

Opinnäytetyö (AMK)

Terveysala

Terveydenhoitaja (AMK)

2015

Kaisa Avsar & Emmi Kleme

RAVITSEMUSBLOGI 16–29 – VUOTIAILLE TYÖTTÖMILLE JA OPISKELUPAIKKA VAILLA OLEVILLE NUORILLE



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Terveysala | Terveydenhoitaja (AMK)

2015 | 56+64 liitesivua

Ohjaajat: Sirpa Nikunen & Tiina Pelander

Kaisa Avsar & Emmi Kleme

RAVITSEMUSBLOGI 16–29 -VUOTIAILLE TYÖTTÖMILLE JA OPISKELUPAIKKA VAILLA OLEVILLE NUORILLE

Työttömien määrä on jatkuvassa nousussa huonon taloustilanteen myötä. Työttömiä ja opiskelupaikkaa vaillo olevia nuoria on tällä hetkellä paljon, joka lisää riskiä nuoren terveyden ja hyvinvoinnin huononemiselle sekä syrjäytymiselle. Lisääntynyt sosiaalisen median käyttö on yksi keino nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn. Yksi sosiaalisen median työkaluista on blogi, joka kasvattaa jatkuvasti suosiotaan. Blogi on hyvä keino erilaisen tiedon jakamiseen sekä se mahdollistaa lukijoiden ja kirjoittajan keskinäisen vuorovaikutuksen. Blogia voidaan käyttää esimerkiksi terveystiedon, kuten ravitsemustiedon, jakamiseen. Terveellisellä ruokavaliolla on merkittävä rooli hyvinvointiin ja terveyteen. Terveellinen ruokavalio on monipuolista ja vaihtelevaa, ja sitä pystyy toteuttamaan edullisesti ja helposti.

Tämä opinnäytetyö on osa Ota koppi! -hanketta, joka pyrkii poistamaan eriarvoisuutta työssäkäyvien ja työttömien tai opiskelupaikkaa vaillo olevien nuorten välillä. Opinnäytetyön tehtävänä oli pitää ravitsemusblogia työttömille tai opiskelupaikkaa vaillo oleville 16–29 –vuotiaille nuorille Ota koppi! -hankkeen internetsivustoilla. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa tietoa nuorille työ- ja opiskelupaikkaa vaillo oleville terveellisestä, monipuolisesta sekä mahdollisimman edullisesta ruokavaliosta sekä auttaa nuoria terveyttä edistävään elämäntyyliin. Lisäksi tavoitteena on saada lukijoita blogiin sekä olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan ja saada heiltä palautetta blogin sisällöstä.

Ravitsemusblogia pidettiin vuoden 2015 tammikuun lopulta saman vuoden lokakuun loppuun. Blogissa julkaistiin yhteensä 22 postausta, joista noin puolet käsitteli hankkeessa mukana olleita lounasravintoloita ja toinen puoli erilaisia terveellisiä ja edullisia ruokareseptejä. Postauksilla haluttiin tuoda nuorille esille ruoanlaiton helpoutta sekä antaa vinkkejä edullisen ruoan valmistamisesta sekä kauden kasvisten, hedelmien ja marjojen olemassa olosta. Postauksia julkaistiin noin joka toinen viikko. Lukijoilla oli mahdollisuus vuorovaikutukseen blogin kirjoittajien kanssa jokaisen postauksen lopussa olevan kommentointiosion myötä, mutta tämän käyttö jäi kuitenkin vähäiseksi. Ravitsemusblogi löytyy osoitteesta <http://otakoppi.turkuamk.fi/index.php/2015-06-14-22-29-43/blog>. Jatkossa blogia voisi hyödyntää terveydenhoitajan työssä, esimerkiksi ohjauksessa, neuvonnassa tai tiedottamiskanavana.

ASIASANAT:

Blogi, nuori, Ota koppi! -hanke, ravitsemussuosituksset, sosiaalinen media, työttömyys

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health Care | Public Health Nurse (AMK)

2015 | 56+64 appendices

Instructors: Sirpa Nikunen & Tiina Pelander

Kaisa Avsar & Emmi Kleme

NUTRITION BLOG FOR YOUTH (AGED 16-29) NOT IN EDUCATION OR EMPLOYMENT

The number of unemployed people in Finland is constantly rising because of the bad economic situation. Many young people are also without a place in education. This increases the risk of deterioration of young adolescents' health and well-being, as well as their exclusion from society. Increased use of social media is one way of preventing this form of exclusion. Blogs are among the social media tools that are increasingly popular. Blogs can be effective at sharing varied information, and they allow a mutual interaction between the readers and the author. A blog can be used, for example, to spread health information, such as nutrition knowledge. A healthy diet has a significant role in the population's well-being and health, and it is possible to cook cheap and fast food that is varied, versatile and healthy at the same time.

This study is part of the project Ota koppi! which aims to eliminate inequalities between the employed and youth that are unemployed or outside education. The task behind the thesis was to write a nutrition blog on Ota koppi!'s website for youth – between 16 and 29 years old – who do not work or study. The objective of the thesis is to provide information to young people about a healthy, varied diet, as well as help young people towards a healthy lifestyle. In addition, the aim is to attract readers to the blog, to interact with them and get their feedback on the content of the blog.

The nutrition blog was kept from the end of January 2015 to October 2015. The blog consisted of 22 published posts. About half of the posts described the lunch restaurants which are involved in the project. The other half described a variety of healthy and affordable food recipes. The posts were aiming to show young people how easy cooking can be and give some tips about low-cost production of food, as well as seasonal vegetables, fruits and berries. Posts were published about every other week. Readers had a chance to interact with the bloggers at the end of each post through commenting. Still, the activity in the commenting field was limited.

Blogs have potential in the future work of public health nurses. They can act as information channels and be useful tools in areas like guidance and counseling.

The nutrition blog has the following web address (URL):
<http://otakoppi.turkuamk.fi/index.php/2015-06-14-22-29-43/blog>.

KEYWORDS:

Blog, youth, Ota Koppi! -project, nutrition recommendations, social media, unemployment

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RUOKAVALIO	8
2.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset	8
2.2 Suomalaisten ravitsemustottumukset	10
3 NUORTEN TYÖTTÖMYYS	12
3.1 Työttömyyden vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen	13
3.2 Pienituloisuuden vaikutukset ruokavalioon	15
4 BLOGI SOSIAALISEN MEDIAN TYÖKALUNA	17
5 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE	20
6 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN	21
6.1 Blogin suunnittelu ja toteutus	22
6.2 Blogin kirjoittaminen	34
7 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	42
8 POHDINTA	46
LÄHTEET	50

LIITTEET

- Liite 1. Toimeksiantosopimus
- Liite 2. Bloggaajien esittelytekstit blogin sivupalkissa
- Liite 3. Projektilupa
- Liite 4. Moikka! –postaus
- Liite 5. Värikäs kana-kasviswokki –postaus
- Liite 6. Iloinen ja viihtyisä Krassi! –postaus
- Liite 7. Kotiruokaa Sentteristä! –postaus
- Liite 8. Nopea ja helppo jauheliha-täysjyvälasagne –postaus
- Liite 9. Ihastuttava Kaneliomena! –postaus
- Liite 10. Maittava lounas Cafe 68:ssa! –postaus
- Liite 11. Tuttu ja herkullinen Aurinkolaiva! –postaus
- Liite 12. Makunautintoja Marja Kankareella! –postaus
- Liite 13. Täytetyt paprikat jauhelihatäytteellä! –postaus
- Liite 14. Kaunis ja herkullinen Rosmariini –postaus
- Liite 15. Kana-kookoskastike riisillä! –postaus

- Liite 16. Täysjyväspagetti ja tomaattinen jauheliikastike –postaus
Liite 17. Maukasta ja täyttävää Salon Patarouvasta! –postaus
Liite 18. Helppo, halpa ja herkullinen teeleipä –postaus
Liite 19. Herkullinen ja helppo kaalilaatikko! –postaus
Liite 20. Herkullinen välipalavaihtoehto: mustikkarahka! –postaus
Liite 21. Teijun viihtyisä keittiö –postaus
Liite 22. Edullisia kasvis- ja hedelmävalintoja kaupassa –postaus
Liite 23. Herkullista ja täyttävää lounasruokaa Lounarista! –postaus
Liite 24. Monikäyttöinen peruna! –postaus
Liite 25. Kiitos ja kumarrus! –postaus

KUVAT

Kuva 1. Esimerkkikuva kuvien muokkauksesta havainnollistamaan ohjeistusta	26
Kuva 2. Esimerkkikuva lounasravintolan ulkoasusta	28
Kuva 3. Esimerkkikuva lounasravintolan kassasta	29
Kuva 4. Esimerkkikuva lounasravintolan ruoanhakutiskistä	30
Kuva 5. Esimerkkikuva ruoka-annoksesta lautasmallin mukaisesti	31
Kuva 6. Esimerkkikuva ruoanvalmistuksessa käytettävistä raaka-aineista kauppalistas- sa	32
Kuva 7. "Lisää kommentti" -osio ravitsemusblogissa	33

1 JOHDANTO

Suomen kansantalouden työllistämiskyky sekä mahdollisuus hyvinvointiyhteiskunnan talouskasvun turvaamiseen ovat vaarantuneet. Syinä tähän ovat kansainvälisen epävarmuuden jatkuminen, nopeiden rakennemuutosten välittömät seuraukset sekä kilpailukyvyn riittämättömyys verrattuna kansainvälisiin toimiin. (Elinkeinoelämän keskusliitto 2014.) Huono työmarkkinatilanne heijastuu erityisesti nuoriin, sillä yritykset lakkauttavat työvoiman vähentämiseksi ensin määräaikaiset työsuhteet, joissa nuoret yleensä ovat (Työ- ja elinkeinoministeriö 2012). Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen mukaan helmikuussa vuonna 2015 nuoria, 15–24-vuotiaita, työttömiä oli yhteensä 11,6 prosenttia (Tilastokeskus 2015).

Nuorten syrjäytymisen ehkäisy sekä hyvinvointierojen kaventaminen ovat olleet jo pitkään tärkeitä hyvinvointipoliittisia tavoitteita. Erityisesti ainoastaan perusasteen koulutuksen suorittaneiden nuorten on katsottu olevan riskissä syrjäytymiseen. Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ovat muita huono-osaisempia varsinkin toimeentulon, työllisyyden ja terveydentilan osa-alueilla. Huono-osaisuus vaikuttaa olevan melko pysyvää kouluttamattomien nuorten aikuisten keskuudessa, sillä hyvinvointieroissa on tapahtunut vain vähän muutoksia viimeisen kymmenen vuoden aikana. Vaikka syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin aikuisiin kohdistuu kiinnostusta yhteiskunnallisesti, on heidän hyvinvoinnistaan käytettävissä vain vähän tuoretta ja säännöllisesti kerättyä tietoa. (Karvonen & Kestilä 2014, 160, 162.)

Yksinäisyys yhdistyy syrjäytymisvaaraan, mutta lisääntynyt sosiaalinen media ja muut internet-yhteisöt mahdollistavat nuorille osallisuuden ja näin ollen vähempiä yksinäisyyden kokemuksia aiempaa laajemmin (Karvonen & Kestilä 2014, 172, 173). Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (2015a) mukaan sosiaalinen media on tärkeä tiedonvälitys- ja keskustelukanava. Blogi eli verkkopäiväkirja on sosiaalisuutta ja joukkoa korostava sosiaalisen median tyyppi ja internetissä

toimiva sivusto, joka tarjoaa ratkaisun monimuotoiseen vuorovaikutukseen (Gröndahl ym. 2010, 32; Hintikka 2015).

Internetin käyttö nuorten terveystiedon lähteenä on yleistynyt jatkuvasti, mutta blogin käyttö tiedonlähteenä ei ole vielä saavuttanut lukijoiden luottamusta (Ek & Niemelä 2010). Blogi on kuitenkin upea keino esimerkiksi erilaisten tietojen jakamiseen ja uutisointiin. Nuoret toivovat saavansa luotettavaa tietoa eri ruoka-aineiden terveellisyydestä sekä terveellisen ruokavalion kokonaiskuvasta. (Korteso 2014, 63; Suomen Kuluttajaliitto ry 2011.) Terveellinen ruokavalio on hyvinvoinnin kannalta tärkeää ja sitä pystyy toteuttamaan helposti ja edullisesti. Terveellinen ruokavalio edistää terveyttä ja pienentää lukuisten sairauksien riskiä, on koostumukseltaan monipuolista ja vaihtelevaa sekä sisältää runsaasti kasvikunnantuotteita, täysjyväviljaa, kalaa, kasviöljyä, pähkinöitä ja siemeniä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Tämä opinnäytetyö kuuluu Ota koppi! -hankkeeseen, jonka tarkoituksena on poistaa eriarvoisuutta työssäkäyvien ja työttömien tai opiskelupaikkaa vailla olevien nuorten välillä (Turun ammattikorkeakoulu 2014). Opinnäytetyön tehtävänä oli pitää ravitsemusblogia työttömille tai opiskelupaikkaa vailla oleville 16–29 –vuotiaille nuorille Ota koppi! – hankkeen internetsivustoilla. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa tietoa nuorille työ- ja opiskelupaikkaa vailla oleville terveellisestä, monipuolisesta sekä mahdollisimman edullisesta ruokavaliosta sekä auttaa nuoria terveyttä edistävään elämäntyyliin. Lisäksi tavoitteena on saada lukijoita blogiin sekä olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan ja saada heiltä palautetta blogin sisällöstä.

2 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RUOKAVALIO

Hyvä ruokavalio ja riittävä ruoan saanti ovat keskeisiä asioita terveyden- ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Ruoanpuute ja sen huono laatu aiheuttavat aliravitsemusta ja puutostauteja, kun taas liiallinen ruoan saanti aiheuttaa muun muassa sydän- ja verisuonitauteja, diabetesta, syöpää, rappeuttavia silmäsairauksia, lihavuutta ja hammaskariesta. Tärkeä tekijä kansan hyvinvoinnissa ja terveydessä onkin hyvän ja terveellisen ruoan hinta. Hyvän ja edullisen ruoan saanti muuttaa ihmisten ruokavaliota enemmän parempaan suuntaan kuin terveystieteet. (Wilkinson & Marmot 2001, 26.)

2.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Suomalaisten ravitsemussuositusten ruokataso suosittavat terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta ja säännöllisten sekä jokapäiväisten valintojen merkitystä: yksittäisellä elintarvikkeella tai ravintotekijällä ei yleensä yksinään ole selvästi heikentäviä tai parantavia vaikutuksia ruokavalion ravitsemukselliseen laatuun. Hyvä ruoka on maukasta, monipuolista sekä värikästä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015.)

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan suositeltava ruokavalio sekä edistää terveyttä että pienentää lukuisten sairauksien riskiä. Ruokavalion tulisi olla monipuolista ja vaihtelevaa. Terveystieteet edistävät ruokavalio sisältää päivittäin ainakin 500 grammaa kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Lisäksi päivittäiseen ruokavalioon kuuluu myös peruna. Täysjyväviljaa tulisi suosia kaikissa elintarvikkeissa, kuten leipätuotteissa ja pastoissa. Viljatuotteista tulisi olla täysjyväviljaa vähintään puolet. Suositeltava ruokavalio sisältää lisäksi kalaa, kasviöljyä, pähkinöitä ja siemeniä. Kalaa suositellaan syötäväksi muutaman kerran viikossa. Ruoan rasvan laatua tulisi parantaa vähentämällä tyydyttyneen rasvan saantia ja suosimalla vähärasvaisia vaihtoehtoja. Leivän päälle suositellaan käytettäväksi vähintään 60 prosenttia rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista margariinia

tai levitettä, ja ruoanlaittoon kasviöljypohjaista rasvavevitettä, kasviöljyä (esimerkiksi rypsiöljy) tai juoksevaa kasviöljyvalmistetta. Salaatin joukkoon suositellaan käytettäväksi öljypohjaista kastiketta. Punaisen lihan (sika, nauta, lammas) käyttöä tulisi vähentää ja suosia valkoisen lihan (kana, kala) käyttöä. Suositeltava ruokavalio sisältää vain vähän sokeria ja suolaa. Maitovalmisteita suositellaan myös jokapäiväiseen käyttöön vähintään 0,5 litran verran, sillä niistä saa proteiinia, kalsiumia, jodia sekä monia vitamiineja, erityisesti D-vitamiinia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11, 21–23, 25, 27; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015.)

Ruoan lisäksi myös nesteen saanti on tärkeää. Suositusten mukaan kaikkien juomien määrä vuorokaudessa on 1-1,5 litraa ruoasta saatavan nesteen lisäksi. Paras janojuoma on vesijohtovesi ja ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta tai enintään 1 % rasvaa sisältävää maitoa tai piimää, vettä tai kivennäisvettä. Päivän nesteytys voi sisältää yhden lasillisen täysmehua aterian yhteydessä, mutta sokeroituja juomia ei kuitenkaan tule käyttää säännöllisesti. Myöskään happamia sokeroimattomia juomia ei suositella käytettäväksi päivittäin hampaiden hyvinvoinnin kannalta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23.)

