



**MAT GER VÄLBEFINNANDE OCH STUDIEFÖRMÅGA**  
**REKOMMENDATION OM MÅLTIDER FÖR HÖGSKOLESTUDERANDE**

2021

© Statens näringsdelegation och Fpa

**Utgivare** Statens näringsdelegation och Fpa

**Förläggare** Fpa

#### **Fotografier**

Viestintävalkea Oy / Mikael Kuitunen: Frampärmen och bilder på sidor 28, 30, 33, 34, 38, 39, 42, 44, 45, 46, 54 översta bilden, 55, 57, 59, 60, 63, 69, 89 och 108.

Tuomi-Studio: Bilder av måltider, sidor 20, 24, 25, 27, 61, 93 och 107.

Studio Skaala / Ilkka Hietala: Måltidsbilden, sidan 54 nedre bilden.

Satu Stenroos: Måltidsbilden, sidan 41.

Who's that? Photography / Erkkä Lyytikä: sidan 67.

Annexus Oy / Marsa Pihlaja: Ritningen sidan 63.

Graforma / Tiina Kuoppala: Ritningen sidan 83.

Statens Näringsdelegation: Kosttriangel, sidan 20.

**Översättning** Svenska översättningsbyrån Ab

**Grafisk planering och layout** Lagarto

**ISBN** 978-952-284-128-5 (pdf)

Motsvarande version på finska har getts ut under namnet: *Hyvinvointia ja opiskelukykyä ruokailusta - Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus*, 2021, 978-952-284-117-9 (pdf)

och på engelska: *Well-being and Ability to Study from Food - Meal Recommendations for Higher Education Students*, 2021, ISBN 978-952-284-129-2 (pdf).

Translation: Lingsoft Language Services Oy / Tiina Haikonen

De färgade länkarna i publikationen har granskats och konstaterats fungera 24.9.2021.

Publikationen kan skrivas ut på FPA:s webbplats: [www.fpa.fi/studentmaltidens-innehall](http://www.fpa.fi/studentmaltidens-innehall) och på Statens Näringsdelegations webbplats: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismaterიაali/julkaisut/>

# **MAT GER VÄLBEFINNADE OCH STUDIEFÖRMÅGA**

**Rekommendation om måltider  
för högskolestuderande**

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>MÅLTIDSREKOMMENDATIONENS MÅLGRUPP OCH SYFTE.....</b>	<b>12</b>
1.1	Måltidsrekommendationens syfte .....	12
1.2	De studerandes vardagsrytm, livshantering och matvanor .....	14
1.3	Matvanorna upprätthåller studieförmågan och orken och förbättrar välbefinnandet i arbetet .....	16
1.4	Behov av att utveckla matvanorna .....	17
<b>2</b>	<b>DE NATIONELLA NÄRINGSREKOMMENDATIONERNA SOM GRUND FÖR MÅLTIDSSERVICEN FÖR STUDERANDE .....</b>	<b>19</b>
2.1	Flera alternativ för en hälsofrämjande kost .....	23
2.2	Hållbarheten i måltidsservicen för studerande .....	25
<b>3</b>	<b>ANORDNANDE AV STUDENTMÅLTIDER .....</b>	<b>31</b>
3.1	Måltidsmiljön.....	31
3.2	Stärkande av val som främjar hälsan och hållbarheten .....	36
3.3	Mattider, måltider och mellanmål .....	40
3.4	De studerandes delaktighet och samarbete med studentrestaurangerna.....	46
3.5	Konkurrensutsättning av måltidsservice och inköp av livsmedel .....	48
<b>4</b>	<b>MAT GER HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE.....</b>	<b>53</b>
4.1	Planering av menyn och komponering av måltiderna.....	53
4.2	Måltidernas näringsinnehåll .....	55
4.3	Måltidsutbud och näringskvalitet .....	58
4.4	Drycker.....	62
4.5	Specialkost och specialbehov .....	64
<b>5</b>	<b>UPPFÖLJNING OCH UTVÄRDERING AV STUDENTMÅLTIDERNÄ .....</b>	<b>68</b>
5.1	Deltagande i måltidsstunderna och respons från studerande .....	69
5.2	Självvärdering av verksamheten och egenkontroll .....	70
5.3	Uppföljning av matsvinnet .....	72
5.4	Myndighetstillsyn .....	72
5.5	Riksomfattande uppföljning .....	75
<b>6</b>	<b>STUDERANDEHÄLSOVÅRDEN FRÄMJAR NÄRINGSRIK KOST .....</b>	<b>77</b>
6.1	Kostvägledning inom studerandehälsovården .....	79
6.2	De vanligaste problemen och sjukdomarna kring ätande .....	80
6.3	Munhälsan som en del av studerandehälsovården .....	81



<b>7</b>	<b>FÖRFATTNINGSGRUNDEN FÖR HÖGSKOLEMÅLTIDERNÄ</b> .....	<b>85</b>
7.1	Ordande av måltidsservicen och studentmåltidens innehåll .....	88
7.2	Principer för prissättningen .....	89
<b>BILAGA 1</b>	<b>MINIMIKRAV PÅ NÄRINGSKVALITETEN</b> .....	<b>94</b>
<b>BILAGA 2</b>	<b>SALLADSBAR SOM FÖLJER NÄRINGSKRITERIERNA</b> .....	<b>95</b>
<b>BILAGA 3</b>	<b>PROTEINKÄLLOR VID OLIKA SLAGS KOST</b> .....	<b>96</b>
<b>BILAGA 4</b>	<b>VAL AV RÅVAROR</b> .....	<b>98</b>
<b>BILAGA 5</b>	<b>VERKTYG FÖR BEDÖMNING AV STUDENTMÅLTIDERNAS NÄRINGSKVALITET</b> .....	<b>100</b>
<b>BILAGA 6</b>	<b>EXEMPEL PÅ STRUKTUREN I EN ANBUDEFÖRFRÅGAN ELLER I KONKURRENSUTSÄTTNINGSMATERIAL</b> .....	<b>103</b>
<b>BILAGA 7</b>	<b>HUR UPPFYLLS KOSTREKOMMENDATIONERNA</b> .....	<b>105</b>
<b>BILAGA 8</b>	<b>TRYGGANDE AV TILLRÄCKLIGT INTAG AV FOLAT, D-VITAMIN, JOD OCH JÄRN</b> .....	<b>106</b>

# FÖRORD

Högskolestuderandes måltider stöds genom måltidsstöd som betalas av FPA. I statsrådets förordning om grunderna för måltidsstöd för högskolestuderande (375/2020) finns bestämmelser om grunderna för måltidsstöd för högskolestuderande. Stödet ger studerande möjlighet att för ett skäligt studentpris inta en mångsidig måltidshelhet som främjar hälsan, studieförmågan och orken. Gemensamma måltider stärker gemenskapen och förbättrar de studerandes välbefinnande. Ett hållbart levnadssätt kan främjas genom ansvarsfulla verksamhetssätt och matval.

Mat ger välbefinnande och studieförmåga är Statens näringsdelegations (VRN) och FPA:s gemensamma måltidsrekommendation för anordnande av måltider för studerande. I rekommendationen preciseras hur en subventionerad studentmåltid ska serveras och hur den ska vara sammansatt samt minimikraven för näringskvaliteten. Syftet med rekommendationen är att garantera studerande lika möjligheter till smakliga, mångsidiga måltider som uppfyller näringsbehovet oberoende av diet eller studieort.

Rekommendationen riktar sig till universitet, yrkeshögskolor, dem ansvarar för måltidsservicen och de restauranger som ordnar servicen samt som informationskälla till de studerande. Den baserar sig på Statens näringsdelegations publikation "Mat ger hälsa – finska näringsrekommendationer" (2014). Rekommendationen är en del av måltidsrekommendationerna för olika målgrupper. Dessa rekommendationer utgör tillsammans en kontinuerlig helhet med syfte att främja goda matvanor livet igenom och minska problem som beror på ohälsosamma matvanor samt att förebygga tidiga riskfaktorer för olika folksjukdomar.

Statens näringsdelegation har godkänt denna publikation som nationell rekommendation om måltider för högskolestuderande. FPA förutsätter att de som svarar för restaurangservice för studerande och för konkurrensutsättningen av den i sina beslut och arrangemang ska beakta de principer och de minimikrav på näringskvaliteten för måltidsservice för studerande som anges i denna rekommendation. Rekommendationen ersätter den måltidsrekommendation för högskolestuderande som publicerades 2016. Denna nya rekommendation bör tillämpas senast från 1.1.2022.

Måltidsrekommendationen har utarbetats av en sakkunniggrupp som tillsatts av Statens näringsdelegation (24.2.2020–27.1.2021). Statens näringsdelegation ordnade en riktad kommentering av utkastet till rekommendation i oktober-november 2020. Det kom in sammanlagt 50 kommentarer från olika organisationer, studentorganisationer och från de studerande själva. Statens näringsdelegation och FPA tackar för viktiga kommentarer och förbättringsförslag. Kommentarererna behandlade mångsidigt olika innehållsområden. Allmänt ansågs att rekommendationen är bra och att det omarbetade innehållet i rekommendationen fungerar. Kommentarererna från studerande tog särskilt upp hållbara matval och hur de kan stödas t.ex. genom prissättningen och bättre märkningar på menyn samt möjligheterna att äta en måltid sådana dagar som man studerar på distans. Detta borde i framtiden beaktas då måltidsservicen för studerande utvecklas. Att

dra nytta av kundrespons och öka de studerandes delaktighet är grunden för anordnandet av lyckad måltidsservice för studerande. Därför är det bra att i avtal om måltidsservice ha med en beskrivning av inrättande av en kund-/restaurangkommitté och dess verksamhet.

Statens näringsdelegation och Folkpensionsanstalten tackar medlemmarna i sakkunniggruppen för deras värdefulla insats i arbetsgruppen och vid utarbetandet av rekommendationen samt deras organisationer och arbetsgivare som möjliggjort detta. Dessutom tackar vi de sakkunniga på hjärtmärkessystemet vid Hjärtförbundet i Finland för att de omarbetat verktyget för bedömning av studentmåltiders näringskvalitet i samarbete med arbetsgruppen. Ett särskilt tack förtjänar representanterna för Finlands studentkårers förbund SYL och Finlands studerandekårers förbund SAMOK ry, som samlade in och framförde de studerandes kommentarer om studerandes önskemål, bra måltider och praxis för att öka delaktigheten. Dessutom tackar vi de studerande i kommunikation, journalistik och språk vid Tammerfors universitet som producerade kommunikationsmaterial om rekommendationen.

Statens näringsdelegation och FPA publicerar denna rekommendation på finska, svenska och engelska som webbpublikation på Statens näringsdelegations och FPA:s webbplatser.

Helsingfors 16.8.2021

**Outi Antila**

Generaldirektör, FPA

**Markku Tervahauta**

Ordförande, Statens näringsdelegation

## **STATENS NÄRINGSDELEGATION**

Markku Tervahauta, generaldirektör, Institutet för hälsa och välfärd, ordförande för Statens näringsdelegation

Sebastian Hielm, livsmedelssäkerhetsdirektör, Jord- och skogsbruksministeriet, vice ordförande för Statens näringsdelegation

Minna Huttunen, konsultativ tjänsteman, Jord- och skogsbruksministeriet

Sirpa Sarlio, konsultativ tjänsteman, Social- och hälsovårdsministeriet

Marja Innanen, ledande sakkunnig, Statsrådets kansli

Marjo Misikangas, överinspektör, Livsmedelsverket

Johanna Suomi, specialforskare, Livsmedelsverket

Suvi Virtanen, forskningsprofessor, Institutet för hälsa och välfärd

Satu Männistö, forskningsprofessor, Institutet för hälsa och välfärd

Marjaana Manninen, undervisningsråd, Utbildningsstyrelsen

Maijaliisa Erkkola, universitetslektor, Helsingfors universitet

Ursula Schwab, professor, Östra Finlands universitet

Satu Lahti, professor, Åbo universitet

Juha-Matti Katajajuuri, specialforskare, Naturresursinstitutet

Marjaana Lahti-Koski, hälsodirektör, Finlands Hjärtförbund rf

Elina Särnä, matservicedirektör, Ammattikeittiöosaajat ry

Arja Lyytikäinen, generalsekreterare, Statens näringsdelegation

## **SAKKUNNIGARBETSGRUPP (24.2.2020–27.1.2021)**

Sirpa Sarlio, konsultativ tjänsteman, Social- och hälsovårdsministeriet, arbetsgruppens ordförande

Marjaana Manninen, undervisningsråd, Utbildningsstyrelsen, arbetsgruppens vice ordförande

Else Turtiainen, planerare, Folkpensionsanstalten, arbetsgruppens sekreterare

Sari Miettunen, planerare, Folkpensionsanstalten

Anne Jääskeläinen, planerare, Folkpensionsanstalten (till 31.12.2020)

Virpi Hiltunen, konsultativ tjänsteman, Justitieministeriet

Susanna Raulio, specialforskare, Institutet för hälsa och välfärd

Johanna Pohjonen, studerande, vice ordförande, Finlands studentkårers förbund SYL

Elina Viitaniemi, studerande, styrelsemedlem, Finlands studerandekårers förbund SAMOK ry

Antti Hallia, sakkunnig i arbetslivspolitik, Finlands studerandekårers förbund SAMOK ry

Leila Fogelholm, näringsexpert, Compass Group Finland Oy

Minna-Mari Mentula, servicechef, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Susanne Reiju, upphandlings- och produktutvecklingschef, Unicafe/Ylva Palvelut Oy

Nina Lyytinen, utvecklingschef, Juvenes Oy

Jonna Kekäläinen, hälsovårdare, Studenternas hälsovårdsstiftelse

Katja Karppinen, licensierad näringsterapeut

Arja Lyytikäinen, generalsekreterare, Statens näringsdelegation



# INLEDNING

Väl ordnade och lockande studentmåltider är viktiga på många sätt. En hälsofrämjande kost och en regelbunden måltidsrytm är centrala faktorer som påverkar välbefinnandet, orken och studie- och arbetsförmågan och förebygger också folksjukdomar som har koppling till kosten. Måltider i en studentrestaurang ger rytm åt de studerandes dag och ger också möjlighet till social samvaro i fria former som hjälper de studerande att bli en del av högskolegemenskapen. Många högskolestuderande är i en situation där de mera självständigt får ta ansvar utom för studierna också för sina egna måltider och andra rutiner i vardagen. "Maten ger välbefinnande och studieförmåga - måltidsrekommendation för högskolestuderande" stöder detta viktiga skede i livet.

De högskolestuderandes välbefinnande och studieförmåga har redan i över 40 år stötts genom subventionerade studentmåltider. Måltidsstödet som betalas ur statens medel bidrar till att trygga de studerandes ekonomiska förutsättningar för en daglig måltid och möjliggör därigenom studier på heltid. Studentmåltider med måltidsstöd ska till sin kvalitet uppfylla de allmänna kraven på hälsosam och näringsriktig kost. Dessutom har genom lagstiftning säkerställts att måltidens pris inte ska bli för högt för de studerandes plånbok. Den studerande betalar för sin studentmåltid ett skäligt pris som nedsatts med måltidsstödet belopp. Jag uppmuntrar de studerande att aktivt utnyttja denna förmån!

Måltidsrekommendationen som nu förnyas är enligt min åsikt på många sätt en viktig publikation. Måltidsrekommendationen anger riktlinjerna för hur studentmåltider med måltidsstöd ska planeras och tillredas, och slår också fast minimikraven på näringskvaliteten för de måltider som serveras. Rekommendationen innehåller mycket information om hälsosam kost, med beaktande av olika dieter. Den underlättar också samarbetet mellan olika aktörer och utgör en god grund för utvecklandet av måltidsservicen och för de studerandes aktiva deltagande. Rekommendationens inverkan sträcker sig långt in i framtiden eftersom kostvanor som främjar hälsan och hållbarheten är av betydelse för välbefinnandet i hela samhället. Jag hoppas verkligen att denna måltidsrekommendation ska tillämpas flitigt!

18.8.2021

**Antti Kurvinen**

Vetenskaps- och kulturminister

# LÄSANVISNING

I rekommendationen har sammanställts de bestämmelser, dokument och näringsrekommendationer som gäller anordnandet av studentmåltider. Rekommendationen gäller flera olika aktörer och målgrupper. Nedan lästips för olika målgrupper.

## För studerande och studentorganisationer

Måltidsrekommendationen för högskolestuderande ger information om hur man sammanställer en näringsmässigt fullvärdig, mångsidig och välsmakande studentmåltid, som ger den studerande tillräckligt med energi och nödvändiga näringsämnen. Studentmåltiderna bör vara näringsrika, hälsofrämjande och miljövänliga. Rekommendationen ger också idéer för hur du kan utveckla dina egna matvanor. Rekommendationen uppmuntrar alla studerande och studentorganisationer att aktivt ge respons om studentmåltiderna och om anordnandet av studentmåltiderna till studentrestaurangerna och att delta i utvecklandet av studentmåltiderna i samarbete med studentrestaurangen, högskolan och studenthälsovården.

## För högskolorna och studerandehälsovården

Publikationen är avsedd som en kvalitetsrekommendation för högskolorna om hur måltidsservicen ska ordnas och om kvaliteten på den mat som serveras, med tanke på upphandlingar och ingående av serviceavtal. I den ingår god praxis för gemensamma studentmåltider och verksamhetsmodeller för servering av subventionerade studentmåltider samt för uppföljning och utvärdering. Rekommendationen kan användas som verktyg i samarbetsgrupper, såsom kund-/restaurangkommittéer. Rekommendationen beskriver också den kosthandledning som Studenternas hälsovårdsstiftelse (SHVS) ger som en del av studenthälsovårdens servicehelhet och innehåller information om hur måltider anordnas för kontroll av hälsoförhållandena i läroanstalten.

## För studentrestauranger, restaurangpersonal, för dem som ansvarar för måltidsservice och upphandling av livsmedel

Publikationen innehåller anvisningar om tillredningen och serveringen av subventionerade måltider. Rekommendationen och tabellerna över råvarorna och minimikraven på måltidskomponenternas näringsmässiga kvalitet kan utnyttjas som sådana som bilagor till anbudshandlingarna vid konkurrensutsättning av livsmedel och avtal om måltidsservice. Exempelen ger idéer till hur produkter och service kan utformas, till samarbetspraxis, kommunikation samt uppföljning och utvärdering av verksamheten. Rekommendationen innehåller också ett verktyg för egen bedömning av näringskvaliteten för restauranger. Det kan användas vid utbildning av personal, intern granskning av verksamhetsställen och då man förbereder sig för FPA:s granskning och kontrollbesök.

## **För dem som ansvarar för verkställandet av måltidsstödet och övervakningsverksamheten**

Folkpensionsanstalten svarar för verkställandet av måltidsstödet för högskolestuderande och för övervakningsverksamheten. Denna rekommendation fungerar som ett hjälpmedel för verkställandet av måltidsstödet samt för handledningen och granskningen av studentrestauranger. I rekommendationen definieras hurdan en studentmåltid med måltidsstöd ska vara enligt bestämmelserna och näringsrekommendationerna, vad den ska innehålla, hur måltiderna ska ordnas och hur studentrestaurangernas verksamhet följs upp, bedöms och övervakas. Dessutom innehåller rekommendationen ett utvärderingsverktyg som underlättar övervakningen och med vilket man kan bedöma hur matens näringskvalitet och kraven på måltidens sammansättning samt informationen om måltiderna uppfylls.

# 1 MÅLTIDSREKOMMENDATIONENS MÅLGRUPP OCH SYFTE

Denna rekommendation har utarbetats för anordnandet av måltidsservice för högskolestuderande. Den lämpar sig också för planering av måltider för personalkunder och andra matgäster som äter i restaurangerna. Rekommendationen är avsedd som ett arbetsredskap för måltidsservicepersonalen och för dem som svarar för upphandlingen av måltidsservice, för högskolorna och som informationskälla för studerande, studentorganisationer och studenthälsovården. Om man under studietiden följer rekommendationen skapar det en grund för hälsofrämjande kostvanor och välmående.

En av högskolornas och studentrestaurangernas uppgifter är att främja och möjliggöra hållbara val, eftersom dagens beslut har verkningar i framtiden. De studerandes val kan stödjas genom information och vägledning. Val som gäller kosten är av central betydelse med tanke på ett hållbart levnadssätt och en välmående miljö. Samhällsansvar bör vara ett gemensamt mål för alla aktörer och det är ansvarsfullt att göra hållbara val lätta och möjliga för individen.

Det finns sammanlagt cirka 305 000<sup>1</sup> studerande vid universitet och högskolor. Det finns cirka 156 500 universitetsstuderande och cirka 149 000 högskolestuderande. Utöver det besöks restaurangerna dagligen av högskolornas personal, intressentgruppsskunder och andra kunder. Måltiderna som serveras stöder både de studerandes och personalens och andra kunders hälsa och välbefinnande.

De högskolestuderande utgör en mycket heterogen grupp av studerande i olika åldrar, med olika bakgrund och i olika livssituationer. De flesta av dem som inleder sina högskolestudier är unga, som för första gången flyttar hemifrån för att bo självständigt och ta ansvar för sina levnadsvanor. Förmågan att se till att man har hälsosamma matvanor kan variera. Vid utarbetandet av kostrekommendationen har vi beaktat att de studerandes vardag kan vara mycket olika. De studerandes ekonomiska och sociala ställning kan variera en hel del. Studiemiljön har blivit mer differentierad och till exempel distansstudier har blivit vanligare. Många studerande jobbar under studietiden.

## 1.1 Måltidsrekommendationens syfte

Syftet med denna måltidsrekommendation är att ange riktlinjerna för hur en studentmåltid med måltidsstöd ska planeras och tillredas och vilka minimikraven för måltidernas näringskvalitet är. Dessutom är målet att främja de högskolestuderandes studieförmåga, ork, hälsa och välbefinnande samt förebygga folksjukdomar som har samband med kosten.

---

1 Finlands officiella statistik (SVT): Studerande och examina vid läroanstalter [nätpublikation]. ISSN=2737-0399. 2018. Beskrivning: Studerande och examina vid läroanstalter. Helsingfors: Statistikcentralen [hänvisning: 21.9.2021]. [http://www.stat.fi/til/opiskt/2018/opiskt\\_2018\\_2019-11-28\\_1aa\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/opiskt/2018/opiskt_2018_2019-11-28_1aa_001_fi.html)



Syftet är att erbjuda dem som ansvarar för planeringen och tillredningen av måltider för studerande vid universitet och yrkeshögskolor ett arbetsredskap för planeringen av studentmåltider och att underlätta hälsosamma val. Dessutom vill vi genom rekommendationen stöda de studerande i att hantera sin vardag och ta hand om sig själva samt motivera och vägleda dem till matvanor som främjar hälsan och till att äta regelbundet. Målet är också att öka de studerandes delaktighet i anordnandet och utvecklandet av studentmåltider samt att genom gemensamma måltidsstunder stöda den sociala interaktionen och få de studerande att känna sig som en del av högskolegemenskapen.

Måltidsrekommendationen ger vägledning för hur man komponerar en näringsmässigt fullvärdig, mångsidig och välsmakande studentmåltid, som ger den studerande energi och nödvändiga näringsämnen enligt rekommendationerna. Rekommendationen ger också anvisningar om hur man kan ordna en måltidsmiljö som är trivsam, fungerande och trygg och främjar hälsosam kost. Studentmåltiderna gör också den nationella och internationella matkulturen bekant och ger möjlighet att följa principerna för hållbar utveckling. I rekommendationen ges tips om hälsosamma måltider också för de dagar man studerar på distans och råd om hur man väljer hälsosamma mellanmål. Den förmånliga studentmåltiden är av stor ekonomisk betydelse för de studerande.

### **Syftet med rekommendationerna som gäller måltider för studerande är att**

- garantera måltider av jämn kvalitet och jämlika möjligheter till goda måltidsstunder som uppfyller de näringsmässiga behoven och främjar hälsan oberoende av studieplatsen
- garantera möjlighet till gemensamma måltider för de studerande och vägleda dem till hälsofrämjande matval och regelbundna måltider
- beskriva hur måltiderna och mellanmålen sammansätts och vilka minimikrav som ställts på den näringsmässiga kvaliteten med tanke på den praktiska tillredningen och konkurrensutsättningen av måltidsservice och livsmedel
- tjäna som kvalitetsrekommendation för dem som ordnar studentmåltider vid planeringen, genomförandet och utvärderingen av verksamheten
- beskriva god praxis i ordnande av studentmåltider och ge tips om hur måltiderna ordnas i praktiken, om hur verksamheten kan utvecklas och samarbetet med intressentgrupper ordnas
- ge information till studentrestauranger, högskolor, studerande, studentorganisationer och studenthälsovården om måltider som främjar hälsa och välbefinnande
- främja en hållbar utveckling med rekommendationer som gäller valet av mat och minskning av matsvinnet
- förbättra kunskapen om och uppskattningen av nationell och internationell matkultur
- vara ett hjälpmedel för utbildningen om studentmåltider för restaurangpersonalen
- vara ett verktyg för utvecklandet av samarbetet mellan högskolan, måltidsservicen, de studerande och studenthälsovården samt främjandet av hälsa och välbefinnande för hela högskolegemenskapen och för individerna
- beskriva hur måltidsservicen för studerande ordnas och vilka bestämmelser och rekommendationen den bygger på.

## 1.2 De studerandes vardagsrytm, livshantering och matvanor

Inledningen av högskolestudierna och den nya livssituationen förändrar den studerandes sociala situation, Den studerande blir en del av högskolegemenskapen, med nya studiekamrater, lärare och högskolepersonal. Påbörjandet av studierna, den nya miljön och högskolegemenskapen samt den förändrade livssituationen är inspirerande, men de studerande kan också spänna sig, känna stress och osäkerhet eller rädsla för att inte finna sin egen plats.

För en del betyder en studieplats också att de flyttar ut från barndomshemmet. Att bli självständig innebär att man tar ett större ansvar för sin egen vardag och ekonomi. Flyttningen betyder att man bildar ett nytt kosthåll. De studerande kan vara i en situation då de för första gången måste planera, skaffa och tillreda sin mat själv. De får bestämma sin egen måltidsrytm och självständigt göra sina egna matval, som påverkas av många olika saker, såsom priset och tillgången på mat, smakpreferenser, attityder, värderingar, hur hälsosam maten upplevs vara och den egna referensgruppens matvanor.

Matvalen kan vara en viktig del av en människas identitet. Matvalen påverkas utom av smaken också av hur hälsosam och ekologisk maten är, av etiska frågor och kulturella faktorer. Olika etniska grupper är en del av det finländska samhället och matkulturen. Inom vissa religioner finns matregler som kan begränsa användningen av råvaror eller matlagningsmetoder. Den kulturella mångfalden kan främjas t.ex. genom temaveckor i studentrestaurangerna.

De studerande har själva ett stort ansvar för sina egna matvanor och val. Högskolestuderande kan själva välja om de äter i studentrestaurangen eller någon annanstans. I studentrestaurangerna serveras hälsosamma måltidshelheter som bygger på rekommendationerna, men det är den studerande själv som fattar det slutliga beslutet om hälsosamma val. I denna rekommendation avses med måltidshelhet huvudrätt, sallad, salladssås, bröd, smörgåsfett och måltidsdryck. Bland de studerande ökar antalet specialönskemål och valet av mat styrs allt mer av hur etisk och ekologisk maten är, vilket syns bl.a. i en ökning av vegetarisk kost. Ett eget kosthåll ger möjligheter att prova på nya födoämnen, pröva olika recept och bygga upp en kost som passar en själv.

Ordnandet av måltidsstunderna kan ändå bli en utmaning, om den studerande inte tidigare fått eller tillägnat sig tillräckliga kunskaper och färdigheter om hur man själv lagar näringsrik och hälsosam mat med ett lämpligt näringsvärde. Den studerande kan börja oro sig över sitt eget ätande, över hur hälsosam maten är och över om pengarna räcker till. Upprepade ohälsosamma och ensidiga matval kan leda till olika hälsoproblem.

### Betydelsen av en regelbunden måltidsrytm

En regelbunden måltidsrytm upprätthåller studieförmågan och hjälper de studerande att orka. Att skapa en rytm i vardagen genom rutiner stöder välbefinnandet och gör det lättare att växla mellan arbete och vila under studiedagen. Hanteringen av vardagen består av olika aktiviteter under vardagen och hur de anpassas som en del av dagen. Det är viktigt att vardagens aktivi-



### 1.3 Matvanorna upprätthåller studieförmågan och orken och förbättrar välbefinnandet i arbetet

Hälsosamma levnadsvanor främjar hälsan, orken och studie- och arbetsförmågan. Måltiderna är en viktig del av välbefinnandet i arbetet och orken. Därför är det viktigt att få bra matvanor och en regelbunden måltidsrytm redan under studietiden.

