viljavalmisteteissa on runsaasti rasvaa ja kovaa rasvaa, minkä takia kriteerinä on myös rasva. Kovan rasvan osalta kriteerit noudattelevat yleisiä ravitsemussuosituksia.

Tuoteryhmä	Tuoteryhmäkohtaiset myöntämisperusteet
Leipä	Rasvaa enintään 5 g /100 g tai jos rasvaa 5,1 - 7 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 20 % rasvasta Suolaa enintään 0,70 g/100g Sokereita enintään 7 g/100 g Kuitua vähintään 6 g/100 g
Näkkileivät, hapankorput	Rasvaa enintään 5 g /100 g tai jos rasvaa 5,1 - 7 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 20 % rasvasta Suolaa enintään 1,20 g/100 g Sokereita enintään 5 g/100 g Kuitua vähintään 10 g/100 g
Leivonnaiset, joiden kosteuspitoisuus on yli 10 % Sekä suolaiset että makeat Esimerkiksi pullat, kakut, pasteijat	Rasvaa enintään 30 % energiasta Kovaa rasvaa enintään 33 % rasvasta Suolaa enintään 0,70 g/100 g Sokereita enintään 20 g/100 g
Leivonnaiset, joiden kosteuspitoisuus on 0 - 10 % Sekä suolaiset että makeat Esimerkiksi pikkuleivät, korput, ringelit	Rasvaa enintään 20 g/100 g Kovaa rasvaa alle 30 % rasvasta Suolaa enintään 1,00 g/100 g Sokereita enintään 23 g/100 g
Maustamattomat viljavalmisteteet Esimerkiksi hiutaleet, jauhot	Ei lisättyä rasvaa Ei lisättyä sokeria Ei lisättyä suolaa tai natriumia sisältäviä aineita Kuitua vähintään 6 g/100 g Saa sisältää: Vilja, siemenet, pähkinät, mantelit Ei saa sisältää: Kookos
Murot, myslit ja muut maustetut viljavalmisteteet	Rasvaa enintään 5 g/100 g tai jos rasvaa 5,1- 15 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 30 % rasvasta Suolaa enintään 1,0 g/100 g Sokereita enintään 15 g/100 g Kuitua vähintään 6 g/100 g

Valmispuurot ja puurohiutaleista, ohjeen mukaan valmistetut, maustetut puurot Kriteerit koskevat valmista tuotetta	Rasvaa enintään 3 g/100 g tai jos rasvaa 3,1–5 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 33 % rasvasta Suolaa enintään 0,30 g/100 g Sokereita enintään 7 g/100 g Kuitua vähintään 1 g/ 100 g tai jos sokereita 7,1–10 g/ 100 g, kuitua vähintään 2,5 g/100 g
--	---

1 Sydänmerkin myöntämisperusteet, Suomen Sydänliitto ry

https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden_myontamisperusteet/leipa-ja-viljavalmistet/

2 esimerkiksi Syödään ja opitaan yhdessä kouluruokailusuositus 2017 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Hiilihydraattilisäkkeet

Tuoteryhmän tuotteita käytetään aterian proteiinikomponentin lisäkkeenä, jolloin ne kattavat 1/4 lautasesta sekä erityyppisten keitto-, pata- ja laatikkoruokien raaka-aineena. Tässä elintarvikeryhmässä Sydänmerkki ohjaa enemmän kuitua, mutta maltillisesti suolaa sisältävien tuotteiden valintaan. Rasvan osalta tarkoitus on vähentää kovan rasvan saantia.