Ravintoaineella tarkoitetaan ravinnon sisältämiä elimistölle tarpeellisia yhdisteitä, kuten hiilihydraatteja, rasvoja, valkuaisaineita, kivennäisaineita, vitamiineja ja vettä. Suurin osa ruoan painosta on vettä, kuitua sekä energiapitoisia ravintoaineita ja mukana on myös vitamiineja sekä hivenaineita, joiden päivittäinen tarve on milligrammoja ja niiden osia. Energiaravintoaineita on kolmenlaisia: hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja. Hiilihydraattien osuus ravinnon energiasta on 45–60 prosenttia, josta ravintokuitujen osuus on vähintään 25–35 grammaa. Rasvojen osuus ravinnon energiasta on 25–40 prosenttia ja proteiinin 10–20 prosenttia. Energiansaannista ei ole laadittu varsinaisia suosituksia, mutta on laadittu energiansaannin teoreettisia viitearvoja sukupuolen ja iän mukaisesti, jotka pitävät normaalipainoa yllä. Energiansaannin viitearvojen lähtökohtana on perusaineenvaihdunta, joka vaihtelee ihmisillä painon, iän sekä sukupuolen mukaan. Energiansaannin ja kulutuksen tulee olla tasapainossa, jotta normaali-

painon ja terveyden ylläpitäminen olisi mahdollista. (Huttunen 2012; Ihmisen ravitsemus 2007, 13; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25.)

Säännöllinen ateriarytmi on tärkeää, sillä se pitää verensokerin tasaisena ja hillitsee nälän tunnetta sekä suojaa hampaita. Lisäksi se tukee painonhallintaa, sillä se muun muassa vähentää houkutusnaposteluun. Päivittäin tulisi syödä aamupala, kaksi lämmintä ateriaa, iltapala sekä mahdolliset välipalat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.)

2.2 Suomalaisen ravitsemustottumukset

Ravitsemustiedolla on suuri vaikutus kuluttajien tuotevalintoihin. Saarelan (2013) tutkimuksen mukaan ilman ravitsemustietoa kuluttajat (n=36) valitsivat tuotteen päivittäistavarakaupasta rutinoituneesti maun ja aikaisempien käyttökokemusten perusteella, kun taas ravitsemustiedon jälkeen pakkausten takaosien merkintöjä luettiin huomattavasti enemmän ja tuote valittiin energiamäärän perusteella. Kauppojen runsas valikoima sekä pakkausmerkintöjen erilaisuus tuottivat tuotevalinnoissa kuluttajille haasteita (Saarela 2013).

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen Finravinto-tutkimuksessa (2012) tehtiin ravitsemukseen liittyen erilaisia mittauksia ja haastatteluja, joiden avulla saatiin tietoa suomalaisen aikuisväestön (n=1708) ruoankäytöstä ja ravinnonsaannista. Suomalaisen aikuisväestön ruokatottumukset ovat kehittyneet niin myönteiseen kuin kielteiseenkin suuntaan aiemmista tutkimuksista. Kasvisten ja marjojen sekä kasviöljyn käyttö ovat lisääntyneet ruokavaliossa sekä D-vitamiinin saanti on parantunut. Suolan ja kovan rasvan käyttö ovat vastavuoroisesti lisääntyneet johtuen rasvaisempien ja enemmän suolaa sisältävien ruokien ja elintarvikkeiden lisääntyneestä käytöstä. Pääosan energiasta suomalaiset saavat viljavalmisteista, liharuoista, ravintorasvoista sekä erilaisista maitovalmisteista. Mehujen, virvoitusjuomien, kahvin ja teen käyttö ovat lisääntyneet energian lähteenä. Työikäinen aikuinen syö keskimäärin kuusi ateriaa päivässä. (Helldán ym. 2013, 13–14, 122–123, 125–126.)

Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys- eli AVTK - tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa, millaisia muutoksia työikäisen väestön elintavoissa, kuten tupakoinnissa, alkoholin kulutuksessa ja ruokailutottumuksissa on tapahtunut. Elintavoilla on tärkeä merkitys terveyden edistämässä ja kansantautien ehkäisyssä. AVTK-tutkimus kartoitti muutoksia työikäisen väestön, 15–64-vuotiaiden (n= 2545) elintavoissa aiempaan verrattuna. Ruokatottumuksissa on tapahtunut positiivisia muutoksia aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna: kasvien päivittäinen syönti ja rasvattomien maitotuotteiden käyttäminen ovat lisääntyneet sekä kasvirasvavaihteluiden ja voi-kasviöljyseoksien käyttäminen on pikkuhiljaa tasaantunut. Kaiken kaikkiaan ruokailutottumukset ovat parantuneet Suomen kaikilla alueilla. Elintapaerot koulutusryhmien välillä ovat kuitenkin säilyneet ja jopa kasvaneet erojen ollessa epäedullisia alimpiin koulutusryhmiin kuuluville. (THL 2013, 9-10, 23, 27.)

Jallinojan ym. (2008) tutkimuksen mukaan varusmiehistä (n=1200) päivittäin vain 5 prosenttia käytti hedelmiä ja marjoja ja vain 9 prosenttia tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia ennen palveluun astumista. Pikaruokia taas syötiin useana päivänä viikossa ja energiapitoisia välipaloja sekä virvoitusjuomia käytettiin paljon. (Jallinoja ym. 2008, 9–10, 43–44.)

Hopun ym. (2012) tutkimuksen mukaan korkeammin koulutetuilla on vähemmän koulutettuihin (n=306) verrattuna terveellisempi ruokavalio. Korkeasti koulutetut ovat terveystietoisempia, ymmärtävät paremmin terveellisen ravitsemuksen erot sekä tietävät enemmän terveellisestä ravitsemuksesta. Heidän elämäntyyliinsä sekä arvonsa myös tukevat terveellistä ruokavaliota. Vähemmän koulutetuilla sekä pienituloisilla taas ei välttämättä ole mahdollisuutta ostaa terveellisiä ruoka-aineita vaan valintoina on ajoittain rasva- ja sokeripitoisia ruokia niiden korkean energiapitoisuuden sekä nopean vatsan täyttämisen vuoksi. (Hoppu ym. 2012, 109.)

3 NUORTEN TYÖTTÖMYYS

Työtön tarkoittaa työnhakijaa, joka ei ole työsuhteessa eikä työllisty päätoimisesti yritystoiminnassa tai omassa työssään ja joka ei ole päätoiminen opiskelija. Työttömänä pidetään myös työsuhteessa olevaa henkilöä, jonka työskenteilyaika viikossa on säännöllisesti alle neljä tuntia tai joka on kokonaan lomautettu. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2013.)

Työttömyys ei merkitse ainoastaan työn puutetta, vaan se muuttaa elämää monin tavoin. Työttömät jäävät sosiaalisen instituution ulkopuolelle, johon suurin osa muista ihmisistä eli työssä käyvistä kuuluvat korostaen näin ollen työttömän asemaa suhteessa muihin. Kun työttömyys pitkittyy, vähentyneet taloudelliset resurssit johtavat tinkimiseen esimerkiksi vaatteista ja ruoasta sekä rajoittavat sosiaalista kanssakäymistä ja mahdollisuuksia toteuttaa itseään, mikä taas vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon ja sitä kautta terveyteen. (Pensola ym. 2012, 105–106.)

Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen mukaan helmikuussa vuonna 2015 työttömiä oli kokonaisuudessaan 268 000, mikä on 27 000 enemmän kuin vuotta aiemmin. Työttömyysaste oli näin ollen vuoden 2015 helmikuussa 10,1 prosenttia. Työttömistä miehiä oli 142 000 ja naisia 126 000. (Tilastokeskus 2015.)

Nuorista, 15–24-vuotiasta, työttömiä oli helmikuussa vuonna 2015 yhteensä 75 000 eli 11,6 prosenttia (Tilastokeskus 2015). Nuorten työttömyysaste on paitsi Suomessa, myös kaikkialla Euroopassa aikuisten työttömyysastetta merkittävästi korkeampi – työttömyyden esiintyvyys on nuorten kohdalla yleistä ja suuri osa nuorista kokee työttömyyttä. Toisin kuin aikuisten työmarkkinoilla, nuorten työttömyydessä huomaa suuren kausivaihtelun: kesän kynnyksellä työmarkkinoille pääsee osa-aikaisesti suuri määrä opiskelijoita sekä tutkinnon jo suorittaneita nuoria vuoden muihin aikoihin verrattuna. Tämä nostaa vuosikeskiarvoja suuresti ja näin ollen antaa helposti väärän kuvan nuorten työttömyydestä. (Hämäläinen 2012.)

Nuorilla on lyhempi työttömyydenkesto aikuisiin verrattuna ja suurin osa nuorisista pääsee töihin ainakin joksikin aikaa kolmen kuukauden sisällä työttömyyden alkamisesta. Nuorisotyöttömyys on joka tapauksessa vakava ongelma ja työttömyydestä aiheutuu haittaa paitsi yksilöllisesti myös yhteiskunnallisesti. Nuorena koettu työttömyys voi johtaa kauaskantoisiin seurauksiin ja yhteiskunnalle nuoren työttömyydestä aiheutuu sekä lyhyen että pitkän aikavälin kustannuksia. (Hämäläinen 2012.)

Nuorten työttömyys on riski vakavalle syrjäytymiselle (Heponiemi ym. 2008). Winefieldin (1997) mukaan nuorten työttömyys tulisi nähdä vakavana sosiaalisena huolenaiheena, sillä nuorten työttömyys on aikuisten työttömyyttä yleisempää ja työttömyyden seurauksena nuoren psykososiaalinen kehitys voi häiriintyä pahasti. Lisäksi nuoren kokemana työttömyys saattaa aiheuttaa laajalle leviävän sosiaalisen vieraantumisen, joka taasen saattaa johtaa rikolliseen ja epäsosiaaliseen käyttäytymiseen, itsemurhiin sekä päihteisiin. On myös olemassa pelko, että työttömyyden myötä nuori joutuu ikuiseen kehään, jossa on itsetuhoisuutta, epäsosiaalisuutta sekä liiallisten riskien ottamista. (Winefield 1997.)

3.1 Työttömyyden vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen

Hyvä terveys, sosiaalinen tukiverkosto ja turvattu toimeentulo ovat asioita, joista suomalaisten hyvinvointi keskeisesti muodostuu. Työttömyydellä on haitallisia vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. Työttömyys johtaa suoranaisesti ongelmiin hyvinvoinnissa ja myös itse koettu terveys alenee sosiaalisen luokan muuttuessa. Taloudelliset huolet, jotka liittyvät työttömyyteen, heikentävät henkilön terveyttä ja hyvinvointia pitkällä aikavälillä. Pitkittynyt ja toistuva työttömyys alentavat työkykyä sekä lisäävät kuolleisuutta. Työttömien huonommin voimista ja heikommasta terveydestä työttömiin verraten on paljon näyttöä. Näyttöä on myös huonon terveyden, etenkin mielenterveysongelmien, yhteydestä työttömyysriskiin sekä työttömyyden pidempään keston. Monet tekijät sekä yksilölliset ominaisuudet voivat vaikuttaa joko lieventävästi, kuten hyvä itsetunto

ja sosiaalinen tuki, tai pahentavasti, kuten jatkuvat työttömyysjaksot, pitkäaikainen työttömyys, taloudelliset vaikeudet ja mielenterveysongelmat, työttömyydestä aiheutuviin vaikutuksiin, etenkin terveysvaikutuksiin. Taloudelliset vaikeudet sekä niistä johtuvat vaikeudet ja riskit, kuten sopimaton ravinto, huono asuminen, sosiaalisen elämän ja harrastusmahdollisuuksien kaventuminen, ovat tärkeä tekijä työttömyyden ja terveyden välisessä yhteydessä. (Heponiemi ym. 2008; Laitinen 2014, 22; Rotko ym. 2011, 13, 50; THL 2015b.)

Hammarströmin ym. (2013) tutkimuksen mukaan työttömillä on enemmän terveysongelmia kuin työssäkävillä (n=1044), ja pitkäaikaistyöttömyys voi aiheuttaa nuorille naisille sekä miehille vakavia terveysvaikutuksia. Työttömät naiset arvioivat terveytensä huonommaksi kuin työssäkävät ja työttömillä miehillä esiintyy työssäkäyviä enemmän alkoholin liikakäyttöä (Hammarström ym. 2013).

Työnteko lisää terveyttä, hyvinvointia ja työtyytyväisyyttä. Yleistynyt työttömyys aiheuttaa sairastumisia sekä ennen aikaista kuolemaa, sekä on terveysriski ja riski on suurempi alueella, missä työttömyys on yleisempää. Työttömyyden terveysvaikutukset ovat taloudellisten vaikutusten myötä sekä psyykkisiä että fyysisiä ja sen aiheuttamia psyykkisiä sairauksia ovat etenkin ahdistuneisuushäiriöt sekä masennus, lisäksi stressi voi aiheuttaa sydänongelmia. (Wilkinson & Marmot 2001, 20.)

Aaltosen ym. tutkimuksen (2015) mukaan nuorten (n=49142) syrjäytyminen ja sairastaminen kävelevät käsi kädessä. Lisäksi nuoret, joiden työkyky on jostain syystä alentunut, eivät kohtaa omasta mielestään tarpeeksi tarvitsemiaan henkilökohtaisia ja päivystysluonteisia palveluja. Nuorten syrjäytymiseen vaikuttavat määräaikaiset ja lyhytaikaiset työsuhteet, mutta niiden jälkeen syrjäytyminen on jälleen todennäköistä. Syrjäytyneissä on myös nuoria, jotka haluavat olla työn ja koulutuksen ulkopuolella eikä motivaatiota muunlaiseen elämään ole – tämä voi helposti johtaa siihen, että koulutukseen tai työelämään palaaminen tuntuu lähes mahdottomalta ja syöksykierre on alkanut. (Aaltonen ym. 2015.)

3.2 Pienituloisuuden vaikutukset ruokavalioon

Kansallinen FINRISKI 2007 – terveystutkimus on osa Kansanterveyslaitoksen väestöntutkimussarjaa, jonka tarkoituksena on seurata sydän- ja verisuonitautien sekä eräiden muiden kansantautien ja niiden riskitekijöiden tasoa sekä muutosta Suomessa (Peltonen ym. 2008, 1). Ovaskaisen ym. (2012) tarkoituksena oli selvittää FINRISKI 2007 – tutkimuksen perusteella tulotason, perherakenteen ja työllisyyden yhteyttä ruokavalintoihin koulutuksen ohella. Tutkimukseen osallistui 5140 henkilöä. Tulosten mukaan tulotasolla on selviä yhteyksiä ruokavalintoihin. Pienituloisemmilla kasvisten, vähärasvaisen juuston ja maidon sekä ruisleivän päivittäiskäyttö oli vähäisempää sekä naisilla että miehillä verrattuna keski- tai suurituloisiin. Pienituloisilla naisilla myös hedelmien ja marjojen päivittäinen käyttö oli harvinaisempaa kuin keski- tai suurituloisilla. Sekä miehillä että naisilla sokeroitujen virvoitusjuomien päivittäinen käyttö oli yleisempää pienituloisilla kuin keski- ja suurituloisilla. Pienituloisilla naisilla myös sokerittomien virvoitusjuomien käyttö oli yleisempää, kun taas miehillä tilanne oli päinvastainen. Pienituloiset naiset ja miehet käyttivät harvemmin liha- ja kananruokia, mutta paistettuja perunoita enemmän. Pienituloiset miehet käyttivät muita miehiä useammin makkaraa sekä voita leipärasvana. Pienituloiset naiset taas söivät muita naisia useammin pizzaa sekä hampurilaisia. Keskimääräinen painoindeksi oli pienemmän tulotason naisilla merkitsevästi suurempi kuin keski- ja suurituloisilla, mutta miehillä ei eroa ollut. (Ovaskainen ym. 2012, 134–135.)

Suomen Kuluttajaliitto ry on koordinoanut TETA – hankkeen, jonka päätavoitteena on parantaa pienituloisten valmiuksia ja mahdollisuuksia löytää ja käyttää terveellisiä ruoka-aineita arjen ruokailussaan. TNS – gallup työsti tutkimuksen, jonka tulokset osoittavat, että pienituloiset nuoret (n=26) arvostavat kotona itse valmistettua ruokaa, johon liitetään terveellisen ruoan tunnusmerkkejä ja ominaisuuksia. Opit, jotka on saatu lapsuudenkodeista, vaikuttavat ruokavalintoihin

sekä taitoon valmistaa terveellistä ruokaa. Nuoret tietävät melko oikeasuuntaisesti, mitä terveellinen ruoka on, mutta terveellisen ruoan käytännön esteiksi muodostuvat oman motivaation sekä ruoanlaittotaidon puute. Suuri merkitys on myös rahalla: nuoret haluaisivat lisätä esimerkiksi hedelmien, kasvien ja marjojen sekä kalan käyttöä, mutta tuotteiden kallis hinta estää sen. Nuorilla ruokakulut ovat menoerä, josta ollaan valmiita vähentämään, ja se näkyy ruoan laadussakin. Epävarmuutta herättää ristiriitainen julkinen keskustelu eri ruoka-aineiden terveellisyydestä. Kokonaiskuvaa terveellisestä ruoasta on vaikea muodostaa, kun saatava tieto on pirstaleista. Nuoret toivovatkin jatkossa korostettavan viestinnässä, että itse tekemällä saa edullista ja terveellistä ruokaa eikä erikoisruoka-aineita sen kummemmin tarvitse. Nuoret toivovat myös terveellisten ruoka-aineiden hintojen tarkistamista. (Suomen Kuluttajaliitto ry 2011.)