Olika yrken och deras särdrag kan ställa särskilda krav på matvanorna. Tidpunkten för måltiderna och mellanmålen och kvaliteten på maten och dryckerna har en betydande inverkan på aktiviteten, välbefinnandet och hälsan. Regelbundna måltider som följer rekommendationerna hjälper till att hålla vikten under kontroll, minskar blodsockervariationerna och förebygger trötthet. Skiftarbete medför förutom problem med att hålla sig pigg ofta också magbesvär samt risk för hjärt- och blodkärlssjukdomar och problem med viktkontrollen.<sup>2</sup> Alla dessa kan i viss grad påverkas med matvanorna. I fysiskt tungt arbete främjar en tillräcklig och mångsidig kost och regelbundet intagen vätska arbetsförmågan, orken och återhämtningen från arbetet. Hur viktig vätskebalansen är understryks i arbete i heta arbetsförhållanden.

Arbetet kan också göra det svårare att hålla fast vid hälsosamma vanor. Rörligt arbete, arbete utomhus, i varierande omständigheter eller i kundernas lokaler så att man förflyttar sig från ett ställe till ett annat kan göra det svårare att ordna med måltider under arbetstiden. Om det inte är möjligt att äta i en restaurang är det viktigt att ha med sig matsäck.

Studier, arbete vid sidan av studierna och andra belastande faktorer kan också förorsaka stress och brådska för en studerande. Detta kan leda till en oregelbunden vardagsrytm och ohälsosamma matvanor, t.ex. att man äter sådant som innehåller mycket socker eller intar sockrade drycker, såsom energi- och alkoholdrycker. Dessa vanor kan leda till hälsoproblem och det försämrar ofta orken i vardagen samt studie- och arbetsförmågan. Måttligt intag av mat och måttlighet i konsumtionen av alkoholdrycker påverkar hälsan och välbefinnandet, och det är därför viktigt att fästa vikt vid det.

Att lära sig baskunskaperna som hänför sig till arbetsförmågan och öva sig i dem under studietiden är till nytta livet ut.

#### **Tipsruta för främjande av välbefinnandet i studier och arbete:**

- hälsosamma, fullvärdiga och mångsidiga måltider regelbundet
- skapa en rytm för studier och arbete och håll pauser
- reservera tillräckligt med tid för vila, motion och rekreation
- sköt om dina sociala relationer genom att träffa studie- och arbetskamrater och studera tillsammans
- skapa en trivsamt studiemiljö
- sköt om din egen hälsa och ork
- utnyttja tjänster för studerande (studiehandledning, studenthälsovården).

2 Arbetshälsoinstitutet. Anpassning till skiftarbete. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuoroty/sopeutuminen-epatyypillisiin-tyoaikoihin/>



## 1.4 Behov av att utveckla matvanorna

De studerandes hälsa och levnadsvanor granskas regelbundet genom den nationella hälso- och välfärdsundersökningen av högskolestuderande (KOTT). Följande KOTT-undersökning görs 2021 i samarbete mellan THL och FPA. De studerandes hälsa och levnadsvanor har senast kartlagts 2016 i en KOTT-undersökning som genomfördes av Studenternas hälsovårdsstiftelse. I undersökningen utreddes för första gången studerandes måltider i studentrestauranger. Enligt resultaten använder sig en femtedel av de studerande inte av studentrestaurangers tjänster, en tredjedel äter dagligen i studentrestauranger och en annan tredjedel 3–4 dagar i veckan. (KOTT 2016<sup>3</sup>.)

### Att kombinera och stärka det hälsosamma och hållbara i matvalen

Av de studerande funderar 70 % ofta över om deras matval är hälsosamma (KOTT 2016). Studentmåltiderna bör vara av god kvalitet, hälsosamma, förmånliga och mångsidiga samt producerade på ett hållbart sätt. Dessutom måste också specialdieter beaktas.

Mer än hälften av de studerande åt grönsaker varje dag eller nästan varje dag, medan däremot mindre än hälften åt bär eller frukt. Cirka en tiondedel av de studerande följde i någon mån en vegetarisk diet. Färre än var femte studerande uppgav att de äter rött kött sex-sju dagar i veckan och en femtedel åt rött kött mera sällan än en gång per vecka. När det gäller mjölkprodukter kan man se en klar minskning jämfört med tidigare undersökningar. Användningen av sockrade drycker har minskat sedan 2008. Daglig eller nästan daglig användning av sockrade drycker är sällsynt. (KOTT 2016.)

Studerande äter idag inte tillräckligt med grönsaker, bär och frukt men konsumerar rikligt med kött. Studentmåltiderna kan i bästa fall stöda folkhälsan och en hållbar utveckling. Därför bör de studerande uppmuntras att använda mera grönsaker och åtminstone delvis ersätta köttprodukter med rätter som innehåller växtprotein och med fisk samt minska matsvinnet. Exempelvis försäljning av överbliven mat till de studerande underlättar deras vardag och minskar matsvinnet. Att vegetarisk kost är populär och köttkonsumtionen minskar är en växande trend. Därför är det viktigt att det i studentrestaurangerna serveras högklassig, närande och välsmakande vegetarisk och vegankost.

De vegetariska och vegan kostalternativen kan planeras som egna helheter och man kan ta fram nya alternativ. De behöver inte motsvara köttalternativen. Om det i restaurangen t.ex. serveras en köttbiff behöver den vegetariska maten inte bestå av en grönsaksbiff. Idéer för veganrecept får man t.ex. i receptbanken för klimatvänlig vegetarisk mat <https://ilmastoruoka.fi/> (på finska) och i receptbanken för vegetarismen <https://vegaanihaaste.fi/reseptit> (på finska).

---

3 Kunttu K, Pesonen T ja Saari J. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48/2016 (Högskolestuderandes hälsoundersökning 2016) [https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2016-1.pdf](https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf) (på finska)

Det rekommenderas att man ska äta fisk minst två gånger i veckan, men enligt resultaten av KOTT 2016 – undersökningen ligger medeltalet klart under detta mål (medeltal 1,3 dagar i veckan). Det är motiverat att studentrestaurangerna serverar också fiskalternativ, eftersom fisk innehåller hälsosamt fett, flera vitaminer och mineralämnen samt mycket protein. Fisk är en särskilt bra källa för omega-3-fettsyror, D-vitamin och jod. Det har påvisats att användning av fisk minskar hjärt- och kärlsjukdomar. Fisk är ett klimatvänligt alternativ tack vare att koldioxidavtrycket är litet och om man i mån av möjlighet använder t.ex. vildfångad fisk, som nu inte används så mycket, kan också övergödningen av vattendragen minskas.

Allt fler studerande vill veta varifrån maten kommer, vilket näringsinnehållet och koldioxidavtrycket är. Det är bra att beakta detta både vid anskaffningen av råvaror och då man anger näringsinformationen. Vid anskaffningen av råvaror borde man prioritera hållbara val. Det finns redan lagstiftning om informationen om matens ursprung och näringsinnehåll, men informationen om koldioxidavtrycket håller först på att utvecklas. Det finns tillsvidare inte något nationellt eller internationellt harmoniserat sätt att beräkna koldioxidavtrycket.

Makery Oy har gjort en enkät<sup>4</sup> för att utreda hurdana synpunkter och tankar ungdomar har om sina egna matvanor i framtiden. Enligt resultaten av enkäten tror majoriteten av de unga att de i framtiden kommer att äta mer grönsaker och mat som innehåller växtproteiner. Mer än hälften av dem som svarade äter blandkost, men äter regelbundet också vegetarisk mat. Många tror att the go-ätandet kommer att öka, dvs. att man äter på väg från ett ställe till ett annat. Då kan man välja produkter som är lätta att äta och ta med sig.

## Möjligheter till måltider vid distansstudier

Av de studerande utnyttjar 52 % måltider med måltidsstöd. Enligt KOTT 2016 – undersökningen hoppade nästan en femtedel av de studerande helt över lunchen eller middagen åtminstone tre dagar i veckan på grund av att de hade bråttom eller av någon annan orsak. Om man kunde köpa med sig mat från studentrestaurangerna skulle det stöda studieförmågan och orken under dagar med distansstudier, då det inte finns någon restaurang nära studentbostaden där man kan äta under dagen. Möjlighet köpa hämtmat och försäljning av överbliven mat skulle vara ett stöd också i sådana situationer när den studerande inte kan eller hinner äta i studentrestaurangen på grund av praktik eller studietidtabellen. Hämtmat och överbliven mat kunde säljas också i de studerandes egna kärler. Matkostnaderna är den näst största utgiftsposten för studerande och mat med måltidsstöd är ett viktigt villkor för att garantera hälsosam och mångsidig kost.

Andelen självständiga studier håller på att öka och de studerandes möjligheter att avlägga studier på nätet eller på distans utvecklas kontinuerligt. Det bör vara möjligt för alla studerande att äta studentmåltider. Mera flexibel praxis skulle ge studentrestaurangerna verktyg för att svara på dagens studerandes behov.

---

4 Enkät som Makery Oy genomförde som en del av Naturresursinstitutets ScenoProt- projekt <https://www.luke.fi/scenoprot/2019/02/28/nuoret-aikovat-muuttaa-ruokavaliotaan-terveellisempaan-ja-monipuolisempaan-suuntaan/> (på finska)

## 2 DE NATIONELLA NÄRINGSREKOMMENDATIONERNA SOM GRUND FÖR MÅLTIDSSERVICEN FÖR STUDERANDE

Planeringen av och utbudet på måltider och mellanmål för studerande styrs av Statens näringsdelegations gällande näringsintags- och kostrekommendationer för hela befolkningen och olika målgrupper (se kapitel 4). En kost som följer näringsrekommendationerna främjar hälsan och en hållbar livsstil. (se Mat ger hälsa – Finska näringsrekommendationer 2014<sup>5</sup>).

### Regelbundna måltider – grunden för en bra kost

Det är bra att varje dag äta med regelbundna mellanrum, t.ex. frukost, lunch och middag, samt vid behov 1–2 mellanmål. En regelbunden måltidsrytm håller glukoshalten i blodet jämn, vilket dämpar hungern och stöder viktkontrollen samt skyddar tänderna mot karies. Det hjälper en att äta måttligt under de enskilda måltiderna och minskar behovet av att småäta eller att äta för mycket. Att lägga in måltiderna som en del av dagsrytmen är en del av hanteringen av vardagen. De vanor som man lär sig som barn skapar en grund för balanserat och måttligt ätande livet ut. Om man håller en måltidspaus mitt på dagen hjälper det en att orka och upprätthålla studie- och arbetsenergin samt ger möjlighet att umgås med andra.

### Hur man sammanställer en kost som främjar hälsa och hållbarhet

Kosttriangeln och tallriksmodellen som getts ut av Statens näringsdelegation visar hur en hälsofrämjande kost ser ut som helhet. (Se figurer sid. 20.)

Tallriksmodellen beskriver en fullvärdig måltidshelhet. Den är till hjälp då man planerar och sammanställer en hel måltid och då man informerar matgästerna om denna. Tallriksmodellen kan i praktiken sammanställas på många olika sätt. Den grundläggande principen är att halva tallriken fylls med färska eller tillagade grönsaker, en fjärdedel med potatis, fullkornsprodukter eller fullkornspasta och den andra fjärdedelen med annan mat som varierat innehåller baljväxter eller andra växtproteinkällor, fisk<sup>6</sup>, ägg, kött från fjäderfä, rött kött eller nötter/frön<sup>6</sup>. Tallriksmodellen beskrivs alltid som en hel modellmåltid, som utom av huvudrätten består av grönskaks – och energitillägg, en måltidsdryck, fullkornsbröd, vegetabiliskt bredbart fett och olja eller en oljebaserad sallads dressing.

Som måltidsdryck rekommenderas fettfri mjölk, surmjölk eller vegetabilisk dryck. Flytande mjölkprodukter kan ersättas med vegetabiliska livsmedel, såsom t.ex. soja- eller havredrycker, med tillsatt kalcium, B<sub>12</sub>- och D-vitamin samt jod. Vanligt vatten är bäst för att släcka törsten. Sockrade drycker bör inte användas regelbundet. En del av de vegetabiliska dryckerna innehåller

5 VRN. Mat ger hälsa – Finska näringsrekommendationer 2014. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/sv/naringsrekommendationer\\_2014\\_web.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/sv/naringsrekommendationer_2014_web.pdf) .

6 Beakta Livsmedelsverkets anvisningar för unga och personer i fertil ålder samt för gravida kvinnor och ammande mödrar om valet av olika fiskarter och hur ofta man kan äta dem. Beakta också den allmänna användningsbegränsningen för frön av oljväxter. <https://www.ruokavirasto.fi/sv/instruktionersakeranvandning>



Födoämnen nedtill i triangeln utgör grunden för en daglig, hälsofrämjande grönsak-dominerad kost, som kompletteras med fullkornsprodukter och fettfria och fettsnåla mjölkprodukter spannmåls- och mjölkprodukter samt goda fettkällor och på ett varierat sätt med baljväxter, fisk, ljust kött, ägg eller rött kött. Födoämnen i toppen av triangeln ”sällan mat” används endast tillfälligt<sup>7</sup> i en hälsofrämjande kost.



Tallriksmodellen visar hur man sammanställer en fullvärdig, hälsofrämjande måltid. Portionsstorleken är individuell, enligt det egna energibehovet.

7 Tillfälligt kan användas produkter som innehåller hårt fett, salt, tillsatt socker eller enbart fiberfattigt spannmål, såsom bakverk, saltig och fet korv eller mjölkprodukter som innehåller mycket fett eller socker eller salt, salta snacks, sötsaker och choklad, sockrade drycker samt alkohol.

socker. Om man använder sådana drycker rikligt och ofta mellan måltiderna ökar det karies i tänderna. Med tanke på munhälsan lönar det sig inte heller att använda sura osockrade drycker regelbundet (se munhälsan, sid. 81). Som mjölk i kaffe och te rekommenderas fettfri mjölk eller lättmjölk eller vegetabilisk dryck.

Vid planering av valen av råvaror i måltidsservicen för studerande beaktas rekommendationerna om hur kosten på befolkningsnivå kan förbättras (tabell 1). Proteinkällor som rekommenderas för studentmåltider är baljväxter, fisk, fjäderfä, ägg, mjölk/surmjölk och andra mjölkprodukter. Man får protein också från spannmålsprodukter som ingår i måltiden. I vegankost, som alltså inte innehåller kött, fisk eller mjölkprodukter tryggas tillgången på protein genom mångsidig användning av baljväxter, spannmålsstillägg, proteinhaltiga vegetabiliska drycker samt små mängder nötter och frön (se goda proteinkällor, kapitel 4 och bilaga 3).

Av det fett som ingår i måltiden bör minst 2/3 vara omättade fetter. Omättade fetter innehåller fettlösliga vitaminer och nödvändiga fettsyror, som är viktiga för bl.a. hjärnan, nervsystemet, blodkärlen, de hormonella funktionerna och ögonens, hudens och hårets välmående. Mjuka fetter förbättrar blodets fettvärden och förebygger därför t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar.

Det mättade fettets (de mättade fettsyroras) andel av måltiden bör vara under 10 procent av hela energiinnehållet (E-%). Mättade fetter bör undvikas, eftersom de är skadliga bl.a. för hjärtats, hjärnans och blodkärlens hälsa. Det väsentliga när det gäller att förbättra fettkvaliteten i kosten är att livsmedel som innehåller hårt mättat fett ersätts med livsmedel som innehåller mjukt omättat fett. (se kapitel 4 och bilaga 4, Val av råvaror). Kokos- och palmolja innehåller mycket mättat fett. Dessa fetter används i många produkter i livsmedelsindustrin. Det är viktigt att granska mängden mättat fett i dessa produkter. Om mängden svarar mot minimikraven för produktens näringskvalitet lämpar sig produkten för den rekommenderade kosten (se bilaga 1, tabell 1a-c).

Kolhydraterna utgör den huvudsakliga energikällan i kosten. Som kolhydratkällor gynnas fiberrika livsmedel och produkter som innehåller mycket socker undviks. En kost som innehåller rikliga mängder fiberhaltiga kolhydrater har en gynnsam inverkan på socker- och fettmetabolismen i kroppen, hjälper vid viktkontroll och främjar tarmkanalens funktion. Fullkornsprodukter innehåller rikliga mängder fiber och fullkornspannmål har ett högre näringsvärde än vit spannmål. Fiberhaltiga spannmålsprodukter innehåller rikliga mängder vitaminer och mineralämnen.

Intaget av tillsatt socker<sup>8</sup> i kosten ska vara mindre än 10 procent av energin (E %). Unga och unga vuxna får rikliga mängder socker ur läskedrycker, safter, energidrycker, sötsaker, sockrade mjölkprodukter samt kex och annat smått och gott. Vid huvudmåltiderna fås socker huvudsakligen ur desserter som innehåller mycket socker. En kost som innehåller rikligt med socker ger en hel del energi, men endast små mängder skyddande näringsämnen. Näringsfattig kost har sam-

---

8 Enligt definitionen i näringsrekommendationerna ingår i tillsatt socker sackaros, fruktos, glukos, sötningsmedel av stärkelse (glukossirap, glukos-fruktossirap) och andra sockerprodukter av samma slag, som används som sådana eller tillsätts i livsmedel vid tillverknigen.

**Tabell 1.** Rekommenderade förändringar i kosten för att främja energibalansen och hälsan. Bearbetad version av tabellen i Statens näringsdelegations befolkningsrekommendation 2014.

LÄGG TILL	BYT UT	MINSKA
Vegetabilier, såsom grönsaker, rotsaker, bär, frukt och svampar	Fiberfattigt spannmål mot fullkornsspannmål	Socker Drycker och mat som innehåller tillsatt socker Produkter som innehåller mycket socker byts mot produkter som innehåller mindre socker eller är osötade
Olja Nötter, mandel Frön	Smör, smörbaserade bredbara fetter mot vegetabiliskt margarin eller olja Feta mjölkprodukter mot fettfria eller magra	Kokos- och palmolja
Fisk och skaldjur Ärter, bönor och linser		Köttprodukter och rött kött Rött kött byts delvis mot fjäderfä Djurprotein byts delvis mot växtprotein
	Saltrika produkter mot sådana som innehåller mindre salt: bröd, ost, pålägg.	Salt Salt utan jod byts mot salt med tillsatt jod
		Alkoholdrycker

band med fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, vissa cancersjukdomar och karies. Sockermängden i förpackade livsmedel, inklusive livsmedlens innehåll av naturligt socker (såsom laktos i mjölken och fruktos i frukt), finns alltid i informationen om näringsinnehåll på produktförpackningen<sup>9</sup>.

I Finland får nio av tio vuxna för mycket salt (NaCl), av männen nästan alla (FinRavinto 2017<sup>10</sup>). Männen får i medeltal 9,5 g salt per dygn och kvinnorna 6,9 g per dygn (rekommendation högst 5 g/dygn). Unga män (18–24 år) får något mer salt ur maten än männen i medeltal och unga kvinnor något mindre än kvinnor i medeltal. Största delen av saltet kommer från industriella livsmedel, särskilt köttretter och köttprodukter och från spannmålsprodukter.

Det natrium som saltet innehåller behövs bl.a. för att reglera vätskebalansen i kroppen. Behovet av natrium är dock så litet att man lätt får tillräckligt av det även om man inte alls skulle använda salt. Många livsmedel innehåller naturligt natrium (bl.a. mjölkprodukter, kött och fisk). För stort intag av salt har många skadeverkningar. Saltet höjer blodtrycket, som är en betydande riskfaktor för många sjukdomar. Det kan också öka risken för osteoporos och magcancer samt för astma och dessutom medför salt en påfrestning på njurarna och binder vätska i kroppen, förorsakar svullnad och ökar vätskebehovet.

<sup>9</sup> Livsmedelsverket. Mer information om socker och förpackningspåskrifter. Information som ska ges om livsmedel/Näringsvärdesinformation. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/yritykset/elintarvikeala/toiminnan-aloittaminen/pk/pakkausmerkinnat/osa-8\\_ravintoarvoilmoitus2.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/yritykset/elintarvikeala/toiminnan-aloittaminen/pk/pakkausmerkinnat/osa-8_ravintoarvoilmoitus2.pdf) (på finska)

Livsmedelsverket. Påståenden om livsmedel. Inte tillsatt socker. <https://www.ruokavirasto.fi/sv/foretag/livsmedelsbranschen/tillverkning/information-som-skall-ges-om-livsmedel/narings--och-halsopastaenden/naringspastaenden/utan-tillsatt-socker/>

<sup>10</sup> Valsta L ym. FinRavinto 2017, STN/JUST-FOOD-projektet. Skriftligt meddelande. 2020.



## Alkohol

Alkoholdrycker ingår inte i en hälsofrämjande måltidshelhet. Näringsmässigt ökar alkohol energiinnehållet i drycker men innehåller inte andra näringsämnen. Mer om dryckesrekommendationer i kapitel 4.4 Drycker (sid. 62) och kapitel 6.3 Kosten och munhälsan (sid. 81). Om servering av alkoholdrycker i studentrestauranger informeras i kapitel 3 (sid. 35).

### 2.1 Flera alternativ för en hälsofrämjande kost

En hälsofrämjande och fullvärdig kost kan sammanställas på många olika sätt. Den kan innehålla växtproteinkällor, fisk, fjäderfä, ägg eller rött kött eller flexibla kombinationer av dessa. Kosten kan innehålla kött eller vara semi-, pesco-, lakto-ovo-, laktovegetarisk eller vegansk (tabell 2). De som då och då äter kötträtter känner igen sig i en flexibel kost, där man går in för en huvudsakligen vegetabilisk kost, men inte vägrar äta kött (flexare/flexitarian). Servering av vegankost förutsätter produkter som kompletterar valen av livsmedel på basmenyn, såsom växtdrycker som berikats med näringsämnen och en egen receptsamling med veganrätter (se Vegankost sid. 24).

På menyn ska helst dagligen som alternativ finnas en vegetarisk rätt som alla fritt kan välja. Den kan vara till exempel lakto-ovo-vegetarisk eller vegansk allt enligt kundkategorins önskemål och behov. De vegetariska rätternas popularitet har ökat både bland studerande och bland personal, likaså bland dem som utom kötträtter allt oftare äter vegetariska rätter.

I denna publikation ges en rekommendation om energi- och näringsvärdet per studentmåltid med tanke på planeringen av menyn (kapitel 4.1, sid. 53). Man kan säkerställa att rekommendationerna omsätts i praktiken genom att följa minimikraven på den näringsmässiga kvaliteten på de olika delarna av måltiden (bilaga 1, tabellerna 1a–c). Dessa rekommendationer är kriterier för kostens näringsmässiga kvalitet och de används vid avtal om måltidsservicen för studerande och vid konkurrensutsättningen av den. De antecknas i serviceavtalen och för dem fastställs

**Tabell 2.** Olika kosttyper.

Kost	Innehåller produkter från växtriket	Innehåller mjölkprodukter	Innehåller ägg	Innehåller fisk	Innehåller ljust kött	Innehåller måttligt med rött kött
Blandkost	v	v	v	v	v	v
Semivegetarisk	v	v	v	v	små mängder	
Pescovegetarisk	v	v	v	v		
Lakto-ovovegetarisk	v	v	v			
Laktovegetarisk	v	v				
Vegan	v					





**Makaronilåda av bondbönor och fiskbullar.**

gemensamt utvärderings- och uppföljningskriterier och överenskom om rapporteringen. (Se också bilaga 5 Verktyg för bedömning av en studentmåltidernas näringskvalitet.)

**Tabell 3.** Val för att säkerställa måltidens näringskvalitet.

	Kvalitet	Val
<b>Kolhydrater</b>	Fiberhaltiga källor Produkter som är osockrade eller innehåller endast knappt med socker	Fullkornsspannmål, potatis, grönsaker, baljväxter, bär, frukt, mjölkprodukter
<b>Fett</b>	Tillräckligt med mjukt fett: 2/3 mjukt fett och högst 1/3 hårt fett	Ryps-/raps-/olivolja, bredbart vegetabiliskt fett, nötter, frön, fisk
<b>Protein</b>	Mångsidiga proteinkällor	Baljväxter och andra växtproteinkällor, fisk, ljust/rött kött, ägg, fettfria och fettsnåla mjölkprodukter, sojadryck, fullkornsspannmål samt i små mängder varierande saltfattiga nötter och frön

## En mångsidig, fullvärdig veganmåltid

Efterfrågan på veganmåltider har ökat bland unga vuxna. Vegankost anses vara ett etiskt val och en klimatgärning, även om det också finns vissa utmaningar med tanke på både miljön och näringen. Sammanställande av en mångsidig, fullvärdig och välsmakande vegansk måltidshelhet förutsätter planmässighet och kunskaper. En förutsättning för goda veganmåltider är att en samling recept på näringsmässigt fullvärdiga (med tillräckligt energi- och proteinvärde och näringsämnesrika) och läckra veganrätter utarbetas.

Vegankost förutsätter att man bland produkterna från växtriket väljer och använder växtprotein-källor tillräckligt och mångsidigt så att man kan garantera att måltiden har en fullvärdig sammansättning av aminosyror. Rekommendationen om proteinmängden som gäller alla måltider (minst 20 g/måltidshelhet) bör säkerställas också för varje veganmåltid. Det lyckas om man som be-



**Vegansk tallriksmodell, på tallriken 1/3 potatis (2 st), 1/3 bondböns-grönsaksbiffar (4 biffar), 1/3 grönsaker: på en bädd av grönsallad oljemarkinerad rödkål och gula linser. Ett glas havredryck och vatten samt två skivor rågbröd med vegetabiliskt fett på.**

ståndsdelar i måltiderna använder tillräckligt med olika växtproteinkällor av god kvalitet. Också i måltidssallader bör ingå mångsidigt med växtproteinkällor. Dessutom måste man se till att måltidens energivärde motsvarar rekommendationen. Vegankost kompletteras med B<sub>12</sub> - ja D-vitamin samt jod, genom att man använder antingen livsmedel som berikats med dessa vitaminer och jod eller kosttillskott. För användningen av nödvändiga kosttillskott svarar den studerande själv. Kalcium får man i allmänhet tillräckligt när man använder kalciumberikade livsmedel, såsom växtdrycker. En del av växtdryckerna berikas också med B<sub>12</sub> - och D-vitamin samt jod.

Som hjälpmedel i planeringen av måltidshelheten och som stöd för måltidshandledningen används en vegansk tallriksmodell (se bild ovan).

## 2.2 Hållbarheten i måltidsservicen för studerande

En hållbar utveckling innebär en lokal och global samhällsförändring, som är fortlöpande och styrd. Målet är att trygga lika goda eller bättre verksamhetsmöjligheter för kommande gene-

rationer som de nuvarande generationerna har. Det innebär också att miljön, människan och ekonomin likvärdigt beaktas i beslutsfattandet och verksamheten.<sup>11</sup> De val som nu görs påverkar framtiden. Synpunkter och beslut som gäller hållbar utveckling har betydelse för de studerandes vardag och val. De egna matvalen utgör en del av en hållbar livsstil. Systemen och produktionsstrukturerna i samhället ansvarar för att hållbara val blir lätta och möjliga för enskilda individer. Man bör tala med de studerande om hållbara val och deras betydelse på ett sätt som inte upplevs som beskyllande eller pressande. Det är ofta effektivare att puffa på för få de studerande att göra goda val i stället för att vara alltför ovillkorlig. Att hållbara lösningar görs synliga kan minska motstridigheter som upplevs mellan information och agerande.

Måltidsservicen främjar och stöder med sin egen verksamhet och kommunikation förutom sina egna strategiska mål också högskolans strategiska mål och mål för främjandet av en hållbar utveckling. Hållbar utveckling och miljöansvar kan beaktas utom i valet av råvaror också i det sätt på vilket råvarorna produceras. I måltidsservicens olika processer tar man på bred front ansvar för miljön och klimatet och för att främja en hållbar utveckling. I måltidsservicen syns främjandet av en hållbar utveckling genom beslut som gäller bland annat affärsidén, värderingarna, kommunikationen, planeringen av köksfunktionerna, användningen av lokaler och utrustning, förbrukningen av vatten och energi, planeringen av menyer och produkter, upphandlingar, beställningen av måltider, matlagningen, serveringen, förpackandet, leveransen av mat, förebyggandet av svinn, återvinningen, avfallshanteringen och renhållningen. Det syns också i främjandet av de anställdas välbefinnande och i uppskattningen av ens egen och andras kultur.

Måltidsservicens kärnuppgift är att producera god mat som uppfyller de näringsmässiga behoven och främjar ett regelbundet ätande. Främjandet av målen för lika möjligheter till god näring, hälsa och välbefinnande verkställer mål två (Utrota hunger, säkerställa matsäkerhet och förbättrad nutrition och förespråka hållbart jordbruk) och mål tre (Garantera ett hälsosamt liv och uppmuntra välmående för alla åldrar) i Programmet för hållbar utveckling Agenda 2030.<sup>12</sup> Samhällsåtagandet för hållbar utveckling är den nationella strategi och det konkreta redskap för hållbar utveckling som Finlands kommitté för hållbar utveckling har överenskommit om. Det är en gemensam långsiktvision av framtidens Finland. Det nationella samhällsåtagandet för Finland 2050 genomför mål som gäller bl.a. god hälsa, livskvalitet och jämlikhet, vilket också systemet med stöd för studentmåltider medverkar till.

