



# Sydänmerkki ja ravitsemussuosituksset

Kati Kuisma  
Kehittämispäällikkö  
Suomen Sydänliitto ry

30.5.2024



Sydänmerkki kuluttajan apuna kohti suosituksia

Sydänmerkki & yritykset ja kauppa

Sydänmerkki & ruokapalvelut ja julkiset hankinnat





# Sydänmerkki - järjestelmä

Elintarvikkeiden pakkausmerkki, joka kertoo tuotteiden ravitsemuslaadusta. Ruokapalveluissa Sydänmerkki-ateria varmistaa, että tarjolla on ravitsemussuositusten mukaista ruokaa.

- Ainoa ravitsemuslaatu kuvaava symboli Suomessa.
- Perustuu tutkittuun tietoon eli ravitsemussuosituksiin.
- Riippumaton asiantuntijaryhmä hyväksyy kriteerit ja tuotteet.
- Kriteerit tuoteryhmäkohtaiset - suolalle, rasvan määrälle ja laadulle, kuidulle ja sokerille. Parissa tuoteryhmässä kriteeri myös kasvisten tai kalan määrälle.
- Sydänmerkin omistaa Suomen Sydänliitto ja Diabetesliitto.
- Sydänmerkki on voittoa tavoittelematon.  
Käyttöoikeusmaksut käytetään merkin hallintaan, kehittämiseen ja markkinointiin.