Koskelan (2015) tutkimus kuuluu Ota koppi! -hankkeeseen ja sen tavoitteena on tuottaa terveellistä ruokavaliota edistävää sisältöä Ota koppi! -hankkeen Internet-sivuille. Tutkimuksen mukaan nuorten työttömien (n=7) ruokavalio on yksipuolista sekä ateriarytmi pääsääntöisesti epäsäännöllistä. Kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö on erityisen vähäistä ja ruokailu on lähinnä nälän poistamista mahdollisimman täyttäviä ja energiapitoisia aterioita syöden. Nuorten työttömien ruokailutottumuksiin vaikuttavat taloudellinen tilanne, lyhytjänteisyys, jaksamisen puute, ruoanlaiton vaatima aika, ennakkoinnin ja suunnitelmallisuuden puute sekä ruoanlaittovalmiudet. Nuoret tiedostavat pääsääntöisesti terveellisen ruokavalion merkityksen, mutta kokevat sen toteuttamisen mahdottomaksi tai liian vaivalloiseksi. (Koskela 2015, 12–15.)

4 BLOGI SOSIAALISEN MEDIAN TYÖKALUNA

Sosiaalinen media tarkoittaa internetin sovelluksia ja palveluita, joissa on käyttäjien välistä kommunikaatiota sekä oma sisällöntuotanto. Sosiaalisella tarkoitetaan lähinnä ihmisten välistä kanssakäymistä ja mediallyn taas informaatiota sekä kanavia, joiden myötä sitä välitetään ja jaetaan. Sosiaalinen media tuottaakin toiminnallaan sosiaalisuutta, verkostoitumista sekä yhteisöllisyyttä. Sosiaalisen median käyttö on yleistynyt nopeasti ja yksi sen vahvuuksista on se, etteivät sen käyttäjät ole ainoastaan vastaanottajia vaan myös aktiivisia toimijoita, jotka voivat esimerkiksi kommentoida, tutustua uusiin ihmisiin sekä jakaa erilaisia sisältöjä. Sosiaalinen media on tunnuspiirteiltään helppokäyttöistä, nopeasti omaksuttavaa ja maksutonta. (Hintikka 2015.)

Blogi on yksi sosiaalisen median työkalu. Blogi on internetissä toimiva sivusto, jossa julkaistaan tekstejä ja multimediaa. Blogia kirjoittaa yksi tai useampi bloggaaja, joiden tehtävänä on ylläpitää sivustoa ja julkaista siellä kirjoituksia sekä vastata lukijoiden mahdollisiin kommentteihin. Bloggaajan kirjoittamat tekstit eli postaukset sijoittuvat aikajärjestykseen pitäen uusimman kirjoituksen ylimpänä. (Adams 2013; Gröndahl ym. 2010, 32; Korteso 2014, 122.)

Blogin käytön kasvu on maailmanlaajuinen sosiaalisen median ilmiö, josta on tullut todella suosittu mediakanava yksilöiden ja bisnesalojen keskuudessa ja, joka tarjoaa ratkaisua monimuotoiseen vuorovaikutukseen. Blogit ovat upea keino monenlaiseen viestintään: uutisointiin, keskusteluun, ideoiden kehittelyyn, viihdyttämiseen, markkinointiin, verkostoitumiseen, itsensä kehittämiseen ja tiedon jakamiseen. Blogi voi myös toimia erilaisten työryhmien apuvälineenä ja työkaluna, jossa voidaan jakaa tietämystä eri asioista. Eri tiedonlähteiden linkittäminen, osallistujien keskenään keskustelu sekä muun tarvittavan tiedon löytäminen yhdestä kohteesta on blogin kiistaton hyöty. (Adams 2013; Gröndahl ym. 2010, 32; Korteso 2014, 63.)

Sosiaalisen median ydin ja tärkein tehtävä on vuorovaikutuksen luominen lukijoiden kanssa ja sen ylläpito. Vuorovaikutuksellisia ominaisuuksia blogissa ovat

postauksen tekstin lyhyys, kommunikoiva kirjoitustyyli, positiivisuus, helppolukisuus, hauskuus, kriittisyys sekä hyvällä tavalla markkinoivuus. Bloggaajat yhdessä muodostavat tiheitä sosiaalisen median verkostoja eri palveluissa esimerkiksi linkittämällä toisiinsa ja kommentoimalla toistensa blogeihin. (Hintikka 2015; Korteso 2014, 12–13.)

Rainsin ja Keatingin (2011) tutkimus raportoi tutkittua sosiaalista ulottuvuutta terveyteen liittyvistä blogeista ja niiden kirjoittajista (n=121) tutkimalla bloggausta keinona järjestellä sosiaalista tukea ja sen seurauksena saavuttaa joitakin terveyshyötyjä liittyen tukea-antavaan viestintään. Blogikirjoitusten määrä, lukijoiden vastaukset kirjoituksiin ja vuorovaikutus lukijoiden kanssa olivat yhteydessä positiivisesti koettuun sosiaaliseen tukeen blogin lukijoiden keskuudessa. (Rains & Keating 2011.)

Ekin ja Niemelän (2010) tutkimuksessa tarkasteltiin internetin käytön yleisyyttä terveystiedon lähteenä vuosien 2001 ja 2009 välillä. Tutkimustulosten mukaan internetin käyttö oli vuosien 2001 (n=1275) ja 2009 (n=683) välisenä ajanjaksona tullut osaksi suomalaisten 18–65 -vuotiaiden arkea. Vuonna 2009 tehdyssä kyselyssä yli puolet vastaajista ilmoitti käyttäneensä internetiä päivittäin viimeisen seitsemän päivän aikana, kun taas vuonna 2001 viimeisen viikon aikana oli käyttänyt internetiä 22 prosenttia. Tutkimustulosten mukaan internetiä voi pitää viestinnän välineenä, joka on käytettävissä myös terveystiedon lähteenä ja terveyteen liittyvillä internet-sivustoilla käyminen olikin lisääntynyt tutkimusajanjakson kuluessa selvästi. Vuonna 2001 14 prosenttia vastaajista oli hankkinut terveystietoa internetistä viimeisen vuoden aikana, kun taas vuonna 2009 vastaava luku oli 45 prosenttia. Blogeista terveystietoa ei vuonna 2001 ollut hankkinut ketään, kun vuonna 2009 luku oli 8 prosenttia. Blogien luotettavuudesta 42 prosenttia ei osannut ottaa kantaa, mutta 29 prosenttia koki blogeista saadun tiedon melko epäluotettavaksi ja 20 prosenttia hyvin epäluotettavaksi. Blogeista saatua tietoa piti melko luotettavana 7 prosenttia ja vain prosentti hyvin luotettavana. (Ek & Niemelä 2010.)

Bergström-Lehtovirran (2008) katsauksen mukaan vuorovaikutuksen tason valitsemisen mahdollisuus sekä monipuolisuus tiedon saamiseksi ovat tärkeitä

tekijöitä nuorille verkkopalveluissa. Palvelun sekä tiedon kohdentaminen verkkopalvelussa juuri kohderyhmälle kielenkäytön, esitystapojen, sisällön suunnittelun sekä käsitteistön avulla on tärkeää kohderyhmän saavuttamisen kannalta. Verkkopalveluista löytyvien tietojen luotettavuus on erityisen tärkeää lukijoiden kannalta. (Bergström-Lehtovirta 2008, 18.)

5 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Opinnäytetyön tehtävänä oli pitää ravitsemusblogia työttömille tai opiskelupaikkaa vailla oleville 16–29 –vuotiaille nuorille Ota koppi! -hankkeen internetsivustoilla. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa tietoa nuorille työ- ja opiskelupaikkaa vailla oleville terveellisestä, monipuolisesta sekä mahdollisimman edullisesta ruokavaliosta sekä auttaa nuoria terveyttä edistävään elämäntyyliin. Lisäksi tavoitteena on saada lukijoita blogiin sekä olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan ja saada heiltä palautetta blogin sisällöstä.

6 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen huonon taloustilanteen myötä ja nuoria työttömiä on tällä hetkellä paljon. Helmikuussa vuonna 2015 nuoria työttömiä oli yhteensä 75 000 (Tilastokeskus 2015). Pienituloiset nuoret arvostavat kotona itse valmistettua ruokaa ja he tietävät melko hyvin, mitä terveellinen ruoka on, mutta terveellisen ruoan käytön ongelmiksi muodostuvat motivaation sekä ruoanlaittotaidon puute (Suomen Kuluttajaliitto ry 2011). Työttömät sekä vailla opiskelupaikkaa olevat nuoret jäävät ilman työ- ja opiskelupaikan tarjoamia ravitsemussuositusten mukaisia aterioita ja lisäksi työttömyys, koulutuksen puute sekä alhainen sosioekonominen asema vaikuttavat epäedullisesti ruokavalioon (Koskela 2015, 17). Blogissa on helppo jakaa erilaisia, yksinkertaisia ja terveellisiä ruokareseptejä nuorille valokuvien kera. Blogi onkin hieno keino monenlaisen viestintään ja tiedon jakamiseen (Gröndahl ym. 2010, 32). Bloggaus on nopean ja suoran, reaaliaikaisen kommunikaation muoto, jossa kuka tahansa voi tuottaa tekstiä tai kommentoida muiden julkaisuja. Bloggauksen avulla ihmiset saavat tarvitsemaansa informaatiota ja tietoa ja se myös soveltuu terveydenhuoltoon. (Curry 2012.)

Opinnäytetyön aiheeksi saatiin ravitsemusblogin pitäminen Ota koppi! -hankkeen internet-sivustolle (<http://otakoppi.turkuamk.fi/>). Turun ammattikorkeakoululle tuli pyyntö ravitsemusblogin pitämiseen täydentämään Ota koppi! -hankkeen internet-sivustoja ja luomaan vuorovaikutusta kohderyhmän nuorten kanssa. Ota koppi! - syö ja liiku terveydeksi hanke on Turun ja Satakunnan ammattikorkeakoulujen yhteishanke, jota rahoittaa terveyden ja hyvinvoinnin laitos vuosina 2013–2015. Hämeen ammattikorkeakoulu liittyi hankkeeseen mukaan keväällä 2015 uutena alueena. Hanke on suunnattu Salossa ja Porissa vailla työ- ja opiskelupaikkaa oleville 16–29 -vuotiaille nuorille ja sen tarkoituksena on tarjota kohderyhmälle mahdollisuus ostaa verkoston ravintoloista normaalia edullisemmin lounasruokaa sekä liikuntapaikoista liikuntapalveluja. (Ota koppi! 2015a.) Hankkeen tavoitteena on poistaa eriarvoisuutta, joka syntyy erilaisissa elämäntilanteissa olevien nuorten välille (Turun ammattikorkeakoulu

2014). Vailla opiskelu- tai työpaikkaa olevien nuorten jääminen koulun tai työpaikan tarjoamien liikunta- ja ateriapalveluiden sekä yhteisöllisen tuen ulkopuolelle on epäkohta, jota Ota koppi! -hanke pyrkii korjaamaan ja kehittämään (Satakunnan ammattikorkeakoulu 2013). Projektin toteuttaminen perustuu Ota koppi! -hankkeen kanssa tehtyyn toimeksiantosopimukseen (Liite 1).

Tiedon hakuun käytettiin Cinahl-, Medic- ja Medline -tietokantoja eri hakusanoja käyttäen. Hakusanoja käytettiin yksittäin sekä erilaisin yhdistelmin seuraavista sanoista: nuori, ruokavalio, ravitsemus, terveellinen, työtön, sosiaalinen media, blogi, bloggaaminen, elämäntavat ja terveyttä edistävä ruokavalio. Englanninkielisinä hakusanat olivat suomenkielisiä sanoja vastaavia. Samoilla hakusanoilla etsittiin teoksia Turun ammattikorkeakoulun kirjastosta. Sisäänottokriteereinä aineistoihin käytettiin suomen- ja englanninkieltä sekä aineiston tuli olla vähintään 2000-luvulta, poikkeuksena yksi aikaisemmin julkaistu hyväksi todettu lähde. Tietoa löytyi hyvin nuorista, terveellisestä ruokavaliosta sekä työttömistä, mutta näiden yhdistelmistä tietoa löytyi niukasti.

6.1 Blogin suunnittelu ja toteutus

Ravitsemusblogin suunnittelu aloitettiin heti, kun opinnäytetyön aihe varmistui. Blogin sisältönä haluttiin korostaa terveellistä ruokavaliota ja terveellisempiä valintoja ruoan suhteen kuitenkin unohtamatta blogin kohderyhmän vähätuloisempia nuoria.

Ravitsemusblogin blogipohjan tekivät Turun ammattikorkeakoulun tradenomiopiskelijat, jotka vastaavat Ota koppi! -hankkeen internetsivuista. Ravitsemusblogi löytyy osoitteesta <http://otakoppi.turkuamk.fi/index.php/2015-06-14-22-29-43/blog>. Tradenomiopiskelijat antoivat blogia kirjoittaville suullista sekä kirjallista ohjausta blogin käytöstä. Blogin nimeksi tuli ”Ravitsemusblogi” ylläpitäjän taholta. Ensimmäiseksi blogin sivupalkkiin laitettiin valokuvat sekä pienet esittelytekstit (Liite 2) blogin kirjoittajista. Blogin sivupalkkiin kannattaa kirjoittaa itsestään lyhyt kuvaus – kertoa muutamalla sanalla oleellinen itsestään. Myös

tunnistettava kasvokuva on tärkeä, jotta lukijat näkevät kenen kanssa ovat tekemisissä. (Kortesuo&Kurvinen 2011, 33.)

Blogia voi kirjoittaa joko omalla nimellään tai nimimerkillä. Bloggaaminen omalla nimellä on suositeltavaa, sillä monet lukijat haluavat tarkistaa kenen tekstejä lukevat eivätkä vaikutu nimettömästä sivusta. Lähtökohtaisesti suositellaan, että nimenä käytetään kirjoittajan koko nimeä tai osaa siitä. (Kortesuo & Kurvinen 2011, 32.) Ravitsemusblogissa bloggaajat kirjoittivat omilla etunimillään lähesyttävyyden ja helppouden vuoksi. Sukunimeä blogissa ei käytetty yksityisyyden suojaksi. On kuitenkin muistettava, että todellinen nimettömyys on vaikeaa myös Internetissä ja anonyyminkin bloggaajan kannattaa varautua siihen, että jonain päivänä joku voi hänet tunnistaa (Kilpi 2006, 34).

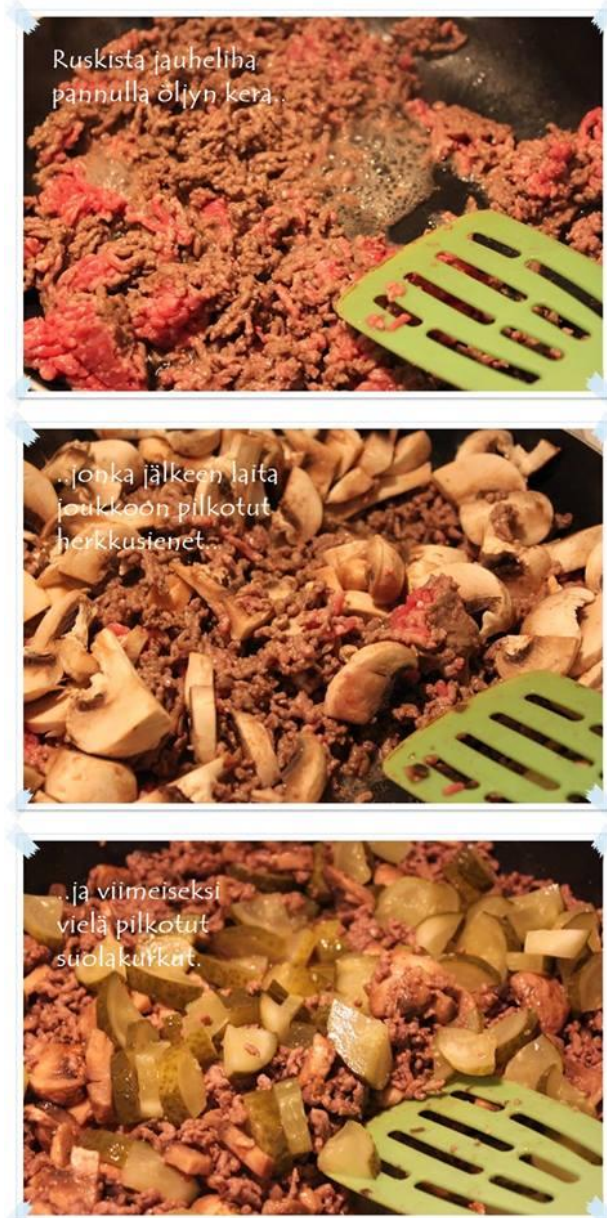
Aikatauluttaminen on tärkeää blogin pitämisessä – postausten välillä ei tule olla liian pitkiä välejä ja päivitysvälien tulisi olla tasaiset, sillä blogin lukijoiden voi olla vaikea tottua vaihtelevaan tahtiin. Blogia on hyvä päivittää vähintään kahdesti kuussa. (Kortesuo 2009, 17; Kortesuo 2010.) Ravitsemusblogia päivitettiin yhdellä uudella postauksella joka toinen viikko eli noin kaksi kertaa kuukaudessa. Valmis blogiteksti lähetettiin sähköpostitse hyväksyttäväksi sekä opinnäytetyön ohjaaville opettajille että lounasravintolan pitäjälle hänen niin halutesaan ennen postauksen julkaisemista blogissa.