Näringsåtagandet<sup>13</sup> är en finländsk verksamhetsmodell som knutits till samhällsåtagandet och som hjälper och uppmuntrar livsmedelsföretagare och intressentgrupper att höja kostens näringsmässiga kvalitet och främja verksamhetskoncept som tar ansvar för födan. Det målinriktade och omfattande åtgärdsåtagandet är ett redskap, med vilket läroanstalten och de som ansvarar för måltidsservicen samt det företag som producerar servicen kan utveckla sin egen ansvarighet för födan och göra verksamheten synlig.

---

11 Statsrådets kansli. Programmet för hållbar utveckling. <https://kestavakehitys.fi/sv/hallbar-utveckling>

12 Agenda2030. <https://kestavakehitys.fi/sv/agenda20301>

13 Näringsåtagande. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussitoumus> (på finska)



Den nationella strategin för offentlig upphandling<sup>14</sup> betonar att målen för hållbar utveckling ska beaktas i offentlig upphandling och att upphandlingens verkningfullhet ska ökas. I strategin för offentlig upphandling finns ett eget mål för hållbar och ansvarsfull upphandling av livsmedel och kostservice. Genom minimikraven för upphandlingen, avtalsvillkor, uppföljning och andra förfaranden kan man t.ex. minska upphandlingens miljökonsekvenser samt främja välbefinnande, hälsa och arbetstagarnas rättigheter.

## Hållbara matval och minskat matsvinn

Enligt de finska näringsrekommendationerna (2014) ska tanken om en hållbar utveckling beaktas i valet av mat. En grönsaksbetonad kost som följer rekommendationerna minskar matens belastning på miljön. I en miljövänlig kost gynnas på ett mångsidigt sätt säsongens grönsaker, rotsaker, baljväxter, svampar och bär. Mängden rött kött som huvudrätt minskas och i stället serveras oftare växtprotein, fisk (framförallt insjöfisk<sup>15,16</sup>) och ljust kött. I val som stöder en hållbar utveckling ingår också potatis, spannmål eller spannmållstillägg i stället för ris, rypsolja, vegetabiliskt bredbart pålägg och kranvatten som törstsläckare.

Utöver valet av födoämnen är minskandet av matsvinnet en viktig åtgärd som förebygger matens belastning på miljön. Målet för FN:s agenda för hållbar utveckling (Agenda2030) och Europeiska kommissionens handlingsplan för cirkulär ekonomi är att minska mängden livsmedelsavfall med hälften på återförsäljar- och konsumentnivå fram till 2030<sup>17</sup>. Studentrestaurangerna spelar en stor roll när det gäller att minska avfallsmängden och uppnå målet.



14 Nationell strategi för offentlig upphandling 2020. <https://julkaisut.valtioneuvoisto.fi/handle/10024/162420>

15 Beakta Livsmedelsverkets anvisningar för unga och personer i fertil ålder samt för gravida kvinnor och ammande mödrar om valet av olika fiskarter och hur ofta man kan äta dem. <https://www.ruokavirasto.fi/sv/instruktionersakeranvandning>

16 Undvik sådana fiskarter som utmärks med rött i WWF:s fiskguide. <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/fiskguiden/>

17 EUs paket om cirkulär ekonomi 2015. <https://ym.fi/sv/eu-s-paket-om-cirkular-ekonomi>

Matgästerna vägleds att sammanställa måltiden enligt tallriksmodellen och att ta lämplig mängd mat som passar just dem och på så sätt minska matsvinnet. Vid matlagning kan matsvinnet minskas med gemensam planering och ett bra beställnings-, logistik- och informationssystem som beaktar variationen i antalet matgäster och större frånvaro som man vet om i förväg. Konceptet med lunch på överlops mat ger möjlighet att sälja mat som blivit över. Genom att sälja överlopsmaten (t.ex. Leftover-lunch, ResQ) kan man också stöda de studerande i att lättare skaffa kvällsmat.

Med god livsmedelshygien kan man minska uppkomsten av matsvinn, till exempel genom att förvara produkter i föreskrivna temperaturer, hantera livsmedlen på ett hygieniskt sätt och se till att redskap och ytor är rena och hela.



## Förslag för att främja hållbarheten i måltidsservice för studerande

- I alla studentrestauranger tar man målmedvetet upp matproduktionens växthusgasutsläpp och minskning av matsvinnet och hittar tillsammans på lösningar för att minska matsvinnet i enlighet med Agenda2030.
- Målet borde vara att alla hittar sitt eget sätt att göra allt mer hållbara matval.
- I mat som uppfyller målen för hållbar utveckling beaktas alltid också hälsan och att maten ska vara mångsidig.
- Vid upphandlingen fäster man vikt vid målen för hållbar utveckling. Man väljer t.ex. säsongens produkter och närproducerad mat samt beaktar i mån av möjlighet livsmedlens koldioxidavtryck<sup>18</sup> vid produktbeställningarna.
- De studerande informeras om val som uppfyller målen för hållbar utveckling.
- Den vegetariska maten förs bättre fram i studentrestaurangerna t.ex. med infotavlor.
- Vegetarisk mat serveras dagligen som ett vanligt alternativ vid sidan av övriga alternativ.
- De vegetariska rätterna serveras alltid på samma linje som köträtterna och sätts inte fram skilt på ett sidobord.
- Den vegetariska maten placeras på serveringslinjen i början av varmrätterna.
- Rätter som tillretts av hållbara inhemska fisksorter (t.ex. karpfisk, nors, siklöja, strömming) läggs till på menyn.
- Verksamhetsprinciperna för hållbar utveckling och innovationer för verksamheten utvecklas i samarbete med de studerande och studentorganisationerna.
- Hållbar utvecklings syns helhetsmässigt i hela servicekedjan, bl.a. genom:
  - gemensamt överenskomna riktlinjer för främjande av hållbarhet vid anordnandet av studentmåltiderna (hållbarhetsmål, uppföljning, utvärdering, rapportering, korrigerande och utvecklande åtgärder, samarbete)
  - råvarornas miljöverknings beaktas vid planeringen av menyn så att hållbara alternativ gynnas
  - planeringen av matutbudet (produkturval, serveringssätt, serveringsordning)
  - planering av menyn (t.ex. hur säsongen beaktas, lokala produkter, olika matkulturer för att göra utbudet på vegetarisk mat mångsidigare, ändring av basrecept så att de innehåller mera grönsaker)
  - hur olika alternativ presenteras på menyn (hållbara val lyfts fram i den ordning i vilken maträtter presenteras)
  - hållbara val märks ut för de olika maträtterna på menyn (koldioxidavtryck- och miljömärkning)
  - förteckning över säsongens vegetabiliska rätter som stöd för inköpen (säsongkalender)
  - storleken på serveringskärlen (i förhållande till kundgruppen och åtgången på olika maträtter; tallrikarnas storlek och användning av brickor, med beaktande av hur det inverkar på sammanställandet av fullvärdiga måltider)
  - förpackningsmaterial som stöder hållbarhetsmålen, sortering och återvinning
  - regelbunden uppföljning av svinn i matlagningen, serveringen och på tallrikarna
  - servetter och omslagspapper sätts inte i bioavfallskärlet, för dem används ett eget avfallskärl, så att de kan skiljas åt från matsvinnet
  - aktiv, offentlig rapportering om åtgärder för att minska matsvinnet och om hur de genomförs.

18 Det finns tillsvidare inte något nationellt eller internationellt harmoniserat sätt att beräkna koldioxidavtryck.



Mat som redan en gång ställts fram i självbetjäningen får inte längre läggas fram på nytt dagen därpå. Om mat som hållits het i köket snabbt kyls ned inom fyra timmar till kylskåpstemperatur, kan den läggas fram till exempel dagen därpå. Det är tillåtet att kyla eller djupfrysa maten. Mat som en gång hållits framlagd får som avslutning på serveringstiden säljas till personal och kunder. Livsmedelsverket har gett en separat anvisning om livsmedel som överläts till mathjälp<sup>19,20</sup>



**IDÉ:** Uppföljning av matsvinnet i realtid. För uppföljning av svinnet skaffas en våg, som under terminen cirkulerar från ett verksamhetsställe till ett annat. Mängden matsvinn följs dagligen upp på verksamhetsställena. Vågen berättar för alla som använder avfallsbehållare hur mycket svinnet det dittills uppkommit av maten och vad det kostar.

**IDÉ:** Matsvinnbarometern eller resultatet av uppföljningen av mängden mat som kastas bort. Uppgifterna i "svinnbarometern" kan sättas upp på det ställe där kärnen returneras, på väggen i eller på dörren till matsalen. Det är ett konkret budskap till matgästerna om framstegen som gjorts i minskandet av matsvinnet och uppmuntrar till personligt ansvar för minskandet av matsvinnet.

19 Livsmedelsverkets anvisning för mat som överläts till mathjälp. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/opaat-jalomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikehuoneistot/eviran\\_ohje\\_16035\\_2\\_fi\\_ruokaapu.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/opaat-jalomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikehuoneistot/eviran_ohje_16035_2_fi_ruokaapu.pdf)

20 Motiva 2020. Publikationen Hävikki hyödyksi! (på finska) [https://www.saasyoda.fi/sites/default/files/Ravintolan%20h%C3%A4vikki%20hy%C3%B6dyksi%20opas\\_marraskuu%202020.pdf](https://www.saasyoda.fi/sites/default/files/Ravintolan%20h%C3%A4vikki%20hy%C3%B6dyksi%20opas_marraskuu%202020.pdf)





Måltidsmiljön och de måltider som serveras har betydelse för hur lockande det är att besöka restaurangen. I en jäktig, bullrig och otrivsamt miljö blir måltidsstunden lätt en situation där man endast snabbt vill fylla magen. I en trivsam, lugn, snygg miljö som lockar en att dröja kvar (grönväxter, servetter, dekorationer mm) blir måltiden en uppiggande, gemensam vilopaus under studiedagen. Då lär sig de studerande förstå matens, samvarons och måltidspausens betydelse för ett bättre välbefinnande.

En ändamålsenlig studentrestaurang är lagom stor med tanke på antalet besökare och på att måltidsserveringen ska löpa smidigt. Det är trevligare att komma till restaurangen när köerna går snabbt framåt och det finns sittplatser för alla. Genom planeringen av serveringslinjerna och utrymmena, restaurangens öppethållningstider och tidsplaneringen av matsserveringen kan man påverka hur trivsam och lockande studentrestaurangen är. När man planerar matsalen och serveringslinjerna och anskaffar inredningen bör man beakta att matsalen och inredningen ska kunna användas på många sätt. att den ska vara lättskött, ekologisk, etisk och hållbar. Med tanke på användningen av utrymmena är det viktigt att de lämpar sig både för dem som vill äta i grupp och för dem som vill äta ensamma i lugn och ro, samt för olika aktiviteter. Det är bra om det i en stor matsal finns platser där man ibland kan äta ensam eller i mindre grupper.

Vid planeringen av hur restaurangen placeras på ett campusområde bör man beakta att kunderna ska ha lika möjligheter att äta. Också tillgången på specialdieter bör tryggas. Om det på campus finns en studentrestaurang som serverar endast veganmat bör det i närheten också finnas en studentrestaurang som serverar blandkost med måltidsstöd. Restaurangen som serverar blandkost bör vara så nära läroinrättningen att de studerande hinner äta en hälsosam måltidshelhet mellan föreläsningar och studier, oberoende av om de äter blandkost, vegetarisk eller vegankost.

### **Med olika lösningar kan man skapa trivsamma, fungerande och anpassbara utrymmen. Moderna campusrestauranger lockar en att dröja kvar och trivas under måltidsstunden.**

- Med utrymmeslösningar (såsom gröna väggar, skärmar, inredningslösningar) ges möjlighet att äta i grupper eller ensam i egen ro.
- Restaurangutrymmena kan användas också för vistelse, grupparbeten, evenemang, fester och annat.
- Olika och olika stora bordsgrupper lämpar sig för grupper av olika storlek. Också soffgrupper lämpar sig för arbete och umgänge.
- Också ergonomi beaktas särskilt med tanke på arbete.
- Vid behov byggs flera och olika måltidslokaler på stora campus.
- Hur restaurangen är placerad i förhållande till undervisningslokalerna påverkar restaurangens utnyttjandegrad.
- Vid planeringen av utrymmena beaktas också sinnesintrycken i miljön (t.ex. den visuella miljön och ljudmiljön).
- Vid planeringen beaktas utrymmenas tillgänglighet och framkomlighet för olika kundgrupper.
- I restaurangens öppethållningstider beaktas de studerandes behov när det gäller måltider och annan användning av utrymmena.





och portioner som följer tallriksmodellen uppnås. En modellportion eller en bild av en sådan placeras i början av serveringslinjen och därefter grönsaker och sallader. Då får de studerande genast vägledning om en måltidshelhet som följer tallriksmodellen då det ryms mycket grönsaker och sallad på den tomma tallriken. Ett mångsidigt utbud och ett salladsbord där de olika komponenterna i salladen serveras skilt ökar åtgången på grönsaker. Mat som serveras i form av komponenter underlättar också matvalen för sådana matgäster som på grund av allergier eller av andra orsaker inte kan äta någon viss grönsak. Det är bra att gynna grönsaker och frukt också bland de alternativ till mellanmål som säljs. Bättre matval kan också stödas när det gäller varmrätterna så att huvudrätterna börjar med den vegetariska maten och alternativ som följer rekommendationerna, därefter andra varma tillägg och till sist bröd, ifall det inte finns ett skilt brödbord, samt drycker. Vid planeringen av serveringslinjen bör också specialdiaternas trygghet garanteras och kontamination av allergener förhindras.

Det är lätt att omorganisera serveringslinjerna särskilt då gamla lokaler renoveras, inredningen förnyas eller planeras och då en ny studentrestaurang byggs. Måltiderna kan om man så vill ordnas också enligt entallriksmodellen, med undantag för soppor. Ifall restaurangen genomför entallriksmodellen bör den se till att de studerande får tillräckligt med näringsämnen av måltiden. Måltiderna kan om så önskas ordnas också utan brickor. Om man i restaurangen avstår från brickor bör man beakta rumslösningarna, hur lång tid matgästerna har för måltiden, framläggandet av maten och persontrafiken i matsalen och säkerställa att måltiderna faktiskt följer tallriksmodellen (grönsaker, huvudrätt, bröd och måltidsdryck). Användning av bara en tallrik stöder måttligare portioner och sammanställande av en måltid som följer rekommendationen.



Servering utan brickor kan vara miljövänligt, eftersom det spar bland annat energi och diskmedel och minskar svinnet.

För att både varmrätten som salladerna och måltidsdryckerna som serveras kalla ska smaka gott och vara mikrobiologiskt säkra är det viktigt att serveringstemperaturen är den rätta. De alternativ på brödbordet som uppfyller rekommendationerna och de veganska bröden ska tydligt märkas ut, vid behov på flera språk. Glutenfria bröd ska serveras skilt och de ska vara väl täckta. Med inredning av olika höjd och modell får man också mer själ och trivsel i matsalen.

## Alkoholservering

Riklig användning av alkoholdrycker förorsakar men för hälsan och sociala problem och kan försvåra studiernas gång och framgången i studierna. Alkoholens verkningar syns bl.a. i sämre minne och inlärningsförmåga samt som emotionella problem. Alkohol ökar också energiinnehållet i drycker. Riskerna med alkoholanvändningen är högre hos unga eftersom alkoholen stör hjärnans utvecklingsprocess, som fortsätter långt in i ungdomsåren.

I högskolornas ordningsregler kan bestämmas att högskolans utrymmen är alkohol- och drogfria områden och att man inte får komma till högskolan om man är påverkad av rusmedel. Riktlinjer om drogfrihet kan också ingå t.ex. i högskolans rusmedelsprogram.

Enligt 2 § 2 punkten i statsrådets förordning (375/2020)<sup>21</sup> är förutsättningen för beviljande av måltidsstöd för studentmåltid att restaurangverksamheten ordnas på ett ändamålsenligt sätt. Dessutom förutsätts i 2 § 3 punkten att studentmåltiderna fyller de allmänna kvalitetskraven i fråga om hälsosam och näringsrik mat. Syftet med måltidsstödet för högskolestuderande är att förbättra och upprätthålla de studerandes hälsa, välbefinnande, ork och studieförmåga. Måltidsstödet har också mål som gäller folkhälsan.

Att servera alkohol tillsammans med studentmåltider som understöds av staten stöder inte de mål som uppställts för studentmåltiderna och strider mot målen för stödsystemet. Då har restaurangverksamheten inte ordnats på ett ändamålsenligt sätt som lämpar sig för subventionerade måltider. Det rekommenderas att alkoholdrycker inte alls serveras under måltider med måltidsstöd, då de studerande är i samma ställning som övriga kunder. Servering av alkoholdrycker kan då påbörjas efter att serveringen av studentmåltider med statligt måltidsstöd har avslutats, ifall restaurangen fått utskänkningstillstånd. I de delar av restaurangen som är avsedda för annat än studentmåltider kan alkoholdrycker i vilket fall som helst serveras också medan serveringen av studentmåltider pågår, ifall dessa hör till ett godkänt utskänkingsområde. Området för utskänkning av alkoholdrycker bör avgränsas eller utmärkas tydligt om man inte annars lätt ser var gränserna för området går. Skilda avdelningar är t.ex. separata restaurangutrymmen, kabinett, mötesrum och konferenssalar, men i detta sammanhang inte en del av restaurangssalen som avskilts t.ex. med draperier eller skärmar.

---

21 Statsrådets förordning om grunderna för måltidsstöd för högskolestuderande. <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2020/20200375>



## Studeraorienterad kommunikation och påverkan

De studerande är medvetna konsumenter och många av dem vill få information om de råvaror som använts och om rätternas energi- och näringsvärde. Allt fler är intresserade av matens ursprung, etiska aspekter, miljökonsekvenser och framställningsprocesser. Studeraorienterad, överskådlig, praktisk och målorienterad kommunikation beaktar dessa behov och önskemål. I kommunikationen beaktas studiegemenskapens mångfald och till exempel kommunikationens språk och kanal väljs allt enligt målgruppen.

De som följer olika specialdieter behöver information och vägledning om ingredienserna i rätterna för att de ska kunna undvika olämpliga rätter och välja lämpliga i stället. Det är viktigt att kostservicepersonalen visar äkta intresse för specialdieter och försöka hitta bra lösningar för att tillreda mat som lämpar sig för dessa dieter. Då rätterna på menyerna bygger på standardiserade matrecept är det lätt att utarbeta en ingrediensförteckning över råvarorna i rätterna. Ingrediensförteckningen och måltidens innehåll kan vara tillgängliga i en menyapplikation, på serveringslinjen eller så visas de för matgästen på separat begäran. Om en studerandes specialdiet inte förutsätter servering av en helt individuell matportion, ska man alltid försäkra sig om att den studerande kan välja en för honom eller henne trygg måltidshelhet från serveringslinjen.

.....  
**Menyn är både informativ och inspirerande och finns vid behov att få på flera språk.**  
.....

## Metoder för kommunikation

All kommunikation som gäller maten och måltiderna är en del av vägledningen om matvalen. Centrala kommunikationsmetoder är beskrivning av en modellmåltid och märkningar i menyerna och på serveringslinjerna. Genom märkningarna informerar man t.ex. om hur olika delar av måltiden lämpar sig för olika dieter. De studerande bör lätt och så enkelt som möjligt få en uppfattning om vilken mat som serveras, av vilka delar måltidshelheten består och av vilka råvaror delarna består. Tallrikssvinn kan minskas så att matgästerna vägleds att ta lämpligt stora portioner.

## Modellmåltid

I studentrestaurangen bör finnas en modellmåltid, som åskådliggör hur man komponerar en måltid enligt rekommendationerna. Det är en måltidshelhet som följer tallriksmodellen, av vilken måltidens olika delar och deras relativa andelar framgår. Modellmåltiden kan vara en bild eller en skriftlig anvisning. Det viktigaste är att det framgår av modellmåltiden hur man sätter ihop en måltid enligt tallriksmodellen. (Beskrivning av modellmåltiden se kapitel 4.3, sid. 60.) I studentrestaurangen kan man också ställa fram modellmåltider för olika måltidsalternativ enligt restaurangens utbud (t.ex. soppmåltid, vegetarisk måltid, veganmåltid).





## Märkningar på menyn

Genom tydliga märkningar på menyn visas vilka måltidshelheter som uppfyller kriterierna i näringsrekommendationerna. Det är då lättare för de studerande att välja ett måltidsalternativ som följer rekommendationerna. De studerande är också intresserade av råvarornas ursprung och klimatpåverkan. I jord- och skogsbruksministeriets förordning (154/2019)<sup>22</sup> förutsätts att också ursprungslandet för färskt, kylt eller fryst nötkött, svinkött, får- och getkött samt kött av fjäderfä som använts som ingredienser i maten ska anges skriftligt. Kunderna bör få information om allergi- eller intoleransframkallande ämnen som definieras i lagstiftningen (EU nr 1169/2011, bilaga II)<sup>23</sup>, som använts vid tillredningen av måltiden (se kapitel 4, Matöverkänslighet, sid. 65). För närvarande finns inte användningsbara märkningar genom vilka man enkelt kunde beskriva enskilda matportioners hållbarhet. Därför kan det inte ges någon rekommendation om dessa märkningar, men en kost som följer näringsrekommendationerna stöder hållbarhet, och det pågår också ett arbete för att utveckla märkningssystemen.

Alla märkningar borde vara lätta att förstå och de får inte vara vilseledande. Studentrestaurangerna kan själva bestämma hur de måltider som följer rekommendationerna märks ut på menyn

22 Jord- och skogsbruksministeriets förordning om ändring av jord- och skogsbruksministeriets förordning om tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna 154/2019. <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2019/20190154>

23 Europaparlamentets och rådets förordning (EU) nr 1169/2011 om tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=FI>



## Information om rätten till måltidsstöd

I restaurangen bör finnas framsatt ett meddelande om hur en högskolestuderande kan påvisa sin rätt till måltidsstöd, t.ex. med ett gällande studentkort som berättigar till måltidsstöd eller FPA:s måltidsstödkort <sup>25</sup>.

## Märkningar på serveringslinjerna

Genom märkningar på serveringslinjen stöds de studerande i att göra hälsosamma val. Det är lättare att välja en måltidshelhet som uppfyller rekommendationen när information om alternativ som följer rekommendationen finns också på serveringslinjen. De huvudrätter som följer rekommendationen bör märkas ut på serveringslinjen vid huvudrätterna eller så kan det i närheten av linjen finnas en meny där man kan kolla märkningarna när man tar mat. Andra delar av måltiden som följer rekommendationen (bröd, smörgåsfett, dryck och salladsdressing) märkts ut enligt samma principer som huvudrätterna. Som märkningssätt kan användas t.ex. en skylt där det står vilket alternativ som rekommenderas eller så kan man märka ut produkterna med samma tilläggs-text eller symbol som används på menyn.

Om alla andra delar av måltiden som serveras, såsom salladsdressing, bröd och smörgåsfett, följer rekommendationen behöver de inte märkas ut skilt.

Om hur allergener märks ut på serveringslinjen och om tillgången till information mer i avsnitten Märkningar på menyn (sid. 38) och Specialdieter (sid. 65).

## 3.3 Mattider, måltider och mellanmål

I en studentrestaurang erbjuds ett brett urval olika måltider och mellanmålsalternativ under studiedagen så att de stöder andra måltider under dagen. Eftersom studierna blivit mera mångformiga och studier kan bedrivas också på distans, på eftermiddagen, kvällen och på veckoslut bör i studentrestaurangens matutbud beaktas också kvällstids- och veckoslutsmåltidsarrangemang och andra eventuella specialbehov.

### Mattider

Studentrestaurangerna får sälja studentmåltider med måltidsstöd varje dag kl. 10–20. Restauranginnehavaren kan besluta när restaurangen ska sälja studentmåltider under denna tid. Restaurangen kan vara öppen också under andra tider än då subventionerade studentmåltider serveras. Studentrestaurangerna serverar i allmänhet studentmåltider vardagar vid lunchtid, men en del restauranger serverar studentmåltider också efter lunchtid och på veckoslut. Dessutom kan man i många studentrestauranger köpa frukost och mellanmål. En del av studentrestaurangerna säljer dagligen överlopsmat som take away, som den studerande kan äta t.ex. vid dagens andra måltid. FPA:s måltidsstöd är avsett för en måltid om dagen.

---

25 Mer information om FPA:s måltidsstödkort: <https://www.kela.fi/web/sv/samarbetspartner-laroanstalter-studentrestauranger-den-studerandes-ratt-till-maltidsstod>





## Studentmåltiden

Med studentmåltid avses en måltidshelhet, som består av huvudrätt, sallad, bröd, smörgåsfett och måltidsdryck. Studentmåltiden borde täcka cirka 1/3 av det dagliga energibehovet, och från varje måltidshelhet borde man få minst 20 g protein per måltid. Mängden energi och protein beräknas för hela måltidshelheten, inte endast för huvudrätten. Närmare kriterier finns i kapitel 4.2 (sid. 56).

Det borde finnas tillräckligt många studentmåltidsalternativ så att de studerande hittar en maträtt som de gillar. Minimantalet är minst två alternativa studentmåltider till grundpris<sup>26</sup>. En specialportion som är tillredd av dyrare råvaror kan serveras om det dessutom finns två alternativ till grundpris.

Studentrestaurangerna uppmuntras att dagligen servera ett vegetariskt alternativ, eftersom det överensstämmer med kriterierna för hållbar utveckling och minskar matens miljöbelastning. Studentrestaurangen kan själv med beaktande av kundkretsens efterfrågan besluta vilken typ av vegetarisk mat som serveras i restaurangen.

De måltidshelheter som rekommenderas, det dagliga antalet måltider som märks ut enligt rekommendationen och närmare näringskriterier för måltidshelheterna presenteras i kapitel 4.3 (sid. 58).

Som måltidsdryck serveras fettfri mjölk eller surmjölk eller en vegetabilisk måltidsdryck som följer rekommendationen, allt efter den lokala efterfrågan. Man kan inte ta ut ett tilläggspris för

---

<sup>26</sup> Om det serveras endast ett måltidsalternativ dagligen (t.ex. på universitetens forskningsstationer kan det godkännas att största delen (minst 80 %) av huvudrätterna följer rekommendationen.





vegetabiliska måltidsdrycker av de studerande. Dessutom bör vatten serveras. Minst ett bröd-alternativ och ett smörgåsfett bör uppfylla minimikraven på näringskvaliteten. Det bör också serveras en salladsdressing eller olja som uppfyller kriterierna. (Närmare kriterier se bilaga 1, tabellerna 1a–c.)

Här kommer en bild av serveringslinjen. När kunden tar mat från linjen bör hen veta vilket alternativ som uppfyller rekommendationen. Det märks ut genom att man vid det alternativ som följer rekommendationen sätter ut en lapp med texten ”Enligt rekommendationen”.

## En studentmåltid som följer rekommendationen

De alternativ som i studentrestaurangen märkts ut som studentmåltider som följer rekommendationen bör uppfylla kriterierna i rekommendationen (se kapitel 4.2 och 4.3). Standardrecept bör utarbetas för de alternativ som följer rekommendationen och man bör säkerställa att den färdiga måltiden motsvarar kriterierna. Dessutom bör man i studentrestaurangen göra upp alternativa beräkningar av näringsinnehållet enligt rekommendationen per 100 gram. Beräkningarna kan då användas för kontrollen av att kriterierna i rekommendationen uppfylls.

## Priskriterier för studentmåltiden till grundpris och för specialportionen

I statsrådets förordning om grunderna för måltidsstöd för högskolestuderande (375/2020) finns bestämmelser om innehållet i och prissättningen av en studentmåltid (se kapitel 7). Det finns två maximiprisklasser, för studentmåltider (i detta sammanhang måltid som säljs till grundpris) och specialportioner som är tillredda av dyrare råvaror. Som utgångspunkt för prissättningen av måltiden används råvarukostnaderna. Både råvarans pris och hur mycket som används beaktas: exempelvis priset på fiskråvaror kan variera beroende på tillgång, säsong och processeringen av fisken. Vad måltiden eller produkten kallas är inte avgörande för till vilken prisklass måltiden hör.

Studentmåltider som säljs till grundpris kan t.ex. vara

- köttfärs-, kyckling- och korvrätter, lådrätter, matiga soppor och sallader (t.ex. fetasallad)
- fyllda baguetter, wraps, panini, vanlig pizza och matiga piroger
- vegetarisk mat för vilken använts förmånligare råvaror (t.ex. örter, bönor, linser, soja-produkter och tofu)
- de flesta pastarätter och såser på helkött
- billigare fiskrätter.

Som dyrare specialportion kan serveras t.ex.