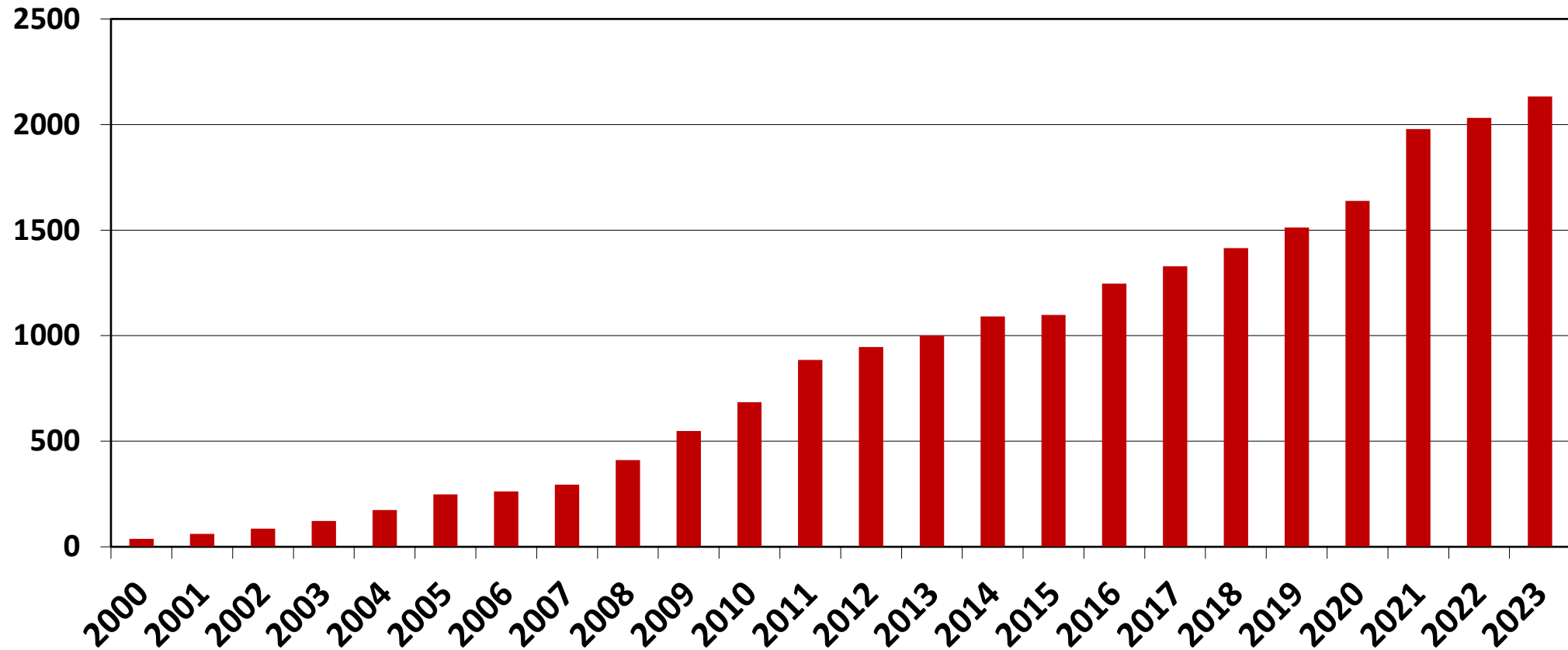




2500



# Sydänmerkki-tuotteiden tarjonta



Markkinoilla oleva Sydänmerkki-tuotteet (vain yksi pakkauskoko tuotteesta).



**Sydänmerkki auttaa kuluttajaa tekemään  
parempia valintoja päivittäin**



# Sydänmerkki – kaikkien meidän valintojen apuna

- Suomalaiset tuntevat Sydänmerkin erittäin hyvin ja yhä useampi käyttää sitä hyödykseen valintoja tehdessään ainakin silloin tällöin.
- Ravitsemusviesti, jolla on erityinen kohtaamispiste elintarvikkeen pakkauksessa sekä kaupassa.
- Helppo, visuaalinen tapa löytää tuoteryhmän sisältä paremmat valinnat.
- Sydänmerkki-tuotteita valitsemalla on helpompi päästä lähemmäs ravitsemussuosituksia suolan, rasvan laadun, kuidun ja sokerin osalta.
- Ravitsemusohjauksen työväline ammattilaisille.
  
- Sydanmerkki.fi - tuotteet ja ruokaohjeet
- IG: @sydanmerkki

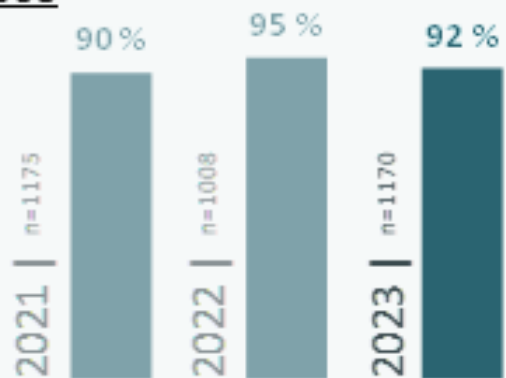




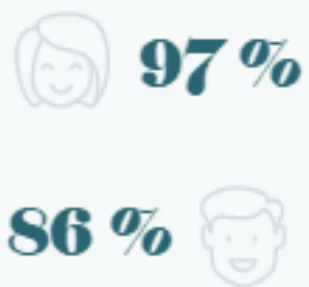
# Brändin tunnettuus ja tunteneiden profiili