Tuoteryhmä	Tuoteryhmäkohtaiset myöntämisperusteet
Peruna- tai bataattituotteet Valmiit soseainekset, gratiinit, röstit jne. tai raaka-aineet, joihin on lisätty rasvan ja suolan lähteitä. Käyttövalmis tuote tai ohjeen mukaan valmistetun, valmiin tuotteen ravintosisältö	Rasvaa ≤ 5,0 g/100g Kovaa rasvaa ≤ 1,0 g/100 g Suolaa ≤ 0,6 g/100 g
Riisi ja riisinuudeli Raaka-aine (kuiva riisi tai riisinuudeli) Käyttövalmis tuote tai ohjeen mukaan valmistetun, valmiin tuotteen ravintosisältö	Kuitua ≥ 3,0 g/100 g (raaka-aineessa, ei valmiissa tuotteessa) Kovaa rasvaa ≤ 0,7 g/100 g Suolaa ≤ 0,5 g/100 g Kuitua ≥ 3 g/100 g (raaka-aineessa, ei valmiissa tuotteessa)
Muut viljalisäkkeet Esimerkiksi pasta, ohra-, vehnä- ja kaurasuurimot, viljaseokset, couscous ja muut vastaavat. Raaka-aine (kuiva pasta, suurimot yms.) Käyttövalmis tuote tai ohjeen mukaan valmistetun, valmiin tuotteen ravintosisältöä	Kuitua ≥ 6,0 g/100 g (raaka-aineessa, ei valmiissa tuotteessa) Kovaa rasvaa ≤ 0,7 g/100 g Suolaa ≤ 0,5 g/100 g Kuitua ≥ 6,0 g/100 g (raaka-aineessa, ei valmiissa tuotteessa)

1 Sydänmerkin myöntämisperusteet, Suomen Sydänliitto ry

https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden_myontamisperusteet/hiilihydraattilisakkeet/

2 esimerkiksi Syödään ja opitaan yhdessä kouluruokailusuositus 2017 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Sydänmerkin myöntämisperusteissa käytettyjen ravintoaineiden määritelmät

Ravintoaine	Määritelmä
Suola	Tuotteen kokonaisnatriumista (sisältää suolasta, raaka-aineista ja lisäaineista tulevan natriumin) laskettu suolan määrä kertoimella 2,5.
Kokonaisrasva	Kaikki lipidit, myös fosfolipidit
Rasvahapot yhteensä	Tyydyttymättömät ja tyydyttyneet rasvahapot yhteenlaskettuina
Tyydyttyneet rasvahapot	Rasvahapot, joissa ei ole kaksoissidoksia
Trans-rasvahapot	Rasvahapot, jotka sisältävät yhden trans-kaksoissidoksen
Kova rasva	Tyydyttyneiden ja trans-rasvahappojen yhteenlaskettu määrä
Kovan rasvan osuus rasvasta	Tyydyttyneiden ja trans-rasvahappojen yhteismäärän osuus laskettuna kaikista rasvahapoista yhteensä
Rasva energiaprosentteina	$\frac{37 \text{ kJ/g} \times \text{rasva (g)}}{\text{energia kJ/100 g}} \times 100 = E\%$
Kuitu	Ravintokuidulla tarkoitetaan sitä osaa hiilihydraatista, joka saadaan käyttäessä A.O.A.C:n menetelmää kuidun määrittämiseksi
Sokerit	Tuotteen kaikki mono- ja disakkaridit
Keskiarvo	Lukuarvo, joka parhaiten ilmaisee sen ravintoaineen määrän, jota elintarvike sisältää ottaen huomioon vuodenaikojen vaihtelusta, käyttötavoista tai muista vastaavista tekijöistä johtuvat poikkeamat, jotka voivat aiheuttaa vaihteluita ravintoaineen todellisessa pitoisuudessa.

Ravintoaineiden yksiköt ja ilmoittamistarkkuus

Ravintoaine	Yksikkö	Ilmoittamistarkkuus
Rasva	gramma (g)	yksi desimaali
Tyydyttyneet rasvahapot	gramma (g)	yksi desimaali
Trans-rasvahapot	gramma (g)	yksi desimaali

Energia	kilojoule (kJ)	kokonaisluku
Suola	gramma (g)	kaksi desimaalia
Sokerit	gramma (g)	yksi desimaali
Kuitu	gramma (g)	yksi desimaali