- en biff eller schnitzel av helt kött, en fiskbit i viss portionsstorlek
- en wokrätt som är gjord på helkött och dyrare grönsaker än vanligt
- en större och dyrare biff av helkött (i stället för en vanlig köttfärsbiff)
- produkter av bondbönor, havre, vetegluten och svampprotein m.fl., om priset motsvarar t.ex. kilopriset för fisk- och köttfilé och om det används lika mycket av dem som i specialportioner av fisk eller kött.



## Mellanmål

Det är bra om det i studentrestaurangen eller kaféet serveras olika hälsosamma mellanmål som passar de studerandes smak, som är lockande och lätta att ta med sig.

Det är på sin plats med ett mellanmål om tiden mellan huvudmåltiderna blir alltför lång. Ett hälsosamt mellanmål är näringsrikt och lagom stort.

### Man kan behändigt sätta ihop ett mellanmål enligt tallriksmodellidén.

Grönsaker + spannmål + proteinkälla = ett mångsidigt mellanmål

- växtbaserade = grönsaker, rotsaker, bär, frukt
- spannmål (produkter av fullkornsspannmål) = bröd, gröt, flingor, müsli, skorpa, kli
- proteinkälla = eventuell komplettering; mjölk, surmjölk, fil, yoghurt, kvark, ost, köttpålägg, tofu, sojayoghurt, nötter och andra växtbaserade mellanmålsprodukter
- Också dagens andra mindre måltider, såsom frukost och kvällsmat, kan sammanställas enligt samma principer som ett bra mellanmål.



### Exempel på mellanmål för olika situationer (+ bild av mellanmål)

*Lätt mellanmål:* en fruktportion (banan, äpple eller apelsin), en bärportion eller smoothie och te/kaffe.

*Mångsidigt mellanmål:* fyllt rågbröd (sallad, ost med låg fetthalt och gurka), nötter och vatten.

*Rejält mellanmål:* fylld semla och färskröt, kvark eller yoghurt med låg fetthalt, varm dryck och vatten.



## Frukost

Man har goda erfarenheter av att servera frukost i studentrestauranger, och det kan rekommenderas att frukostservering tas i bruk också mera allmänt. En frukost som består av morgongröt eller ett fyllt bröd är ett lätt alternativ för studerande att få mat före den egentliga studiedagen börjar.

### Distansstudier och måltider

- Det lönar sig att hålla fast vid måltidsrytmen, eftersom det är grunden för en hälsosam kost. En bra måltidsrytm är t.ex. frukost, lunch och middag och vid behov 1–2 mellanmål med regelbunden rytm.
- Det är bra att på förhand planera pauser och matlagning.
- Rekommendationerna om hur man sammanställer måltider och mellanmål hjälper en också att planera måltiderna hemma.
- Håll pauser under studierna och ät ibland också någon annanstans än hemma. I studentrestauranger kan man äta en fullvärdig måltidshelhet och samtidigt träffa andra studerande.
- Kom ihåg att dricka tillräckligt mycket vatten.
- Undvik att dricka för mycket kaffe och produkter som innehåller koffein (se Drycker sid. 62).



### 3.4 De studerandes delaktighet och samarbete med studentrestaurangerna

Grunden för studentrestaurangernas verksamhet är de anvisningar som getts om studentmåltiderna, de verksamhets sätt som avtalats med högskolan och kundernas åsikter. Måltidsservicen i finländska skolor och läroinrättningar har ett gott rykte internationellt. När det gäller att anordna högklassiga studentmåltider är det av största vikt att högskolorna, de studerande, studerande- eller studentkåren och kostservicen samt studerandehälsovården samarbetar. Samarbetet bör utvecklas så att det sker i växelverkan och engagerar de studerande. Det är bra att följa de studerandes och personalens synpunkter på måltidsutbudet med hjälp av ett kundresponsystem. Kommentarer kan med jämna mellanrum samlas in med en enkät om kundtillfredsställelse och det ska också vara möjligt att ge daglig respons i restaurangen. Det är också bra att diskutera måltidsutbudet med de studerande. Utgående från diskussionerna kan man utveckla sätt att göra studentmåltiderna mera lockande.



**Tabell 4.** Bra praxis för att göra de studerande delaktiga.

Metod som gör delaktig	Hur och varför?
Samarbete med studerande-/studentkårens eller studerandeföreningens styrelse	Samarbete utom med restaurangkommittén också med studerande-/studentkårens eller studerandeföreningens styrelse eller deras befullmäktigade studeranderepresentanter skapar grunden för en lyckad delaktighet. Med studerande-/studentkårens företrädare kan man tillsammans fundera på vilka sätt högskolans studerande kan involveras på bästa möjliga sätt. Tillsammans med studerande-/studentkårens eller – föreningens styrelse kan man till exempel komma överens om regelbundna möten eller så kan de utse sin egen representant i officiella organ som behandlar måltidsservicen.
Regelbunden enkät till de studerande om måltidsservicen och uppföljning av KOTT-undersökningarna <sup>27</sup>	Insamling av respons från de studerande om frågor som gäller måltidsservicen, t.ex. med hjälp av en regelbunden enkät. Uppföljning av resultaten av de nationella enkäterna (KOTT) och behandling av dem tillsammans med representanter för de studerande.
För alla öppna responsystem (t.ex. i elektronisk form eller en responslåda nära restaurangen )	Insamling av respons gör det möjligt att utveckla måltidsservicen i samarbete. Det lönar sig att samla in respons året om och gå igenom resultaten regelbundet. Att besvara respons är en viktig del av en fungerande kommunikation.
Minskning och uppföljning av matsvinnet	Man tar tillsammans med de studerandes representanter fram fungerande metoder för att minska matsvinnet (t.ex. uppföljning av matsvinnet och rapportering och information om svinnet, eller försäljning av överbliven mat med iakttagande av livsmedelslagstiftningens bestämmelser).
Tillsammans planerade temaveckor, jippon och kampanjer	Tillsammans med de studerandes representanter kan man hitta på idéer för olika teman och jippon. Exempel på sådana är önskematdagar, dagar med traditionell mat eller möjlighet att lära känna olika kulturer genom maträtter. Också då bör man beakta att det ska finnas tillräckligt många alternativ som följer rekommendationen (med undantag för jul, påsk och valborg).
Tutorerna deltar i studentmåltiderna	Tutorerna lär nya studerande känna måltidsservicen genom att under de första veckorna gå tillsammans för att äta, visa upp lokalerna, vägleda om praxis, om hur man ger respons och andra frågor som hör nära ihop med måltidsservicen.
Information om matens näringsvärde och tips på recept till de studerande.	De studerande får information om näringsvärdet och man delar ut recept som de om de så önskar kan använda i sin vardag.

Studentmåltidernas popularitet ökar om de studerande upplever att de kan påverka de olika delområdena av studentmåltidsservicen, såsom måltidsutbudet och miljön (se tabell 4). Det viktigaste är att påverkningsmöjligheterna lämpar sig just för denna högskolas verksamhet och att de studerande upplever dem som ändamålsenliga. När man ber de studerande om kommentarer är det bra att konkretisera de delområden av servicen som man vill ha synpunkter på. Detta underlättar planeringen och genomförandet av eventuella förändringar så att de studerandes önskemål beaktas. Goda erfarenheter av påverkningsmöjligheterna stärker de studerandes motivation att regelbundet äta i studentrestaurangen.

## Kund-/restaurangkommitté

Utvecklandet av studentmåltiderna underlättas om det utses en kund-/restaurangkommitté för att främja samarbetet mellan högskolan, de studerande och restauranginnehavarna. I kommittén bör ingå åtminstone företrädare för de studerande, högskolans administration och personalen samt för studerandehälsovården och restauranginnehavarna. Det är bra om kommittén

27 Den nationella hälso- och välfärdsundersökningen av högskolestuderande. [https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2016-1.pdf](https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf) (på finska).



producenten konkurrensutsätter i sin tur de livsmedel som behövs. Upphandlingslagen är inte förpliktande för privata serviceproducenter. Vid offentlig upphandling ska upphandlingslagen följas vid konkurrensutsättning av måltidsservice och livsmedel (Lagen om offentlig upphandling, 1397/2016<sup>28</sup>).

## Konkurrensutsättning av måltidsservice

Konkurrensutsättningen av måltidsservicen har stor inverkan på matens näringskvalitet. Då man upphandlar måltidsservice för högskolestuderande ska man följa kriterier för näringskvalitet som anges i den här rekommendationen (se kapitel 4 och bilaga 1, tabellerna 1a–c) och i statsrådets förordning om grunderna för måltidsstöd för högskolestuderande (375/2020). Mera information om lagstiftningen om måltider för högskolestuderande finns i kapitel 7.

Rekommendationen om måltider för högskolestuderande fastställer den näringsmässiga kvaliteten på studentmåltider och hur många måltider som följer rekommendationen det ska serveras i restaurangen. Statsrådets förordning (375/2020) förutsätter att studentmåltiderna fyller de allmänna kvalitetskraven i fråga om hälsosam och näringsrik mat. Dessutom bestäms i förordningen att en studentmåltid är en måltidshelhet som omfattar huvudrätt, sallad, dryck, bröd och smörgåsfett. En specialportion är en måltidshelhet som är tillredd av dyrare råvaror och motsvarar en studentmåltid (se kapitel 3 och kapitel 7). De studerande bör vägledas att sammanställa måltider som följer rekommendationen genom en modellmåltid och märkningar på menyn och serveringslinjerna.

Prissättningen av studentmåltider bör följa statsrådets förordning (375/2020). I studentrestaurangen ska serveras minst två studentmåltidsalternativ till grundpris. En specialportion som är tillredd av dyrare råvaror kan serveras om det finns minst två måltidsalternativ till grundpris. Priset på studentmåltiden före nedsättning inte får vara högre än det mervärdesskattefria priset som restaurangen tar ut av övriga kunder för en likadan måltidshelhet. Vid prissättningen av måltider ska dessutom beaktas FPA:s anvisning<sup>29</sup> om priset på en studentmåltid i förhållande till priset på personalens och andra kunders måltider.

Av konkurrensutsättningen ska framgå en tydlig beskrivning av den verksamhet som konkurrensutsätts, servicens mål och hur poängsättningen mellan olika delområden betonas. Konkurrensutsättaren bör så noggrant som möjligt beskriva målgrupperna (högskolestuderande, personal, eventuella andra kunder) och de måltider, mellanmål och andra mat- och serviceanskaffningar som ingår i anbudsbegäran.

Konkurrensutsättaren ska fastställa målen med serviceupphandlingen, beskriva servicekraven, servicens innehåll, kvaliteten och ansvaren. Särskilt viktiga i konkurrensutsättningen av måltidsservicen är de faktorer som avgör matens näringsmässiga kvalitet och miljökonsekvenser samt de frågor som gäller anordnandet av måltidsservicen och samarbetet. Avtalen och service-

---

28 Lagen om offentlig upphandling och koncession 29.12.2016/1397. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2016/20161397>

29 FPA. Måltidsstöd för studentrestauranger. <https://www.kela.fi/web/sv/samarbetspartner-laroanstalter-studentrestauranger-maltidsstod>



beskrivningarna utarbetas utgående från anbudshandlingarna och därför rekommenderas att ett utkast till avtal och de centrala delarna av serviceavtalet fogas till anbudsbegäran. En omsorgsfullt beredd anbudsbegäran är en förutsättning för en lyckad konkurrensutsättning.

### **Faktorer som allmänt ska beaktas vid konkurrensutsättningen:**

- En servicebeskrivning, dvs. hur de olika delområdena av måltidsservicen genomförs.
- Hur anbudsgivaren beaktar det sociala, ekonomiska och etiska ansvaret samt miljöansvaret och hållbarheten. Till dessa faktorer kan höra bl.a. de använda råvarornas ursprung, näringskvalitet säsongbundenhet, graden egen framställning, ekologiska aspekter och svinnhanteringen.
- Anbudsgivarens beskrivning av hur modellmåltiden beskrivs för kunderna.
- Menyerna bör uppfylla kriterierna i måltidsrekommendationen för högskolestuderande (2021). För jämförelsen av anbuderna bör man begära modellmenyer av anbudsgivarna samt uppgifter om principerna för planeringen av menyn och rotationen av menyn. Av modellmenyn bör framgå om de måltider som serveras uppfyller minimikraven på näringsinnehållet genom att beräkningarna av näringsinnehållet i menyn presenteras. Av anbudet bör framgå hur många mat-, sallads-, bröd- och dryckesalternativ som serveras och vilket priset på de måltider som serveras åt olika målgrupper är.
- Upphandlingarna styrs t.ex. av högskolornas, kommunernas och studentmåltidsproducenternas strategier och principer för hållbar utveckling (t.ex. servering av vegetarisk mat, råvaror enligt säsongen, minskning av matsvinnet, närproducerad mat, i vilken grad ekologisk mat används). Det är viktigt att framföra också de önskade minimikraven på service, måltider och råvarornas kvalitet i anbudet.
- Det lönar sig att också ange minimikrav på måltidsservicens kvalitetsfaktorer, som kan gälla t.ex. de råvaror som används (t.ex. inhemskt kött eller inhemska växtproteinkällor, ansvarsfullt producerad fisk) eller anordnandet av servicen.
- Kvaliteten på verksamheten kan utvärderas så att man ber om en utredning om personalens antal, kompetens (utbildning och arbetserfarenhet) och utvecklingsplan. Av de anställda kan dessutom förutsättas t.ex. avläggande av närings- och miljöpass. Också en processbeskrivning över matproduktutveckling hjälper konkurrensutsättaren att bedöma hur anbudsgivaren kommer att agera i framtiden. Det bör finnas en egen uppföljningsplan för näringskvaliteten.
- I serviceavtalen borde också inrättande av kund-/restaurangkommittéer skrivas in.
- Fördelningen av kostnadsansvaret. Enligt vedertagen praxis har högskolorna finansierat de lokaler och fasta anläggningar som behövs för studentrestaurangerna och överlåtit dem avgiftsfritt till restauranginnehavarens disposition enligt samma principer som tillämpats för personalrestauranger. Universitet och högskolor får i statens budgetanslag för sin verksamhet.

Den som upphandlar måltidsservice bör också följa upp att den överenskomna kvaliteten och smaken på maten uppfylls och informera om hur man i praktiken kommer att följa upp det. I det

skede då anbud begärs ombes anbudsgivaren ge en beskrivning av hur man säkerställer att valkriterierna uppfylls och hur det följs upp. Kvaliteten kan följas upp genom systematisk insamling av kundrespons och genomgång av menyerna och deras näringsinnehåll i förhållande till det som avtalats samt genom att man följer med mycket de studerande deltar i måltiderna. Dessutom bedöms verksamhetens ändamålsenlighet, respons på hur maten smakar och hur maten räcker till, genomförandet av egenkontrollen, antalet avvikelser och korrigerande åtgärder samt kundsamarbetet och kund-/restaurangkommitténs aktivitet.

Den som upphandlar servicen bör ha yrkeskunskap och kompetens att leda måltidsservice och följa upp hur kvaliteten uppfylls.

FPA övervakar att studentrestauranger följer de kriterier på näringskvaliteten som anges i måltidsrekommendationen för högskolestuderande och i statsrådets förordning om grunderna för måltidsstöd för högskolestuderande. Om de måltider som serveras inte uppfyller kriterierna för beviljande av måltidsstöd förpliktas måltidsserviceproducenten att ändra måltidernas sammansättning eller prissättning. FPA deltar inte i processen för konkurrensutsättning av måltidsservice.

Ett exempel på hur anbudsbegäran eller konkurrensutsättningsmaterialet byggs upp ingår i bilaga 6.

## Inköp av livsmedel

Vid inköpen av livsmedel är det viktigt att komma ihåg att näringskvaliteten ska vara god så att det är möjligt att uppnå den rekommenderade kvaliteten på måltiderna. Om restaurangen inte själv tillreder huvudrätterna ska man försäkra sig om att näringskvaliteten uppnås också i detta fall.

Då livsmedel köps in måste man vara särskilt uppmärksam i fråga om livsmedel som kan innehålla rikligt med mättat fett och/eller salt och som används ofta och regelbundet i större mängder. Huvudsaken är att den färdiga maten uppfyller kriterierna gällande näringskvaliteten i studentmåltiderna.

Vid anskaffningen och tillredningen av livsmedel är det viktigt att beakta också faktorer med anknytning till kvaliteten och ursprunget, som kunderna ska informeras om, och dessutom råvarornas färskhet, principerna för hållbar utveckling och hur man kan svara på de studerandes informationsbehov.

Enligt Finlands nationella strategi för offentlig upphandling <sup>30</sup> och statsrådets principbeslut om strategin <sup>31</sup> ska staten och kommunerna förfara så att de med hjälp av de offentliga upphandlingarna främjar uppfyllandet av klimatmålen och de mål som gäller hållbar utveckling. Vid upphandling av livsmedel och måltidsservice bör ett hållbart livsmedelssystem främjas och man bör

---

30 Den nationella strategin för offentlig upphandling. 2020. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162420>

31 Statsrådets principbeslut om den nationella strategin för offentlig upphandling. 2020. <https://valtioneuvosto.fi/paatokset/paatokset?decisionId=0900908f806d890d>

använda livsmedel som producerats hållbart och ansvarsfullt. Ett hållbart livsmedelssystem är grunden för livsmedelstryggheten. Också i Finland kan livsmedelstryggheten försvagas betydligt av klimatförändringen, av att mångfalden försvinner och av krissituationer. Vid upphandlingen av livsmedel och måltidsservice bör man tillämpa upphandlingskriterier som främjar odlingsmetoder som är bra för miljön samt kriterier som främjar livsmedelstryggheten, näringen, djurens välmående och hälsa och samtidigt hållbar livsmedelsförsörjning och ekologisk hållbarhet.

Motiva Oy har utarbetat en handbok för ansvarsfull livsmedelsupphandling. Där presenteras konkurrensutsättningskriterier som ökar ansvarsfullheten för olika produktgrupper i två steg, kriterier för basnivån och för föregångarnivån. Av dessa kan man för konkurrensutsättningen plocka ut dem som stöder köparens upphandlingsstrategi och riktlinjer samt som annars stöder kvalitets- och ansvarsfullhetskriterierna.

Det har ställts upp som mål för den offentliga måltidsservicen att öka både andelen närproducerad mat och ekologisk mat i livsmedelsupphandlingen. Ekologiska livsmedel kan som sådana användas som kvalitetskriterium. Med närproducerad mat avses i synnerhet lokal mat, som främjar regionens ekonomi, sysselsättning och matkultur, som har producerats och förädlats av råvaror från den egna regionen och som marknadsförs och konsumeras i den egna regionen. Med den egna regionen avses ett landskap eller därmed jämförbart mindre område. Ekologisk produktion är ett i EU:s lagstiftning definierat certifierat produktionssätt.

Också minskning av matsvinnet och tallrikssvinnet är ekonomiskt lönsamma åtgärder som också är av betydelse för miljön.

Enligt statens näringsdelegations näringsrekommendationer (2014)<sup>32</sup> borde också aspekter på hållbar utveckling beaktas i kosten. Redan om man ändrar sin kost enligt rekommendationen minskar det belastningen på miljön. Särskilt säsongens inhemska grönsaker, potatis, ärtor och bönor är miljövänliga val. också användning av fisk, rypsolja, margarin och kranvatten hör till de val som stöder hållbar utveckling.

## Mer information:

Jord- och skogsbruksministeriet. Ansvarsfull livsmedelskedja.

<https://mmm.fi/sv/mat-och-jordbruk/ansvarsfull-livsmedelkedjan>

Motiva Oy. Guide till ansvarsfull livsmedelsupphandling – rekommendationer blir till krav och jämförelsegrunder. Version 2.0. Publicerad 12/2020.

[https://www.motiva.fi/files/18215/Opas\\_vastuullisiin\\_elintarvikehankintoihin\\_-\\_suosituksia\\_vaatimuksiksi\\_ja\\_vertailukriteereiksi.pdf](https://www.motiva.fi/files/18215/Opas_vastuullisiin_elintarvikehankintoihin_-_suosituksia_vaatimuksiksi_ja_vertailukriteereiksi.pdf) (på finska)

Jord- och skogsbruksministeriet. Naturligtvis närmat. <https://mmm.fi/lahiruoka>

EkoCentria. Lisää lähiruokaa julkisten keittiöiden asiakkaille -opas, 2017.

<https://sakky.fi/sites/default/files/2021-03/L%C3%A4his.pdf>

---

32 Statens näringsdelegation. Mat ger hälsa – finska näringsrekommendationer 2014. Hållbara matval på tallriken, s. 40. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/sv/naringsrekommendationer\\_2014\\_web.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/sv/naringsrekommendationer_2014_web.pdf)





En varierad och allsidig meny kräver en tillräckligt lång rotation. En minst fyra veckor lång rotation på menyn räcker för att garantera mångsidigheten. Vid planeringen av menyrotationen beaktas hela matåret. Säsonger, teman och högtider delar upp året, erbjuder omväxling och introducerar traditionell matkultur och seder på ett naturligt sätt.

### Komponering av måltider

Måltiden som serveras ska vara hälsofrämjande, mångsidig, välsmakande och lockande. Till en fullvärdig måltid hör förutom huvudrätten också grönsaker, salladsdressing, bröd, smörgåsfett och måltidsdryck. En bra måltid kan sammanställas på olika sätt (tabell 5).





**Tabell 5.** Måltidsalternativ som kan rekommenderas är till exempel.

Huvudrätt	Energirikt tillbehör	Övriga tillbehör
Vegetarisk rätt, fisk- eller köttträtt (ljusst kött föredras, rött kött mer sällan)	Potatis, korn, pasta, spannmålsblandning, ris e.d.	Sallad, bröd, bredbart vegetabiliskt fett, dryck* och oljebaserad salladsdressing
Gratäng, ugn- eller gryträtt		”
Måltidssallad (baljväxter, bondbönsprodukter, tofu, fisk, ägg, ost eller kött)	Det är bra att vid behov servera pasta, spannmålsblandning eller potatis till salladen	”
Soppa (i grönsakssoppor t.ex. bönor eller linser som proteintillskott)		”
Brödbaserad måltid (fibrerikt och lättsaltat bröd med fyllning, sandwich e.d.)		”
Fullkornsgröt tillredd med mjölk eller växtdryck som används som mjölk.		”

\* Som måltidsdryck rekommenderas fettfri mjölk eller surmjölk. Flytande mjölkprodukter kan vid behov ersättas med vegetabiliska livsmedel, såsom soja- eller havredrycker, som berikats med kalcium, B<sub>12</sub>- och D-vitamin samt jod.



## 4.2 Måltidernas näringsinnehåll

### Energiinnehåll

Energibehovet varierar individuellt utifrån den fysiska aktiviteten. Referensvärdet för energiintaget för kvinnor i åldern 18–30 år är 9,4–10,5 MJ/dygn (2245–2510 kcal/dygn) och för män 11,7–13,2 MJ/dygn (2800–3155 kcal/dygn)<sup>33</sup>. Det minsta energibehovet har småväxta kvinnor

33 Statens näringsdelegation. Mat ger hälsa – Finska näringsrekommendationer 2014. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/sv/naringsrekommendationer\\_2014\\_web.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/sv/naringsrekommendationer_2014_web.pdf)

som rör sig lite och utför lätt sittande arbete, medan storväxta män som rör sig mycket och utför fysiskt arbete har det största energibehovet.

Måltiden planeras så att de studerande kan täcka **ca en tredjedel** av sitt dagliga energibehov med huvudmåltiden (tabell 6). Det är viktigt att notera att de studerandes individuella energibehov och således även portionsstorlek varierar avsevärt. Rekommendationen uppfylls endast när den studerande intar en hel måltid med tillbehör.

**Tabell 6.** Måltidens riktgivande energivärde med tanke på planeringen av en studentmåltid.

I medeltal	Minst	Högst
700–800 kcal (2,9–3,3 MJ)/måltid	500 kcal (2,1 MJ)/måltid	1000 kcal (4,2 MJ)/måltid

Det är viktigt att se till att mängden fett och dess kvalitet samt mängden protein, kolhydrater och fiber i studentmåltiderna är balanserade och motsvarar Statens näringsdelegations finska näringsrekommendationer<sup>33</sup>.

## Energigivande näringsämnen

De energigivande näringsämnenas rekommenderade relativa andelar framgår av tabell 7.

**Tabell 7.** De energigivande näringsämnenas genomsnittliga andelar i en studentmåltid som komponerats enligt tallriksmodellen.

	% av energin (E-%)
Fett	30–40
Mättat fett	under 10
Protein	13–17
Kolhydrater	45–50

Rekommendationerna följs, då minimikraven på den näringsmässiga kvaliteten uppfylls (se bilaga 1, tabell 1a–c). I de här kraven har det fastställts egna näringsvärdesmål för varje måltidskomponent, även för olika typer av huvudrätter, och när de uppnås säkerställs en helhet som följer rekommendationerna.

Hur minimikraven på näringskvaliteten uppfylls i fråga om studentmåltiderna kan bedömas med hjälp av ett **verktyg för bedömningen av studentmåltidernas näringskvalitet**, som är lämpligt för självvärdering (se bilaga 5). Verktöget beskriver den sannolika näringskvaliteten på måltiderna. Frågorna gäller livsmedelsupphandling och matlagningssätt i enlighet med rekommendationerna samt information om valet av mat och kundvägledning. Verktöget är ett hjälpmedel för egenkontroll av måltidernas näringskvalitet, men det garanteras inte att kriterierna i den här rekommendationen uppfylls bara för att man uppfyller punkterna i verktöget. Verktöget kan vara till nytta i planeringen av verksamheten, när man förbereder sig för att ansöka om rätt till FPA:s måltidsstöd för restaurangen. Dessutom kan verktöget användas för utbildning och inskolning av personalen, den interna kontrollen vid verksamhetspunkten och som förberedelse inför FPA:s övervakning och kontrollbesök.



Det är bra att ha ett varierat sortiment av olika osaltade baskryddor, örter och såser så att var och en kan krydda efter egen smak.

## Joderat salt i matlagningen

För måltiderna väljer man produkter (bröd, andra spannmålsprodukter, ost, charkvaror) som innehåller mindre salt. Salthalten i huvudrätten är den som mest påverkar salthalten i hela måltiden (se kapitel 2, sid. 22).

Valet av råvaror ska uppmärksammas så att saltkriterierna för varje måltidskomponent uppfylls. När man väljer råvaror som innehåller mindre salt, är det lättare att uppfylla kriterierna. Saltet ska alltid vägas och inte tillsättas i maten enligt smak. Smak i rätterna får man genom att på ett mångsidigt sätt använda olika kryddor och örter. Det är god kundservice att placera ett kryddbord med många olika saltfria extrakryddor i matsalen.

I matlagningen används joderat salt. I köket bör man kontrollera saltförpackningen och se om den innehåller jod, för namnet på produkten anger inte alltid det. Joderat salt ska anges i ingrediensförteckningen som sådant eller som ingredienser (salt, jod).

Genom minskning av saltet i matlagningen och val av livsmedel som innehåller mindre salt<sup>34</sup> kan de studerandes smak för salt påverkas. Detta är av betydelse för näringsfostran. Smaken för salt mat minskar när man vänjer sig vid lättsaltad mat. Smaksinnet vänjer sig i allmänhet vid lättsaltad mat på några veckor och därefter känns "normalsaltad" mat alltför salt.

34 I jord- och skogsbruksministeriets förordning (<https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2014/20141010>) föreskrivs att om salthalten överstiger den tillåtna gränsen för salthalten i vissa livsmedel som är betydande med tanke på saltintaget, ska det nämnas på förpackningen med hjälp av märkningen "kraftigt saltat" eller "innehåller mycket salt". Märkningen att ett livsmedel är kraftigt saltat bestäms enligt den totala saltmängden i livsmedlet (både tillsatt och naturligt förekommande salt). För att räkna ut saltmängden multiplicerar man natriummängden med talet 2,5 (t.ex. 400 mg natrium = 1000 mg, dvs. 1 g salt).

## 4.3 Måltidsutbud och näringskvalitet

I samband med serveringen av studentmåltider som berättigar till understöd från FPA ska följande uppfyllas:

1. Av sådana huvudrätter som uppfyller kriterierna (se bilaga 1, tabell 1a–c) ska det dagligen serveras
  - minst en om måltidsalternativen är två
  - minst två om måltidsalternativen är tre eller fyra
  - minst tre om måltidsalternativen är fem eller fler.