Sydänmerkki

## TUNTENEIDEN OSUUS



## SUKUPUOLI



## TALOUDEN TYYPI

91 %

Aikuistalous

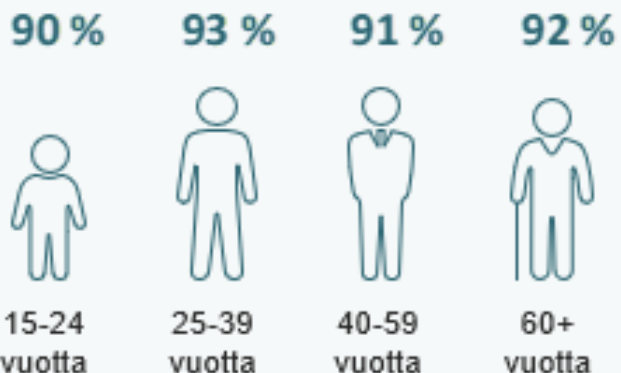
95 %

Talous, jossa on lapsia

## TALOUDEN TULOT



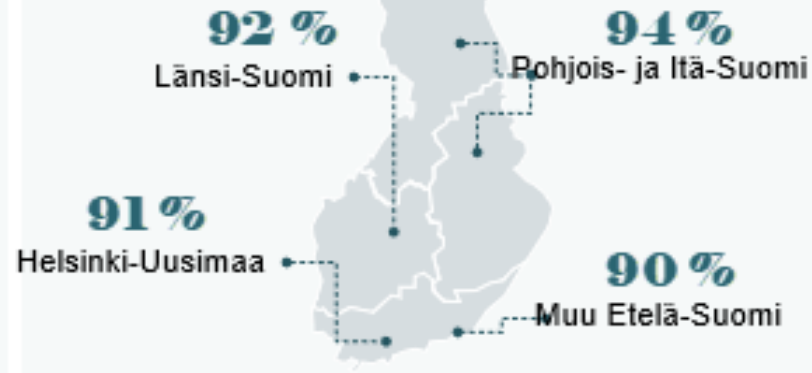
## IKÄJAKAUMA



## AMMATTIRYHMÄ



## SUURALUEET



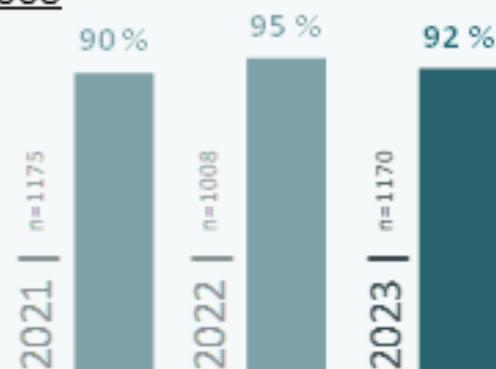




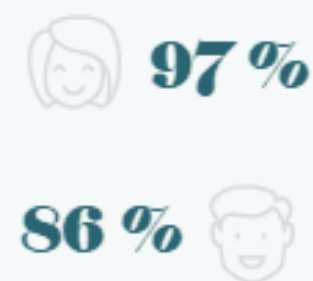
# Brändin tunnettuus ja tunteneiden profiili

Sydänmerkki

## TUNTENEIDEN OSUUS



## SUKUPUOLI



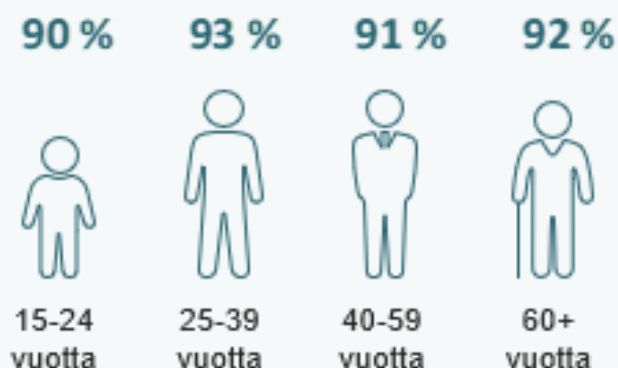
## TALOUDEN TYYPPI



## TALOUDEN TULOT



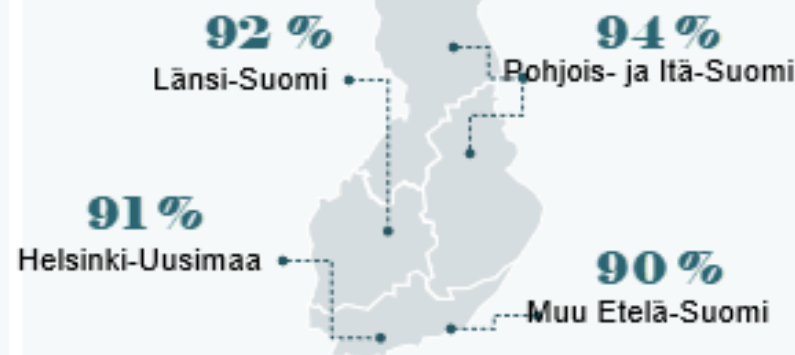
## IKÄJAKAUMA



## AMMATTIRYHMÄ



## SUURALUEET

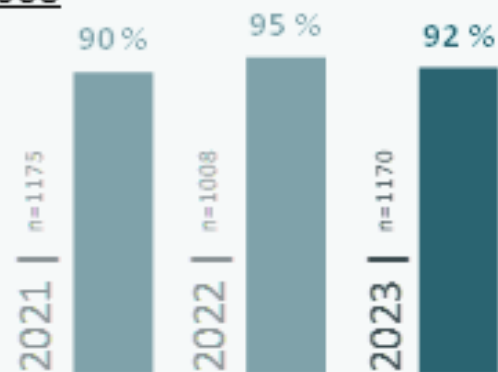




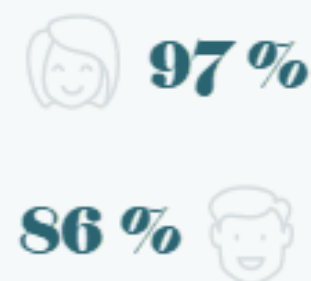
# Brändin tunnettuus ja tunteneiden profiili