Mehut, täysmehut ja nektarit

Hedelmätäysmehuista ja tietyistä vastaavista valmisteista annetun direktiivin (2001/112/EY) perusteella on annettu vastaava maa- ja metsätalousministeriön asetus (MMMä 662/2013). Jäljempänä näitä nimitetään mehuasetuksiksi. Lisäksi mehusta ja kasvistäysmehusta on säädetty maa- ja metsätalousministeriön asetuksella (MMMä 264/2012, muutos 308/2013). Kasvistäysmehu on Suomessa käyttöön vakiintunut nimi, vaikka täsmällisempi nimi olisi vihannestäysmehu. Kasvistäysmehulla ja tiivisteestä valmistetulla kasvistäysmehulla tarkoitetaan tuotteita, jotka eivät kuulu hedelmätäysmehuista ja tietyistä vastaavista valmisteista annetun neuvoston direktiivin 2001/112/EY soveltamisalaan.

Joidenkin marja- ja hedelmävalmisteiden nimet ja koostumus on määritelty säädöksissä. Asetusten mukaisista tuotteista on käytettävä säädettyjä nimiä, eikä asetusten mukaisia nimiä saa käyttää muista tuotteista. On mahdollista valmistaa myös muunlaisia, näiden asetusten piiriin kuulumattomia, nestemäisiä marja-, hedelmä- ja kasvisvalmisteita. Niille on annettava sellainen elintarviketta kuvaava nimi, joka ei johda harhaan. Näihin tuotteisiin ei sovelleta mehuasetusten säännöksiä, vaan niitä koskevat ainoastaan yleiset elintarvikemääräykset.

Tuotekohtaisten säädösten lisäksi valmistuksessa on noudatettava muita elintarvike- ja merkintäsäädöksiä. Lisäksi lisäaineiden, aromien ja entsyymien käytön tulee olla niiden käytöstä annettujen vaatimusten mukaista.

Marja- hedelmä- ja vihannesvalmisteet

Asetus eräistä marja-, hedelmä- ja kasvisvalmisteista sekä eräistä juomista (129/1990) tulee ottaa huomioon tarjottaessa näitä tuotteita koko sopimuskauden ajan.

Marjojen ja hedelmien ja vihannesten määrät valmisteissa

Nestemäiset valmisteet

Täysmehu 3 §

Täysmehulla tarkoitetaan marjoista, hedelmistä tai kasviksista fysikaalisilla (esimerkiksi puristamalla tai linkoamalla) tai entsyymaattisilla menetelmillä saatua valmistetta, jonka valmistuksessa ei ole käytetty vettä eikä muita valmistusaineita (kuten sokeria).

Täysmehua saa valmistaa myös täysmehutiivisteestä tai kuivatusta täysmehusta lisäämällä siihen tiivistyksessä tai kuivatuksessa poistettua vettä vastaavan vesimäärän (eli palauttamalla sama määrä vettä kuin tiivistettäessä on poistettu).

Kauppa- ja teollisuusministeriö voi määrätä täysmehutiivisteestä tai kuivatusta täysmehusta valmistetun täysmehun liukoisen kuiva-aineen vähimmäispitoisuudet.

Täysmehun makeuden vakioiminen 4 §

Sen estämättä mitä 3§:n 1 momentissa on säädetty saa täysmehun makeuden vakioimiseen käyttää sakkaroosia, glukoosia tai fruktoosia taikka pelkästään näitä sokereita sisältäviä muita makeutusaineita enintään 15 g/kg. Makeutusainetta ei tarvitse ilmoittaa valmistusaineeksi eikä se vaikuta täysmehun kauppataivan mukaiseen nimeen.

Tuoremehu 5 §

Tuoremehuksi saa kutsua 3§:n 1 momentissa tarkoitettulla tavalla valmistettua täysmehua, johon ei ole makeuden vakioimiseksi lisätty makeutusainetta. Tuoremehua ei saa tehdä säilyväksi kuumentamalla.

Mehu 6 §

Mehulla tarkoitetaan valmistetta, joka on tehty täysmehusta lisäämällä siihen vettä tai makeutusainetta. Mehun täysmehupitoisuuden tulee olla vähintään 35 painoprosenttia. Mehun myyntipäällyksessä on ilmoitettava sen täysmehupitoisuus ja tarvittaessa laimennusohje.