Blogia lukemaan tulevat ihmiset yleensä silmäilevät ensin tekstiä etsien itseään kiinnostavaa materiaalia, jonka vuoksi blogitekstin ei tulisi näyttää yksitoikkoiselta ja tärkeimmät asiat tulisi paljastua ensisilmäyksellä. Blogikirjoituksen otsikko on suuressa roolissa, sillä se ratkaisee luetaanko juttua ollenkaan. Hyvä otsikko on kuvaava, ytimekäs, rehellinen ja kiinnostava sekä houkutteleva. (Kortesuo 2009, 22; Raittila 2007.) Ravitsemusblogin postauksissa käytetyt otsikot antoivat tiedon postauksen sisällöstä selkeästi ja ymmärrettävästi sekä toivat blogitekstin sisällön tiivistettynä lukijalle. Lisäksi otsikoissa käytettiin usein adjektiivia keventämään otsikkoa. Ravitsemusblogissa käytettyjä otsikoita olivat muun muassa ”Teijun viihtyisä keittiö”, ”Maukasta ja täyttävää Salon Patarouvasta” ja ”Värikäs kana-kasviswokki”.

Verkkotekstin tulee olla helppolukuista ja selkeää, sillä ruudulta lukeminen on hitaampaa verrattuna paperilta lukemiseen ja läheltä tietokoneen näyttöä lukeminen väsyttää lukijan silmiä. Yleisesti hyvä kirjoitusfontti verkkotekstille, kuten blogille on Arial tai Verdana. Verkkotekstin korostamiseen paras keino on käyttää lihavoitinta sekä kursivoitinta, sillä alleviivaukset viittaavat linkkeihin ja fontin värin vaihtaminen voi tehdä tekstistä taas visuaalisesti liian läikikkään. (Korteso 2009, 21; 36–37, Raittila 2007.) Ota koppi -hankkeen internetsivuilla on käytetty kirjoitusfonttina Arialia ja tekstikokona 12, joita käytettiin myös blogissa hankkeen internetsivujen yhdenmukaisuuden takaamiseksi. Huomiota blogin tekstissä herätettiin kirjainfontin lihavoinnilla. Blogin teksti keskitettiin sivun keskelle. Blogikirjoituksessa teksti on hyvä jakaa lyhyisiin kappaleisiin, joiden ylä- sekä alapuolelle tulee jättää tyhjää tilaa helpottamaan kirjoituksen sisällön hahmottamista (Raittila 2007). Blogissa julkaistut tekstit kirjoitettiin mahdollisimman lyhyiksi ja ytimekkäiksi. Blogitekstin kappaleet jätettiin tarkoituksella lyhyiksi ja helposti luettaviksi, jotta lukijoilla säilyisi mielenkiinto postauksen sisältöön.

Hyvä blogiteksti on luonteeltaan kysyvä ja humoristinen. Tekstin on mentävä suoraan asiaan ja kirjoitusasu tulee olla selkeä, vinkkejä antava sekä konkreettinen, kunnioittava, kohtuullinen, hauska sekä ajankohtainen ja helposti luettava. Blogitekstin tulisi noudattaa edes pääpiirteittäin kielioppia, mutta virkakieltä olisi vältettävä – vaikeiden termien selittäminen sekä tutun arkikielen käyttäminen ovat suositeltavia. Liiallista asiantuntijuutta on myös hyvä välttää ja blogissa kannattaakin minutella ja sinutella. Suosituimpien bloggaajien tekstit ovat persoonallisia ja kaverillisia. (Isokangas & Vassinen 2010, 70; Korteso 2014, 18; 104–106; Korteso 2010, 21.) Koskelan (2015) tutkimuksen mukaan työ- ja opiskelupaikkaa vailla olevat nuoret toivovat Ota koppi! -hankkeen internet-sivuilta huumoria, epävirallisuutta ja pelottelun välttämistä. Projektin toimeksiantajalta tuli toive, että ravitsemusblogi olisi ulkoasultaan rento, hieman epävirallinen sekä positiivinen, jota blogissa pyrittiinkin noudattamaan. Vaikeita termejä ei blogiteksteissä käytetty ja kaikki asiat pyrittiin esittämään mahdollisimman yksinkertaisesti ja helposti ymmärrettäväksi. Kielioppia noudatettiin teksteissä pääpiirteittäin ja kirjoituksen ulkoasu pyrittiin pitämään virheettömänä. Blogiteksteissä jonkin verran sinuteltiin, mutta myös passiivia käytettiin.

Harva käyttäjä jaksaa kahlata isoja tekstimääriä ilman kuvia. Kuvat antavat lukijoille helpotusta, sekä sitovat aihepiiriä yhteen (Kortesuo & Kurvinen 2011, 41). Blogikirjoituksen jäsentämisessä kuvien käytöllä on tärkeä osa eivätkä monetaakaan ihmiset jaksaa lukea kuvattomia tai vähäkuvaisia blogeja. Kuvat tekevät tekstistä helppolukuisen ja piristävät sitä sekä kiinnittävät lukijan huomion. Kuvia kehoitetaan lisäämään jo kirjoituksen alkuun, sillä ne tehostavat tekstin lukemista loppuun. Teksti-intensiivisiin blogeihin verrattuna kuvapainotteisia blogeja lukija pystyy lukemaan ja nauttimaan nopeammin ja kynnyks reagoimiseen on matalampi. (Isokangas & Vassinen, 69; Raittila 2007.) Tekstin rinnalla ravitsemusblogissa käytettiin paljon havainnollistavia, itse otettuja valokuvia, joita muokattiin tarvittaessa blogitekstin joukkoon sopivimmiksi. Kuvien muokkauksella haettiin lisäksi helppolukuisuutta sekä havainnollistavaa ohjeistusta, sillä esimerkiksi reseptien pääpiirteet kirjoitettiin suoraan kuviin (Kuva 1). Valokuvat jätettiin tarkoituksella isoiksi herättämään huomiota lukijoissa sekä tuomaan tekstin tunnelmaa esille.



Kuva 1. Esimerkkikuva kuvien muokkauksesta havainnollistamaan ohjeistusta

Opinnäytetyön ravitsemusblogin sisältönä oli työttömille tai opiskelupaikkaa vaille oleville nuorille suunnattu terveellinen ja edullinen ruokavalio, joka kattaa reseptejä, ruoan laittoja, kauden kasviksia sekä kokemuksia hankkeessa mukana olevista lounasravintoloista. Tarkoituksena oli tehdä jokaisesta Salon keskustan tuntumassa olevasta lounasravintolasta blogipostaus ja loput postaukset olisivat reseptejä terveellisistä ja edullisista ruoista sekä kuvia ruoanlaitosta. Ota koppi!

-hankkeessa oli alkujaan mukana 13 lounasravintolaa, joista kaksi lopetti toimintansa hankkeen aikana. Lounasravintolat tarjoavat työttömille tai opiskelupaikkaa vailla oleville 16–29 -vuotiaille nuorille lounaan normaalia edullisempaan hintaan, kun nuori esittää kassalla työttömyystodistuksen sekä Ota koppi! -hankkeen internetsivuilta tulostettavan kortin. Lounasravintolat tarjoavat pääsääntöisesti luonaan nuorille hintaan 6,10 euroa. (Ota koppi! 2015b.)

Lounasravintolapostausta suunniteltaessa otettiin ensimmäiseksi yhteys ravintolan pitäjään, jonka kanssa sovittiin sopiva ajankohta lounaalla käymiseen ja kuvien ottamiseen. Osalla ravintoloiden pitäjistä ei ollut ajankohdan kanssa väliä, mutta osa taas halusi, että bloggaajat lounastavat tiettyyn kellonaikaan mahdollistaakseen hyvät kuvat sekä kiireettömän haastattelun. Jokaiselta lounasravintolan pitäjältä tiedusteltiin, mitä edullisempi lounashinta pitää sisällään ja onko ravintolassa käynyt edullisempaan lounashintaan ruokailevia Ota koppi! -korttia näyttäviä nuoria. Nämä tiedot tuotiin esille kyseisen lounasravintolan postauksessa. Projektin toimeksiantajalta tuli pyyntö, että lounasravintoloista otetaan paljon kuvia ja ajatuksella, että lukijoilla on pienempi kynnys mennä ravintolaan yksin syömään. Lounasravintolaan mentäessä aluksi valokuvattiin ravintolan sisäänkäynti (Kuva 2), jotta lukijat tietäisivät mistä lounasravintola löytyy ja mistä mennä sisälle.



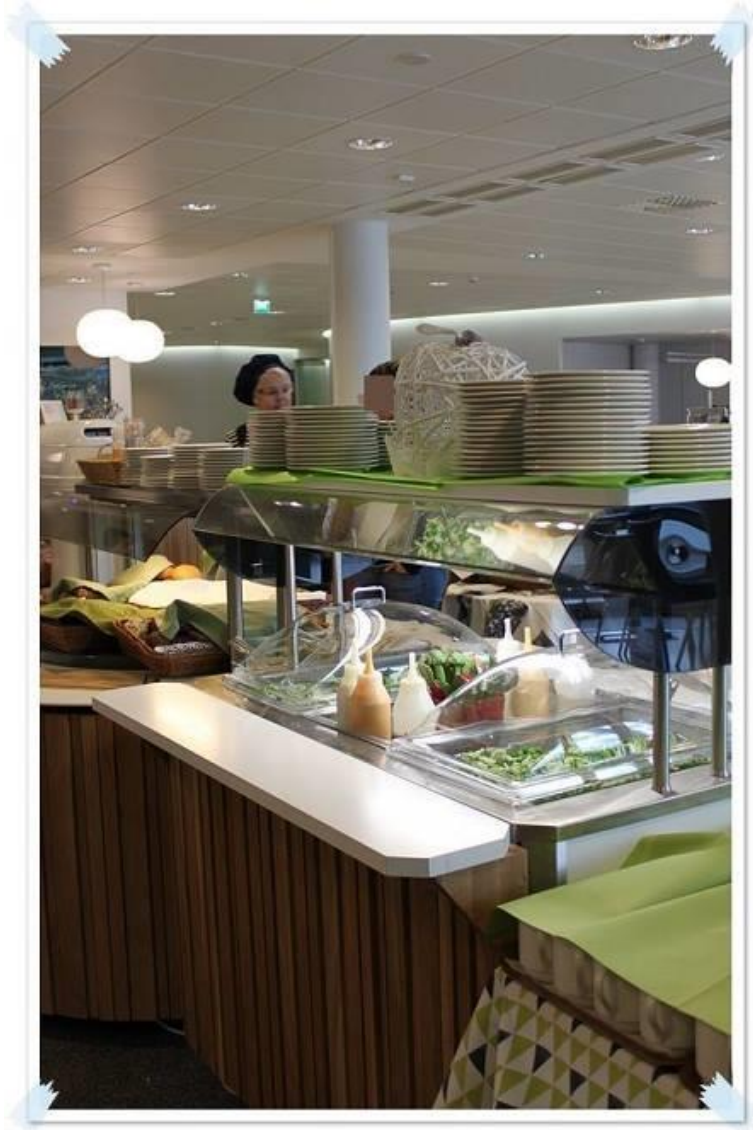
Kuva 2. Esimerkkikuva lounasravintolan ulkoasusta

Lisäksi lounasravintoloista kuvattiin kassa (Kuva 3), jossa lounaan maksaminen tapahtuu. Osassa lounasravintoloita toimii lounaan lisäksi kahvilapalvelu, jonka vuoksi kuvilla haluttiin tuoda esille, mihin tarkalleen lounas tulee maksaa.



Kuva 3. Esimerkkikuva lounasravintolan kassasta

Lounasravintoloissa kuvattiin myös ruoanhakutiski (Kuva 4) selkeyttämään ruoan hakuja lukijoille. Vieraaseen paikkaan meneminen voi tuntua jännittävältä varsinkin yksin. Havainnollistavien kuvien myötä toivottiin, että lounasravintolaan meneminen tuntuisi edes hieman helpommalta.



Kuva 4. Esimerkkikuva lounasravintolan ruoanhakutiskistä

Lounasravintolan tilojen lisäksi valokuvattiin bloggaajien ottamat ruoka-annokset, joissa pyrittiin painottamaan terveellisyttä, kasvien käyttöä sekä kokonaisuutta suositellun lautasmallin mukaisesti (Kuva 5).

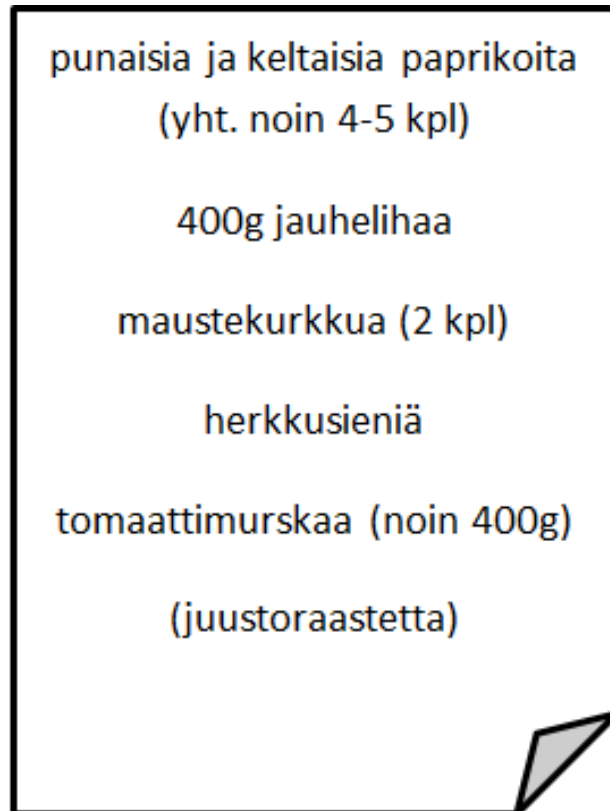


Kuva 5. Esimerkkikuva ruoka-annoksesta lautasmallin mukaisesti

Myös salaattipöydän lisukkeista, kuten pähkinöistä ja siemenistä, otettiin valokuvia havainnollistamaan niiden käytön tärkeyttä, sillä ne löytyvät myös uusista ravitsemussuosituksista. Pähkinät ja siemenet ovat hyviä tyydyttymättömän rasvan lähteitä ja niitä tulisi nauttia noin kaksi ruokalusikallista päivässä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23).

Reseptipostausta suunniteltaessa otettiin huomioon ruoan terveellisyys, edullisuus, helppous sekä aiempien reseptipostausten myötä hankittujen raaka-aineiden uusiokäyttö. Lisäksi käytettiin mahdollisuuksien mukaan kauden kasviksia ja marjoja. Bloggaajat kokivat reseptipostaukset tärkeiksi, sillä Suomen kuluttajaliiton tutkimuksen (2011) mukaan motivaation ja ruoanlaittotaidon puute vaikuttavat nuorten ruokavalioon negatiivisesti. Reseptipostauksilla pyrittiin tuomaan ruoanlaiton helppoutta esille yksinkertaisin reseptein ja selkein kuvin. Reseptipostauksissa kirjoitettiin postauksen alkuun tarvittavat raaka-aineet kauppalistan muotoon (Kuva 6). Tämän jälkeen ohjeistettiin vaihe vaiheelta ku-

via apuna käyttäen ruoanvalmistus. Useimmissa reseptipostauksissa on myös kerrottu ruoanvalmistukseen käytetty aika, rahamäärä sekä ravintosisällöt. Rahamäärään on katsottu edullisimmat raaka-ainevaihtoehdot kaupassa asioidessa.



Kuva 6. Esimerkkikuva ruoanvalmistuksessa käytettävistä raaka-aineista kauppalistassa

Sosiaalisen median ja blogin tärkein tehtävä on vuorovaikutuksen luominen sekä ylläpitäminen lukijoiden kanssa. Hyvä blogi saa aikaan keskustelua. Kommentit ja niiden varaan rakentuva keskustelu ovat olennainen osa blogiyhteisöä. Blogin kirjoittajan tulee panostaa kommentoinnin helppouteen, mikäli haluaa saada kommentteja blogipostauksiinsa. Kommentoinnin tulee olla teknisesti sujuvaa ja helppoa. Kommentit ovat blogissa tärkeitä ja pitävät sen toimivana. Blogin kirjoittaminen usein paranee kommenttien ja niissä heränneiden keskustelujen myötä, jonka vuoksi kommentoinnin helppous onkin blogissa tärkeää.

keen. Facebook-mainostamisen lisäksi ravitsemusblogia mainostettiin suullisesti kohderyhmän nuorille.

Suunnittelun ja blogipohjan valmistumisen jälkeen alettiin työstämään blogia ja postauksia. Blogin kirjoittaminen ja tekstien julkaiseminen aloitettiin, kun projektilupa (liite 3) oli myönnetty.

6.2 Blogin kirjoittaminen

Blogin kirjoittaminen aloitettiin ensimmäisen postauksen julkaisulla 26. tammi-kuuta 2015. Postauksia julkaistiin blogissa noin joka toinen viikko lokakuun loppuun asti. Postauksen julkaisun jälkeen, postaus linkitettiin Ota koppi! -hankkeen Facebook-sivustolle mainostamaan blogipostausta sekä mahdollisesti tuomaan lisää lukijoita blogille.

