



1/2023

Hyvä asiakkaamme

Miehikkälän ja Virolahden ruokapalveluiden siirryttyä Kymijoen Ravintopalveluille vuoden 2023 alussa, tarjotaan kouluissa ja päiväkodeissa sydänmerkkiaterioita.

Sydänmerkkiateria-tunnusta saa käyttää, kun jokaisen aterianosan ravitsemukselliset kriteerit suolan ja kuidun määrän sekä rasvan määrän ja laadun suhteen täyttyvät. Aterian osiin kuuluvat pääruoka, pasta-, ohra-, kaura-, riisi- tai perunalisäke, salaatti tai muu kasvislisäke, öljypohjainen salaatinkastike, rasvaton maito tai piimä, vähäsuolainen ja runsaskuituinen leipä ja kasvirasvavalevite.

Sydänmerkkiaterioita on tarjolla noin 3-5 kertaa viikossa ja ne on merkitty ruokalistaan.

Sydänmerkkiaterian mukaiset kriteerit eri aterian osille ovat mukana myös Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Kouluruokailusuosituksessa ja Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa.

Lisätietoa aiheesta:

www.makunne.fi

<https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/>

Ystävällisin terveisin

Anu Mikkola

Ravitsemussuunnittelija, TtM, laill. ravitsemusterapeutti

Kymijoen Ravintopalvelut Oy

Puh. 040 482 8299

anu.mikkola@makunne.fi