Obs! Också eventuella energitillbehör och tillbehörssåser till huvudrätten ska uppfylla näringskriterierna.
2. Det ska finnas en beskrivning av en modellmåltid (se Beskrivning av en modellmåltid sid. 60 och kapitel 3.2, sid. 37)
  - En modellmåltid ska presenteras för den studerande. Den ska innehålla sådana måltidsdelar som följer rekommendationen (huvudrätt med eventuella varma tillbehör, mjölk, surmjölk eller växtdryck, bröd, fett, sallad eller grönsaker och salladsdressing).
  - Den måltid (eller de måltider) som följer rekommendationerna ska märkas ut på menyn (se kapitel 3).
3. Övriga delar som ingår i måltiden (se tabell 7, sid. 62 och bilaga 1, tabell 1-c)  
För alla studerande som kommer för att äta ska det varje dag finnas följande måltidsdelar:
  - Minst ett slags bröd som innehåller rikligt med fiber (minst 6 g/100 g) och högst 0,9 % salt (färskt bröd) eller högst 1,2 % salt (knäckebröd).
  - Smörgåsfett enligt rekommendationen (i första hand rekommenderas bredbart vegetabiliskt fett med en fetthalt på minst 60 %).
  - Fettfri mjölk eller surmjölk och vatten. Flytande mjölkprodukter kan vid behov ersättas med vegetabiliska livsmedel, såsom soja- eller havredryck, som berikats med kalcium, B<sub>12</sub>- och D-vitamin samt jod.
  - Färska grönsaker eller färsk sallad, bär eller frukt.
  - Oljebaserad dressing eller olja som serveras separat.
4. Antalet fiskrätter
  - En sådan fiskrätt som uppfyller kriterierna ska serveras minst två gånger i veckan i andra restauranger än sådana som serverar enbart vegetariska rätter<sup>35, 36</sup>. Åtminstone den ena fiskrätten ska säljas till grundpris.

Färdigmat och måltidskomponenter som är märkta med "bättre val" (Hjärtmärket) och sådana som till näringsinnehållet motsvarar dem är lämpliga komponenter i en måltid som följer rekommendationen, även om kriterierna för en del enskilda hjärtmärkta styckevis serverade rätter

35 Rekommendationen är baserad på de finska näringsrekommendationerna 2014.

36 Livsmedelsverkets anvisningar till unga, kvinnor i fertil ålder och gravida och ammande kvinnor om valet av fiskarter och konsumtionsfrekvensen för olika fiskarter ska beaktas. <https://www.ruokavirasto.fi/sv/instruktionerforsakeranvandning>





skiljer sig något från kriterierna i rekommendationen om måltider för högskolestuderande. Som exempel kan nämnas att mängden fett eller salt är större i vissa hjärtmärkta produkter.

### **Mat som uppfyller kriterierna för måltidsstöd kan vara**

- mat som man tillrett själv och som uppfyller kriterierna i rekommendationen
- halvfabrikat eller färdiga produkter som tillverkats av livsmedelsindustrin och som uppfyller kriterierna i måltidsrekommendationen för högskolestuderande
- produkter som tillverkats av livsmedelsindustrin och som är försedda med hjärtmärket.

Dessutom godkänns som komponenter i en måltid som följer rekommendationerna också alla sådana livsmedel som uppfyller samma kriterier som produkterna med hjärtmärket, men för vilka tillverkaren inte har ansökt om hjärtmärke.

### **Måltidernas proteininnehåll**

Varje måltidshelhet ska innehålla minst 20 g protein (ca 1/3 av dagsbehovet). I måltider som innehåller kött eller fisk uppfylls detta vanligen automatiskt. I vegetarisk kost, i synnerhet i veganska måltider, bör man däremot särskilt uppmärksamma att intaget av protein är tillräckligt och mångsidigt (se kapitel 2, sid. 24).

Proteinkällorna i huvudrätten utgörs av baljväxter, andra växtproteinkällor, fisk, ljust kött, ägg, rött kött, mjölk, surmjölk och andra mjölkprodukter. Protein fås också från spannmål. Vid vegetarisk kost kan intaget av protein tryggas genom att man äter baljväxter och spannmålsprodukter på ett mångsidigt sätt och inom laktovegetarisk kost också genom mjölkprodukter (se goda proteinkällor, bilaga 3).





## Modellmåltid

I studentrestaurangen ska det dagligen finnas en modellmåltid framsatt. Den är ett hjälpmedel för valet av mat och portionsstorlek och visar hur man sätter samman en måltid i enlighet med rekommendationerna.

Modellmåltiden kan t.ex. vara någon av dagens rätter som har sammanställts på en bricka till en **måltidshelhet enligt tallriksmodellen**, så att måltidens olika delar och deras inbördes proportioner framgår. I modellmåltiden ingår alltid måltidsdryck, bröd och smörgåsfett samt efterrätt när den är en planerad del av huvudmåltiden. Modellmåltiden behöver inte vara en riktig måltid, utan det är också tillräckligt med en pappersbild, en skriftlig anvisning eller en digital bild som presenteras tillsammans med menyn i en mobilapp.

Om restaurangen vill lägga fram en skriftlig anvisning om en modellmåltid, kan den t.ex. se ut så här:

Hur komponerar du en hel måltid enligt tallriksmodellen?

- Fyll halva tallriken med grönsaker (sallad, färska grönsaker, tillredda grönsaker och/eller bär och frukt).
- Fyll 1/4 av tallriken med potatis, korn, spannmålsblandning, fullkornspasta eller mörkt ris.
- Fyll 1/4 av tallriken med baljväxter eller någon annan vegetarisk proteinkälla, fisk, kött från fjäderfä, ägg eller rött kött.
- Använd olja eller oljebaserad salladsdressing till grönsakerna.
- Välj dessutom fullkornsbröd och vegetabiliskt bredbart fett (helst med en fetthalt på minst 60 %) att breda på det.
- Välj fettfri mjölk, surmjölk eller växtdryck, såsom soja- eller havredryck, som måltidsdryck.

**Broiler-grönsakscurry, korngryn, grönsaker, olja/oljebaserad salladsdressing, fullkornsbröd, vegetabiliskt fett och fettfri mjölk.**

**Lins-böncurry, korngryn, grönsaker, olja/oljebaserad salladsdressing, fullkornsbröd, vegetabiliskt fett och havredryck**



**500 kcal (2,1 MJ)**



**500 kcal (2,1 MJ)**



**700–800 kcal (2,9–3,3 MJ)**



**700–800 kcal (2,9–3,3 MJ)**



**1000 kcal (4,2 MJ)**



**1000 kcal (4,2 MJ)**

**Tabell 8.** Genomsnittliga portionsstorlekar för olika måltidsdelar  
(För exempelportioner innehåller en måltid ca 700–800 kcal energi).

Huvudrätter	Portionsstorlek g
Soppor	350–400
Gröt som huvudrätt	300–350
Gratänger, risotto, pastarätter, måltidsallader, pizzor	350–400
Såser som huvudrätt, t.ex. linscurry och kycklingsås	150–200
Styckevis serverade rätter + sås, t.ex. köttbullar, plättar, färsrätter, biffar, rullader och fisk- eller kycklingbitar	170 (huvudrätt 120 g, sås 50 g)
Potatis-, pasta- och ristillbehör till huvudrätten	Portionsstorlek g (tillredd)
Kokt potatis	150–180
Annat tillbehör av potatis, t.ex. potatismos, klyftpotatis och ugnspotatis	150–180
Pasta	140–170
Korngryn, spannmålsblandningar, fullkornsris m.fl.	140–170
Övriga måltidsdelar	Portionsstorlek
Bröd	30–35 g (= 1 skiva), med soppmåltid 60–70 g
Smörgåsfett	5–8 g (ca 1–1,5 tsk), med soppmåltid 10–15 g (ca 2–3 tsk)
Mjök och surmjök Soja- eller havredryck berikad med kalcium, B <sub>12</sub> - och D-vita- min och jod	1,7–2 dl (= 1 glas)
Grönsakstillbehör, färsk sallad, färska och kokta grönsaker	150–200 g
Oljebaserad salladsdressing	15–20 g (ca 1–1,5 msk)

Obs! Energiförbehovet för småväxta eller personer som rör på sig lite är mindre, varför deras portioner ofta blir mindre än vad som presenteras i tabellen. På motsvarande sätt är energiförbehovet för storväxta eller personer som rör på sig mycket större och därför behöver de också vanligen större portioner. Måltidsdelarnas relativa andelar förblir dock desamma.

## Portionsstorlekar

De portionsstorlekar som anges i tabell 8 garanterar att energimängden i måltiden täcker ca 1/3 av referensvärdet för det dagliga energiintaget hos en person som rör på sig måttligt och dessutom följs de måltidsspecifika rekommendationerna gällande fettkvalitet och fettmängd. Vi rekommenderar att de portionsstorlekar som nämns i tabellen följs när man komponerar en modellmåltid enligt tallriksmodellen.

## 4.4 Drycker

Man bör dagligen inta 1–1,5 liter drycker av olika slag förutom den mängd vätska man får i sig via maten. Då man väljer drycker ska man vara uppmärksam på hur mycket energi, socker, syra, koffein och alkohol de innehåller. Som törstsläckare är vanligt kranvatten bäst. Det borde vara fritt tillgängligt också vid andra tidpunkter än i samband med måltiderna.

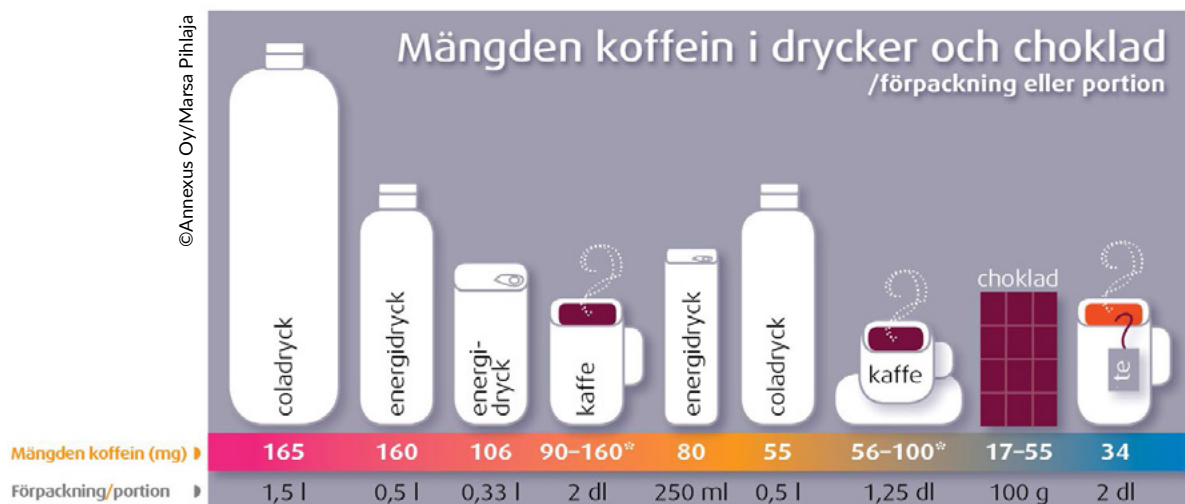




**Man bör se till att det går att få vatten för egna vattenflaskor utan besvär.**

Portionsstorleken på drycker som innehåller energi bör vara rimlig. De flesta drycker innehåller inte särskilt mycket energi per deciliter, men de kan ändå ge onödigt mycket energi, om de intas i rikliga mängder eller ofta eller om socker eller grädde tillsätts i drycken. Drycker ger ändå inte samma mättnadskänsla som fast föda.

Man kan dagligen dricka kaffe eller te utan socker som sådant eller med mjölk eller en växtdryck. Koffein är det uppiggande ämnet i kaffe och te samt i cola- och energidrycker. För koffeinkänsliga kan koffeinet redan i små mängder orsaka hjärtklappning, darrningar, sömn- och koncen-



\* Finskt ljusrostat kaffe: Koffein 80 mg/dl.

trationssvårigheter och beroende. Förutom från kaffe och te får man koffein från energidrycker och en del chokladgodis, såsom mörk choklad (bild, sid. 63).

**Läskedrycker** (både sockrade och konstgjort sötade läskedrycker, energi- och sportdrycker) ska inte serveras till måltiden. De är inte att rekommendera näringsmässigt. Läskedrycker som innehåller syror och många smaksatta vatten utsätter tandemaljen för erosion. Dryckerna kan enligt surhetsgraden delas in i drycker som är säkra och rekommenderas för munhälsan och drycker som endast ska intas sällan (se kapitel 6.3 Kosten och munhälsan, och Olika dryckers surhet, ritning, sid. 83). En del växtdrycker innehåller socker. Rikligt och frekvent intag av sådana växtdrycker mellan måltiderna ökar risken för hål i tänderna.

## 4.5 Specialkost och specialbehov

Inom måltidsservicen och planeringen av matservering är det bra att beakta att de studerande är en heterogen grupp som har olika behov i fråga om kosten. Det är ändamålsenligt och kostnadseffektivt att så många som möjligt kan serveras samma mat på menyn. Mångsidiga vegetariska alternativ passar i regel också för dieter som baserar sig på religiös och etisk övertygelse i de fall när dagens övriga maträtter inte är lämpliga.

När en studerande behöver specialkost på grund av sjukdom, följer man den tillämpliga God medicinsk praxis-rekommendationen eller kostterapirekommendationen (Statens näringsdelegation 2010)<sup>37</sup> eller den individuella kostanvisning som utarbetats för kunden inom hälso- och sjukvården.

Om grunden för den studerandes specialdiet inte är en allergi, någon annan medicinsk orsak eller religiösa eller motsvarande etiska skäl, är studentrestaurangen inte skyldig att tillreda en särskild måltid.

De vanligaste specialdieter som brukar tillredas i restauranger för studerande är laktosfri och glutenfri kost. Mera sällsynta är olika allergidieter och dieter som av religiösa skäl är modifierade på olika sätt.

I studentrestaurangernas kök finns inte separata dietkök. Mat som passar dem som behöver specialdiet kan ändå tillredas om den görs med omsorg och så att man undviker att den kommer i kontakt med annan mat. Man ska ombesörja att måltidsservicens personal har tillräcklig och aktuell kompetens i tillredning av specialdieter.

Tillredningen av specialkost i måltidsservicen för studerande gör det möjligt för varje studerande att inta en måltid dagligen och få möjligheten att upprätthålla sin studie- och arbetsförmåga.

Det är bra om studentrestaurangen har en tydlig praxis för hur studerande ska meddela om sin specialdiet till restaurangen. De studerande bör informeras om hur detta går till. Det är

---

37 Rekommendation om näringsbehandling. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito\\_netti\\_2.painos.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito_netti_2.painos.pdf) (på finska).



bäst för den studerande att en specialdiet som hör till behandlingen av en sjukdom har utretts medicinskt och därmed motiverats. Onödiga matbegränsningar kan ha en negativ inverkan på kostens näringsmässiga balans och hälsan, om ett iakttagande av dieten leder till ett otillräckligt intag av näringsämnen.

## Matöverkänslighet

Det kan finnas många olika typer av matöverkänslighet bland de studerande. Det är bra om studentrestaurangen har tydliga anvisningar för hur sådan överkänslighet ska beaktas när man ordnar en säker måltid. Överkänslighet kan vara matallergier, matintoleranser och matöverkänslighet orsakad av känslig mage, såsom känslig tarm (IBS) eller gallproblem. Vanligen orsakar små mängder av ett olämpligt födoämne inga symtom. En del av matallergierna är dock allvarliga och redan en liten mängd av det födoämne som orsakar symtom, som en droppe mjölk i en mjölkallergikers mat, kan leda till en livshotande reaktion. I sådana fall ska de olika sätten att sprida allergener (t.ex. via luften, ytor, människor och redskap) beaktas vid tillredningen och serveringen.

En del av dem som lider av känslig tarm testar att undvika de s.k. FODMAP-kolhydraterna för att minska symtomen. Personerna vet själva bäst vilka födoämnen som orsakar symtomen och vad de kan äta för att vara symtomfria eller få endast små symtom. Studentrestaurangerna har ofta ett så brett och mångsidigt utbud av salladsbord (råvaror som komponenter) och huvudrätter att det går att komponera en måltid utan specialarrangemang.

Det är viktigt att man ber den som meddelar om matöverkänslighet att också klargöra hur allvarliga symtomen är, för att man individuellt ska kunna beakta hur noggrant man ska undvika vissa födoämnen. Vid behov ska den studerande skaffa ett läkarintyg som styrker behovet av specialkost. Genom att visa upp det kan den studerande komma överens med restaurangchefen om att få individuella portioner. Den studerande och restaurangen kommer gemensamt överens om hur den studerande meddelar de uppgifter som behövs till restaurangen. Den studerande ska förbinda sig att på förhand meddela måltidsservicen de dagar som han eller hon inte kommer att äta i restaurangen. Studentrestaurangens personal har rätt att vägra tillreda specialkost av följande orsaker:

- Den studerande kan inte förbinda sig att komma och äta regelbundet.
- Den studerandes allergi kan ge så kraftiga och farliga symtom att restaurangpersonalen inte kan ta på sitt ansvar att tillreda en mycket exakt kost under de förhållanden som råder i ett vanligt yrkeskök. Tillredningen av krävande specialkost kräver också särskild yrkeskunskap.

Den personal som arbetar med matlagning och i kundservice ska alltid ha kunskap om alla råvaror som använts och om produktens ingredienser och hur de passar för olika specialdieter<sup>38</sup>.

---

38 Märkningen "Kan innehålla" på produktförpackningar. Det finns ingen lagstiftning och inga anvisningar på EU-nivå och inte heller några gränsvärden för märkningen "kan innehålla" som gäller allergener. Användningen av märkningen sker på aktörens ansvar och aktören väljer att använda eller inte använda märkningen utifrån sin egen riskbedömning. För ytterligare information se Livsmedelsverket, Handbok om livsmedelsinformation för tillsynsmyndigheter och livsmedelsföretagare, s. 77–79. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikealan-oppaat/sv/elintarviketieto\\_opas\\_17068\\_2\\_sv.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikealan-oppaat/sv/elintarviketieto_opas_17068_2_sv.pdf)

Informationen ska finnas lättillgänglig för personalen och tillsynsmyndigheterna i skriftligt eller elektroniskt format i restaurangen.

Det föreskrivs om tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna i Europaparlamentets och rådets förordning (livsmedelsinformationsförordningen, EU nr 1169/2011)<sup>39</sup> och nationellt (jord- och skogsbruksministeriets förordning 834/2014<sup>40</sup>). Kunden ska tillhandahållas tillräcklig information om använda råvaror samt information om sådana allergener och intoleransframkallande ämnen som anges i lagstiftningen (EU nr 1169/2011, bilaga II), om de använts vid tillagningen av en måltid eller i framställningen av livsmedel. Uppgifterna ska i första hand ges skriftligt. De får också ges muntligen, om man tydligt meddelar kunderna att de kan få ytterligare information om allergener och intoleransframkallande ämnen i måltiderna av personalen.

### Ytterligare information om matallergier:

- <https://www.ruokavirasto.fi/sv/privatkunder/information-om-livsmedel/matallergener/>
- <http://www.erimenu.fi/> (på finska)

### Laktosfri diet

I fråga om laktosfri kost ska följande viktiga omständigheter beaktas:

- Det ska finnas laktosfria maträtter varje dag.
- Som måltidsdryck ska det finnas antingen laktosfri mjölkdryck eller växtbaserade alternativ.
- Som smörgåsfett ska det varje dag finnas laktosfritt och mjölkfritt vegetabiliskt margarin eller något annat vegetabiliskt alternativ.

### Mjölkfri diet

- I en mjölkfri kost får det inte ingå några beståndsdelar från mjölk.
- Laktosfria produkter är inte alltid mjölkfria.
- I matlagningen och som måltidsdryck ersätts mjölken med vatten eller en växtbaserad produkt.

### Glutenfri diet

I fråga om glutenfri kost ska följande viktiga omständigheter beaktas:

- Kosten kan innehålla både glutenfria livsmedel (gluten högst 20 mg/kg) och livsmedel med mycket låg glutenhalt (gluten 21–100 mg/kg). Man bör läsa förpackningspåskrifterna noggrant.
- Såserna ska avredas med majs- eller potatisstärkelse eller någon annan glutenfri redning.
- I samband med tillredningen och framdukningen måste man se till att maten inte kommer i kontakt med mat som innehåller gluten och att inte heller mat som innehåller gluten eller delar av sådan mat, såsom mjöldamm från knäckebröd, kan blandas med den glutenfria maten. Därför ska t.ex. glutenfritt bröd och smörgåsfett på serveringslinjen placeras så långt från livsmedel som innehåller gluten att det inte kan ske någon kontamination.
- Som energitillbehör serveras potatis, fullkornsris eller glutenfri pasta (vanlig pasta och ris-spannmålsblandningar är inte lämpliga). På serveringslinjerna ska utrymmet mellan de glutenfria produkterna och de som innehåller gluten vara tillräckligt och det ska finnas tillräckligt med serveringsbestick för att matgästerna inte ska flytta dem från ett kärl till ett annat så att t.ex. riset blir kontaminerat.

39 Livsmedelsinformationsförordningen EU nr 1169/2011.

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=SK>

40 Jord- och skogsbruksministeriets förordning 834/2014 om tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna.

<https://fnlex.fi/sv/laki/alkup/2014/20140834>



## Idrottare och andra som rör på sig mycket och måltider

Hos idrottare som tränar och tävlar mycket och hos studerande t.ex. inom idrotts- och polisbranschen är behovet av energi och vissa näringsämnen större än hos andra i samma ålder. Ett tillräckligt intag av energi är en förutsättning såväl för orken och utvecklingen i allmänhet som för en god prestationsförmåga oberoende av idrottsgrenen. Ett ökat energibehov innebär större matportioner och/eller fler mellanmål utifrån idrottarens individuella energibehov. Detta ställer studentmåltiderna inför utmaningar, i synnerhet vid idrottsläroanstalter. Idrottarens tallriksmodell (1/3 av varje sektion) täcker i regel idrottarens ökade behov av näringsämnen även i de fysiskt mest krävande grenarna. I vissa grenar som förbrukar mycket energi (bl.a. uthållighets- och bollsportgrenar) kan både storleken på matportionerna och andelen kolhydratkällor (bröd, potatis eller spannmålstillbehör) i tallriksmodellen vara större än så. Idrottare behöver inte rutinemässigt några kosttillskott eller sportpreparat utöver regelbunda studentmåltider och mellanmål. Om mängden proteinkällor som hör till måltiden begränsas av studentrestaurangen (t.ex. att det endast hör ett visst antal köttbullar till måltiden), är det bra om den studerande får möjlighet att köpa en större portion av proteinkällan.

Grunden i idrottarens kost är fullvärdig mat som följer näringsrekommendationerna och täcker behovet av såväl energi som protein. Idrottare använder ofta protein- och kolhydratrika mellanmålsprodukter, sportdrycker och återhämtningsdrycker. Ur idrottarens synvinkel har också de sitt eget syfte. De kan dock inte ersätta normala måltider. Man bör också beakta att en del idrottare tränar på morgonen innan studiedagen börjar och/eller genast efter att den slutar. Då studentrestaurangen serverar frukost, blir det lättare för idrottare som tränar på morgonen att äta frukost. Lunchen är också en väldigt viktig huvudmåltid mellan två träningspass och den borde trygga ett tillräckligt intag av energi och näringsämnen även med tanke på det andra träningspasset på eftermiddagen. Vid behov kompletteras måltiderna med mindre mellanmål närmare träningspasset. Det är bra att det i urvalet mellanmål i studentrestaurangen också ingår produkter som är lätta att ta med sig, såsom fyllda bröd, mjölkprodukter och frukt.

**Mer information om idrottarens kost finns på adressen [www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi) (på finska).**

## 5 UPPFÖLJNING OCH UTVÄRDERING AV STUDENTMÅLTIDERNA

För att säkra kvaliteten och utveckla verksamheten är det viktigt att följa upp och utvärdera hur rekommendationen om måltider för högskolestuderande följs, kvaliteten och mångsidigheten i fråga om studentmåltiderna, genomförandet av måltidsservicen och måltidernas popularitet. I uppföljningen och utvärderingen deltar både högskolan och den som sköter måltidsservicen. De studerande deltar i utvärderingen genom att lämna kundrespons och genom att vara medlemmar i kund- eller restaurangkommittéerna. Dessutom utför FPA granskningar av restauranger som beviljats rätt till måltidsstöd för högskolestuderande, livsmedelstillsynen övervakar livsmedelssäkerheten och SHVS utför kontroller av sundheten, tryggheten och välbefinnandet i högskolorna.

Högskolan och den som producerar måltidsservicen bör tillsammans komma överens om på vilket sätt studentmåltiderna följs upp och utvärderas. Definitionen borde vara klar redan när måltidsservicen konkurrensutsätts. Under uppföljningen kan man utreda om måltiderna motsvarar högskolans mål för välbefinnande och hållbar utveckling och de avtal som ingåtts med måltidsservicen. Det är viktigt att utöver den näringsmässiga kvaliteten på måltiderna följa upp om måltiderna är ordnade så att de studerande hinner äta tillräckligt lugnt under pauserna och hur restaurangens öppettider stöder en smidig studiedag och måltidsrytmen också när det gäller tillgången till mellanmål. De mål gällande näring och välbefinnande som ställts upp för måltidsstunderna kan bara nås när de studerande kan äta en mångsidig måltid som uppfyller rekommendationens kriterier tillsammans i lugn och ro och när de också har möjlighet att köpa hälsosamma mellanmål.

Det rekommenderas att studentrestaurangen följer upp de studerandes, personalens och andra kunders kundtillfredsställelse, deltagandet i måltiderna, åtgången av maträtter samt matsvinnet regelbundet. Restaurangverksamheten och den serverade matens näringsmässiga kvalitet följs upp och utvärderas både på det sätt som anges i serviceavtalen och internt som en del av måltidsservicens egenkontroll, självvärderingen av verksamheten och kvalitetsstyrningen.

### **Man kan rapportera om hur studentmåltiderna realiserats t.ex. på följande sätt:**

- måltidsservicens kvalitetssystem
- den näringsmässiga kvaliteten på studentmåltiderna (hur minimikraven uppfyllts)
- deltagande i måltiderna (% av de studerande)
- kundrespons
- rätternas, måltidsdelarnas och råvarornas åtgång (uppföljning av användningen av grönsaker inräknad)
- uppföljning av användningen av närproducerade och ekologiska produkter (enligt uppställda mål)
- andelen inhemska råvaror (%)
- uppföljning av matsvinnet och resultatet av den
- den serverade matens koldioxidavtryck
- hur de studerande deltagit i utvecklingen av måltiderna

- beskrivning av samarbetsformerna och information om utfallet
- genomförda teman, evenemang och kampanjer
- hur de studerande har informerats om måltids- och näringsfrågor.

### De viktigaste åtgärderna och redskapen i den högskolespecifika uppföljningen och utvärderingen

- I högskolan drar man tillsammans upp riktlinjer för målen med måltidsservicen. Utfallet följs upp och utvärderas årligen tillsammans med den som producerar måltidsservicen.
- Respons om hur måltidsservicen lyckats och om kvaliteten på maten samlas in fortlöpande med hjälp av olika responsystem, t.ex. via mobilen. Responsen besvaras på ett gemensamt överenskommet sätt.
- I högskolan finns en kund- eller restaurangkommitté.
- Deltagandet i måltiderna följs upp som portionsuppföljning i kassasystemen.
- Hur måltidsservicen omsätts i praktiken utvärderas på rätternas åtgångsnivå. Informationen används när recept utvecklas och produkter utformas samt vid uppföljningen av målen för hållbar utveckling.
- Måltidsservicens funktionella processer har beskrivits och uppföljningsredskapen och uppföljningsmetoderna har fastställts gemensamt. Portionerna framställs i enlighet med näringsrekommendationerna och andra överenskomna kvalitetskriterier.
- Verktyget för bedömning av studentmåltidernas näringskvalitet.
- FPA:s granskningar av studentrestaurangerna.
- Studerandehälsovården utför kontroller av sundheten, tryggheten och välbefinnandet.

## 5.1 Deltagande i måltidsstunderna och respons från studerande

Uppföljningen av de studerandes deltagande i måltidsstunderna (dygns-, vecko- eller årsuppföljning) är en viktig mätare på hur verksamheten lyckats. Utöver uppföljningen av de studerandes deltagande är det också viktigt att följa upp hur högskolans hela personal deltar i måltiderna.





Responserna som fått från de studerande, personalen och de övriga matgästerna är central i utvecklandet av måltidsservicen. De studerande och personalen uppmuntras att ge fortlöpande respons och utvecklingsförslag i frågor som gäller måltidsservicen. I arbetet med att utveckla studentmåltiderna understöder ett direkt och interaktivt responssystem bäst konkreta förbättringsåtgärder (såsom ett elektroniskt responssystem, responsboxar eller responstavlor, respons-häften, en responsautomat/QR-kod, sociala medier). Med hjälp av responsen kan man utveckla restaurangens verksamhet.

Respons, de studerandes personliga utvärderingar av sitt deltagande i måltidsstunderna och utvecklingsförslag som gäller måltidsservicen kan snabbt och effektivt samlas in i form av ett samarbete mellan måltidsserviceproducenten och högskolan t.ex. med hjälp av enkla elektroniska enkäter. Också studerande- eller studentkårerna och studentorganisationerna kan utföra dem. Responsen och resultaten av de elektroniska kundenkäterna samt utvecklingsförslagen behandlas i de restaurangspecifika kund- eller restaurangkommittéerna.