Ensimmäisessä postauksessa **”Moikka!”** (Liite 4) blogin kirjoittajat kertoivat vähän itsestään ja siitä, miksi pitävät blogia ja mikä on blogin tarkoitus. Tällä postauksella haluttiin luoda tasavertainen ja avoin suhde lukijoiden kanssa.

Toinen postaus **”Värikäs kana-kasviswokki”** (Liite 5) oli reseptipostaus, jossa jaettiin ohje kana-kasviswokin tekoon. Postaukseen valittiin pääraaka-aineeksi kasvikset sekä kana niiden terveellisyyden vuoksi. Lisukkeeksi aterian yhteyteen valittiin täysjyväriisi sekä porkkanaraaste porkkanan terveellisyyden ja edullisuuden vuoksi. Porkkanaraasteen joukkoon laitettiin raejuustoa yhdeksi proteiininlähteeksi. Kasviksia, sieniä ja hedelmiä tulee syödä päivittäin yhteensä ainakin 500 grammaa. Siipikarjan liha on vähärasvaisempaa ja rasva on parempilaatuista kuin punaisen lihan. Viljavalmisteista, kuten riisistä, tulee suosia täysjyvävalmisteita niiden sisältämän kuidun vuoksi. Terveellinen ruoka on värikästä ja jokaista aterialla suositellaan väritettävän vaihtelemalla erivärisiä kasviksia. Kypsennetyt kasvikset ovat käytännössä yhtä hyviä kuin raa’at. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21–22; THL 2014.) Postauksen lopussa on kerrottu, kuinka paljon aikaa ja rahaa meni ruoanvalmistukseen sekä valmiin aterian ravintoarvot.

”Iloinen ja viihtyisä Krassi!” (Liite 6) oli kolmas postaus ja samalla ensimmäinen lounasravintola, jossa bloggaajat kävivät blogin myötä. Lounasravintolasta otettiin paljon valokuvia, joiden avulla pyrittiin tuomaan ravintola helpommin lähestyttäväksi lukijalle. Ravintolassa bloggaajat tarkastelivat ravintolan tunnelmaa, yleistä tilaa sekä tarjolla olevien ruokien monipuolisuutta ja terveellisuutta, joita postauksessa jaettiin ja tuotiin esille. Krassissa ei ollut käynyt ennen haastattelu vielä yhtään Ota koppi! -korttia näyttäneitä ruokailemassa.

”Kotiruokaa Sentteristä!” (Liite 7) oli neljäs blogipostaus. Lounasravintolasta otettiin paljon kuvia, joissa tuotiin Sentterin yleisilmettä sekä ruokavalikoimaa esille. Ota koppi! -hanke oli tuotu Sentterissä esille julisteena ravintolan ikkunassa sekä sisäpuolella esitteinä pöydillä. Sentterin omistajan mukaan haastattelua ennen ei ollut käynyt yhtään Ota koppi! -korttia näyttäneitä lounastamassa.

”Nopea ja helppo jauheliha-täysjyvälasagne” (Liite 8) postaus tehtiin, koska lasagne on bloggaajien mielestä yksi parhaista kotiruoista makunsa puolesta, mutta sen tekeminen on hieman haastavaa sekä aikaa vievää. Tämä resepti oli yksinkertaistettu versio lasagnesta hyvää makua jättämättä. Reseptissä on käytetty täysjyvävilja-lasagnelevyjä suositusten mukaisesti. Punaista lihaa eli nautan, sian ja lampaan lihaa suositellaan syötäväksi enintään 500 grammaa viikossa ja näistä valmisteista suositetaan vähärasvaisia ja -suolaisia vaihtoehtoja (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22). Lisukkeeksi valmistettiin keräkaalisalaattia ananaksen kera. Kaali valittiin lisukkeeksi sen edullisuuden ja riittävyyden vuoksi.

Kolmas lounasravintola, josta postaus tehtiin, oli Salon kaupungintalolla sijaitseva Kaneliomena. **”Ihastuttava Kaneliomena!”** (Liite 9) oli kuudes postaus blogissa. Kaneliomena on Ota koppi! -hankkeeseen lähteneistä lounasravintoloista edullisin ja omistaja kertoikin, että Ota koppi! -korttia näyttäneitä nuoria oli haastatteluun mennessä käynyt kolme, joista osa oli lounastanut useammankin kerran. Lisäksi lounasravintolassa on käynyt eri ryhmiä ruokailemassa Ota koppi! -hankkeeseen liittyen. Tässä postauksessa tuotiin esille myös suositellun lautasmallin rakenne annoskuvan yhteydessä tekstin kera. Lautasmallin tarkoituksena on antaa apua hyvän aterian koostamisessa. Lautasmallin mukaisesti

puolet lautasesta koostuu kasviksista, neljäsosa perunasta, riisistä, pastasta tai muusta viljavalmisteesta sekä toinen neljäsosa kalasta, lihasta tai munasta. Ateriaan kuuluu myös täysjyväviljaleipää sekä juomaksi rasvatonta maitoa tai vettä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)

Myös seitsemäs postaus **”Maittava lounas Cafe 68:ssa!”** (Liite 10) oli lounasravintola-postaus. Ravintolasta otettiin paljon valokuvia, joilla havainnollistettiin paikan tunnelmaa sekä tehtiin paikkaa tutuksi lukijoille. Lounasravintolan pitäjältä saatiin myös ottaa luvalla kuva ja julkaista se blogissa, jolla tuodaan vastaanottavaa ja vieraanvaraista viestiä lukijoille. Lounasarjontaa valokuvattiin tarkasti, sillä lounasravintolassa oli paljon eri vaihtoehtoja sekä lisukkeita, kuten pähkinöitä, joiden terveellisyydestä muistutettiin myös blogitekstissä.

”Tuttu ja herkullinen Aurinkolaiva!” (Liite 11) oli kahdeksas postaus blogissa. Aurinkolaiva, joka sijaitsee Turun ammattikorkeakoulun Salon kampuksen tiloissa, on toiseksi halvin lounaspaikka Ota koppi! -korttia näyttävälle, sillä peruslounaan saa hintaan 4,90 euroa. Aurinkolaivassa on toisinaan myös erikoislounas, jonka hinta Ota koppi! -korttia näyttävälle on 6,20 euroa. Valokuvia otettiin paljon yleisistä tiloista, ruoanotto tiskeistä sekä ruoista, jotka julkaistiin postauksessa.

Lounas-kahvila Marja Kankareessa lounastaminen oli yhdeksännen postauksen aihe. **”Makunautintoja Marja Kankareella!”** -postauksessa (Liite 12) käytiin lounasarjontaa sekä ravintolan yleisilmeä sekä tunnelmaa läpi. Tällä kertaa ravintolan omistaja oli varannut pitkän ajan bloggaajien kanssa keskusteluun ja mielipiteiden vaihtoon. Lounas-kahvila Marja Kankareessa ei ennen haastattelua ollut käynyt Ota koppi! -korttia näyttäneitä. Kortilla saa lounaan hintaan 6,10 euroa, johon kuuluu yksi pääruokavaihtoehto, josta kehoitettiin kyselemään kassalta tarkempaa tietoa.

Seuraava resepti-postaus oli otsikoltaan **”Täytetyt paprikat jauhelihatäytteellä!”** (Liite 13). Tämä resepti haluttiin jakaa tuomalla kasvien käyttöä esille hieman erilaisessakin toteutuksessa. Lisäksi täytetyt paprikat sopivat hyvin niin lounaaksi, päivälliseksi, välipalaksi kuin iltapalaksikin. Jauhelihatäytteessä oli

lisäksi käytetty herkkusieniä, sillä sieniä suositellaan jokapäiväiseen käyttöön juureksien, vihanneksien, marjojen sekä hedelmien lisäksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21). Täytettyjen paprikoiden lisukkeeksi valmistettiin perussalaatti, joka sisälsi salaattia, tomaattia ja kurkkua. Lisäksi salaatin joukkoon lisättiin siemeniä ja pähkinöitä sekä kasviöljypohjaista salaatinkastiketta. Salaatin joukkoon suositeltava kastike on kasviöljypohjainen salaatinkastike tai kasviöljy sellaisenaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22). Postauksessa on myös annettu vinkkejä, miten täytettyjen paprikoiden reseptiä pystyy helposti muuttamaan, esimerkiksi lisäämällä riisiä, sulatejuustoa tai muita raaka-aineita.

Yhdestoista postaus, **”Kaunis ja herkullinen Rosmariini”** (Liite 14), käsitteli lounasravintola Rosmariinia, joka sijaitsee Salon Meriniityssä teollisuusalueella. Rosmariinin lounasvalikoimassa on buffetin lisäksi vaihtoehtona myös erikseen kassalta tilattava, hieman kevyempi annos. Tyylikkäässä ja valoisassa Rosmariinissa lounastaminen oli nautinto paitsi herkullisen ruoan, myös kauniiden yksityiskohtien vuoksi. Salaattibuffet oli erityisen runsas ja omistaja kertoikin salaattivalikoiman olevan yksi Rosmariinin tärkeimmistä panostuksista. Ota koppi! -kortteja näyttäneitä ei ollut käynyt montakaan Rosmariinissa.

”Kana-kookoskastike riisillä!” – postaus (Liite 15) oli kahdestoista postaus blogissa. Resepti haluttiin jakaa, koska siinä on käytetty bloggaajille hieman tavallista poikkeavaa raaka-ainetta, kookosmaitoa. Lisäksi resepti valittiin, koska kastike sopii myös esimerkiksi lehmänmaitoallergisille. Kastikkeessa on käytetty myös paljon erivärisiä kasviksia. Riisi valittiin aterian viljatuotteeksi, koska riisiä oli käytetty lisukkeena myös ensimmäisessä reseptipostauksessa (Liite 3). Kuvien avulla tuotiin esille ruoanvalmistuksen ohjeistusta.

”Täysjyväspagetti ja tomaattinen jauhelihakastike” (Liite 16) oli kolmastoista postaus. Ruoaksi valittiin spagetti ja jauhelihakastike, jotta blogista löytyisi myös perusreseptejä, joita voi muokata oman maun mukaan ja joita on turvallinen lähteä kokeilemaan, sillä kyseinen ruoka on varmasti suurimmalle osalle ihmisistä tuttu ja myös mieluinen. Lisäksi ruoka on todella nopea ja helppo tehdä – pasta kypsyy nopeasti eikä uunia tarvitse käyttää. Postauksessa korostettiin täysjyvä-vaihtoehdon tärkeyttä spagettia valitessa. Makua tuotiin tomaattipyreel-

lä, joka on myös edullinen ja terveellinen vaihtoehto. Ruoassa käytettiin paljon sipulia – sekä kastikkeessa, että salaatin joukossa tomaatin kanssa. Sipuli on todella edullista ympäri vuoden ja kesäisin on valittavissa myös kesäsipulia, joka sopii erityisen hyvin salaatteihin. Tomaatti-sipulisalaatti on mutkaton ja nopea tehdä sekä hyvän makuinen.

Neljästoista postaus, **”Maukasta ja täyttävää Salon Patarouvasta!”** (Liite 17) kertoi bloggaajien lounastamiskokemuksesta lounasravintola Salon Patarouvassa. Postaus eroaa muista, sillä tällä kertaa kuvat eivät ole bloggaajien ottamia, vaan kuvat on otettu Salon Patarouvan omilta internet-kotisivuilta. Omistaja toivoi, etteivät bloggaajat ottaisi lounasravintolasta kuvia, joten tehtäväksi jäi ainoastaan katsastaa lounasravintolan ruokavalikoima, joka olikin hyvin monipuolinen.

”Helppo, halpa ja herkullinen teeleipä” (Liite 18) oli viidestoista postaus, jossa ohjeistettiin teeleivän leipominen. Resepti valittiin sen helppouden ja edullisuuden vuoksi - leipää tulee käytettyä ruokavaliossa melko paljon, sillä se on helppo vatsantäyte, mutta kuitenkin kaupassa melko kallista ja sisältää helposti liikaa suolaa sekä lisäaineita. Aikaisemmasta postauksesta kauppalistalta löytyi vehnä jauho, jonka käyttämiseen haluttiin antaa yksi keino lisää. Postauksen resepti on ohjeistettu kokonaan kuvilla, jotta reseptin helppous tulisi mahdollisimman selkeästi ilmi. Viimeiseen kuvaan on havainnollistettu esimerkki, mitä leivän päälle tulisi laittaa, ja siitä leivän päältä löytyy salaattia, juustoa sekä kurkkua. Suositusten mukaan vuorokaudessa tulisi syödä kasviksia kuusi kourallista, noin 500 grammaa, päivässä ja osa niistä kannattaakin syödä leivän päällä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21).

”Herkullinen ja helppo kaalilaatikko!” -postauksessa (Liite 19) jaettiin yksinkertainen ja nopeasti valmistettava kaalilaatikon resepti. Kaali on terveellistä sekä täyttävää ja lisäksi se oli postauksen kirjoittamisen aikaan todella edullista. Kaalilaatikon valmistamisessa käytettyjä raaka-aineita oli jo melko monia käytetty aiemmissa postauksissa, kuten riisiä, sipulia, lihaliemikuutioita, öljyä ja porkkanaa, joten haluttiin jakaa resepti, jossa raaka-aineiden uusiokäyttöä pystyy

hyödyntämään. Lisukkeeksi kaalilaatikon kanssa lautaselle laitettiin kurkkua ja tomaatteja, jotka kesäaikaan ovat suhteellisen edullisesti saatavilla.

”Herkullinen välipalavaihtoehto: mustikkarahka!” -postaus (Liite 20) haluttiin jakaa, koska aikaisemmissa postauksissa ei marjoja ole vielä käytetty. Lisäksi rahkan valmistus tulee todella edulliseksi, kun mustikat voi itse poimia metsästä, jolloin saa myös hyvää hyötyliikuntaa. Mustikkarahka sopii hyvin niin välipalaksi, jälkiruoaksi kuin iltapalaksikin. Suositellusta juureksien, vihannesten, marjojen ja hedelmien 500 gramman määrästä marjojen ja hedelmien osuus tulisi olla noin puolet (Ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21). Tässäkin postauksessa on käytetty isoja kuvia paljon ja tekstiä mahdollisimman vähän.

Yhdeksästoista postaus, **”Teijun viihtyisä keittiö”** (Liite 21) tehtiin Salon keskustassa sijaitsevasta kahvila-lounasravintola Teijun Keittiöstä. Lounas oli monipuolinen ja runsas ja syödä sai niin paljon ja monta lautasellista, että vatsa täyttyi. Ota koppi! -kortilla lounaan sai hintaan 6,10 euroa, haastatteluun mennessä ei yhtään Ota koppi! -korttia näyttäneitä ollut vielä lounastamassa käynyt.

”Edullisia kasvis- ja hedelmävalintoja kaupassa” -postauksessa (Liite 22) haluttiin tuoda esille edullisia kauden kasviksia ja hedelmiä sekä antaa lukijoille pieniä vinkkejä niiden käyttöön. Postauksessa tuotiin esille sekä kaupasta ostettavien että luonnosta itse poimittavien kasvikunnantuotteiden olemassaolo. Isoilla kuvilla haluttiin tuoda värikkyyttä ja houkuttelevuutta tekstin rinnalle.

”Herkullista ja täyttävää lounasruokaa Lounarista!” -postauksella (Liite 23) tuotiin Lounarin lounastarjontaa esille. Lounari oli ensimmäinen lounasravintola, jossa maito kuului myös lounaan hintaan, joten se haluttiin tuoda selkeästi esille postauksessa. Lisäksi salaattivalikoima oli todella laaja, jota tuotiin kuvien avulla lukijoille tietoisuuteen.

”Monikäyttöinen peruna!” -postauksella (Liite 24) haluttiin tuoda lukijoille esille perunan monikäyttöisyys, sillä peruna kuuluu päivittäiseen ruokavalioon. Lisäksi erillinen postaus perunasta haluttiin julkaista, koska perunaa ei ollut käytetty yhdessäkään reseptipostauksessa aiemmin. Postauksessa kerrottiin perunan eri käyttömahdollisuuksia, kuten perunamuusin ja lohkopurunoiden teko.

”Kiitos ja kumarrus!” (Liite 25) oli blogin viimeinen postaus. Tällä postauksella haluttiin kertoa lukijoille blogin pitämisen loppumisesta sekä kiittää lukijoita. Lisäksi tuotiin esille vielä, mitä blogilla haluttiin tuoda lukijoille.

Kokonaisuudessaan blogiin kirjoitettiin 22 postausta, joista 10 oli lounasravintolapostauksia. Blogin kirjoittajat kävivät kaikissa Salon keskustan tuntumassa sijaitsevissa lounasravintoloissa. Yksi ravintola, jossa blogin kirjoittajat kävivät lounastamassa, lopetti toimintansa hankkeen aikana. Toiseen toimintaansa lopettaneeseen lounasravintolaan blogin kirjoittajat eivät ehtineet ennen toiminnan loppumista. Kaksi hankkeessa mukana ollutta lounasravintolaa sijaitsivat kaukana Salon keskustasta, joten sinne eivät blogin kirjoittajat lähteneet.

Jokainen postaus linkitettiin Ota koppi! -hankkeen Facebook-sivustolle, josta oli mahdollista nähdä kuinka moni henkilö oli avannut linkin postaukseen sitä kautta. Jokaisen postauslinkin oli avannut Facebook-sivujen kautta keskimäärin alle viisi henkilöä.