Sydänmerkki

## TUNTENEIDEN OSUUS



## SUKUPUOLI



## TALOUDEN TYYPI

**91 %**

Aikuistalous

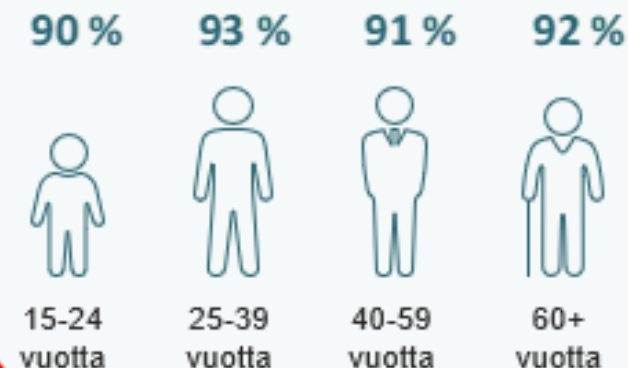
**95 %**

Talous, jossa on lapsia

## TALOUDEN TULOT



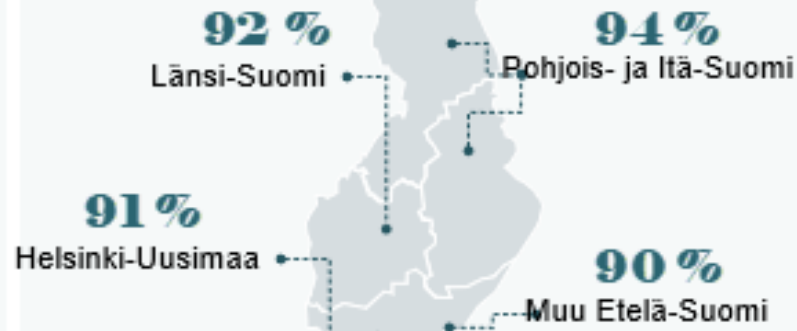
## IKÄJAKAUMA



## AMMATTIRYHMÄ



## SUURALUEET



Sydänmerkki Tunteneet = tuntee vähintään nimeltä

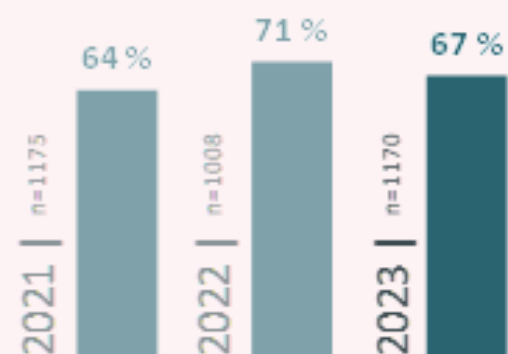
20.9.2023



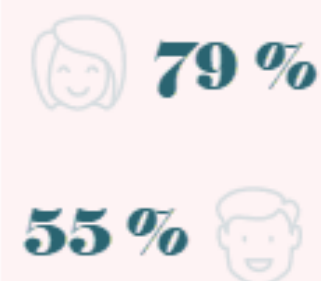
# Brändin käyttö ja käyttäjien profiili

## Sydänmerkki

### KÄYTTÄJIEN OSUUS



### SUKUPUOLI



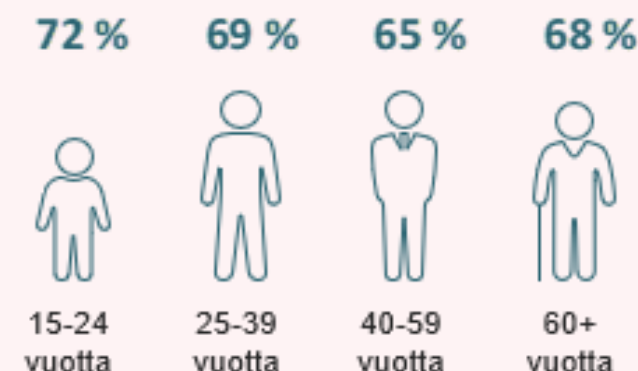
### TALOUDEN TYYPPI



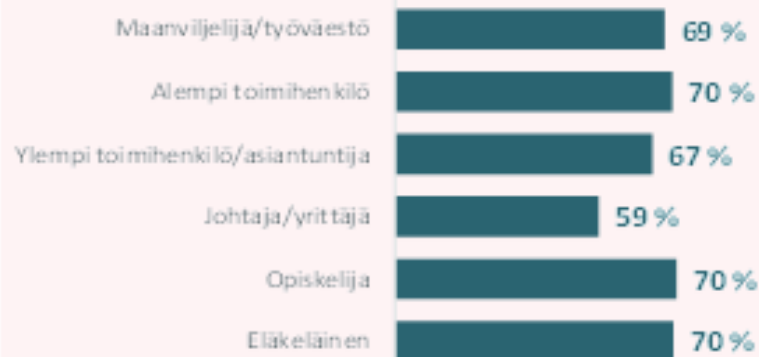
### TALOUDEN TULOT



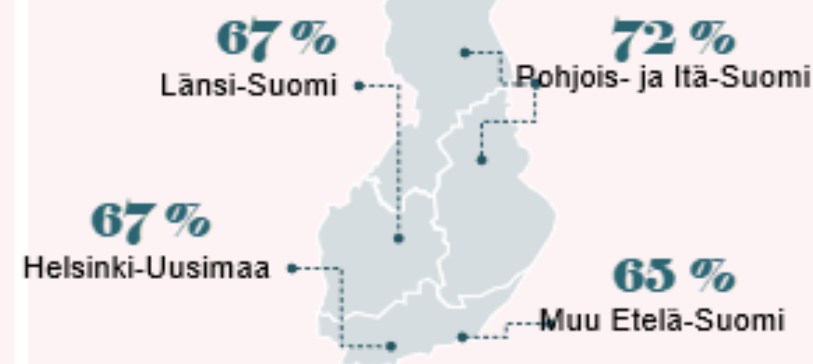
### IKÄJAKAUMA



### AMMATTIRYHMÄ



### SUURALUEET

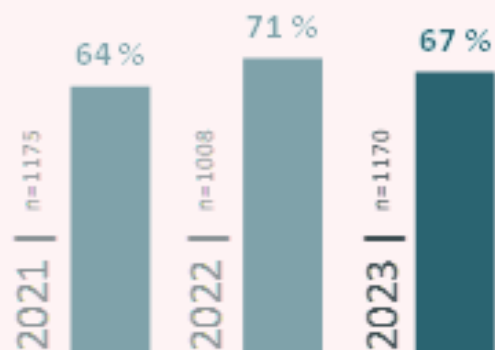