## 5.2 Självvärdering av verksamheten och egenkontroll

Intern kvalitetsrevidering av måltidsservicen, dvs. utvärdering av kvaliteten, t.ex. en gång per år rekommenderas som självvärderingspraxis. Revideringen fungerar som interaktiv vägledningspraxis och främjar en måltidsservice av jämn och hög kvalitet som följer rekommendationerna och avtalen. Bedömningen kan kombineras med samarbetsmöten, under vilka kvaliteten och det praktiska utförandet (servicens kvalitet, måltidernas innehåll, förverkligade portionsstorlekar, kundtillfredsställelse, matsvinn osv.) utvärderas tillsammans med representanter för högskolan, studerandehälsövården, de studerande, personalen och till exempel kund- eller restaurangkommittén.

Att måltidsserviceföretagen agerar ansvarsfullt är en viktig förutsättning för att rekommendationerna ska kunna omsättas i praktiken. Matens näringskvalitet och hur den ska upprätthållas måste beaktas i all verksamhet, i upprätthållandet av personalens kompetens och i egenkontrollen. Egenkontrollen är viktig, eftersom studentrestaurangerna själva ansvarar för att måltiderna motsvarar rekommendationerna också i fråga om näringskvaliteten. Vid egenkontrollen kontrolleras bl.a. att standardrecepten följs.

Inom egenkontrollen fokuseras ofta på säkerställandet av den mikrobiologiska säkerheten. En omfattande kvalitetskontroll kräver också att de som producerar måltidsservicen förbinder sig till näringskvaliteten. Som en del av den egna uppföljningen av näringskvaliteten kan man t.ex. kontrollera salthalten i soppor. För mätningen kan man använda en saltmätare, som är lämplig för mätning av salthalten i soppor, såser och andra vätskerika maträtter.

### Den serverade matens näringskvalitet

Uppföljningen av studentmåltidens näringskvalitet är en kontinuerlig process, genom vilken den som producerar måltidsservicen säkerställer att maten motsvarar rekommendationerna. Upp-

**Tabell 9.** Näringsfaktorer som ska följas upp.

Näringsfaktorer som ska följas upp	Enhet
Energi	kJ/MJ, kcal
Kolhydrater	E-%
Protein	g/måltid, E-%
Fett	g/100 g, g/måltid, E-%
Mättat fett	g/100 g, g/måltid, E-%
Fiber*	g/100 g
Socker*	g/100 g
Salt*	g/100 g

\* Det krävs ingen måltidsspecifik beräkning av fiber, socker och salt, men måltidskomponenterna ska uppfylla de minimikrav på den näringsmässiga kvaliteten som ställts upp för de här näringsfaktorerna.

följningen omfattar alla stadier: planeringen av menyer och livsmedelsupphandlingar, utvecklandet av produkt- och receptsamlingen samt tillredningen och serveringen av maten.

I avtalsdokument som gjorts upp mellan högskolan och den som producerar måltidsservicen anges konkret vad som avses med en måltid som följer rekommendationen om måltider för studerande. Hur näringsrekommendationerna omsätts i praktiken kan följas upp och matens näringsmässiga kvalitet säkerställas endast då det av dokumenten framgår en exakt beskrivning av menyn, typerna av måltider som serveras, minimikraven på måltidskomponenternas näringsmässiga kvalitet och uppgörandet av näringsvärdeskalkyler (se tabell 9). Dessutom fastställs uppföljningsintervallen och uppföljningsmetoderna samt rapporteringssättet och det samarbete som hör till uppföljningen med den som beställt måltidsservicen. Det är också viktigt att komma överens om hur respons ska ges och hur man agerar när avvikelser uppstår.

En noggrann uppföljning av näringsinnehållet förutsätter att det räknas ut på maträtts- och måltidsnivå (se tabell 9). I måltidsservicen är uträkandet av måltidernas näringsinnehåll ett praktiskt redskap för att utveckla receptsamlingen och måltidshelheterna.

För uppföljningen av kriterierna för näringskvaliteten bör det i köket finnas beskrivningar av hur man säkerställer att näringskvaliteten uppfylls.

### **Måltidernas näringsmässiga kvalitet kan säkerställas på följande sätt:**

- näringsvärdeskalkyler i de produktionsstyrningssystem som måltidsservicen använder
- menyplanering och standardrecept för måltider som följer rekommendationen och som tagits fram eller skräddarsytt så att de passar den egna produktionen och kundkretsen
- näringsvärdet hos de egna recepten räknas ut med hjälp av näringsammansättningsdatabasen Fineli
- uppgifter om rätternas näringsvärde per 100 g för de måltider som följer rekommendationen om måltider för högskolestuderande (jfr minimikraven för näringskvaliteten)
- måltidernas näringsvärde räknas ut och säkerställs t.ex. med hjälp av standardrecept i måltidssystemet Hjärtmärket (<https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/nain-sydanmerkki-saadaan-kayttoon> och <https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattilaisreseptit>, på finska, <https://www.sydanmerkki.fi/sv/>)



den som beviljar understödet ser till att övervaka statsunderstödet på behörigt sätt och tillräckligt genom att inhämta uppgifter om användning och uppföljning av statsunderstödet samt andra uppgifter liksom genom att vid behov utföra granskningar. FPA utför som utbetalare av statsunderstödet granskningar av de restauranger som beviljats rätt att sälja måltidsstödda måltider.

Vid FPA:s granskningar av studentrestaurangerna kontrolleras om förutsättningarna för betalning av måltidsstöd uppfylls, om restaurangen fakturerat rätt belopp för måltidsstödet, på vilket sätt kriterierna i rekommendationen om måltider för högskolestuderande följs i restaurangen och hur matsserveringen har ordnats. Hur kriterierna i rekommendationen uppfylls övervakas också i samband med att rätten till måltidsstöd beviljas. Vid behov kontaktas restaurangen också på basis av mottagen kundrespons. För granskningen samlar man in information både på förhand och på plats i restaurangen.

Om granskningen skrivs en inspektionsberättelse och i den antecknas också eventuella avvikelser och de tidsfrister man har kommit överens om för korrigeringen av dessa. Inspektionsberättelsen sänds till dem som deltagit i granskningen för kännedom och för eventuella åtgärder. FPA följer upp att de avvikelser som framkommit vid granskningen korrigeras under tidsfristen.

## Egenkontroll som förutsätts i livsmedelslagstiftningen

Livsmedelslagstiftningen förutsätter egenkontroll av aktörer inom livsmedelsbranschen, eftersom en aktör ansvarar för livsmedelssäkerheten i det företag som denne driver. Med egenkontroll avses ett system, genom vilket aktören strävar efter att säkerställa att livsmedlen är säkra och uppfyller kraven i livsmedelslagstiftningen. Aktören måste kunna identifiera de säkerhetsrisker som är förknippade med den egna verksamheten och de hanterade livsmedlen och kunna hantera riskerna.

God livsmedelshygien utgör en viktig del av matsserveringen och stöder genomförandet av näringsrekommendationerna i praktiken. Den innebär bl.a. att måltidsmiljön är välskött, att serveringslinjerna och redskapen är rena och att livsmedlen är högklassiga och säkra och allt detta påverkar måltidsstundens attraktionskraft.

En god livsmedelshygien säkerställs av en yrkeskunnig måltidsservicepersonal. Det viktigaste i personalens verksamhet är att handhygienen är god, att skyddsklädsel används, att temperaturen på livsmedlen är under kontroll, att korskontaminationer förhindras och att lokaler och redskap är rena och i skick. Genom att iaktta god livsmedelshygien kan man servera säker mat och förebygga matförgiftningar.

## Oivasystemet som en del av livsmedelstillsynen

En Oiva-smilis på en synlig plats vid dörren berättar att säkerheten kring maten är i skick i restaurangen och att det ges korrekt information om måltiderna. Oiva är ett nationellt system för livsmedelstillsyn som koordineras av Livsmedelsverket<sup>41</sup>. Inom Oiva inspekterar lokala livs-

41 Oiva-systemet <https://www.oivahygy.fi/sv/framsida/>

medelstillsynsmyndigheter ett objekt och bedömer med hjälp av smilisar livsmedelssäkerheten, såsom egenkontrollen, livsmedelshygienen och produkternas säkerhet, i restauranger, butiker och livsmedelsföretag. För att man ska få det bredaste smilet förutsätts att livsmedelslagstiftningen följs.

Smilisarna är bedömningsresultat som ges inom Oiva. Den som producerar måltidsservicen ska lägga fram bedömningsresultaten så att kunderna lätt får syn på dem. Resultaten av kontrollbesöket offentliggörs också i form av Oiva-rapporter på webben. Då Oiva-smilisen smilar (☺), är allt bra ur matgästens synvinkel. En stram eller sur smilis berättar på motsvarande sätt att något måste åtgärdas eller att läget är dåligt.



<https://www.oivahymy.fi/sv/for-foretag/bildbank/>

## Kontroll av sundheten, tryggheten och välbefinnandet vid läroanstalten

Den kontroll av hälsoförhållandena i läroanstaltsmiljön och läroanstaltsgemenskapen som avses i hälso- och sjukvårdslagen (1326/2010, 17 §)<sup>42</sup> gäller alla högskolor. Kontrollerna genomförs med tre års mellanrum och för dem svarar studerandehälsovården i samarbete med andra välfärdsaktörer, dvs. representanter för läroanstalten, studerande, hälsovårdsinspektören, en representant för personalens företagshälsovård, en arbetarskyddsfullmäktig, kommunens tekniska sektor och andra behövliga experter. Målet med kontrollerna är att garantera de studerande en sund, trygg och välmående studiemiljö och studiegemenskap.

Studentmåltiderna har en betydande roll när det gäller att stödja hälsofrämjande matvanor samt att upprätthålla studieförmågan och den dagliga orken. Vid kontrollerna utgör studentmåltiderna och hur de genomförs ett eget delområde. Det är viktigt att studentrestaurangen är representerad i den grupp som bedömer hur sund och säker studiemiljön är.

### När det gäller måltiderna beaktas följande faktorer vid kontrollerna:

- Finns det en kund- eller restaurangkommitté i högskolorna?
- Planeras och utvecklas matserveringen i samarbete mellan högskolorna, måltidsserviceproducenterna, studerandehälsovården och de studerande?
- Beaktas minimikraven enligt näringsrekommendationerna som absoluta urvalskriterier i konkurrensutsättningen av studentrestaurangerna?
- Hurdana är resultaten av studentrestaurangens senaste enkät om kundtillfredsställelse?

### Med hjälp av en enkät utreds vad de studerande tycker om följande faktorer gällande matserveringens lokaler och funktion:

- Stöder ordningsföljden på linjen ett hälsosamt ätande?
- Är studentrestaurangen trivsamt?
- Erbjuds det hälsofrämjande mellanmålsalternativ i studentrestaurangen?
- Får de studerande information om hur hälsosamma studentrestaurangens måltidsalternativ är?

42 Hälso- och sjukvårdslagen 1326/2010. <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2010/20101326>



Vid högskolorna kommer man överens om kontrollverksamheten lokalt. Det är studerandehälsovården som har samordningsansvaret. I högskolorna anses det viktigt att de studerande deltar i kontrollverksamheten för att man ska kunna samla in den kunskapsbas som behövs om hur hälsosamma studentmåltiderna är och hur måltidsrekommendationerna uppfylls.

Kontrollerna av studiemiljön och studiegemenskapen är en del av den övergripande utvecklingen av måltidsservicen. En kontroll består av bakgrundsinformation som samlats in från flera håll, observationer som gjorts under en inspektionsrunda samt enkäter till studerande och andra aktörer.

Den insamlade informationen analyseras och utifrån den bedöms verksamheten. Om kontrollen sammanställs en rapport i vilken de observerade ändringsbehoven antecknas. De konstaterade ändringsbehoven sätts i prioriteringsordning och för att åtgärda dem utarbetas det en eventuell plan. Det är högskolans och studerandehälsovårdens uppgift att årligen följa upp den korrigeringsprocess som föranleds av de brister och ändringsbehov som framkommit i bedömningen. Rapporten med slutsatser lämnas för kännedom till alla som deltagit i bedömningsbesöket.

Högskolorna är de studerandes och personalens gemensamma studie- och arbetsplatser och där formar goda fysiska, psykiska och sociala förhållanden en sund och trygg studie- och arbetsmiljö. Dessa tillsammans skapar förutsättningarna för hälsa och välbefinnande i studiegemenskapen och för upprätthållande av studie- och arbetsförmågan.

#### **Källor:**

Tuovila, T, Seilo, N och Kunttu, K. Guide för studerandehälsovården 2020. Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2020:17. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5425-0>

Institutet för hälsa och välfärd 2015. Marke Hietanen-Peltola & Ulla Korpilahti (red.).

Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos: Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-505-9> (på finska)

## **5.5 Riksomfattande uppföljning**

Uppföljningen av befolkningens och olika åldersgruppers näringsläge på nationell nivå sköts av Institutet för hälsa och välfärd (THL). Det finns knappt med information om målgruppens kost, eftersom någon regelbunden uppföljning av matkonsumtionen och näringsläget bland högskolestuderande inte gjorts. THL ansvarar för genomförandet av hälso- och välfärdsundersökningen av högskolestuderande (KOTT). År 2021 genomförs KOTT-undersökningen i samarbete mellan THL och FPA. För tidigare KOTT-undersökningar har SHVS svarat och den senaste är från 2016<sup>43</sup>.

Undersökningen producerar heltäckande och regelbunden information om de studerandes välfärd och hälsa. Genom KOTT-undersökningen utreder man högskolestuderandes fysiska och psykiska hälsa, levnadsvanor, upplevda välbefinnande och sociala relationer, faktorer som påverkar dessa samt studieförmågan och stödbehov med anknytning till denna.

---

43 Hälsa- och välfärdsundersökning av högskolestuderande (KOTT) 2016: <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/forskning-och-expertarbete/befolkningsundersokningar/halso-och-varldsundersokning-av-hogskolestuderande-kott->



## 6 STUDERANDEHÄLSOVÅRDEN FRÄMJAR NÄRINGSRIK KOST

Målet med studerandehälsovården är att främja de studerandes hälsa, välbefinnande och studieförmåga. Dess uppgift är att ordna hälso- och sjukvårdstjänster för studerande i enlighet med innehållet i hälso- och sjukvårdslagen (1326/2010). Arbeta med studiemiljön och i studiegemenskapen är verksamhetsformer för studerandehälsovården. Alla dessa har en anknytning till näring. Måltider för högskolestuderande som ordnas i enlighet med rekommendationerna är en del av det hälsofrämjande arbetet med studiemiljön och i studiegemenskapen. Dessutom innefattar hälsovägledningen även kostvägledning och näringsterapi är en del av sjukvårdstjänsterna inom primärvården. I alla verksamhetsformer ingår också mentalvårdsarbete, alkohol- och drogarbete, främjande av den sexuella hälsan samt främjande av munhälsan och mun- och tandvård (se tabell 10).<sup>44</sup>

**Tabell 10.** Verksamhetsformer och tjänster i studerandehälsovården.

Verksamhetsformer	De viktigaste tjänsterna
<b>Studiemiljön och studiegemenskapen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelbundet samarbete med intressentgrupper, i synnerhet läroanstalter och studerandeorganisationer (elevhälsan på andra stadiet)</li> <li>- Sakkunnigverksamhet</li> <li>- Hälsofrämjande information</li> <li>- Granskningar av studiemiljön med tre års mellanrum och årlig uppföljning.</li> </ul>
<b>Hälsovårdstjänster</b> Uppföljning och främjande av hälsan, välbefinnandet och studieförmågan på individnivå	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hälsovägledning individuellt och i grupp*</li> <li>- Periodiska hälsoundersökningar               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Undersökningar som utförs av hälsovårdare och läkare</li> <li>- Mun- och tandundersökning och upprättande av vårdplan</li> </ul> </li> <li>- Förebyggande mun- och tandvård</li> <li>- Förebyggande av smittsamma sjukdomar (hälsoundersökningar, vaccinationer enligt det nationella vaccinationsprogrammet)</li> <li>- Familjeplanering</li> <li>- Studierelaterade undersökningar, intyg och utlåtanden som krävs enligt lagen om smittsamma sjukdomar och den övriga lagstiftningen</li> <li>- Reserådgivning inbegripet utbytesstudier. Den studerande skaffar resevaccin själv, men vaccinationen kan utföras av studerandehälsovården.</li> <li>- Grundläggande psykologiska undersökningar, på andra stadiet är det bra att komma överens om arbetsfördelningen mellan elevhälsans och studerandehälsovårdens psykologer.</li> </ul>
<b>Sjukvårdstjänster</b> Sjukvårds- och mun- och tandvårdstjänster inom primärvården	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bedömning av vårdbehovet</li> <li>- Icke-brådskande vård inbegripet vård som ska ges inom 1–7 dagar</li> <li>- Vård som förutsätter kompetens av en specialistläkare eller specialisttandläkare, men patienten hör inte enligt nivåstruktureringen till den specialiserade sjukvården</li> <li>- Laboratorieservice och bildiagnostik inom primärvården i anslutning till diagnostik och behandling av sjukdomar</li> <li>- Fysioterapi</li> <li>- Näringsterapi</li> <li>- Talterapi som anknyter till utbildningsområdet (inledande utredningar av röststörningar hos personer som utexamineras som yrkestalare)</li> </ul>

\* I lagstiftningen (hälso- och sjukvårdslagen 13 § och SRF 338/2011) används termen hälsorådgivning, som allt oftare numera kallas hälsovägledning eller patienthandledning.

Verksamhetsprinciperna för studerandehälsovården är studerandefokusering, tidigt ingripande och sektorsövergripande samarbete. Lagstiftningen förutsätter att studerandehälsovården är en enhetlig helhet, som ska främja hälsa, välbefinnande och studieförmåga samt vid behov fungera i smidigt samarbete med den specialiserade sjukvården och läroanstalternas välfärdsaktörer. I lagen om studerandehälsovård för högskolestuderande (695/2019)<sup>45</sup> föreskrivs det om FPA:s skyldighet att ordna och SHVS skyldighet att producera studerandehälsovård för högskolestuderande.

Hälsovägledning inom studerandehälsovården hör till uppgifterna för alla yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården. Den ska vara en aktiv och målinriktad verksamhet som syftar till att främja den studerandes hälsa på ett övergripande sätt. Hälsovägledningen innefattar en bedömning av stödbehovet och den bygger på yrkeskompetens och sakkunskap. Genom vägledning försöker man öka den studerandes hälsomedvetenhet med utgångspunkt hos den studerande själv och vid behov ge stöd i förändring av levnadsvanor och i egenvård. Inom studerandehälsovården är ett viktigt sätt att ordna hälsovägledning hälsoenkäter som vid behov leder till hälsoundersökningar och som enligt lagen (hälso- och sjukvårdslagen 1326/2010, statsrådets förordning 338/2011) ska ordnas för första årets studerande. Med hjälp av informationen från hälsoenkäten och vid hälsoundersökningarna strävar man efter att få en helhetsuppfattning om den studerandes hälsa, välbefinnande och studieförmåga. I responsen på hälsoenkäten och vid hälsoundersökningarna vägleds de studerande till att ta ansvar för sin egen hälsa och träffa hälsofrämjande val.

En elektronisk hälsoenkät sänds till alla första årets högskolestuderande och i den finns riktade frågor också kring kosten. I enkäten utreds bl.a. kvaliteten på kosten, antalet måltider, den studerandes förhållande till mat och den studerandes vikt. Alla som svarat på enkäten får personlig respons baserad på sina svar och vid behov ges också hälsovägledning om kosten eller en kallelse till ett hälsomöte. Till ett personligt hälsomöte kallas de studerande som på basis av enkäten är i behov av det eller har meddelat att de önskar det.

När den studerande hänvisas från studerandehälsovården till andra tjänster, ska detta alltid ske i samarbete med den studerande och med den studerandes tillåtelse. Studerandehälsovården är bunden av sekretess- och tystnadsplikt (lagen om yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården 559/1994, lagen om offentlighet i myndigheternas verksamhet 621/1999, dataskyddslagen 1050/2018, EU:s allmänna dataskyddsförordning (EU) 679/2016).

Inom studerandehälsovården utförs också hälsofrämjande arbete som är en lagstadgad, planerad och organiserad verksamhet för att främja den studerandes hälsa, välbefinnande och studieförmåga. När det gäller att främja hälsan är den studerandes kost en av de viktigaste frågorna. Inom studerandehälsovården tillhandahålls de studerande information om kost som upprätthåller studieförmågan, bl.a. i form av ett informationspaket om kosten på webben och i form

---

45 Lagen om studerandehälsovård för högskolestuderande 695/2019. <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2019/20190695>

av digitala kostgrupper. När man inom studerandehälsovården bygger upp digitala tjänster och innehåll om kosten, bör man dra nytta av en näringsterapeuts kunskaper och annan multiprofessionell kompetens inom studerandehälsovården.

## 6.1 Kostvägledning inom studerandehälsovården

Kostvägledning är en del av den hälsofrämjande verksamheten och av förebyggandet och behandlingen av folksjukdomar. Inom studerandehälsovården ges kostvägledning vid behov i samband med alla besök på mottagningen med beaktande av de studerandes särskilda behov, såsom eventuell över- och undervikt, födoämnesallergier, specialdieter, ätstörningar och andra sjukdomar. Det är viktigt att den studerandes specialdiet utreds, eftersom den också kan påverka utredningen av något annat hälsotillstånd och behandlingen av sjukdomar. Den studerande ska själv informera måltidsservicen om specialdieten på en separat blankett på det sätt som överenskommit med varje studentrestaurang. Ett läkarintyg för en medicinsk specialdiet kan man få av den behandlande läkaren eller enligt behov av studerandehälsovården. Vid behov kan den studerande också hänvisas till näringsterapitjänster.

Syftet med kostvägledningen är att ge den studerande kostinformation som främjar hälsan, välbefinnandet, studie- och funktionsförmågan, livskraften och inlärningen. Med hjälp av kostvägledning kan man stödja de studerandes välbefinnande och viktkontroll samt förebyggandet av folksjukdomar. Ett regelbundet och tillräckligt matintag stöder en sund relation till maten och förebygger övervikt och ätstörningar. Inom studerandehälsovården tillhandahålls en aktiv och målinriktad hälsovägledning i frågor som gäller kosten. Kostvägledningen och näringsterapeutens tjänster produceras jämlikt oberoende av den studerandes studie- eller bostadsort.

Under hälsoundersökningen eller särskilt under ett mottagningsbesök som fokuserar på kostvägledning kartläggs den studerandes matvanor, såsom måltidsrytmen, regelbundenheten i ätandet, matens mångsidighet och eventuella begränsningar i kosten, storleken och kvaliteten på portionerna, konsumtionen av drycker och olika födoämnes andel i kosten i relation till den studerandes beräknade energibehov. Med den studerande diskuterar man också alkoholkonsumtion och de skadliga effekterna av den. Det är viktigt att lyssna på den studerandes eget informationsbehov och den egna uppfattningen om ätandet och förhållandet till mat och att ingripa i de bekymmer som den studerande tar upp. Bakom problem med ätandet kan det också finnas sociala eller psykiska orsaker, som det kan vara bra att bli medveten om och beakta.

Ur näringsmässig synvinkel är det nödvändigt att bedöma den studerandes kost med avseende på kvaliteten på de konsumerade fetterna, konsumtionen av salt och socker samt tillräckligt intag av fiber, D-vitamin, folat och järn (se ytterligare information i bilaga 8). För studerande som följer en specialdiet på grund av födoämnesallergier, sjukdomar eller av andra orsaker är det ytterst viktigt att bedöma det näringsmässiga innehållet i kosten och eventuellt behov av kosttillskott. För dem som följer vegandiet ska alltid säkerställas att tillräckligt intag av B<sub>12</sub>-vitamin,



kalций, jod och D-vitamin är tryggt, t.ex. med hjälp av berikade livsmedel eller kosttillskott. Vid konstaterad anemi ska man alltid kontrollera kosten som helhet och järnkällorna (se järnkällor, bilaga 8).

Kostvägledningen inom studerandehälsovården bygger på de officiella finska näringsrekommendationerna (se kapitel 2). De yrkesutbildade personerna inom studerandehälsovården har tillgång till stödmaterial i väglednings- och rådgivningsarbetet, bl.a. Hälsobyns material om Hälsovikt-huset och Hjärtförbundets TOTA-material. För de studerande tillhandahålls många olika tjänster för kostvägledning. Närmare information om högskolestuderandes möjligheter till kostvägledning finns på adressen <https://www.yths.fi/terveystieto/ravitsemus/ruokailutottumukset-japainonhallinta/> (på finska). Studerandehälsovården samarbetar med högskolorna och dem som producerar måltidsservicen bl.a. genom att delta i olika arbetsgrupper och kommittéer. Samarbetet beskrivs närmare i kapitel 6.

## 6.2 De vanligaste problemen och sjukdomarna kring ätande

### Övervikt och fetma

Övervikt kan ha många skadliga effekter på hälsan och välbefinnandet. Studerande som känner att de behöver hjälp med viktkontroll eller behandling av övervikt kan söka sig till en mottagning inom studerandehälsovården. Där uppmuntrar man också vid behov studerande att söka sig till kostrådgivning.

Inom studerandehälsovården utgör identifiering av ändringsbehovet grunden för behandlingen av övervikt och fetma. Tillsammans med den studerande funderar man över den studerandes mat- och motionsvanor, förhållandet till kroppen och maten samt livssituationen som helhet. Som hjälp vid bedömningen av matkonsumtionen och ändringsbehoven kan man t.ex. använda en matdagbok baserad på digitala fotografier. De studerande kan också vägledas till digitala grupper som uppmuntrar till sunda ätvanor, där den studerande kan spegla sina ätvanor mot anvisningar som följer näringsrekommendationerna.

### Ätstörningar

Ätstörningar är allmänna psykiska störningar, som hör samman med ett avvikande ätbeteende och därutöver med störd psykisk, fysisk och social funktionsförmåga. Den insjuknades förhållande till mat, vikt och motion är vanligen snedvridet. Det finns flera olika typer av ätstörningar och de klassificeras som beteendesyndrom förenade med fysiska faktorer. Bland de vanligaste återfinns anorexia nervosa, som gäller begränsning av ätandet, bulimia nervosa, som gäller begränsning av ätandet, förlorad kontroll och kompensering samt atypiska ätstörningar, som gäller okontrollerat ätbeteende, av vilka den vanligaste är hetsätning BED. Viktigare kännetecken än mängden mat som intas och vikten är dock de tankar och känslor som styr den insjuknades ätande och liv.

Det är studerandehälsovårdens uppgift att identifiera de studerande som uppvisar symtom som tyder på ätstörning. Studerandehälsovården arbetar med att stärka den insjuknade studerandens vårdmotivation, tillhandahålla vård för ätstörningar inom primärvården och vid behov hänvisa vidare till den specialiserade sjukvården. Vården av ätstörningar bygger vanligen på en regional behandlingskedja, som har som mål att trygga gemensam och flexibel praxis för behandlingen av patienter som lider av ätstörningar. Samarbete utförs mellan studerandehälsovården och primärvården och den specialiserade sjukvården i regionen.

## **Funktionella magbesvär**

Funktionella magbesvär förekommer rätt allmänt bland studerande. Av dem är det vanligaste irritable tarm (IBS). Vid funktionella magbesvär är det vanligt med symtom som blir värre mot kvällen, såsom svullen mage, gasbesvär och magsmärter samt olika störningar i tarmfunktionen, t.ex. förstoppning, lös avföring och oförmåga att tömma tarmen ordentligt. Symtomen varierar och de blir vanligen värre av stress. Dessutom kan andra psykiska faktorer och vardagsrutinerna (sömn, måltidsrytm, motion och återhämtning) inverka.Handledningen och behandlingen av studerande som lider av funktionella magbesvär är individuell och kräver en insatt sakkun-nig. Terveyskirjasto har material som kan delas ut som stöd för handledningen av studerande (<https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>, på finska).

## **Hänvisning till studerandehälsovårdens mottagning vid ätproblem**

Studerande kan på grund av ätproblem hänvisas till studerandehälsovårdens tjänster från flera olika håll. De vanligaste av dem är en elektronisk hälsoenkät, ett telefonsamtal för bedömning av vårdbehovet eller kontakt via elektroniska servicekanaler. Problem som har att göra med ätandet kan också komma fram i samband med vilket mottagningsbesök som helst. Bedömningen av vårdbehovet och av hur brådskande behovet är sker i regel per telefon eller via en elektronisk servicekanal. Utifrån den information som fåtts vid bedömningen av vårdbehovet och symptomens svårighetsgrad hänvisas den studerande antingen till jourvård utanför stude-randehälsovården eller till studerandehälsovården som ett brådskande mottagningsbesök som sker inom 1-7 dygn eller som ett icke-brådskande mottagningsbesök.

## **6.3 Munhälsan som en del av studerandehälsovården**

Mun- och tandvården är en del av den studerandehälsovård som ska ordnas enligt hälso- och sjukvårdslagen. Under det första studieåret skickas en elektronisk hälsoenkät till alla studeran-de. I den kartläggs även faktorer som påverkar den studerandes munhälsa och på enkäten ges det också individuell respons om munhälsan. Beroende på svaren hänvisas den studerande vid behov till undersökning av munhälsan eller behandling.