Täysmehutiiviste 7 §

Täysmehutiivisteellä tarkoitetaan valmistetta, joka on tehty täysmehusta poistamalla siitä vettä vähintään puolet täysmehun tilavuudesta. Täysmehutiivisteen myyntipäällyksessä on ilmoitettava laimennusohje.

Nektari 8 §

Nektarilla tarkoitetaan sellaisenaan nautittavaksi tarkoitettua valmistetta, jonka valmistusaineena on käytetty ainoastaan soseutettua marjaa, hedelmää tai kasvista taikka täysmehua tai täysmehutiivistettä sekä tarvittaessa makeutusainetta ja vettä.

Nektarin hedelmä- tai marjapitoisuuden tulee olla vähintään 50 painoprosenttia. Happamista tai voimakasaromisista marjoista tai hedelmistä tehdyn nektarin hedelmä- tai marja- pitoisuuden tulee kuitenkin olla vähintään 25 painoprosenttia.

Jos nektarin valmistusaineena on käytetty sekä happamia tai voimakasaromisia että muita marjoja tai hedelmiä, määräytyy hedelmä- ja marjapitoisuuden vähimmäismäärä sen mukaan, kumpaan ryhmään kuuluvia marjoja tai hedelmiä valmisteessa on painomäärältään enemmän. Kasvisnektarin kasvispitoisuuden tulee olla vähintään 25 painoprosenttia.

Nektarin myyntipäällys 9 §

Jos nektari on kirkas, siitä on mainittava myyntipäällyksessä. Nektarin myyntipäällyksessä on ilmoitettava sen marja-, hedelmä- tai kasvispitoisuus.

Mehujuoma 10 §

Mehujuomalla tarkoitetaan valmistetta, jonka täysmehupitoisuus on vähintään 10 painoprosenttia.

Mehujuoman myyntipäällyksessä on ilmoitettava sen täysmehupitoisuus.

Kiinteät valmisteet

Soseet 11 §

Soseella tarkoitetaan kiinteää valmistetta, jonka valmistusaineena on käytetty ainoastaan marjoja, hedelmiä tai kasviksia sekä tarvittaessa makeutusainetta ja jossa valmistusaineen rakenne on kokonaan tai osittain rikottu jauhamalla, pusertamalla tai muulla mekaanisella menetelmällä.

Sosetta saa valmistaa myös kuivatusta tai tiivistetystä soseesta lisäämällä siihen kuivauksessa tai tiivistyksessä poistettua vettä vastaavan vesimäärän. Soseen myyntipäällyksessä on ilmoitettava sen marja-, hedelmä- tai kasvispitoisuus.

Hillo 12 §

Hillolla tarkoitetaan kiinteää valmistetta, jonka valmistusaineena on käytetty ainoastaan kokonaisia tai paloiteltuja marjoja, hedelmiä tai kasviksia ja makeutusainetta sekä tarvittaessa vettä.

Hillon marja-, hedelmä- tai kasvispitoisuuden tulee olla vähintään 30 painoprosenttia.

Hillon myyntipäällyksessä on ilmoitettava sen marja-, hedelmä- tai kasvispitoisuus.

Marmeladi 13 §

Marmeladilla tarkoitetaan kiinteää valmistetta, jonka valmistusaineena on käytetty ainoastaan sosetta tai täysmehua taikka täysmehutiivistettä ja kokonaisia tai paloiteltuja marjoja, hedelmiä tai kasviksia sekä tarvittaessa makeutusainetta ja vettä.

Marmeladin marja-, hedelmä- tai kasvispitoisuuden tulee olla vähintään 30 painoprosenttia. Sitrushedelmä-marmeladin sitrushedelmäpitoisuuden tulee kuitenkin olla vähintään 20 painoprosenttia.

Marmeladin myyntipäällyksessä on ilmoitettava sen marja-, hedelmä- tai kasvispitoisuus.

Valmistusaineet 14 §

Soseen, hillon ja marmeladin valmistusaineena käytettävistä marjoista, hedelmistä tai kasviksista ei saa poistaa mehua.