

Ruoan ravitsemuksellisen laadun kriteerit

PERUSKRITEERI

Onko aterioiden yhteydessä tarjolla joka päivä

Kyllä

Ei

1. ruisleipää, ruisnäkkileipää tai muuta runsaskuituista leipää (kuitua yli 6 g/ 100 g)
2. margariinia tai muuta kasvirasvavevitettä
3. rasvatonta maitoa
4. tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä
5. kasviöljypohjaista kastiketta salaatin kanssa

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |

Omat pisteet _____

Tulkinta:

5 pistettä: Peruskriteeri toteutuu

0-4 pistettä: Peruskriteeri ei toteudu

RASVAKRITEERI

1. Kuinka usein keittiössänne tarjotaan kalaruokia?

- 1 kerran viikossa tai useammin
 0 harvemmin kuin kerran viikossa

2. Kuinka usein keittiössänne tarjotaan makkararuokia?

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

3. Kuinka usein keittiössänne tarjotaan rasvaisia perunalisäkkeitä (kuten paistettuja perunoita, kermaperunoita, lohkopperunoita tai muita vastaavia yhteensä)?

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

4. Kuinka usein keittiössänne käytetään kermaa tai kermavalmistetta, jossa on rasvaa yli 15 %?

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

5. Kuinka usein keittiössänne käytetään tai tarjotaan juustoa, jossa on rasvaa yli 17%?

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

6. Kuinka usein keittiössänne käytetään runsasrasvaisia valmisruokia tai puolivalmisteita? (aterian osana tarjottavat pihvit, pyörykät, mantelikalat, kalapuikot ja vastaavat, joissa rasvaa yli 10 %; kokonaiset ateriat kuten laatikkoruuat, joissa rasvaa yli 4 %)

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

7. Käytetäänkö keittiössänne voita tai voi-kasviöljyseosta?

- 1 ei käytetä minkään ruoan valmistuksessa
 0 lihan paistamisessa
 0 kalan paistamisessa
 0 perunasoseen valmistamisessa
 0 käytetään jonkin muun ruoan valmistamisessa

8. Mikä on käyttämänne jauhelihan ja lihan rasvapitoisuus?

- 1 sekä jauheliha että kokoliha alle 10 %
 0 jauheliha 10 % tai enemmän
 0 kokoliha 10 % tai enemmän

Omat pisteet _____

Tulkinta:

6-8 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu hyvin

4-5 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu kohtalaisesti

0-3 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu huonosti

SUOLAKRITEERI

1. Miten suola ja suolaa sisältävät mausteet lisätään ruokiin?

- 1 enintään ruokaohjeen mukaan
 0 ruoanvalmistajan oman harkinnan mukaan

2. Käytetäänkö perunoiden kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita?

- 1 ei
 0 kyllä

3. Käytetäänkö kasvien kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita?

- 1 ei
 0 kyllä

4. Käytetäänkö makaronin tai riisin kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita?

- 1 ei käytetä riisin eikä makaronin kypsennyksessä
 0 käytetään makaronin kypsennyksessä
 0 käytetään riisin kypsennyksessä

5. Kuinka usein keittiössä käytetään runsaasti suolaa sisältäviä valmisruokia tai puolivalmisteita (aterian osana tarjottavat pihvit ja pyörykät ja vastaavat, joissa suolaa yli 0,8 %; kokonaiset ateriat, kuten laatikkoruuat ja keitot, joissa suolaa yli 0,6 %)?

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

6. Kuinka usein keittiössä tarjotaan vähäsuolaista leipää?

- 1 vähintään 2-3 kertaa viikossa
 0 kerran viikossa
 0 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 en tiedä

Omat pisteet _____

Tulkinta:

5-6 pistettä: Suolakriteeri toteutuu hyvin

3-4 pistettä: Suolakriteeri toteutuu kohtalaisesti

0-2 pistettä: Suolakriteeri toteutuu huonosti

TIEDOTUSKRITEERI

Kuinka usein asetatte asiakkaittenne näkyville malliaterian?

- 2 vähintään kerran viikossa
 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 ei koskaan

Omat pisteet _____

Tulkinta:

2 pistettä: tiedotuskriteeri toteutuu hyvin

1 pistettä: tiedotuskriteeri toteutuu kohtalaisesti

0 pistettä: tiedotuskriteeri toteutuu huonosti