Jokaisen ravitsemusblogipostauksen lopussa lukijoilla oli mahdollisuus kommentoida sekä esittää mielipiteitään ja lisäkysymyksiä. Yhteensä kommentteja tuli postauksiin vain neljä, jotka oli kirjoitettu kolmeen eri postaukseen. Yksi kommentista oli jätetty lounasravintolapostaukseen ja kaksi reseptipostauksiin. Kommentit olivat positiivissävytteisiä. Lounasravintolapostaukseen jätetyt kommentit kertoivat yhden lukijan käyneen lounasravintolassa lounastamassa sekä toisen lukijan innostuneen kokeilemaan kyseistä lounasravintolaa. Reseptipostauksien kommentteissa kerrottiin ruoan näyttävän hyvältä sekä kiitettiin reseptistä, jota lukija oli jo kokeillut. Kaikkiin kommentteihin vastattiin mahdollisimman nopeasti niiden tultua, muutaman päivän sisällä.

Opinnäytetyö valmistui marraskuussa 2015, jolloin se myös esitettiin Turun ammattikorkeakoulussa. Valmis opinnäytetyö julkaistiin Theseuksessa yhdessä kehittämistehtävän kanssa. Lisäksi valmis opinnäytetyö toimitettiin toimeksiantajalle.

7 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Ota Koppi! -hankkeen tavoitteena on vähentää eriarvoisuutta työ- ja opiskelupaikkaa vailla olevien nuorten keskuudessa tarjoamalla näille edullisempia ravitsemus- ja liikuntapalveluja (Ota koppi! 2015). Ravitsemusblogi on yksi keino jakaa nuorille tietoa mukana olevista ravitsemuspalveluista sekä terveellisestä itsevalmistetusta ruoasta. Ota koppi! -hankkeen Internetsivuilla on blogin lisäksi saatavilla ravitsemustietoa muillakin menetelmillä, kuten ruoanvalmistusvideoiden kautta, mikä lisää sivustojen käyttäjille valinnanvaraa tiedon etsimiseen ja löytämiseen.

Nuorille internet on tärkeä tiedonlähde, jota käytetään usein. Internet on nuorten terveystiedolle merkittävä väylä, sillä sieltä on mahdollista löytää luottamuksellista tietoa helposti ja nopeasti. (Bergström-Lehtovirta 2008.) Ravitsemusblogilla haluttiin tuoda kohderyhmän nuorille tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta reseptien ja lounasravintolapostausten avulla, minkä ajateltiin olevan nuorille mielenkiintoinen, myönteinen ja nykyaikainen oppimistapa.

Verkkosivuilla esiintyvän terveydenhuoltoon liittyvän neuvon tulee olla terveydenhuollon ammattihenkilön antamaa, ellei erikseen toisin mainita (HONcode 2013). Ravitsemusblogissa on tuotu esille, että postausten kirjoittajat ovat pian valmistuvia terveydenhoitajaopiskelijoita. Blogissa annettu terveystieto on epäsuoraa, lähinnä ajatusta herättelevää, eikä niinkään selkeitä terveydenhuoltoon liittyviä neuvoja. Blogipostaukset on kuitenkin lähetetty ennen julkaisemista ohjaaville opettajille, jotka ovat terveydenhuollon ammattihenkilöitä.

Jokaisella on Suomen perustuslain mukaan sananvapaus, johon sisältyy oikeus ilmaista, julkistaa ja vastaanottaa tietoja, mielipiteitä ja muita viestejä kenenkään ennakolta estämättä (Suomen perustuslaki 22.4.1999/523). Tämä tarkoittaa myös bloggaajien oikeutta julkaista blogipostauksia ilmaisten tietojaan ja mielipiteitään. Blogista on kuitenkin haluttu tehdä hieman ammattimaisempi, joten omia mielipiteitä ei sinänsä ole tuotu esille ja esille tuodut mielipiteet ovat olleet melko neutraaleja.

Verkkosivuilla kävijöille tulee antaa selkeät kontaktitiedot, joista kävijät voivat kysyä tukea sekä lisätietoa (HONcode 2013). Mahdollisuus kommentointiin anonyymistä, tarkennettujen kysymysten esittäminen ja niihin vastausten saaminen anonyymiin kommunikointiin, tehokkuus sekä nopeus ovat tärkeitä vuorovaikutuksellisia ominaisuuksia Internetissä (Bergström-Lehtovirta 2008, 8). Blogissa lukijoille oli annettu mahdollisuus postausten kommentointiin ja näin ollen oman mielipiteen sekä lisäkysymysten julkittamiseen. Kommentit oli mahdollista jättää blogissa anonyyminä nimimerkkiä käyttäen, jolloin kommentoijan henkilöllisyys ei tullut esille bloggaajille tai muille lukijoille. Tämä tuo luotettavuutta bloggaajien ja lukijoiden vuorovaikutukseen. Lisäksi anonyyminä kirjoittaminen saattaa mataloittaa kommentointikynnystä, jolloin lukijat uskaltavat kysymään lisäkysymyksiä.

Vaikka blogin kommentoiminen oli tehty mahdollisimman helpoksi, ei kommentteja tai lisäkysymyksiä kuitenkaan tullut kuin muutama. Kaikkiin postauksiin tuli yhteensä ainoastaan neljä kommenttia, joihin bloggaajat vastasivat mahdollisimman nopeasti kommentin tultua. Kommenttien vähäisyyden vuoksi vuorovaikutus bloggaajien ja lukijoiden välillä jäi puutteellisemmaksi kuin oli suunniteltu. Kommenttien vähyydestä voisi päätellä, ettei lukijoita blogissa montakaan ollut. Tätä ei kuitenkaan voi varmaksi todeta, koska blogiin ei saatu kävijälaskuria, jonka avulla olisi pystynyt seuraamaan lukijoiden määrää sekä sitä, mikä postaus sai eniten lukijoita. Blogiin on hyvä asentaa kävijälaskuri, jonka avulla saa tietoa kävijämäärästä sekä muutoksista kävijämäärässä ja käyntien pituuksissa (Kortesuo 2014, 103).

Henkilötietolaissa valokuvat rinnastetaan henkilötietoihin ja kuvaajan on saatava lupa kuvattavalta henkilöltä ennen valokuvien ottoa, mikäli kuva rikkoo jollain tapaa henkilön tietosuojaa (Mediakasvatusseura 2014; Henkilötietolaki 22.4.1999/523). Ravitsemusblogissa käytettävissä valokuvissa ei näy ulkopuolisia henkilöitä tunnistettavasti eettisyyden takaamiseksi. Joissain lounasravintola-postauksissa on lounasravintolan omistajan tai ravintolapäällikön kuva, mutta sen käyttöön on pyydetty lupa erikseen niin kuin myös lounasravintolan kuvaamiseen. Lisäksi kuvissa olevien autojen rekisterikilvet on peitetty tietosuojan

vuoksi. Reseptipostausten kuvissa ei näy ruokatarvikkeiden merkkejä tai kauppoja, joista tuotteet on hankittu, ettei tiettyä ruokakauppaa tai tuotemerkkiä nostettaisi muiden yläpuolelle epätasa-arvoisesti.

Mainostaminen on ollut yksi osa ravitsemusblogin kirjoittamista, sillä lounasravintolapostausten tehtävänä on tuoda kohderyhmälle tietoa Ota koppi! -hankkeeseen mukaan lähteneistä, Salossa toimivista lounasravintoloista. Lounasravintoloiden mukaan tuleminen hankkeeseen oli sovittu Ota koppi! -hankkeen alkuvaiheessa ennen blogin aloittamista. Mainokset paitsi jakavat puolueettomia tosiseikkoja, pyrkivät usein myös muokkaamaan asenteita ja luomaan positiivisia mielikuvia aiheesta. Mainostaminen on epäeettistä, mikäli sillä koetetaan heikentää epätoivottuja asioita sekä saada kuluttaja unohtamaan mainostettavan asian epäedulliset tekijät. (Routio 2007.) Ravitsemusblogia kirjoittaessa mainostamisen etiikka säilyi, sillä mainostettavana asiana on lounasravintoloiden tarjonta terveyttä ja hyvinvointia edistävän ruokavalion näkökulmasta sekä normaalia edullisemmin lounaan tarjoavien lounasravintoloiden tuominen nuorten tietoisuuteen. Bloggaajien ja lounasravintoloiden yhteistyön tarkoituksena oli saada nuoret syömään monipuolisemmin ja terveellisemmin, eikä niinkään lounasravintoloiden asiakasmäärän lisääminen.

Mainostaminen voi laskea verkkopalvelun luotettavuutta, sillä nuoren voi mahdollisesti olla vaikea arvioida mainostetun tuotteen tarkoituspää (Bergström-Lehtovirta 2008,5). Ravitsemusblogissa hankkeen ja siihen lähteneiden lounasravintoloiden mainostaminen tuo kuitenkin luotettavuutta, sillä se on paikallista ja pyrkii edistämään terveellistä ravitsemusta. Lisäksi mainostaminen ravitsemusblogissa pyrkii auttamaan nuoria terveellisemmän ruokavalion saavuttamisessa.

Tutkimus blogien tiedon luotettavuuden kokemisesta osoitti, että vain prosentti piti blogeja hyvin luotettavina tiedon lähteinä ja 20 prosenttia hyvin epäluotettavina tiedon lähteinä (Ek & Niemelä 2010). Ravitsemusblogin jokainen blogipostaus lähetettiin ohjaaville opettajille luettavaksi ja hyväksyttäväksi ennen blogissa julkaisemista. Halutessaan lounasravintolan omistaja sai oman lounasravintolan

tolansa blogipostauksen luettavaksi etukäteen, jolla varmistettiin lounasravintolan tietojen oikeellisuus ja luotettavuus. Blogissa julkaistut postaukset tehtiin ammattilaisten laatimien suomalaisten ravitsemussuositusten pohjalta.

Toisen tekstin luvaton lainaamista eli plagiointia tulee välttää eettisessä projektissa. Tekstiä lainattaessa se tulee selkeästi osoittaa asianmukaisin lähde-merkinnöin. Plagiointi on hyvien tieteellisten käytänteiden vastaista. (Hirsjärvi ym. 2009, 26.) Tässä opinnäytetyössä lähde-merkinnät on pyritty merkitsemään mahdollisimman tarkasti ja huolellisesti lähdeviittein sekä lähdeluettelossa.

Tuoreiden lähteiden käyttäminen tulee olla tavoitteena, sillä tutkimustieto saattaa muuttua nopeasti. Suositeltavaa on myös käyttää alkuperäistä lähdettä, sillä alkuperäinen teksti on saattanut muuttua paljonkin moninkertaisessa lainaus- ja tulkintaketjussa. (Hirsjärvi ym. 2009, 113.) Opinnäytetyön lähteet valittiin kriittisesti ja tuoreimpia mahdollisia tietoja käyttäen – aineiston tuli olla vähintään 2000-luvulta poikkeuksena yksi aiemmin julkaistu, hyväksi todettu lähde. Opinnäytetyön lähteitä valittaessa pyrittiin löytämään alkuperäislähde, aina tämä ei kuitenkaan toteutunut ja ollut mahdollista.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää mahdollisimman tarkkaan selvitetty työvaiheet opinnäytetyöprosessista ja blogin pitämisestä. Koko opinnäytetyön työkentelyn aikana pidettiin mielessä opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite blogin pitämisessä ja asioita ajateltiin kohderyhmän näkökulmasta pyrkien auttamaan heitä toteuttamaan terveellisempää ravitsemusta.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tehtävänä oli pitää ravitsemusblogia työttömille tai opiskelupaikkaa vailla oleville 16–29 –vuotiailla nuorilla Ota koppi! -hankkeen Internet-sivustoilla. Opinnäytetyö kuului Ota koppi! -hankkeeseen, jonka tavoitteena on vähentää työ- ja opiskelupaikkaa vailla olevien nuorten eriarvoisuutta työssä käyviin nuoriin verrattuna tarjoamalla edullisempia ravitsemus- ja liikuntapalveluja (Ota koppi! 2015a). Ravitsemusblogi säilyy Ota koppi! -hankkeen internetsivustoilla myös hankkeen loputtua, joten kuka tahansa pystyy jälkikäteen etsimään sieltä tietoa ja hyödyntämään blogissa julkaistuja postauksia.

Työttömyys on nuorten keskuudessa tällä hetkellä yleistä ja nuorten työttömyysaste on Suomessa sekä kaikkialla Euroopassa aikuisten työttömyysastetta korkeampi (Hämäläinen 2012). Työttömyys on vakava riski syrjäytymiselle ja saattaa aiheuttaa laajalle leviävän sosiaalisen vieraantumisen. Lisäksi työttömyydellä on suuria vaikutuksia hyvinvointiin, terveyteen sekä elintapoihin, kuten esimerkiksi ruokavalioon. (Heponiemi ym. 2008; Winefield 1997.) Ravitsemusblogin avulla pyrittiin saamaan nuoret sosiaalistumaan ja menemään lounasravintoloihin syömään sekä ruokakauppaan tekemään ostoksia, joita aiemmin ei ostoskoriin välttämättä ollut päätynyt. Työttömyyden ja siitä johtuvan huonon taloudellisen tilanteen myötä kotoa lähtemisen kynnyks kasvaa jatkuvasti ja varsinkin vieraisiin paikkoihin voi olla vaikeaa mennä ja etenkin yksin. Ravitsemusblogin lounasravintola-postauksilla ja niiden runsailla kuvilla pyrittiin madaltamaan nuorten kynnyksiä mennä syömään Ota koppi! -hankkeeseen mukaan lähteneisiin lounasravintoloihin.

Koskelan (2015) tutkimuksen mukaan nuorten työttömien ruokavaliossa on paljon epäkohtia, muun muassa ruokavalion yksipuolisuus ja epäsäännölliset ateriaritmit. Lisäksi kasvikunnantuotteiden käyttö on minimaalista ja ruoanlaittoon käytetään vain vähän aikaa ja vaivaa (Koskela 2015, 12–15). Opinnäytetyön tavoitteena on antaa tietoa nuorille työ- ja opiskelupaikkaa vailla oleville terveellisestä, monipuolisesta sekä mahdollisimman edullisesta ruokavaliosta sekä

auttaa nuoria terveyttä edistävään elämäntyyliin. Ravitsemusblogin avulla haluttiin tuoda esille terveellisen ruoanlaiton edullisuutta, helppoutta ja nopeutta. Blogissa tuotiin esille myös erilaisia vaihtoehtoja kasvien, hedelmien ja marjojen käyttöön arkipäiväisessä ruoanlaitossa.

Blogissa julkaistiin yhteensä 22 postausta, joista noin puolet käsitteli hankkeeseen mukaan lähteneitä lounasravintoloita ja noin puolet erilaisia reseptejä ja vinkkejä ruoanlaittoon. Ota koppi! -hankkeen Internet-sivuilla on blogin lisäksi videoita sekä kuvia ruoanlaittoon liittyen. Blogin kirjoittajat kuitenkin kokivat, että reseptien jako blogissa on hyvä vaihtoehto näiden lisäksi, sillä kohderyhmään kuuluvat nuoret pystyvät sitä kautta valitsemaan itselleen mieluisimman tavan tiedonhakuun ja oppimiseen. Lisäksi kirjoittajat kokivat reseptipostaukset tärkeiksi, koska Ota koppi! -hanketta ei ole suunnattu vain salolaisille, joita lounasravintolapostaukset ainoastaan palvelevat. Reseptipostauksissa tuotiin esille suomalaisen ruoanlaiton peruselementit, sisältäen perunan, riisin, pastan sekä lihoista naudan ja broilerin. Lisäksi resepteissä käytettiin paljon erilaisia kasviksia ja annettiin vinkkejä niiden käyttömahdollisuuksiin. Kala jäi reseptipostauksista pois sen kalleuden vuoksi, mutta jos blogia olisi pidetty pidemmän aikaa olisi myös kalaruoasta tullut postaus. Kala kuitenkin huomioitiin kuvilla lounasravintolapostauksissa.

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on saada lukijoita blogiin sekä olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan ja saada heiltä palautetta blogin sisällöstä kommenttien avulla. Ravitsemusblogin avulla pyrittiin saamaan vuorovaikutusta lukijoiden kanssa esittämällä kysymyksiä ja mielipiteitä postausten lopussa. Blogissa lukijoilla oli mahdollisuus anonyymiin, nimimerkillä tehtävään kommentointiin. Lukijoilta tuli ainoastaan neljä kommenttia ravitsemusblogiin kolmeen eri postaukseen. Kommenttien vähäisyys yllätti bloggaajat, sillä blogista pyrittiin tekemään mahdollisimman rento, kaverillinen, vuorovaikutteinen ja helposti lähestyttävä. Koskelan (2015) mukaan kohderyhmän nuoret toivoivat Ota koppi! -hankkeen internet-sivuilta huumoria, epävirallisuutta sekä pelottelun välttämistä. Tätä lähtökohtaa noudatettiin ravitsemusblogissakin kohderyhmään kuuluvien lukijoiden saamiseksi.

Kommenttien vähäisyyttä selittäviä tekijöitä saattaisivat olla kohderyhmän tavoittamisen epäonnistuminen, ravitsemusblogin vähäinen mainostaminen sekä nuorten kiinnostuksen puute blogissa olevien postausten sisältöihin. Oma yksityisyys, luottamus tietoon ja tietolähteeseen sekä huoli tiedon laadusta ovat nuoriin kohdistuvat uhat, jotka liittyvät terveystiedon saantiin internetissä (Bergström-Lehtovirta 2008, 6). Tämä saattaisi myös olla yksi selitys vähäisille kommentteille, sillä nuoret eivät välttämättä ole tienneet, kuinka luotettavaa tietoa blogi tarjoaa.