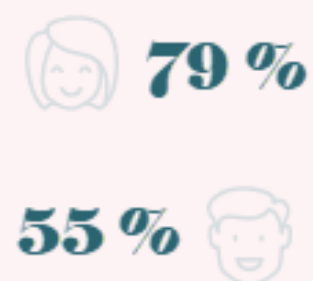
# Brändin käyttö ja käyttäjien profiili

Sydänmerkki

## KÄYTTÄJIEN OSUUS



## SUKUPUOLI



## TALouden TYYPPI

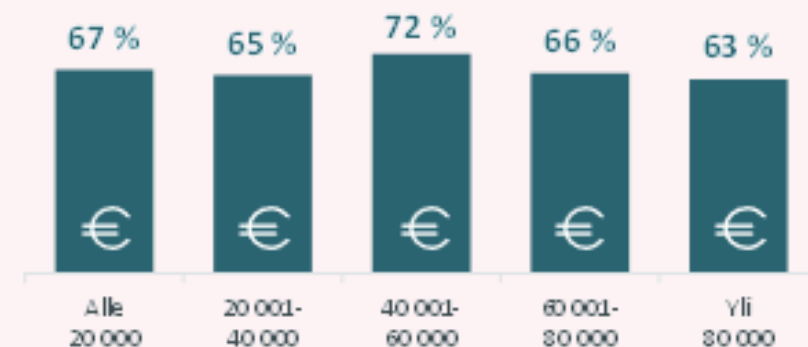
**66 %**

Aikuistalous

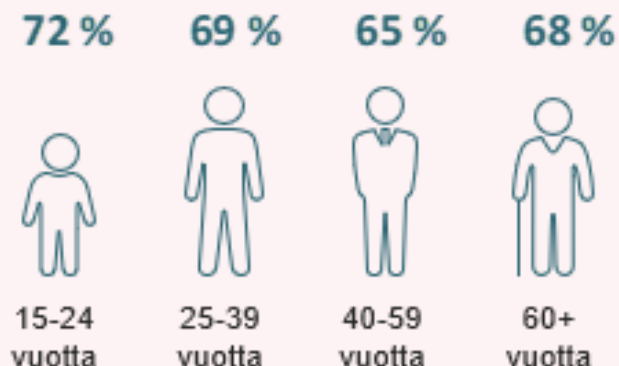
**71 %**

Talous, jossa on lapsia

## TALouden TULOT



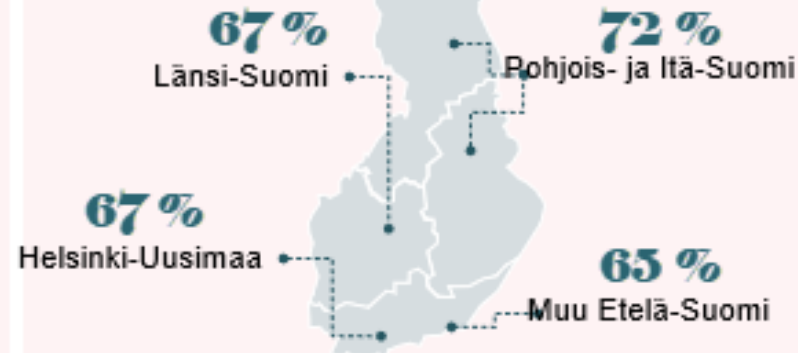
## IKÄJAKAUMA



## AMMATTIRYHMÄ



## SUURALUEET





# Sydänmerkki & yritykset ja kauppa



## Sydänmerkki: yritykset ja kauppa

- Sydänmerkki-tuotteita tarjolla laajasti eri tuoteryhmissä sekä hintakategorioissa.
- Sydänmerkki kirittää yrityksiä ja kauppaa.
- Sydänmerkki ja sen kriteerit ovat osana tuotekehitystä monessa yrityksessä. Tämä mahdollistaa riittävän Sydänmerkki-tuotteiden määrän jatkuvasti muuttuvissa valikoimissa.
- Sydänmerkki-tuotteet ovat yhä useammin osa vastuullisuusstrategioita ja ravitsemussitoumuksia.
- Markkinointi ja viestintä – Sydänmerkin näkyvyys kuluttajille



# Sydänmerkki ruokapalveluissa ja hankinnoissa



# Helpottaa laadun varmistusta, hankintojen kilpailutusta ja asiakasviestintää

- Sydänmerkki-ateria on laatujärjestelmä, jolla todennetaan, että ruokapalveluissa on tarjolla ravitsemussuositusten\* mukaista ruokaa.
- Sydänmerkki-aterian avulla viestitään asiakkaille terveellisten aterioiden tarjoamisesta.
  - valinnat helpoksi
  - ruokapalveluiden hyvä työ näkyväksi
- Sydänmerkki- järjestelmä sekä kriteerit toimivat erinomaisesti julkisten hankintojen tukena ja ravitsemusvastuullisuuden todentajana.
  - kolmannen osapuolen ylläpitämä
  - selkeät ja ymmärrettävät kriteerit
  - ravitsemussuositukseen perustuva

