



Sydänystävällinen lounas





Sisältö

- Suositukset
- Sydänmerkki auttaa valinnoissa
- Kuinka Valion tuotteilla ja ruokaohjeilla voidaan vastata suosituksiin?





Suomalaiset kansansairaudet

- Sydän- ja verisuonitauti
 - 60 %:lla työkäisistä suomalaisista on suositeltua korkeampi kokonaiskolesteroli
 - Yli 500 000 suomalaisella Kela-korvattu kolesterolilääkitys
 - Puolella työkäisistä miehistä ja 1/3 naisista on kohonnut verenpaine
- Diabetes
 - 250 000 sairastaa, arviolta 200 000 sairastaa tietämättään
- Ylipaino
 - 25-74 -vuotiaista aikuisista miehistä 70 % ja naisista 56 % on ylipainoisia (painoindeksi yli 25 kg/m²)





Suomalaisen ravitsemuksen kehityskohteet

- Energiaa saadaan liikaa kulutukseen nähden
 - >> huomio annoskoon
- Energiaravintoaineiden osuudet eivät ole kohdallaan:
 - Hiilihydraattien ja kuidun saanti suosituksia alhaisempaa
 - >> huomio hiilihydraattien laatuun. Suosi runsaskuituisia tuotteita
 - Kovaa rasvaa saadaan edelleen liikaa
- Eräistä vitamiineista ja kivennäisaineista puutetta:
 - D-vitamiinin saanti niukkaa
 - Folaatin saanti liian vähäistä
- Suolaa saadaan liikaa
 - >> Sydänmerkki-tuotteet ja Sydänmerkki-ateria
 - >> maustaminen



Suomalaiset ravitsemussuositukset

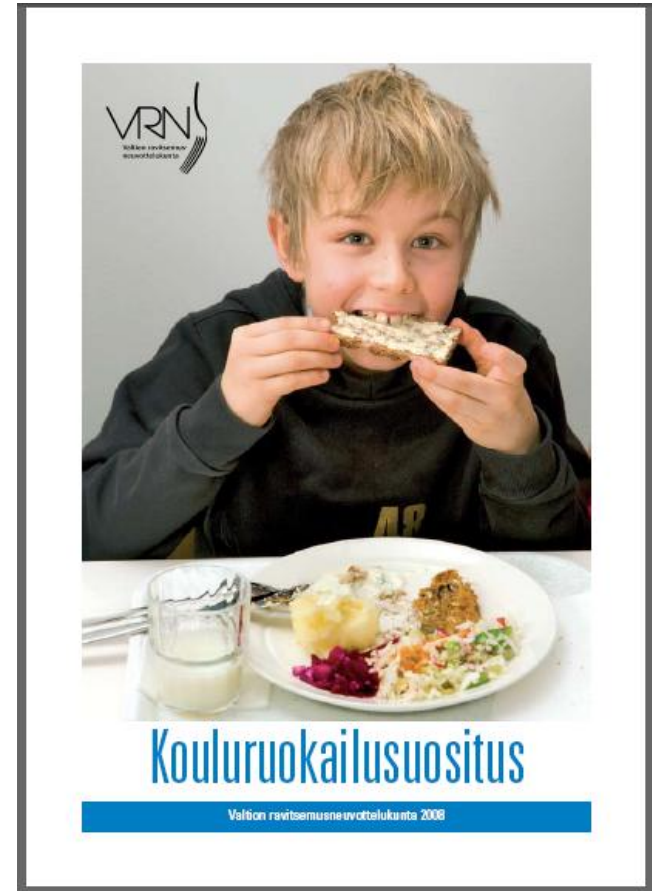
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VNR)
- Sovellettu suomalaisiin tarpeisiin, huomioiden ravitsemukselliset erityispiirteet.
- Pohjautuu Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin sekä kansainväliseen ravitsemusalan tutkimukseen.
- Viimeksi päivitetty vuonna 2005





Kouluruokailu suositus

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta täydensi ravitsemussuosituksia kouluruokailusuosituksilla vuonna 2008.
- Niiden tarkoituksena on antaa suuntaviivat kouluaikaisen ruokailun järjestämiseksi.





Ravitsemussuositukset käytännössä



Ruokapyramidi



Lautasmalli



Sydänmerkki auttaa valinnoissa



- **Sydänmerkki-tuotteet**

- Sydänmerkki kertoo yksinkertaisesti ja nopeasti tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta.
- Sydänmerkki-tuote on tuoteryhmässään parempi valinta suolan määrän ja rasvan laadun ja määrän suhteen.
- Valiolla on lähes 100 Sydänmerkki-tuotetta (vähittäiskauppa + suurkeittiö)

- **Sydänmerkki-ateria**

- Sydänmerkki lounaassa auttaa ruokailijaa valitsemaan suositusten mukaisen, ravitsemuksellisesti paremman aterian.
- Sydänmerkki-tunnuksen saa ateria, jossa rasvan määrä ja laatu sekä suolan määrä ovat kohdallaan. Lisäksi ateriasa kiinnitetään huomioita kuidun ja kasvisten saantiin.