Opinnäytetyön tekijät pyrkivät mainostamaan ravitsemusblogiaan Ota koppi! -hankkeen Facebook-sivujen kautta. Lisäksi opinnäytetyön tekijät olivat mukana erilaisissa Ota koppi! -hankkeeseen liittyvissä projekteissa, joissa on ollut kohderyhmään kuuluvia nuoria ja näissä tapaamisissa on tuotu blogi ja blogin sisältö esille kohderyhmän nuorille.

Blogiin ei saatu kävijälaskuria monista kyselyistä huolimatta, joten tiedossa ei ole kuinka monta ihmistä postaukset ovat todellisuudessa tavoittaneet ja kuinka moni on postauksen lukenut. Jokainen postaus kuitenkin linkitettiin Ota koppi! -hankkeen Facebook-sivuille, josta on mahdollista nähdä kuinka moni henkilö on avannut linkin postaukseen sitä kautta. Tämä antaa pientä osviittaa postausten tavoittamisesta, muttei kuitenkaan välttämättä kerro kuinka moni postausten tavoittamista henkilöistä oli kohderyhmää. Jokaisen postauslinkin Facebook-sivujen kautta oli avannut keskimäärin alle 5 henkilöä.

Blogi on hyvä ja nykyaikainen viestintäkeino erilaisten tietojen jakamiseksi sekä tiedon etsinnän lähteeksi (Hintikka 2015). Opinnäytetyötä tehdessä huomioi kuitenkin, kuinka tärkeää on saada blogiin lukijoita, jotta blogin kirjoittaminen ja tiedon jakaminen pysyvät mielenkiintoisena ja antoisana. Markkinoinnin tärkeys, kohderyhmän tavoittaminen sekä tarpeellisen tiedon tuottaminen ovat tärkeitä ja huomioon otettavia asioita blogin aloittamisessa ja sen pitämisessä (Kortesuo 2014). Jatkossa olisi hyvä saada tietoa siitä, kuinka paljon nuoret hyötyvät blogeista ja kokevat saavansa sieltä luotettavaa terveystietoa. Lisäksi olisi mielenkiintoista selvittää, kuinka monen blogin kohderyhmään kuuluvan blogi on tavoittanut tarkoituksen mukaisesti, esimerkiksi ravitsemusblogissa olisi mielen-

kiintoista tietää, ovatko nuoret käyneet lounasravintoloissa lounastamassa postauksen myötä ja kuinka moni on muuttanut ravitsemustottumuksiaan blogin tarjoamien tietojen myötä.

Tulevaisuudessa blogin suosio kasvaa varmasti vielä entisestään. Blogi voisi olla hyvä keino jakaa esimerkiksi terveydenhoitajana erilaista hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvää tietoa ja kokemusta. Blogia voisi käyttää työkaluna esimerkiksi erilaisissa painonhallintaryhmissä jakamalla tietoja, harjoituksia, kokemuksia ja mahdollisia tuloksia sekä motivoida lukijoita. Lisäksi blogi voisi olla hyvä tiedottamiskanava esimerkiksi neuvoloissa ja kouluissa. Blogia voisi myös käyttää tiedonantajana esimerkiksi raskaana oleville tai uusille vanhemmille antaen konkreettista tietoa, neuvoja ja ohjeita eri asioista, joita uusi elämäntilanne voi tuoda tullessaan. Tällaisia voivat olla esimerkiksi imetys, lapsen kehitys sekä neuvolan rooli. Blogi voisi monissa tapauksissa olla myös hyvä vertaistuen työkalu sen helposti lähestyttävyyden sekä vuorovaikutuksellisuuden vuoksi. Tiedonetsintää helpottaa, kun tärkeät tiedot, neuvot ja ohjeet löytyvät helposti yhdestä paikkaa. Blogista on helppo löytää tieto, kun postaukset otsikoidaan selkeästi.

LÄHTEET

Aaltonen, S.; Berg, P.; Ikäheimo, S. 2015. Nuoret luukulla – Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Nuorisotutkimusseura. Viitattu 22.9.2015 <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/nuoretluukulla.pdf>.

Adams, R. 2013. Blogging in context: reviewing the academic library blogosphere. UK: University of Salford Library, Salford. Viitattu 23.10.2014 <http://web.a.ebscohost.com/ehost/command/detail?sid=41b75316-3962-49a3-bd30-0f0bc1aaa54c%40sessionmgr4001&vid=12&hid=4214>.

Bergström-Lehtovirta, J. 2008. Nuorten terveyden edistämisen verkkopalvelut. Espoo: Teknillinen korkeakoulu. Viitattu 25.9.2015 http://www.soberit.hut.fi/T-121/shared/thesis/kandityot/Joanna_Bergstrom_kandityo.pdf.

Curry, K. 2012. Increasing Communication in the Intensive Care Unit: Is Blogging the Answer?. Pittsburgh: The Cardiovascular Institute. Viitattu 9.12.2014 http://www.nursingcenter.com/Inc/JournalArticle?Article_ID=1421358.

Ek, S.; Niemelä, R. 2010. Onko internetistä tullut suomalaisten tärkein terveystiedon lähde? Deskriptiivistä tutkimustietoa vuosilta 2001 ja 2009. Informaatiotutkimus. Viitattu 28.4.2015 <http://ojs.tsv.fi/index.php/inf/article/viewFile/3856/3640>.

Elinkeinoelämän keskusliitto. 2014. Työmarkkinakeskusjärjestöjen työllisyys- ja kasvusopimus. Viitattu 30.10.2014. http://ek.fi/wp-content/uploads/tyollisyys-ja_kavvusopimus2.pdf.

Gröndahl, W.; Peltomaa, K. & Eloranta, S. 2010. Sosiaalisen median hyödyntäminen terveydenhuollon organisaatiossa – esimerkkinä blogi. PRO terveys 4/2010, 32-35.

Hammarström, A.; Novo, M.; Reine, I. 2013. Unemployment and ill health e A gender analysis: Results from a 14-year follow-up of the Northern Swedish Co-

hort. Public health. Viitattu 9.12.2014 http://ac.els-cdn.com/S0033350612004544/1-s2.0-S0033350612004544-main.pdf?_tid=a225e8c0-7f88-11e4-b0e6-00000aab0f27&acdnat=1418118734_1e8e820ed24c0e21e964be231d895601.

Helldán, A.; Raulio, S.; Kosola, M.; Tapanainen, H.; Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012 –tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere. Viitattu 23.10.2014 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL_RAP2013_016_%26sliitteet.pdf?sequence=1.

Henkilötietolaki 22.4.1999/523.

Heponiemi, T.; Wahlström, M.; Elovainio, M.; Sinervo, T.; Aalto, A-M. & Keskimäki, I. 2008. Katsaus työttömyyden ja terveyden välisiin yhteyksiin. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Viitattu 2.9.2015 http://www.tem.fi/files/19508/temjul_14_2008_tyo_ja_yrittajyys.pdf.

Hintikka, K. 2015. Sosiaalinen media. Viitattu 10.9.2015 <http://kans.jyu.fi> > Sanasto > Sanat-kansio > Sosiaalinen media.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

HONcode 2013. Periaatteet. Viitattu 30.9.2015 <http://www.hon.ch/HONcode/Patients/Finnish/>.

Hoppu ym. 2012. Vanhempien koulutuksen ja perherakenteen yhteys yläkoulu-
laisten ravinnonsaantiin ja ruoankäyttöön. Sosiaalilääketieteellinen aikakausi-
lehti 49/2012. Viitattu 22.9.2015 www.ojs.tsv.fi/index.php/SA/article/download/7058/5602.

Huttunen, J. 2012. Terveellinen ruoka. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 28.4.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00935&p_haku=ravintoaineet.

Hämäläinen, U. 2012. Kelan tutkimusosasto. Nuorten työttömyys - faktaa ja fiktiota. Viitattu 21.4.2015.

[http://www.kela.fi/documents/10180/12149/nuorten_tyottomuus -
_faktaa_ja_fiktiota.pdf.](http://www.kela.fi/documents/10180/12149/nuorten_tyottomuus_-_faktaa_ja_fiktiota.pdf)

Isokangas, A. & Vassinen, R. 2010. Digitaalinen jalanjälki. Hämeenlinna: Talentum Media Oy.

Jallinoja, P.; Sahi, T.; Uutela, A. 2008. Varusmiesten ravitseminen, terveyden riskitekijät ja terveystaju. Kansanterveyslaitoksen julkaisu 16/2008. Viitattu 22.9.2015

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78374/2008b16.pdf?sequence=1.](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78374/2008b16.pdf?sequence=1)

Kela 2015. Työttömät. Viitattu 4.4.2015 <http://www.kela.fi/tyottomat>.

Kilpi, T. 2006. Blogit ja bloggaaminen. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Kortesuo, K. 2009. Tekstiä ruudulla – Kirjoitamme verkkoon. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kortesuo, K. 2014. Sano se someksi 1. Helsinki: Kauppakamari.

Kortesuo, K. & Kurvinen, J. 2011. Blogimarkkinointi blogilla mainetta ja mammonaa. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Koskela 2015. Vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien nuorten terveyden edistäminen terveellisen ruokavalion avulla. Opinnäytetyö. Terveyden edistämisen koulutusohjelma (Ylempi AMK). Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 22.9.2015 [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94185/Terhi_Koskela.p
df?sequence=1.](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94185/Terhi_Koskela.pdf?sequence=1)

Kurvinen, J. 2012. Blogin kehittäminen ja käytettävyys - osa1(2). Blogimarkkinointi. Viitattu 10.9.2015. [http://www.blogimarkkinointi.fi/2012/02/blogin-kehittaminen-ja-kaytettavyys-osa-1/#more-346.](http://www.blogimarkkinointi.fi/2012/02/blogin-kehittaminen-ja-kaytettavyys-osa-1/#more-346)

Laitinen, E. 2015. Työ- ja elinkeinotoimiston henkilöstövalmennus nuorten aikuisten työttömien omaehtoisen terveyden edistämiseksi. Opinnäytetyö. Terveyden edistämisen koulutusohjelma (Ylempi AMK). Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 22.9.2015
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85357/Laitinen_Emilija.pdf?sequence=1.

Laitinen, J. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 - Terveyttä ruoasta!. Terveysportti. Viitattu 16.4.2015.
http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=tll01218.

Mediakasvatusseura 2014. Kuvauslupa. Viitattu 30.9.2015
<http://www.mediakasvatus.fi/materiaali/kuvauslupa/>.

Ota koppi! 2015a. Syö ja liiku terveydeksi. Ota koppi! -hanke. Viitattu 30.10.2014 <http://otakoppi.turkuamk.fi/>.

Ota Koppi! 2015b. Syö ja liiku terveydeksi. Lounaspalvelut Salossa. Viitattu 7.9.2015. <http://otakoppi.turkuamk.fi/index.php/2014-03-18-11-19-13/lounasravintolat-salossa>.

Ovaskainen, M-L.; Paturi, M.; Harald,K.; Laatikainen, T. & Männistö, S. 2012. Aikuisten ruokavalinnat ja sosioekonomiset erot Suomessa. Artikkel. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2/2012, 132-139.

Peltonen, M.; Harald, K.; Männistö, S.; Saarikoski, L.; Peltomäki, P.; Lund, L.; Sundvall J.; Juolevi, A.; Laatikainen, T.; Aldén-Nieminen, H.; Luoto, R.; Jousilahti, P.; Salomaa, V.; Taimi, M. & Vartiainen, E. 2008. Kansallinen FINRISKI 2007 –terveystutkimus. Tutkimuksen toteutus ja tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B34/2008, Helsinki. Viitattu 15.3.2015
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78146/2008b34.pdf?sequence=1>.

Pensola, T.; Shemeikka, R.; Kesseli, K.; Laihiala, T.; Rinne, H. & Notkola, V. 2012. Palkansaaja, yrittäjä, työtön. Kuolleisuus Suomessa 2001-2007. Työttömien kuolleisuus. Viitattu 20.4.2015.
http://www.kuntoutussaatio.fi/files/732/Palkansaaja_yrittaja_tyoton.pdf.

Rains, S.; Keating, D. 2011. The Social Dimension of Blogging about Health: Health Blogging, Social Support, and Well-being. Communication Monographs 78/4. Viitattu 2.9.2015

http://www.researchgate.net/publication/232877339_The_Social_Dimension_of_Blogging_about_Health_Health_Blogging_Social_Support_and_Well-being.

Raittila, A. 2007. Blogiin kirjoittamisen muoto-opas. Nettibisnes.Info. Viitattu 7.9.2015. <http://nettibisnes.info/blogiin-kirjoittamisen-muoto-opas/>.

Rotko T.; Aho T.; Mustonen N. & Linnanmäki E. 2011. Kapeneeko kuilu? Tilannekatsaus terveyserojen kaventamiseen Suomessa 2007–2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 8/2011. Viitattu 22.9.2015 <https://www.thl.fi/documents/10531/95613/Raportti%202011%208.pdf>.

Routio, P. 2007. Tutkimuksen etiikka. Viitattu 25.9.2015 <http://www2.uiah.fi/projects/metodi/051.htm>.

Saarela, A-M. 2013. Päivittäistavarakauppa kuluttajien ruoan valintaympäristönä painonhallinnan näkökulmasta. Ravitsemustiede. Kuopio. Viitattu 10.9.2015. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1211-4/urn_isbn_978-952-61-1211-4.pdf.

Satakunnan ammattikorkeakoulu 2013. Ammattikorkeakoulujen yhteistyöhanke ottaa vastuuta opiskelu- tai työpaikkaa vaille olevien nuorten terveyden edistämisestä!. Viitattu 20.4.2015 www.samk.fi > Ajankohtaista > Ota koppi! – hankkeessa otetaan vastuuta terveydestä.

Suomen Kuluttajaliitto ry. 2011. Millainen on terveellisen ruuan ja rahan liitto pienituloisten arjessa? Tns-gallup. Viitattu 9.12.2014 http://www.tns-gallup.fi/index.php?k=14652&hakustr=suomen%20kuluttajaliitto#a_14652.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2013. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys AVTK. Viitattu 21.4.2015.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN_ISBN_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Terveellinen ruokavalio. Vaihtelevaa, värikästä, vähäsuolaista, vitamiineja. Viitattu 10.9.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ravitseminen-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015a. Sosiaalinen media. Viitattu 6.5.2015 www.thl.fi > ajankohtaista > sosiaalinen media.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015b. Työllisyys. Viitattu 2.9.2015 www.thl.fi > aiheet > hyvinvointi- ja terveyserot > eriarvoisuus > hyvinvointi > työllisyys.

Tilastokeskus 2015. Helmikuun työttömyysaste 10,1 prosenttia. Viitattu 16.4.2015 www.tilastokeskus.fi > Työmarkkinat > Työvoimatutkimus.

Turun ammattikorkeakoulu 2014. OTA KOPPI – syö ja liike terveydeksi!. Viitattu 20.4.2015 www.turkuamk.fi > Ajankohtaista > OTA KOPPI –syö ja liiku terveydeksi!

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2012. Nuorten työttömyys esillä Työpoliittisessa aikakauskirjassa 2/2012. Viitattu 30.10.2014 http://www.tem.fi/ajankohtaista/uutiset/uutisarkisto/uutiset_2012/nuorten_tyottomuus_esilla_tyopoliittisessa_aikakauskirjassa_2_2012.107012.news.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2013. Työttömät työnhakijat. Viitattu 23.3.2015 www.tem.fi > Työ > Työnvälitystilasto > Määritelmät, taulukot ja kuviot > Työttömät työnhakijat.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 16.4.2015 http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015. Suomalaisten ravitsemussuositusten lähtökohtana on suomalaisten terveys ja kansallinen ruokakulttuuri. Viitattu

15.3.2015 www.ravitsemusneuvottelukunta.fi > ravitsemussuositukset > suomalaiset ravitsemussuositukset.

Wilkinson, R.; Marmot, M. 2001. Social determinants of health – the solid facts second edition. Food. Viitattu 20.4.2015 http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/98438/e81384.pdf.

Winefield, A. 1997. The psychological effects of youth unemployment: International perspectives. Journal of Adolescence 20. Viitattu 2.9.2015 http://ac.els-cdn.com/S0140197197900828/1-s2.0-S0140197197900828-main.pdf?_tid=de4e258e-516e-11e5-bc2a-00000aacb360&acdnat=1441197412_23e77ae65160da0b0108272f9aa15ffa.