De studerande hänvisas till en kontroll av munhälsan minst en gång under studietiden. Då ut-reds bl.a. munnens och tändernas hälsotillstånd och de riskfaktorer som inverkar på detta, mat-vanor och förändringar i munhälsan som orsakats av eventuella andra sjukdomar. I samband

med kontrollen bedöms behovet av hälsorådgivning och andra tjänster. En yrkesutbildad person inom mun- och tandvården gör upp en behandlingsplan tillsammans med den studerande och bestämmer tidpunkten för nästa kontroll i enlighet med det individuella behandlingsintervallet.

Kontroller av munhälsan kan också utföras av en tandhygienist under de behandlingsintervall som angetts av en tandläkare. Under en screeningundersökning bedömer tandhygienisten om det finns behov av tandläkarvård och ger anvisningar för egenvård av munnen. Vid behov kan tandhygienisten också rengöra tänderna, ta bort tandsten och ge råd om skötsel av munnen och tänderna med särskild uppmärksamhet på sunda mat- och dryckesvanor.

## Kosten och munhälsan

I kosten kan det ingå faktorer som försämrar munhälsan genom att orsaka karies, tanderosion (kemisk upplösning av emaljytan på tänderna) och sjukdomar som drabbar slemhinnorna. Tandernas ytor utsätts alltid för syror, då man äter energihaltig eller sur mat. Tanderosion är ett allt vanligare problem särskilt bland unga.

Småätande mellan måltiderna och riklig och ofta upprepad konsumtion av produkter som innehåller socker gör tänderna mottagliga för karies. Karies är en lokal infektionssjukdom som orsakas av bakterier som fäst sig på tändernas yta, dvs. tandplack, i kombination med socker eller andra kolhydrater som lätt fermenteras och lämpar sig som näring för kariesbakterier. Plackbildning kan också orsaka andra stödjevävnadssjukdomar.

Tandytorna kan skadas också utan inverkan av bakterier och då handlar det om erosion. Syror som finns i mat eller dryck eller som uppstöts från magen löser upp mineraler på tandytan, varvid ytan fräts. Frätningen börjar då pH-värdet i munnen sjunker under 4. Om pH-värdet sjunker till 3, blir frätningen tiofaldig. Om pH-värdet förändras från 4 till 2, blir frätningen hundrafaldig. I läsk, saft, också juice, energidrycker, cider och vin varierar pH-värdet vanligtvis mellan 3 och 4, men pH-värdet i en enskild produkt kan vara under 3 (se ritning, sid. 83). Långt avancerad erosion orsakar ilningar och smärta i tänderna. Behandlingen av erosionsskador är krävande och också dyr, om mängden förlorad tandvävnad är stor.

Alla sura livsmedel och drycker samt sötsaker, såsom fruktgodis, kan orsaka tanderosion om de intas upprepade gånger. Vid erosion löses tandytan upp av sur vätska, men den blir också mjukare och därmed känslig för mekanisk nötning. Att t.ex. bita i hård mat eller gnissla tänder kan i sådana fall påskynda nötningen av den uppmjukade ytan.

Erosionen kan förebyggas genom att man undviker att inta sura produkter för ofta och att småäta samt genom att man iakttar en regelbunden måltidsrytm. Mat eller dryck som innehåller kalcium, såsom ost, mjölk eller sockerfri, kalciumberikad växtdryck, minskar erosionen vid måltider som innehåller sura livsmedel.

Sura läske-, energi- och sportdrycker som innehåller socker orsakar såväl karies som erosion. Osockrade, konstgjort sötade drycker och olika smaksatta vatten utsätter också tänderna för



erosion, eftersom merparten av dem, liksom vissa örter, är sura. Av de sura dryckerna orsakar surmjölkprodukter, såsom surmjök och naturell yoghurt, inte erosion, eftersom de innehåller kalcium. Inte heller orsakar mjök, kaffe eller icke-smaksatt svart, grönt eller vitt te erosion och det gör inte heller icke-smaksatta mineralvatten som endast innehåller kolsyra.

Vissa sjukdomar, såsom ätstörningar och refluxsjukdom, kan också orsaka erosion i sådana fall, då munnen upprepade gånger utsätts för syror på grund av kräkningar eller sura uppstötningar. Många läkemedel kan orsaka minskad salivutsöndring och därmed muntorrhet. När munnen inte sköljs med saliv, kan syran verka en längre tid i munnen. Då är det ytterst viktigt att saliven som skyddar tänderna inte ersätts med söta eller sura drycker, utan att munnen fuktas och smörjs med vatten, matolja eller sådan sprej eller gel för fuktning av munnen som fås på apoteket. Dessutom rekommenderas användningen av helxylitolprodukter, eftersom de aktiverar salivutsöndringen och minskar effekten av syror och kariesangrepp.

### **Munsjukdomar förebyggs med sunda matvanor som inbegriper**

- en regelbunden måltidsrytm
- användning av xylitolprodukter efter måltider eller mellanmål
- vatten som törstsläckare
- undvikande av småätande och drycker mellan måltiderna och mellanmålen

Xylitolprodukter, som pastiller, tabletter eller tuggummi rekommenderas efter måltider och mellanmål. De bör användas regelbundet dagligen åtminstone efter tre måltider. Den rekommenderade dagliga dosen av xylitol är sammanlagt minst 5 g per dag. Den rekommenderade dosen uppnås med 6–10 xylitoltuggummin eller xylitolpastiller.

För att främja och upprätthålla munhälsan krävs det utöver sunda matvanor också att tänderna borstas omsorgsfullt två gånger om dagen med fluortandkräm, att mellanrummen mellan tänderna rengörs dagligen, att alkohol konsumeras i måttliga mängder och att tobaksprodukter undviks helt.

<https://ilovesuu.fi/omahoito/miten-voin-ehkaista-hampaiden-reikiintymista/> (på finska)

#### **Källor:**

Karies (hantering). God medicinsk praxis-rekommendation. Arbetsgruppen tillsatt av Finska Läkarföreningen Duodecim och Finska Tandläkarsällskapet Apollonia. Helsingfors: Finska Läkarföreningen Duodecim. Tillgänglig på webben: [www.käypähoito.fi](http://www.käypähoito.fi).

Muncancer 2020. God medicinsk praxis-rekommendation. Arbetsgruppen tillsatt av Finska Läkarföreningen Duodecim och Finska Tandläkarsällskapet Apollonia. Helsingfors: Finska Läkarföreningen Duodecim, 2020. Tillgänglig på webben: [www.käypähoito.fi](http://www.käypähoito.fi).

Syömishäiriöt. (Ätstörningar, endast på finska) God medicinsk praxis-rekommendation. Arbetsgruppen tillsatt av Finska Läkarföreningen Duodecim, Barnpsykiaterföreningen i Finland och Psykiaterföreningen i Finland rf. Helsingfors: Finska Läkarföreningen Duodecim, 2014 (15.9.2020). Tillgänglig på webben: [www.käypähoito.fi](http://www.käypähoito.fi).

Reddy A, Norris DF, Momeni SS, Waldo B, Ruby JD. The pH of beverages in the United States. J Am Dent Assoc 2016; 147 (4): 255–263. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4808596/>.



## 7 FÖRFATTNINGSGRUNDEN FÖR HÖGSKOLEMÅLTIDERNA

### Betydelsen av måltiderna för högskolestuderande och syftet med att understöda måltiderna

En hälsosam och mångsidig måltid som följer näringsrekommendationerna och som intas under studiedagen stöder de studerandes studieförmåga, ork, hälsa och välbefinnande, upprätthåller den sociala interaktionen och sätter rytmen för studiedagen. Regelbundna måltider uppmuntras genom måltidsstöd som betalas med statliga medel. Studerande kan köpa en förmånlig måltid på en studentrestaurang som omfattas av måltidsstödet. Systemet stöder således också de studerandes försörjning.

### Författningsgrund och finansiering

#### Lagen om studiestöd (65/1994)

I 49 § i lagen om studiestöd<sup>46</sup> (65/1994) föreskrivs det att Folkpensionsanstalten (FPA) inom ramen för det anslag som reserverats i statsbudgeten svarar för beviljande av understöd till dem som förestår studentrestauranger och för annan förvaltning i samband med detta.

#### Statsunderstödslagen (688/2001)

I statsunderstödslagen<sup>47</sup> (688/2001) föreskrivs om de grunder som ska iakttas vid beviljandet av statsunderstöd. Närmare bestämmelser om grunderna för understöd kan utfärdas genom förordning av statsrådet (8 §).

Statsunderstöd kan beviljas inom ramen för statsbudgeten eller medlen i en statlig fond utanför statsbudgeten. Förutsättningar för beviljande av understöd är bl.a. att ändamålet för understödet är samhälleligt godtagbart och att understödet är motiverat med avseende på de mål som satts för användningen av det. Det är också viktigt att understödet är nödvändigt med beaktande av annat offentligt stöd som sökanden erhållit samt arten och omfattningen av det projekt eller den verksamhet som är föremål för statsunderstödet. Beviljandet av statsunderstödet får inte heller snedvrída konkurrensen. (7 §).

Statsbidragsmyndigheten ska övervaka statsunderstödet på behörigt sätt och tillräckligt genom att inhämta uppgifter om användning och uppföljning av statsunderstödet samt andra uppgifter liksom genom att vid behov utföra granskningar (15 §).

#### Statsrådets förordning om grunderna för måltidsstöd för högskolestuderande (375/2020)

I statsrådets förordning om grunderna för måltidsstöd för högskolestuderande<sup>48</sup> (375/2020) föreskrivs om förutsättningar för beviljande av understöd, måltider som berättigar till understöd, maximipris för måltiderna och högskolestuderande som har rätt till rabatt per måltid.

46 Lagen om studiestöd 65/1994 <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1994/19940065#a11.6.2020-451>

47 Statsunderstödslagen 688/2001 <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2001/20010688>

48 Statsrådets förordning om grunderna för måltidsstöd för högskolestuderande 375/2020. <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2020/20200375>

## **Lagen om offentlig upphandling och koncession (1397/2016)**

Lagen om offentlig upphandling och koncession<sup>49</sup> förpliktar högskolorna att konkurrensutsätta restaurangtjänsterna. Enligt lagen ska den upphandlande enheten behandla deltagare i upphandlingsförfaranden och andra leverantörer på ett likvärdigt och icke-diskriminerande sätt samt förfara öppet och med beaktande av proportionalitetskraven (3 §)<sup>50</sup>.

## **Mervärdesskattelagen (1501/1993)**

Skatt ska inte betalas för restaurang- eller cateringtjänst till dem som utbildas vid en läroanstalt om tjänsten ges i samband med utbildningen och normalt anknyter till utbildningen (39 § 3 mom.)<sup>51</sup>.

## **Lagen om Folkpensionsanstalten (731/2001)<sup>52</sup>**

Folkpensionsanstalten (FPA) beslutar om en studentrestaurang ska omfattas av måltidsstödet och meddelar ett överklagbart beslut om detta. Ett beslut av FPA får överklagas genom besvär hos förvaltningsdomstolen på det sätt som anges i förvaltningsprocesslagen<sup>53</sup> (586/1996).

## **Måltidsstödet för högskolestuderande i statsbudgeten**

Måltidsstödet belopp och hur det ska användas fastställs årligen i statsbudgeten (moment 29.70.57 Måltidsstödet till högskolestuderande). I budgeten för 2020 har 31 620 000 euro i budgetanslag reserverats för måltidsstödet. Beloppet för understödet per måltid uppgår till 1,94 euro per måltid för studentrestaurangerna. Beloppet för extra understöd uppgår till högst 1 euro per måltid för vilken måltidsstöd betalas, dock högst det belopp som motsvarar lokal- och anläggningskostnaderna för måltiderna för de studerande.

## **Aktörer**

### **Undervisnings- och kulturministeriet**

Måltidsstödet är en del av studiestödet. Enligt 8 § i lagen om studiestöd ankommer den allmänna ledningen, styrningen och utvecklingen av studiestödsverksamheten på undervisnings- och kulturministeriet. Därmed svarar ministeriet för beredningen av lagstiftningen och budgeten i fråga om måltidsstödet.

### **Högskolans roll**

Enligt vedertagen praxis har högskolorna inom ramen för sina anslag finansierat de lokaler och fasta anläggningar som behövs för studentmåltider och ställt dem till restauranginnehavarens förfogande enligt samma principer som tillämpas för personalrestauranger.

---

49 Lag om offentlig upphandling och koncession 1397/2016. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2016/20161397>

50 Konkurrens- och konsumentverket. Tillsyn av offentlig upphandling. <https://www.kkv.fi/sv/information-och-anvisningar/konkurrensarenden/tillsyn-av-offentlig-upphandling/>

51 Mervärdesskattelagen 1501/1993. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1993/19931501>

52 Lagen om Folkpensionsanstalten 731/2001. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2001/20010731>

53 Förvaltningsprocesslagen 586/1996. <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/1996/19960586>

När högskolorna konkurrensutsätter restaurangtjänsterna, bestämmer de vilka krav som ställs i konkurrensutsättningen. De här bestämmelserna styr producenten av restaurangtjänster i utbudet av studentmåltider. Högskolan följer att kraven uppfylls genom avtalade metoder t.ex. i kundkommittén.

### **Folkpensionsanstalten**

Till FPA:s uppgifter hör utbetalningen och övervakningen av det understöd som beviljas studentrestaurangerna samt anvisningar och utbildning som gäller understödet.

En studentrestaurang kan på ansökan beviljas understöd per måltid (måltidsstöd) och då är prissänkningen per måltid för de högskolestuderande som äter i restaurangen lika stor som beloppet av måltidsstödet. Måltidsstödet betalas till restaurangen utifrån de dokument som den lämnat till FPA. Restauranger som inte är belägna i högskolans lokaler kan dessutom ansöka om extra understöd för kostnaderna för lokaler och fasta anläggningar. Som exempel kan nämnas att många sjukhusrestauranger har rätt till måltidsstöd, vilket möjliggör förmånliga måltider under högskolepraktikperioder.

FPA övervakar med stöd av statsunderstödslagen (688/2001) användningen av det understöd som beviljas studentrestauranger samt hur restaurangen följer statsrådets förordning om grunderna för måltidsstöd för högskolestuderande (375/2020). Vid övervakningen beaktas också hur kriterierna i rekommendationen om måltider för högskolestuderande uppfylls.

### **Studentrestaurangen**

Studentmåltider säljs i högskolornas studentrestauranger och också på andra ställen än i de restauranger som är belägna i en högskolas lokaler.

Studentrestaurangens uppgift är att erbjuda studerande en måltidshelhet som omfattar huvudrätt, sallad, dryck, bröd och smörgåsfett och som uppfyller de allmänna kraven i fråga om hälsosam och näringsrik mat. Restaurangen ser till att prissättningen av måltiderna följer de maximipriser som anges i förordningen. Restaurangen ska informera de studerande om att de ska visa upp sitt studentkort för att få måltiden till det subventionerade priset. Restaurangen kontrollerar de högskolestuderandes rätt till en subventionerad måltid innan priset sänks med beloppet av måltidsstödet.

En sökfunktion för studentrestauranger som fått rätt till måltidsstöd finns på FPA:s webbplats (<https://www.kela.fi/web/sv/maltidsstod-restauranger>).

### **Högskolestuderandes rättigheter**

Understöd kan beviljas för en prissänkning på studentmåltider för de studerande vid i Finland belägna finländska högskolor som med stöd av universitetslagen<sup>54</sup> (558/2009), yrkeshögskole-

---

54 Universitetslagen 558/2009. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2009/20090558>

lagen<sup>55</sup> (932/2014) eller lagen om Polisyreshögskolan<sup>56</sup> (1164/2013) avlägger lägre eller högre högskoleexamen, yrkeshögskoleexamen eller högre yrkeshögskoleexamen, eller sådan tilläggsutbildning eller specialiseringsutbildning som berättigar till studiestöd (SRF 375/2020 1 §).

Genom understödet kan man dock inte sänka priset på studentmåltider för de studerande som deltar i uppdragsutbildning enligt 13 § i yrkeshögskolelagen, 9 § i universitetslagen eller i 20 § i lagen om Polisyreshögskolan. Om utländska studerande avlägger examina vid finländska högskolor har de rätt till måltidsstöd. Detsamma gäller utbytesstuderande.

En högskolestuderande får studentmåltider till sänkt pris i restauranger som omfattas av FPA:s måltidsstöd. Prissänkningen får man genom att i studentrestaurangen visa ett giltigt studiekort som berättigar till måltidsstöd, ett måltidsstödkort från FPA eller någon annan handling eller digital applikation som godkänns av FPA.

## 7.1 Ordnande av måltidsservicen och studentmåltidens innehåll

En förutsättning för beviljande av understöd per måltid (måltidsstöd) är att restaurangverksamheten är nödvändig för att tillräckliga måltidsmöjligheter ska kunna ordnas för de studerande (SRF 375/2020 2 §). Det är högskolan som bedömer nödvändigheten i sitt utlåtande till FPA. I utlåtandet motiverar högskolan varför restaurangverksamheten behövs för att ordna tillräckliga måltidsmöjligheter genom att föra fram vilken typ av undervisning som ordnas vid enheten i fråga och hur stort antal studerande som studerar vid enheten. Om den restaurang som ansöker om understöd är belägen någon annanstans än i högskolans lokaler, ska högskolan i sitt utlåtande ta ställning till varför det är nödvändigt att bevilja understödet till en restaurang som är verksam utanför högskolan. Motiveringen kan t.ex. vara att trygga praktikmöjligheter, undervisningslokalernas placering eller den nuvarande restaurangens användarantal.

Dessutom är en förutsättning att restaurangverksamheten ordnas på ett ändamålsenligt sätt (SRF 375/2020 2 §). Detta innebär att restaurangens lokaler och funktioner ska vara ändamålsenliga för att ordna studentmåltiderna, dvs. att måltidsmiljön främjar och stöder måltidernas folkhälsomål som är inriktade på hälsa och välfärd. De studerande bör få möjlighet att äta i restaurangen på ett smidigt och tillräckligt lugnt sätt under pauserna mellan studierna. Det är bra om studentrestaurangen följer upp hur mycket tid som går åt till att köa och vid behov kan en företrädare för restaurangen förhandla om korrigerande åtgärder med högskolan. Det bör finnas så mångsidiga alternativ som möjligt för olika dieter tillgängliga för de studerande.

Studentmåltiderna ska fylla de allmänna kvalitetskraven i fråga om hälsosam och näringsrik mat (SRF 375/2020 2 §). En studentmåltid är en måltidshelhet som omfattar huvudrätt, sallad, dryck, bröd och smörgåsfett (SRF 375/2020 4 §). Avsikten är att studentmåltiden ska ge tillräckligt med

---

55 Yrkeshögskolelagen 932/2014. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2014/20140932>

56 Lagen om Polisyreshögskolan 1164/2013. <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2013/20131164>



energi under studiedagen. Närmare anvisningar och kriterier om studentmåltidens innehåll ges i rekommendationen om måltider för högskolestuderande.

## 7.2 Principer för prissättningen

### Understödet per måltid och måltidernas maximipris

Till studentrestaurangen betalas måltidsstöd för de måltider som sålts till högskolestuderande, om prissättningen av måltiderna följer förordningen och om det pris som tas ut av den studerande har sänkts med beloppet av måltidsstödet (SRF 357/2020 2 § 1 mom. 4 punkten). Beloppet för understödet per måltid bestäms i statsbudgeten.

Det icke nedsatta priset på en studentmåltid får inte överstiga det pris utan mervärdesskatt som restaurangens övriga kunder ska betala för en likadan måltidshelhet (SRF 375/2020 2 § 1 mom. 5 punkten).

Det finns två maximiprisklasser (SRF 375/2020 4 §). Maximipriset för en sådan studentmåltid som berättigar till understöd är 5 euro fr.o.m. 1.8.2020. Minimipriset för en specialportion tillredd av dyrare råvaror är 6,30 euro och maximipriset 7,65 euro.

En specialportion är en måltidshelhet som är tillredd av dyrare råvaror och motsvarar en studentmåltid. Huruvida måltiden hör till prisklassen för den grundprissatta studentmåltiden eller till den dyrare specialportionen bedöms utifrån kostnaderna för måltidens råvaror. Bedömningen



kan t.ex. göras baserat på priset på proteintillskottet eller på de totala kostnaderna för råvarorna i huvudrätten och tillbehörssalladen.

Bedömningssättet beskrivs närmare i kapitel 3.3 (s. xx), där det också finns exempel på måltider som hör till olika prisklasser.

Maximipriserna för de subventionerade måltiderna granskas vid bestämda tidpunkter med avseende på den väsentliga kostnadsutvecklingen. Genom att beakta kostnaderna säkerställer man att studentmåltiderna uppfyller de kvalitetsmässiga kraven som ställts på dem, att utbudet är mångsidigt och att studentrestaurangerna kan tillreda måltider med iakttagande av de kriterier som beskrivs i rekommendationen om måltider för högskolestuderande. De som producerar restaurangtjänsterna kan själva fatta beslut om prissättningen och om en höjning av priserna inom föreskrivna prisramar. En höjning av maximipriset betyder inte att måltidspriset genast måste höjas, utan en höjning får göras enligt behov med beaktande av studentrestaurangens kostnadsstruktur.

### **Beviljande av extra understöd för kostnaderna för lokaler och fasta anläggningar**

Extra understöd kan beviljas för kostnader för lokaler och fasta anläggningar i studentrestauranger som är belägna någon annanstans än i lokaler som förvaltas eller ägs av högskolan eller dess huvudman (SRF 375/2020 1 §). Beloppet för det extra understödet bestäms i statsbudgeten.

Förutsättningar för beviljande av extra understöd är (enligt SRF 375/2020 3 §), att

- 1) den som förestår studentrestaurangen beviljats understöd per måltid enligt 2 §
- 2) kostnaderna för lokaler och fasta anläggningar i studentrestaurangen inte i huvudsak finansieras med allmänna medel
- 3) studentmåltidernas andel av restaurangens omsättning är minst 10 procent.

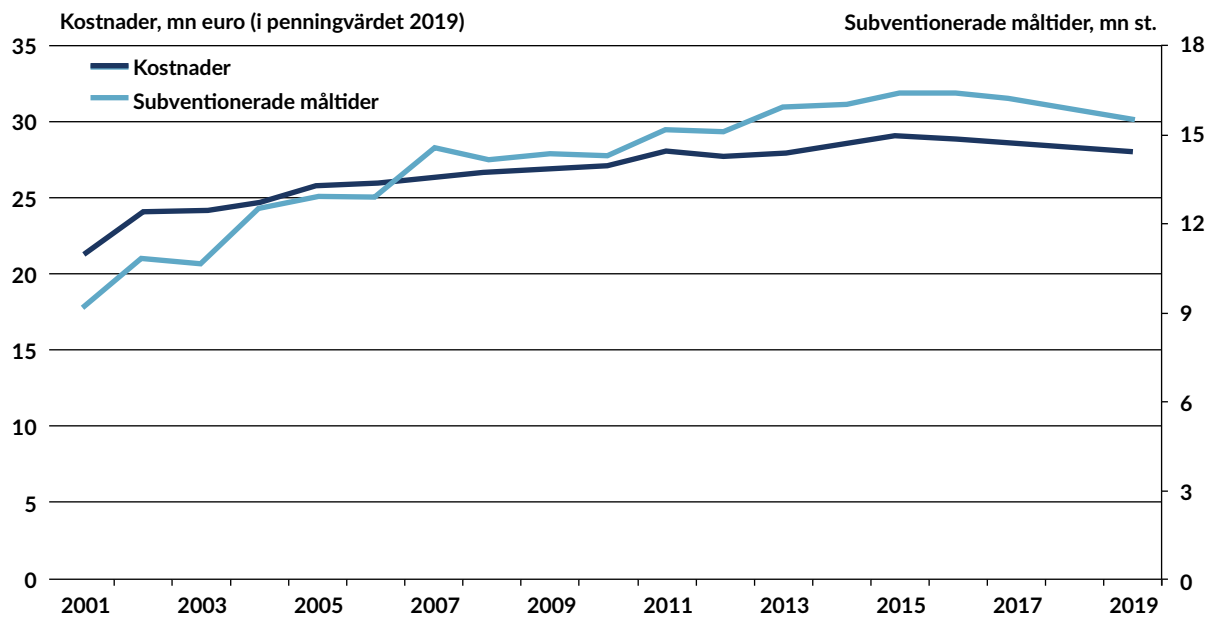
Annan användning av lokalerna och intäkterna av denna användning ska beaktas i beloppet av det extra understödet.

Det är inte meningen att ersätta annan offentlig finansiering med extra understöd. Den nuvarande tillämpningspraxisen innebär att i fråga om extra understöd betraktas lokaler och fasta anläggningar som finansierade med allmänna medel, om fastigheten är offentligt ägd till minst 50 %.

Vid uträkningen av det extra understödets belopp beaktas endast de kostnader för lokaler och fasta anläggningar som måltiderna för studerande medför enligt hur omsättningen fördelas procentuellt mellan försäljningen av studentmåltider och den övriga försäljningen.

### **Statistikuppgifter**

År 2019 betalade FPA sammanlagt 30,1 miljoner euro i måltidsstöd för högskolestuderande och det innefattade ca 14,4 miljoner måltider (se figur 1). År 2019 omfattades 94 företag och andra som driver restauranger och 313 restauranger av måltidsstödet.



**Figur 1. Kostnaderna för de högskolestuderandes måltidsstöd och antalet subventionerade måltider 2001–2019.**







Bilagor



## Bilaga 1 Minimikrav på näringskvaliteten

Minimikraven på den näringsmässiga kvaliteten på måltiderna bygger på de gällande näringskriterierna för måltider med Hjärtmärket.

Vid sidan om kriterierna för måltidskomponenterna rekommenderas också alla produkter som uppfyller kriterierna för hjärtmärkning som måltidskomponenter, även om en produkts näringsinnehåll inte motsvarar siffrorna i nedanstående tabeller. Kriterierna för hjärtmärkta produkter bygger på en "bättre val"-jämförelse mellan de saluförda produkterna inom varje enskild produktkategori.

Om det serveras endast ett måltidsalternativ dagligen (t.ex. vid forskningsstationer eller andra mycket små enheter), är det godtagbart att merparten av måltiderna (minst 80 %) följer rekommendationen. När det serveras flera måltider (frukost, lunch, mellanmål, middag, kvällsmål) ska man vid planeringen av menyn beakta alla dagens måltider som en helhet.

**Tabell 1a.** Huvudrätter.

Typ av huvudrätt	Näringsvärde/100 g, högst		
	Fett g	Mättat fett g	Salt g
Gröt som huvudrätt* I flingor m.fl. fiber minst 6 g/100 g.	3	1	0,5
Soppor*	3 (5)**	1 (1,5)	0,5***-0,7
Gratänger, risotto, pastarätter, måltidssallader****, pizzor	5 (7)	2 (2)	0,6***-0,75
Såser som utgör huvudrätt (t.ex. vegetarisk curry och kycklingsås)	9 (11)**	3,5 (3,5)	0,9
Styckvis serverade rätter med eller utan sås	8 (12)**	3 (3,5)	0,9
Sandwich/baguette/hamburgare eller annan brödbaserad måltid Fiberhalten i brödet minst 6 %	8 (12)**	3 (3,5)	0,75

\* Om smörgåspålugg (t.ex. charkvaror eller ost) serveras till en sopp- eller grötmåltid, används kriterierna för hjärtmärkta produkter.

\*\* Fettvärdena inom parentes gäller fiskmåltider.

\*\*\* Saltmängdens variationsbredd, där den lägre gränsen är målet på lång sikt.

\*\*\*\* I en måltidssallad ska det ingå minst 150 g grönsaker per portion, potatis räknas inte som grönsak i detta fall.

**Tabell 1b.** Tillbehör till huvudrätten i form av potatis eller spannmål.

Tillbehörsrätt	Näringsvärde/100 g			
	Fett g	Mättat fett g	Salt g	Fiber (av torrvikten) g
Pasta	-*	Högst 0,7	Högst 0,3	Minst 6
Korngryn, spannmål/spannmåls-grönsaksblandningar m.fl.	-	Högst 0,7	Högst 0,3	Minst 6
Fullkornsris, ris-grönsaksblandning	-	Högst 0,7	Högst 0,3	Minst 3
Kokt potatis	Inget tillsatt fett	-	Inget tillsatt salt	-
Annat tillbehör av potatis (t.ex. potatismos, klyftpotatis, potatis-grönsaksblandning)	-	Högst 0,7	Högst 0,3***-0,5	-

\* (-) Inga kriterier i fråga om den här faktorn.

\*\* Saltmängdens variationsbredd, där den lägre gränsen är målet på lång sikt.