- Sydänviikkoa vietetään huhtikuussa (15.-22.4.2012)





Sydänmerkki rasva

- Valio Oivariini® juokseva
 - Sopii ruoanvalmistukseen, leivontaan ja paistamiseen
 - Leivonnassa ja ruoanvalmistuksessa kätevä, kun tarvitaan sulatettua rasvaa
 - Laktoositon
 - Rasvaa 80%





Ruokajuomaksi rasvattomat tai vähärasvaiset Valio nestemäiset maitotuotteet





Vähärasvaiset juustot ruoanvalmistukseen ja leivänpäällä





Hyviä valintoja ruoanvalmistukseen





Jogurtti ja viilit vähärasvaisena tai rasvattomana





Kalaa kaksi kertaa viikossa



- Vähärasvaiset pakastekalavaihtoehdot
 - silakkafilee, seitifilee, kalapuikko, kirjolohikuutio, kirjolohifilee





Valio FS-pakasteet sydänystävälliseen ruoanvalmistukseen

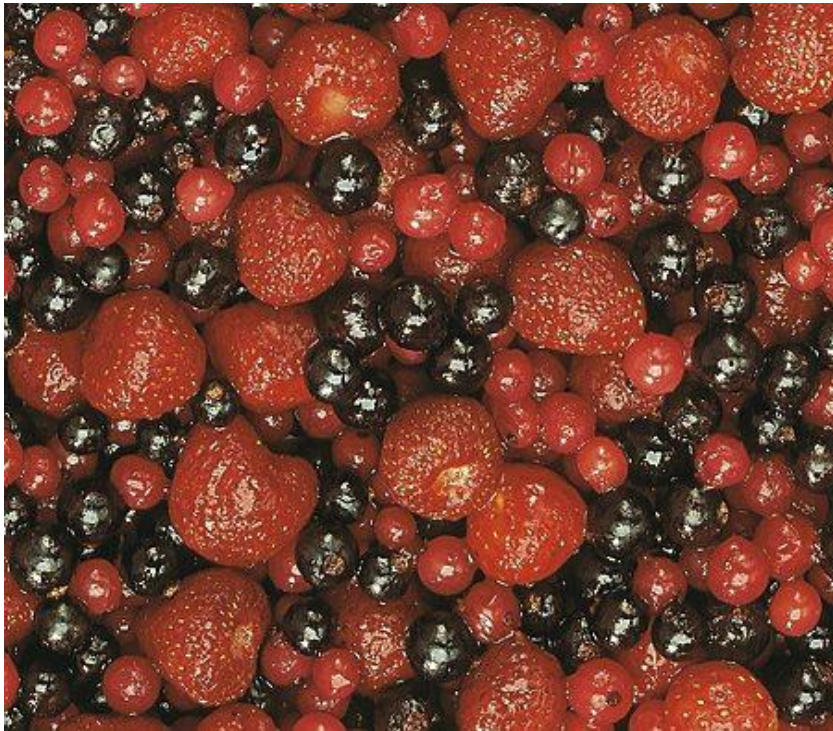
Valio alaskanseitifilee
Valio aurinkotomaatti-juustorösti
Valio kalapuikko
Valio kirjolohifileeannospala
Valio kirjolohikuutio
Valio kirjolohipihvi
Valio Merenneidon kalapyörykkä
Valio paahdettu broilerkuutio
Valio parsakaali-pinaattipihvi
Valio Provencen kalapala
Valio punajuurikroketti paneroitu
Valio punajuuripihvi
Valio puutarhurinpihvi
Valio rapea kalafilee
Valio silakkafilee
Valio tomaatti-basilikakastike
Valio yrttikalapala





Kasviksia, hedelmiä tai marjoja joka aterialla

- Muista Valion marja- ja hedelmäpakasteet





Valion Sydänmerkki-ateriat

- Tällä hetkellä food service resepteissä 24 Sydänmerkki-ateria ruokaohjetta

Aasialainen kalapata

Andalusialainen pasta-kalakeitto

Appelsiinikirjolohi

Aurinkoinen kasviskastike

Broileri-linssikeitto

Broileri-mangolasagne

Fenkolihöystetty lohipaistos

Kaalipata

Kasvislaatikko

Kasvisrulla

Katkarapu-salaattipizza

Kevätsalaatti

Kevätsalaatti

Kirjolohi-perunavuoka

Maissikeitto

Nakki-papuminestrone

Ohrainen broilerikeitto

Pasta-papusalaatti

Piparjuurisilakat

Porkkanaminestrone

Punajuurikastike

Rucolapasta

Tilliperunat

Tuorepasta tomaatti-basilikakastikkeella

Välimerellinen raviolisalaatti





Anna elämän maistua