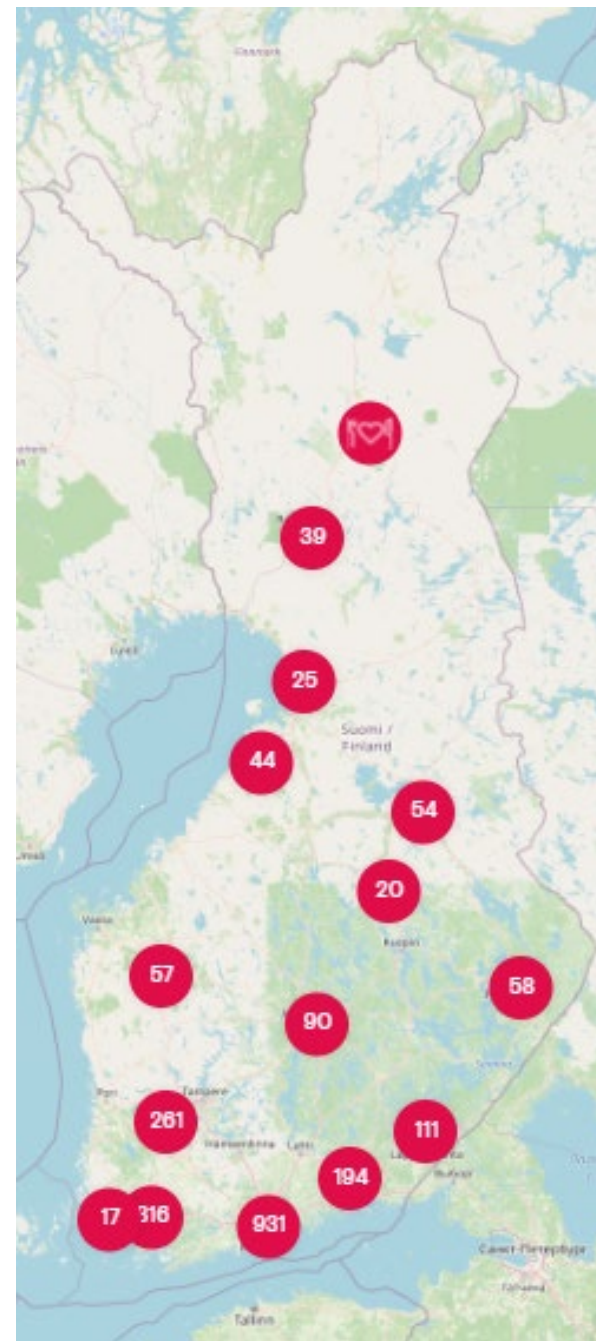


\*sosiaali- ja terveysministeriön suositus (2010), Kelan opiskelijaruokasuositus (2011, 2016, 2021) sekä Suomalaiset ravitsemussuositukset (2014), Kouluruokailusuositus (2017) , Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (2018), Toisen asteen oppilaitosten ruokailusuositus (2019), Vireyttä seniorivuosiin : ikääntyneiden ruokasuositus (2020), Ravitsemushoitosuositus (2023)



# Sydänmerkki-ateria

- Sydänmerkki-aterioita tarjoavia ravintoloita n. 2400
- Toimijoita vajaat 50
- Erityisesti julkisissa palveluissa – valtaosa kouluja ja varhaiskasvatuksen toimipisteitä.
- Sydänmerkki-ateria on varhaiskasvatuksessa ja kouluissa osana ruokakasvatusta ja pedagogista toimintaa. Yhteistyö eri ammattiryhmien välillä.



# Sydänmerkkiä tarvitaan tulevaisuudessa

- Auttamaan kuluttajaa tekemään parempia valintoja.
- Sydänmerkki on yritysten, kaupan ja ruokapalvelujen konkreettinen tapa ravitsemussuositusten käytännön toteuttamiseen.
- Sydänmerkki on ravitsemusviestinnän ja -ohjauksen työväline.

## Mitä tarvitaan lisää tulevaisuudessa?

- Sydänmerkki-tuotteita - erityisesti tuoteryhmiin, joiden käyttöä halutaan lisätä väestötasolla.
- Viestintää ja markkinointia, jotta kuluttajien siirtymä kohti terveellisempää ja kestävämpää ruokavaliota tulisi entistä helpommaksi.



# Kiitos!

Yhteystiedot  
sydanmerkki@sydanliitto.fi

Sydanmerkki.fi  
IG: @sydanmerkki