**Tabell 1c.** Övriga måltidskomponenter.

Måltidskomponent	Näringsvärde/100 g			
	Fett %	Mättat fett %	Salt g	Fiber g
Bröd	-	-	Färskt bröd högst 0,9 Knäckebröd högst 1,2	Minst 6 Minst 10
Bredbart vegetabiliskt fett	Minst 60	Högst 30	Högst 1,0	-
Mjök eller surmjök Växtdrycker	Högst 0,5 Högst 2	- **	-	-
Vegetariskt tillbehör - färska grönsaker	-	I marinad högst 20	Inget tillsatt salt	-
Vegetariskt tillbehör - tillredda grönsaker	-	I marinad högst 20 *	Högst 0,3	-
Salladsdressing	Gärna 25 eller mer	Högst 20	Högst 1,0	-
Olja till salladen		Högst 20		

\* I tillredda grönsaker kan som fett användas också alla fetter som följer kriterierna för hjärtmärka produkter (såsom olja, bordsmargarin eller en flytande växtfettprodukt).

\*\* I växtdrycker högst 2 % fett, varav mättat fett högst 0,4 g/100 g.

## Bilaga 2 Salladsbar som följer näringskriterierna

Del av salladsportionen	Olika komponenter* som uppfyller kriteri- erna serveras minst	Kriterier
Färska grönsaker och frukter	2	Inget tillsatt salt eller fett
Färska eller kokta grönsaker	1	Färska: inget tillsatt salt, i marinaden högst 20 % hårt fett Kokta: salt högst 0,3 %, i marinaden högst 20 % hårt fett
Proteintillbehör (växtbaserat, fisk, ägg, ost, kött)	1	Produkt som uppfyller kriterierna för hjärtmärkning. Kontrollera kriterierna utifrån produkten, t.ex. för huvudrätter kriterierna för styckevis serverade rätter eller livsmedlen: - hård ost: fett högst 17 %, salt högst 1,2 % - skinka: fett högst 4 %, salt högst 2,0 % - rökt fisk: salt högst 1,38 % - grillad kyckling: fett högst 8 %, mättat fett högst 3 % och salt högst 0,9 %.
Oljebaserad salladsdressing	1	Hårt fett högst 20 %, salt högst 1 %

\* De komponenter i salladsbaren som uppfyller näringskriterierna märks ut för att informera matgästerna. Utöver salladsportionen ska matgästen ha möjlighet att välja bröd, smörgåsfett och måltidsdryck som följer näringskriterierna (se bilaga 1 tabell 1c).

## Bilaga 3 Proteinkällor vid olika slags kost

Typ av kost	Protein g/100 g	Energi kcal/100 g
<b>Vegankost</b>		
Sojamjöl, låg fetthalt	45	390
Sojamjöl, fett	35	466
Sojaböner, kokta	16	170
Sojakross, kokt	19	127
Böna, lång, grön	2	40
Böner, kokta	10–16	-
Bondböner, kokta	8	102
Linser, kokta	7–8	100
Ärter, torkade	19	245
Ärter, färska och kokta	6	85
Kikärter, kokta	8	137
Mandel	24	600
Valnötter	15	665
Cashewnötter	20	570
Hasselnötter	14	640
Jordnötter	26	550
Solrosfrön	24	620
Quinoa, kokt	5	140
Havregrynsgröt, kokt i vatten	2	60
Fullkornspasta, kokt	3,5	90
<b>Växtbaserade drycker och växtbaserade syrade produkter (vitaminiserade)</b>		
Sojabaserad mellanmålsprodukt (alternativ till yoghurt)	3,6	85
Havrebaserad mellanmålsprodukt (alternativ till yoghurt)	ca 1	80
<b>Soja- och havrebaserade matlagningsprodukter</b>		
Havrebaserad sur produkt matfraiche	1	180
Havrebaserad matcreme	ca 1	150
Sojabaserad matcreme	0,8–2	150–175
Sojabaserad vispbar creme	1	252
Sojadryck	3	40
Havredryck	0,6–1,1	45
Mandeldryck	0,4	10
Risdryck	0,1	50
Bröd	5–10	ca 250
Tofu, fast (sojaprodukt)	17	155
Tofu, mjuk (sojaprodukt)	8	20
Fermenterad sojabönsprodukt	18	200
Veteglutenprodukt	20–30	150–300
Tillagad bondbönsprodukt	17	210
Havreproteinprodukt	30	200
Havrefärs	20	235

Typ av kost	Protein g/100 g	Energi kcal/100 g
<b>Laktovegetarisk kost</b>		
Förutom ovanstående:		
Mjölk, surmjölk, yoghurt m.fl.	3	35-55
Hårda ostar, bondost	20-30	280-380
Hårda ostar, låg fetthalt	16-30	170-260
Grynost (keso)	16	90
Kvarg (kesella)	10	65
Mjölkbaserade matgryn	14	90
Mjölkbaserade strimlor och mjölkbaserad smulblandning	24	165
Korngrynsgröt, kokt i mjölk	4,4	95
<b>Lakto-ovovegetarisk kost</b>		
Förutom ovanstående:		
Ägg, kokt	13	135
Svampproteinprodukt, innehåller ägg	14	110
<b>Blandkost</b>		
Förutom ovanstående:		
Kött	20-30	160-260
Charkvaror (basturökt skinka, kalkonpålägg osv.)	10-30	90-110
Korv	10-13	165-250
Fisk	10-25	100-150

Källor: [www.finel.fi](http://www.finel.fi), påskrifterna på livsmedelsförpackningarna och tillverkarnas webbplatser.

## Bilaga 4 Val av råvaror

Råvarugrupp/råvara	Rekommenderade val och serveringssätt
Grönsaker, frukter och bär	<p>Säsongens produkter som sådana eller som tillagade tillbehör på ett mångsidigt sätt till varje måltid.</p> <p>På salladsbordet serveras flera olika komponenter separat, också produkter som marinerats i olja. Salta tillbehör och konserverade produkter serveras sällan.</p> <p>Frukt och färska bär serveras som de är. Bärretter kan sockras lätt (5 g tillsatt socker per 100 g).</p>
Baljväxter (ärter, bönor och linser), andra vegetabiliska proteinkällor (produkter baserade på bondbönor, ärter och havre, tofu, sojakross och sojastrimlor, seitan m.fl.)	<p>Som huvudingrediens i den dagligen serverade vegetariska rätten och/eller som tillbehör till måltiden.</p> <p>Bredbar pasta till brödet av baljväxter, andra grönsaker och olja serveras också.</p>
Potatis	<p>Potatis omväxlande som tillbehör till huvudrätten och som potatisrätter samt som råvara i soppor, gratänger och grytor. Potatis som tillbehör serveras osaltad.</p>
Spannmålsrätter och tillbehör	<p>Tillbehör av fullkornsspannmål (korn, havre, råg, spannmålsblandningar, fullkornspasta, mörkt ris) och fullkornsgröt (såsom frukostgröt) på ett mångsidigt sätt vid sidan om potatis.</p> <p>Spannmållstillbehören serveras osaltade eller saltfattiga (salt högst 0,3 g/100 g).</p>
Bröd	<p>Fullkornsalternativ som innehåller mindre mängder salt (mjukt bröd salt högst 0,9 g/100 g, knäckebröd högst 1,2 g/100 g) (fiber minst 6 g/100 g, i knäckebröd minst 10 g/100 g) på ett mångsidigt sätt till varje måltid.</p> <p>Brödsortimentet varierar: utöver basurvalet också lokala produkter och semlor som man bakat själv m.fl.</p>
Mjolk, laktosfri eller laktosfattig mjölk-dryck och surmjölk	<p>En fettfri och D-vitaminiserad produkt till varje måltid.</p>
Andra flytande mjölkprodukter/surmjölksprodukter	<p>Naturell yoghurt, fil eller kvarg föredras. Välj alternativ som är fettfria eller som innehåller högst 1 % fett samt alternativ som är osockrade eller som innehåller endast små mängder tillsatt socker. Sockerarter i yoghurt och kvarg högst 10 g/100 g och i fil högst 12 g/100 g.</p>
Växtbaserade drycker och mellanmåls- och matlagningsprodukter som används på samma sätt som mjölkprodukter	<p>Välj berikade (kalcium, D-vitamin, B<sub>12</sub>-vitamin, jod), osötade växtdrycker (havre, soja osv.). Om urvalet av och tillgången till växtdrycker överenskomms lokalt. Det bör noteras att en växtdryck näringsmässigt inte till alla delar motsvarar mjölk eller surmjölk (såsom produktens proteinhalt).</p> <p>Fett i växtbaserade drycker högst 2 %, mättat fett högst 0,4 % och socker högst 5 %.</p> <p>Fett i växtbaserade produkter som äts med sked högst 5 %, mättat fett högst 1 % och socker högst 10 %.</p> <p>Fett i växtbaserade smaksatta drycker högst 3 %, mättat fett högst 0,4 % och socker högst 6 %.</p>
Ost	<p>Fettfattiga alternativ (högst 17 % fett) och alternativ som innehåller mindre mängder salt (salt högst 1,2 g/100 g).</p> <p>Det är värt att notera att de ostliknande produkter som används i en vegetarisk kost ofta innehåller rikligt med mättat fett.</p>
Fisk*	<p>Varierande fiskarter. Serveras under minst 2 måltider per vecka. Vid upphandling gynnas en hållbar fiskerinäring, miljösystem och certifierade fiskar (bl.a. WWF/MSC***).</p>
Kyckling och kalkon	<p>I köttretter föredras ljust kött från fjäderfä.</p>

Råvarugrupp/råvara	Rekommenderade val och serveringssätt
Rött kött (nöt, svin, får) och köttfärs Köttprodukter och korv	På menyn används rött kött mer sällan än ljust kött. Maträtter som innehåller korv eller andra köttprodukter serveras inte varje vecka. Charkvaror serveras under huvudmåltiden högst en gång i veckan. Välj köttprodukter som innehåller mindre mängder fett och salt. Chark- och matkorvar: Fett högst 12 g/100 g. Hårt fett högst 40 % av fett. Salt högst 1,5 g/100 g. Helköttprodukter: Fett högst 4 g/100 g. Salt högst 2,0 g/100 g.
Ägg	Används i maten, som charkvara och som tillbehör.
Fetter (som smörgåsfett, vid matlagning och vid bakning)	Som smörgåsfett serveras ett bredbart vegetabiliskt fett som innehåller minst 60 % fett och där högst 30 % av fett är mättat fett. I matlagningen används vegetabilisk olja, en flytande växtoljeprodukt eller margarin som innehåller minst 60 % fett.
Salladsdressing	Servera rybs- eller rapsolja och olivolja som sådan eller som en del av en salladsdressing.
Nötter och frön***	Servera varierande odragerade, osaltade och osockrade sorter. Rekommenderad konsumtion högst 30 g/dygn.
Drycker	Vatten ska finnas tillgängligt hela dagen som törstsläckare och måltidsdryck. Läskedrycker, energidrycker eller andra sockrade eller sura drycker serveras inte under måltiderna (se Olika dryckers surhet, ritning, sid. 83). Juice kan serveras t.ex. till frukosten eller mellanmålet (rekommenderad konsumtion högst ett glas per dag).

\* Rekommenderade intag av fisk: <https://www.ruokavirasto.fi/sv/privatkunder/information-om-livsmedel/anvisningarna-om-hur-livsmedel-anvands-pa-ett-sakert-satt/sakra-satt-att-anvanda-livsmedel/sakert-satt-att-anvanda-fisk/>. Livsmedelsverkets anvisningar till unga, kvinnor i fertil ålder och gravida och ammande kvinnor om valet av fiskarter och konsumtionsfrekvensen för olika fiskarter ska beaktas. <https://www.ruokavirasto.fi/sv/privatkunder/information-om-livsmedel/anvisningarna-om-hur-livsmedel-anvands-pa-ett-sakert-satt/sakra-satt-att-anvanda-livsmedel/>.

\*\* WWF:s fiskguide <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/fiskguiden/>.

\*\*\* En mängdbegränsning är motiverad framförallt för att nötter, mandlar och frön innehåller rikligt med energi på grund av sin höga fetthalt. Vissa oljeväxter (såsom lin, solros, pumpa, sesam, hampa och chia) tar upp tungmetaller ur marken i sina frön. Därför rekommenderas högst 2 msk (15 g) oljeväxtfrön per dag.



## Bilaga 5 Verktyg för bedömning av studentmåltidernas näringskvalitet

Med hjälp av verktuget bedömer man den serverade matens näringsmässiga kvalitet. Om de fyra kriterierna (grund-, salt-, fett- och informationskriteriet) i verktuget uppfylls väl i restaurangen, motsvarar maten sannolikt rekommendationerna. Med hjälp av verktuget kan man bedöma om matgästerna har möjlighet att dagligen välja en måltidshelhet som följer rekommendationerna. Varje kriterium poängsätts separat och antalet poäng visar hur kriteriet uppfylls. Målet är att alla fyra kriterier ska uppfyllas väl.

Kryssa för varje punkt i det alternativ som motsvarar situationen i restaurangen. Räkna ihop poängen för kryssen och jämför med tolkningen av kriteriet.

### GRUNDKRITERIET

Finns det i er restaurang varje dag i samband med måltiderna	Ja	Nej
bröd som innehåller minst 6 g fiber per 100 g och högst 0,9 % salt, i knäckebröd högst 1,2 %	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
bredbart smörgåsfett, som innehåller minst 60 % fett, av vilket högst 30 % mättat fett och högst 1 % salt	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
fettfri mjölk eller surmjölk (fett högst 0,5 %), eller växtdryck med högst 2 % fett (varav mättat fett högst 0,4 g/100 g) och högst 5 g socker	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
sallad (färska grönsaker, bär, frukter)	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.
olja eller på vegetabilisk olja baserad salladsdressing, som innehåller minst 25 g fett per 100 g, av vilket högst 20 % mättat fett och högst 1 % salt?	<input type="checkbox"/> 1 p.	<input type="checkbox"/> 0 p.

Egna poäng	_____
Tolkning:	
5 poäng:	Grundkriteriet uppfylls väl
0-4 poäng:	Grundkriteriet uppfylls inte

### FETTKRITERIET

- Innehåller de styckvis serverade rätter som angetts följa rekommendationen (t.ex. biffar, köttbullar, rullader) högst 8 % fett (för fiskrätter 12 %)\*?  
 2 p. Alltid  
 0 p. Oftast
- Innehåller den mat som angetts följa rekommendationen (t.ex. gratängar, risotto, pastarätter, måltidssallader och pizzor) högst 5 % fett (för fiskrätter 7 %)\*?  
 2 p. Alltid  
 0 p. Oftast
- Innehåller de soppor som angetts följa rekommendationen högst 3 % fett (för fisksoppor 5 %)\*?  
 2 p. Alltid  
 0 p. Oftast
- Innehåller de huvudrättssåser som angetts följa rekommendationen högst 9 % fett (för fisksåser 11 %)\*?  
 2 p. Alltid  
 0 p. Oftast
- Hur ofta serverar ni till sallads- och brödmåltider ost som innehåller mer än 17 % fett?  
 1 p. Högst två gånger i veckan  
 0 p. Oftare än två gånger i veckan

6. Hur ofta serverar ni till huvudrätten tillbehör som innehåller mer än 0,7 g mättat fett per 100 g\*\* (t.ex. stekt potatis, stekta grönsaker, potatisgratäng, fransk potatis)?
- 2 p. Högst en gång i veckan eller inte alls
- 0 p. Oftare än en gång i veckan
7. Hur ofta serverar ni fiskrätter? (Frågan gäller inte restauranger som serverar endast vegetariska rätter.)
- 2 p. Minst två gånger i veckan
- 1 p. En gång i veckan
- 0 p. Mera sällan

\* Alla hjärtmärkta produkter och de produkter som framställts industriellt enligt kriterierna för dem är godtagbara oberoende av avvikande kriterier.

\*\* I praktiken ca 50 g olja per 1 kg av produkten.

Egna poäng	_____
Tolkning:	
10-13 poäng:	Fettkriteriet uppfylls väl
7-9 poäng:	Fettkriteriet uppfylls medelmåttigt
0-6 poäng:	Fettkriteriet uppfylls dåligt

### SALTKRITERIET

1. Följer ni salthalten i den mat som ni tillreder (analyser, saltmätare)?
- 2 p. Ja, regelbundet som en del av egenkontrollen. Vid behov minskas saltmängden.
- 1 p. Ja, sporadiskt
- 0 p. Vi följer inte salthalten
2. Har salthalten räknats ut i standardrecepten för de alternativ som angetts följa rekommendationerna?
- 2 p. Ja, för alla
- 1 p. Ja, för en del
- 0 p. Nej
3. Hur gör ni när ni tillsätter salt, kryddor som innehåller salt eller mineralsalt i maten?
- 2 p. Vi mäter upp mängden och använder högst den mängd som anges i receptet
- 0 p. Den som tillreder maten saltar efter egen smak
4. Använder ni joderat salt i matlagningen?
- 2 p. Ja
- 0 p. Nej
5. Innehåller de styckevis serverade rätter (t.ex. biffar, köttbullar, rullader) som angetts följa rekommendationen högst 0,9 g salt per 100 g\*?
- 2 p. Alltid
- 0 p. Oftast
6. Innehåller den mat som angetts följa rekommendationen (t.ex. gratänger, risotto, pastarätter, måltidssallader och pizzor) högst 0,75 g salt per 100 g\*?
- 2 p. Alltid
- 0 p. Oftast
7. Innehåller de soppor som angetts följa rekommendationen högst 0,7 g salt per 100 g\*?
- 2 p. Alltid
- 0 p. Oftast
8. Innehåller de huvudrättssåser som angetts följa rekommendationen högst 0,9 g salt per 100 g\*?
- 2 p. Alltid
- 0 p. Oftast

9. Innehåller tillbehörskrätterna (pasta, spannmålstillbehör och kokta grönsaker) till måltiden högst 0,3 g salt per 100 g?
- 1 p. Alltid
- 0 p. Oftast
10. Innehåller potatistillbehören (t.ex. potatismos, klyftpotatis, stekt potatis, potatisgratäng) till måltiden högst 0,5 g salt per 100 g? (I ångkokt eller kokt potatis inget salt.)
- 1 p. Alltid
- 0 p. Oftast

\* Alla hjärtmärka produkter och de produkter som framställts industriellt enligt kriterierna för dem är godtagbara oberoende av avvikande kriterier.

Egna poäng	_____
Tolkning:	
12-18 poäng:	Saltkriteriet uppfylls väl
7-11 poäng:	Saltkriteriet uppfylls medelmåttigt
0-6 poäng:	Saltkriteriet uppfylls dåligt

### INFORMATIONSKRITERIET

1. Har ni ställt fram en modellmåltid som kunderna kan se på (en bild eller skriftliga anvisningar)?
- 2 p. Alltid
- 0 p. Mera sällan eller inte alls
2. Är de alternativ som följer rekommendationen utmärkta på menyn och serveringslinjerna så att kunderna kan se dem (måltidsalternativ, måltidsdryck, smörgåsfett, bröd, salladsdressing)?
- 2 p. Alltid både på menyn och serveringslinjen
- 1 p. Alltid bara på menyn
- 1 p. Alltid bara på serveringslinjen
- 0 p. De är inte utmärkta

Egna poäng	_____
Tolkning:	
3-4 poäng:	Informationskriteriet uppfylls väl
1-2 poäng:	Informationskriteriet uppfylls medelmåttigt
0 poäng:	Informationskriteriet uppfylls dåligt

De här kriterierna är baserade på Hjärtförbundets kriterier (Arkilounaskriteeristö). Kriterierna bygger på de komponentspecifika minimikrav på näringskvaliteten som Statens näringsdelegation har gett ([https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/sv/naringsrekommendationer\\_2014\\_web.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/sv/naringsrekommendationer_2014_web.pdf)) samt kriterierna för Hjärtmärket (<https://www.sydanmerkki.fi/sv/>).

## Bilaga 6 Exempel på strukturen i en anbudsförfrågan eller i konkurrensutsättningsmaterial

**Huvuddokument:** anbudsförfrågan som innehåller den upphandlingstekniska sidan, t.ex. krav på anbudsgivarens bakgrund och grunder för jämförelse

- bilaga 1 till anbudsförfrågan: Servicebeskrivning
- bilaga 2 till anbudsförfrågan: Utkast till avtal
- övriga bilagor till anbudsförfrågan

**Servicebeskrivningen** är det viktigaste dokumentet och i den ingår följande centrala delar:

- namn på servicen
- serviceobjekt och kundgrupper
- servicens syfte
- servicens innehåll
  - o näringsrekommendation och näringsmässig kvalitet
  - o beställarens riktlinjer om måltidens innehåll
  - o måltidsdelar
  - o modellmeny, där specialkost, de alternativ som följer rekommendationen och de fiskrätter som följer rekommendationen märkts ut
  - o näringsvärde
  - o beskrivning av en modellmåltid (bild eller skriftlig anvisning för restaurangmatsalen)
  - o huvudråvarornas variation och förekomst på menyn
  - o övriga kvalitetskrav på råvarorna
  - o urvalet maträtter
  - o principerna för planering av menyn
  - o beskrivning av hur standardrecepten och beräkningar av näringsinnehållet utförs i enlighet med alternativen i rekommendationen
  - o portionsstorlek, måltidens energimängd i enlighet med kriteriet
  - o särskilda kostbehov
  - o mellanmål
  - o högtider, teman
  - o egenkontroll och livsmedelssäkerhet
  - o upprätthållande av produktinformationen
  - o kundmeny
- utdelning av maten, mattider och servering
- övriga måltider och tjänster
- beställning
- leverans
- lokaler, utrustning och kärl

- prissättning (i enlighet med statsrådets förordning 375/2020) och fakturering
- miljöfrågor/ansvarskriterier
  - o uppföljning av svinnet, mål och åtgärder för att förebygga matsvinn
- mål med, uppföljning av och tidtabell för genomförandet av en ansvarsfull verksamhet
- samarbete mellan parterna och samarbetsformer (kund- eller restaurangkommitté)
- insamling av kundrespons
- kostnadsansvarstabell
- kvalitetsuppföljning, näringsvärdesberäkning (program) och rapportering
- serviceproducentens personal och vikarier
- undantagsarrangemang
- rapportering.



## Bilaga 7 Hur uppfylls kostrekommendationerna

När kosten sammanställs i enlighet med kostrekommendationerna och man äter enligt energibehovet, är kosten fullvärdig och innehåller tillräckligt med nödvändiga näringsämnen.

Enligt resultaten av undersökningen FinRavinto 2017<sup>57</sup> befinner sig finländarnas kost dock i genomsnitt i många avseenden långt från rekommendationerna. Framförallt **konsumtionen av grönsaker** (inklusive frukter och bär) når inte den rekommenderade nivån, 500 g per dag. Över 80 % av unga i åldern 18–24 år äter mindre grönsaker än det rekommenderade. Unga kvinnor konsumerar i genomsnitt ca 350 g grönsaker per dag och männen ca 300 g. Däremot är konsumtionen av rött kött och köttprodukter riklig särskilt bland männen (i medeltal närmare 900 g per vecka), vilket överskrider den rekommenderade konsumtionen per vecka (högst 500 g tillrett kött per vecka). Kvinnor konsumerar i snitt ca 400 g kött per vecka. Vid tolkningen av undersökningsresultaten med avseende på de unga är det bra att beakta åldersgruppens låga deltagaraktivitet, som påverkar hur resultaten kan generaliseras.

Det finns fortfarande saker att korrigera i fråga om **kvaliteten på fett i kosten**: i snitt är intaget av mättat fett 14 % av energiintaget (E-%) för kvinnor och 15 % för män, medan rekommendationen är under 10 E-%. **Intaget av mjuka fetter** underskrider däremot de undre gränserna av rekommendationen. Även **fiberintaget** är klart under det rekommenderade (3,0 g/MJ) för både kvinnor och män. **Proteinintaget** är i snitt rikligt (kvinnor 18 E-% och män 19 E-%, medan rekommendationen är 10–20 E-%).

Att minska **konsumtionen av rött kött och köttprodukter** och ersätta dem helt eller delvis med växtbaserade proteinkällor förbättrar fettkvaliteten i kosten och ökar mängden fibrer samt främjar en hållbar livsstil. Många baljväxter innehåller i torrsvikt lika stor mängd protein som kött. Ett tillräckligt intag av essentiella aminosyror kan tryggas genom att på ett mångsidigt sätt kombinera växtbaserade proteinkällor i måltiden, såsom bönor och spannmålsprodukter. Användningen av baljväxter som proteinkälla minskar koldioxidavtrycket och förebygger klimatförändringen samt bidrar till bevarandet av mångfalden. Många baljväxter innehåller rikligt med vattenlösliga vitaminer och mineraler.

---

57 Valsta L m.fl. FinRavinto 2017, RSF/JUST-FOOD-projektet. Skriftligt meddelande. 2020.

## Bilaga 8 Tryggande av tillräckligt intag av folat, D-vitamin, jod och järn

Används mindre grönsaker än rekommenderat syns detta på näringsämnesnivå som lågt fiberintag och som knappare **intag av folat** än rekommenderat (för kvinnor 225 µg per dygn och för män 263 µg per dygn, FinRavinto 2017<sup>58</sup>). Intaget av folat kan förbättras genom en ökad konsumtion av både grönsaker och fullkornsspannmål. Folat (ett vattenlösligt vitamin som hör till gruppen B-vitaminer) är ett viktigt näringsämne för kvinnor i fertil ålder och i synnerhet för den som planerar graviditet. Tillräckligt intag av folat är nödvändigt för att fostret ska utvecklas normalt. Mest folat finns i mörkgröna grönsaker, baljväxter, frukt, bär och fullkornsspannmål (rågbröd)<sup>59</sup>.

För unga kvinnor är **intaget av D-vitamin** i medeltal 8 µg per dygn och för män 15 µg per dygn (FinRavinto 2017). För tillräckligt intag förutsätts att kosten dagligen innehåller flytande mjölkprodukter eller växtdrycker och bredbart fett som berikats med D-vitamin samt fisk varje vecka<sup>60</sup>. Om kosten inte innehåller dessa D-vitaminiserade livsmedel och fisk, rekommenderas ett D-vitamintillskott på 10 mikrogram per dag under vintern. En större dos än så är inte till någon nytta.

Ett lågt **jodintag** har varit ett problem i den finländska kosten på 2000-talet. Situationen har så småningom förbättrats, när det kom en ny rekommendation 2015 om användningen av joderat salt. För att säkra jodintaget rekommenderas för konsumenter och måltidsservice att i första hand alltid använda joderat salt i matlagningen<sup>61</sup>. Rekommendationen gäller också studentrestauranger. Vid valet av bröd och andra livsmedel lönar det sig att föredra sådana produkter som framställts av joderat salt (framgår av ingrediensförteckningen på förpackningspåskriften). Det är viktigt att också växtdrycker som används som måltidsdrycker är joderade. De viktigaste jodkällorna är mjölkprodukter, fisk och joderat salt<sup>62</sup>. Man bör dock inte öka saltkonsumtionen för att saltet innehåller jod.

**Järn** är ett viktigt näringsämne och hela kosten är viktig för att trygga ett tillräckligt intag. Anemi som beror på järnbrist förekommer hos en del av befolkningen, främst bland kvinnor i fertil ålder och bland idrottare, eftersom de har ett större behov av järn eller förlorar mer järn (t.ex. under menstruationen) än normalt.

Det rekommenderade järnintaget för män är 9 mg per dygn. För kvinnor är järnbehovet större från puberteten fram till klimakteriet på grund av menstruationen. För dem är det rekommenderade järnintaget 15 mg per dygn. Enligt undersökningen FinRavinto 2017 är järnintaget för män i åldern 18–24 år i medeltal tillräckligt, men för kvinnor i samma ålder är det genomsnittliga intaget klart lägre än rekommenderat (10 mg per dygn). De bästa järnkällorna är kött- och köttprodukter samt fullkornsspannmålsprodukter, i synnerhet surt rågbröd. I en kost som inte innehåller kött är de viktigaste järnkällorna fullkornsspannmål och baljväxter. Ett rikligt intag av C-vitamin främjar upptaget av växtbaserat järn. Därför är det viktigt att kombinera färska grönsaker, bär eller frukter i måltiderna. Järnupptaget försämras av tanniner i te och kaffe, fytater i spannmål som intas otillredda, såsom kli, samt i någon mån ett rikligt samtidigt intag av mjölkprodukter. Detta behöver beaktas i synnerhet vid behandlingen av anemi.

58 Valsta L m.fl. Ravitseemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. [Nutrition i Finland – undersökningen FinDiet 2017]. (på finska) <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3>

59 Folat. <https://www.ruokavirasto.fi/sv/teman/halsoframjande-kost/naringsamnen/folat-och-folsyra/>

60 D-vitamin. <https://www.ruokavirasto.fi/sv/teman/halsoframjande-kost/naringsamnen/d-vitamin/>

61 Statens näringsdelegations åtgärdsrekommendation för att höja befolkningens jodintag. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/sv/vrn\\_jodi\\_toimenpidesuositus\\_10\\_2\\_2015\\_svenska\\_f.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/sv/vrn_jodi_toimenpidesuositus_10_2_2015_svenska_f.pdf)

62 Jod. <https://www.ruokavirasto.fi/sv/teman/halsoframjande-kost/naringsamnen/jod/>