Toimeksiantosopimus



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

1

OPISKELIJAN TIEDOT

Nimi Emmi Kleme, Kaisa Avsar
 Osoite Sompakatu 1B1, 24280 Salo
 Puhelin koti 0440231192, 0407273765 Puhelin työ _____
 Sähköposti emmi.kleme@students.turkuamk.fi
kaisa.avsar@students.turkuamk.fi
 Koulutusohjelma Terveystieteiden

OPINNÄYTETYÖ

Aihe/ työnimi

Terveellinen ruokavalio 16-29-vuotiaille
työttömille nuorille
- Ravitsemusblogi Ota koppi! -hankkeen
sivustoille

 Aikataulu Kevät 2015

TOIMEKSIANTAJA

Organisaatio Ota koppi! -hanke / Turun ammattikorkeakoulu
 Työn ohjaaja / yhteyshenkilö Projektipäällikkö Annukka Mattinen
 Osoite Ruiskatu 8, 20720 Turku
 Puhelin 0403550419 Sähköposti annukka.mattinen@turkuamk.fi

OHJAAVAN OPETTAJAN YHTEYSTIEDOT

Ohjaava opettaja Sirpa Nikunen, Tiina Pelander
 Puhelin 0449075494 Sähköposti sirpa.nikunen@turkuamk.fi
0449075486 tiina.pelander@turkuamk.fi

Turun ammattikorkeakoulu
 Joukahaisenkatu 3 A, 20520 Turku
 puh. 02 263 350 faksi 02 2633 5791
 sposti etunimi.sukunimi@turkuamk.fi



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

2

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT*

OHJAUS JA VASTUUT

Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Turun ammattikorkeakoulu vastaa opinnäytetyön ohjauksesta. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.

OIKEUDET

Opinnäytetyön tekijänoikeus kuuluu tekijälle eli opiskelijalle. Tekijänoikeuden lisäksi myös muiden immateriaalioikeuksien osalta noudatetaan kulloinkin voimassa olevaa kyseessä olevaa oikeutta koskevaa lainsäädäntöä.

TYÖSUHDE JA KUSTANNUKSET

Mahdollisesta työsuhteesta, työstä maksettavasta palkki- osta ja työstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten korvaamisesta toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä sopivat erikseen.

TULOSTEN JULKISTAMINEN JA LUOTTAMUKSELLISUUS

Opinnäytetyöstä laaditaan Turun ammattikorkeakoulun ohjeen mukainen kirjallinen raportti.

Kirjallinen raportti luovutetaan toimeksiantajalle ja asetetaan kirjaston kokoelmiin tai julkaistaan elektronisessa muodossa verkkokirjastossa.

Julkaistava opinnäytetyöraportti on laadittava niin, ettei se sisällä liike- tai ammattisalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa (laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta) salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, vaan ne jätetään työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyön arvioinnissa otetaan huomioon sekä julkaistava että salassa pidettävä osa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja ja opiskelija sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat.

Toimeksiantajan edustajalle varataan mahdollisuus tutustua opinnäytetyöraporttiin viimeistään neljätoista (14) päivää ennen aiottua julkaisemista. Toimeksiantaja antaa työstä ennen edellä mainittua julkaisemisajankohtaa lausunnon, jossa voidaan määritellä opinnäytetyöraporttiin mahdollisesti sisältyvät liike- tai ammattisalaisuudet, joita ei julkaista.

Mitä liike- tai ammattisalaisuuksiin liittyviä asioita ei esitetä opinnäytetyöraportissa?

OLEMME YHTEISESTI SOPINEET OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSESTAYLLÄ ESITETTYLLÄ TAVALLA

15 / 1 20 15

Emmi Kleme

16 / 1 20 15

Opiskelija

Aunniikka Mattila

Toimeksiantaja

LIITE : OPINNÄYTETYÖSUUNNITELMA



* Turun ammattikorkeakoulun toiminnan yhtiöittämistä vuoden 2014 alusta valmistellaan. Osakeyhtiön toiminnan alettua tämä sopimus siirtyy Turun AMK:n toiminnan vastaanottavalle yhtiölle.

Turun ammattikorkeakoulu
Joukahaisenkatu 3 A, 20520 Turku
puh. 02 263 350 faksi 02 2633 5791
sposti etunimi.sukunimi@turkuamk.fi

Bloggaajien esittelytekstit blogin sivupalkissa

Kaisa



Moikka!

Olen Kaisa, Salosta kotoisin oleva 27 -vuotias kahden pienen pojan äiti. Arkemme on vauhdikasta, mutta siitä on löydyttävä aikaa tehdä hyvää ruokaa - onneksi siis on olemassa edullisia ja terveellisiä reseptejä, joita voi tehdä helposti ja nopeasti! On kiva jakaa niitä täällä teidänkin kanssanne. 😊

Emmi



Heips!

Olen Emmi, 22-vuotias terveydenhoitajaopiskelija Salosta. Tykkään nukkumisesta, ulkoilusta koiran kanssa sekä ruoanlaitosta. En tykkää kiireestä, ukkosesta enkä sipulista.

Projektilupa

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
 Terveysala, Salo
 Ylhäistentie 2
 24130 SALO
 Puh. (02) 263 350
 Fax. (02) 2633 6179

ANOMUS OPINNÄYTETYÖNÄ TOTEUTETTAVASTA PROJEKTISTA

Projektin nimi	Terveellinen ruokavalio 16-29 –vuotialle työttömille nuorille -Ravitsemusblogi Ota koppi! –hankkeen sivustoille	
Projektitehtävä	Opinnäytetyön tehtävänä on pitää ravitsemusblogia kohderyhmän nuorille Ota koppi –hankkeen sivustoilla. Ota koppi –hankkeen kohderyhmänä ovat Salossa ja Porissa työ- tai opiskelupaikkaa vailla olevat 16-29 –vuotiaat nuoret.	
Projektin kuvaus	Ravitsemusblogin pitäminen, jonka sisältönä on nuorille työttömille suunnattu terveellinen ja edullinen ruokavalio. Blogissa julkaistaan terveellisiä ja edullisia reseptejä valokuvien avulla sekä testaan Ota koppi! –hankkeeseen mukaan lähteneiden lounasravintoloiden ruokatarjontaa. Blogissa tuodaan esille myös kauden edulliset kasvikset ja marjat.	
Projektin toteuttamisajankohta	Tammikuu 2015 – Toukokuu 2015	
Projektin arvioitu valmistusajankohta	Opinnäytetyö: Toukokuu 2015 Blogia pidetään 31.10.2015 asti, josta tehdään kehittämistehtävä.	
Projekti suunnitelma hyväksytty	15.1.2015	
Projektin ohjaajat	Pelander Tiina puh 0449075486 <i>Ota koppi</i> Nikunen Sirpa puh 0449075494	
Sitoudumme toteuttamaan projektimme projektisuunnitelmassa esitettyjen vaiheiden puitteissa ja siten, että projektiin osallistuvien henkilöiden anonymiteetti säilyy.		
Projektin tekijät	<u>Terveystyö</u> (suuntautumisvaihtoehto)	<u>NHSHSK12</u> (ryhmä)
	Kaisa Avsar Vinharjunkatu 5 24260 Salo 040 7273 765	Emmi Kleme Sompakatu 1 B 1 24280 Salo 044 0231 192

Anomus käsitelty

16.1.2015

 lupa myönnetty lupa eväty, peruste _____

Allekirjoitus

Annikka Mattinen

Anomus ja projektisuunnitelma toimitetaan yhtenä kappaleena, josta toimeksiantaja lähettää kopiot yhdelle opiskelijalle, yhdelle ohjaavalle opettajalle ja kullekin työhön osallistuvalla toimipisteelle. Alkuperäinen jää toimeksiantajalle. Valmis työ toimitetaan toimeksiantajalle sovitulla tavalla.

Moikka! -postaus

Moikka!

Ollaan Emmi ja Kaisa – tänä vuonna valmistuvat terveydenhoitajaopiskelijat Turun ammattikorkeakoulun Salon yksiköstä.

Opiskelut ovat nyt siinä vaiheessa, että ollaan aloitettu opinnäytetyömme tekeminen, ja toteutetaan se pitämällä ravitsemusblogia täällä Ota koppi! –hankkeen sivustoilla.

No, mitäs meidän sitten olisi tarkoitus täällä kirjoitella?

Halutaan antaa teille vinkkejä **helposta, edullisesta ja terveellisestä ruokavaliosta**, ja innostaa teitä kokeilemaan uusia ruokia omien kokkailujemme ja niistä otettujen kuvien avulla.

Lisäksi aiotaan testata Ota koppi! –hankkeeseen lähteneiden lounasravintoloiden tarjonta Salossa ja kertoa niistä täällä teille.

Ollaan siis kuulolla!

-Emmi & Kaisa

Ps. Palautetta on aina kiva saada! :)

Värikäs kana-kasviswokki -postaus

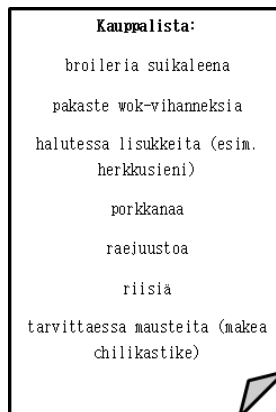
Värikäs kana-kasviswokki

Heippatirallaa!

Halusimme ensimmäisen postauksemme myötä tuoda teille hieman piristystä loppupalven harmauteen.

Valitsimme ensimmäiseksi reseptiksi värikkään kana-kasviswokin, joka on ihanan helppo valmistaa.

Eli ensin suunnataan kauppaan



Ja sitten ruoanvalmistukseen:

Aloitimme kypsentämällä ja maustamalla broilerin.



Itse käytimme broilerin maustamiseen yrtti-kasvisliemikuutiota. Toki ruoat voi

maustaa mausteilla, joita omasta kaapista löytyy.

Broilerin voi myös

halutessaan ostaa maustettuna.



Seuraavaksi kypsensimme kasvikset pannulla. Siirsimme kanat siksi aikaa toiseen astiaan. Lisäksi laitoimme veden kiehumaan riisiä varten.

Kasvisten joukkoon lisäsimme pilkotut herkkusienet sekä hieman (n. 2 rkl) makeaa chilikastiketta mausteeksi. Kasviksiin voi lisätä tarvittaessa hieman vettä.



ja seuraavaksi:



Lisää riisi kiehuvaan veteen. Keitinvedeen voi lisätä oman maun mukaan suolaa.

Riisin ja veden hyvä keittosuhte on 1:2 eli esimerkiksi 2 dl riisiä ja 4 dl vettä.

Riisi on valmista, kun kattilasta on vesi hävinnyt pois.

Ja sitten pääruoka on valmista. 😊

Lisukkeeksi päätimme tehdä porkkanaraastetta raejuustolla.

Ostimme kilon porkkanoita, jotta niitä riittää seuraavaan kertaan tai ihan vain naposteltavaksi 😊



Ja sitten nauttimaan itse valmistetusta ruoasta!

Hyvää ruokahalua!



Ruokakauppaan meillä meni yhteensä n. 17€. Todellisuudessa valmistamamme ruoka ei kuitenkaan tullut maksamaan niin paljon, koska ostimme ison pussin wokvihanneksia (1kg), ison paketin broileria (700g), riisiä sekä mausteita, joita pystymme hyödyntämään jatkossa.

Valmistamastamme ruuasta syö n. 5-7 kertaa, eli annoshinnaksi laskimme noin 2,5€ (toki ruokatavarat maksavat eri kaupoissa eri hinnan, ja tarjouksesta voi saada hyvinkin edullisesti).

Yleisesti ottaen isot pakkaukset ovat kilohinnaltaan halvempia. Pakastinta kannattaa käyttää hyödyksi, jos ostaa isomman määrän kuin tarve sillä hetkellä on.

Ja vielä ravintosisällöt ateriasamme, jos jotakuta kiinnostaa 😊

Ruoka/ Arvot / 100 g	Kanakasviswok + riisi	Porkkanaraaste raejuustolla
Energia	65 kcal	48 kcal
Proteiini	7,3 g	5 g
Hilihydraatit	6,3 g	4,3 g
Rasva	1,2 g	0,8 g
Kuitu	1,5 g	1,5 g
Proteiinia		Broileri, raejuusto
Hilihydraatteja		Riisi, kasvikset

Kuulemisiin!

-Emmi & Kaisa-

Ps. Olisiko jotain ruokatoiveita? Ja kerrottehan, jos kokeillette tämän postauksen reseptiä 😊

Iloinen ja viihtyisä Krassi! -postaus

Iloinen ja viihtyisä Krassi!

Heipsan!

Meidän on tässä blogissamme tarkoitus käydä katsastamassa Ota Koppi! –hankkeeseen mukaan lähteneet ravintolat ja ensimmäiseksi vierailtavaksi lounaspaikaksi valikoitui **KRASSI**.

Krassi sijaitsee Salossa Turuntie 21:ssä ja lounaspöytä on katettuna arkin klo 10.30-14.30.



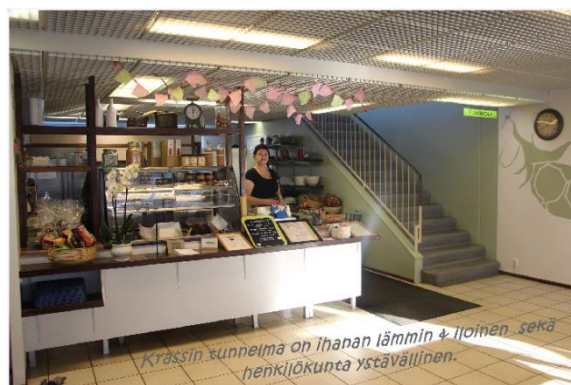
Krassissa on ihanan rento ja iloinen tunnelma ja paikka on oikein siisti ja viihtyisä.



Ja mikä tärkeintä, ruoka oli todella maittavaa ja hyvällä tavalla erilaista. Maut olivat herkullisia ja valikoima oli todella monipuolinen.

Krassihan on kasvis- kalaravintola, eli muuta lihaa täältä ei saa, kuin kalaa. Muuta ei kyllä jäänyt kaipaamaankaan, sillä tarjolla oli niin paljon kaikkea hyvää.

Krassin lounaslistaa voi muuten kurkkailla [Krassin kotisivuilta](#). Ruokien jälkeen listaan on selkeästi merkitty, sopiiko ruoka eri ruoka-aineallergikoille.



Keskustelimme Krassin iloisen emännän kanssa ja hän kertoi, ettei Krassissa vielä ole Ota Koppi!-korttia näyttäneitä käynyt. Voimme kyllä vierailumme perusteella suositella paikkaa teille!

Näyttämällä Ota Koppi! –korttia, saat lounaan hintaan 6,1e. Tähän siis sisältyy alkukeitto, leipä, salaatti, pääruoka, jälkiruoka sekä kahvi/tee.



Kerrottehan, mikäli käytte Krassissa, ja mitä itse piditte paikasta?!

-Emmi & Kaisa-

Kotiruokaa Sentteristä! -postaus

Kotiruokaa Sentteristä!



Heipsan!

Kävimme tällä kertaa katsastamassa lounas-kahvila **SENTTERIN** lounasvalikoiman.

Sentterin osoite on Joensuunkatu 12 ja sinne on suurinpiirtein kilometrin matka keskustasta.

Kun kuljet Läntisen terveysaseman läheltä Meriniittyyn vievää siltää pitkin, näet pian vasemmalla puolella Sentterin.

Aika kätevää, että mikäli on kävelen liikkeellä, saa samaan syssyyn sopivan pituisen kävelylenkin sekä vatsan täyteen maittavaa ruokaa! 😊



Meillä kävi niin hyvä tuuri, että sattui olemaan pihviviikko. 😊

Sentterin lounaslista löytyy [MaittavaMehu.fi -sivustolta](https://www.maittava-mehu.fi), jonne on koottu Salon lounaspaikkojen listat. Päivän lounastarjonta päivittyy sivuille aamuisin.

Toki paikkaan voi myös soitella, jos sivut eivät ole päivittyneet, p.02 733 3277.

Sen voimme sanoa, että Sentterissä oli todella maukasta kotiruokaa.

Salaattipöytä oli mukavan monipuolinen, leipä emännän itseleipomaa ja ihanan tuoretta, ruoka maittavaa ja jälkkäriksi tarjotut suklaakakunpalaset makoisia.

Hintaan kuuluu myös tee / kahvi sekä juomaksi vesi tai kotikalja.



Näkymä ruokaskiltä:



Ota Koppi! -hanke on mukavasti näkyvillä Sentterissä ja omistajat toivottavat teidät lämpimästi tervetulleiksi! 😊



Lounaan hinta on Ota Koppi! -kortilla 6,1e.

Lounasravintolat saavat itse päättää, minkälainen lounas tähän Ota Koppi! -hintaan kuuluu ja Sentterin emäntä sanokin, että menusta riippuen hintaan voi kuulua joko kaikki, tai sitten esimerkiksi pääruoka ilman keittoa.

Vielä täällä ei Ota Koppi! -korttia näyttäneitä ole ollut, mutta toivottavasti käytte lounastamassa!



Mukavaa viikonjatkoa! 😊

Ja kerrottehan, mikäli Sentterissä käytte, ja mitä siitä piditte!

-Emmi & Kaisa-

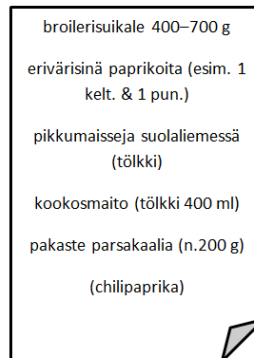
Nopea ja helppo jauheliha-täysjyvälasagne -postaus

Nopea ja helppo jauheliha-täysjyvälasagne

Moikka kaikki!

Päätimme toisena reseptinä jakaa todella helpon ja nopean jauheliha-täysjyvälasagnen.
Ruoan valmistukseen kuluu aikaa noin tunti, josta suurimman osan ajasta lasagne on uunissa!

Aluksi suunnataan kauppaan!



Ja kaupassa käynnin jälkeen **aletaan tehdä ruokaa**:

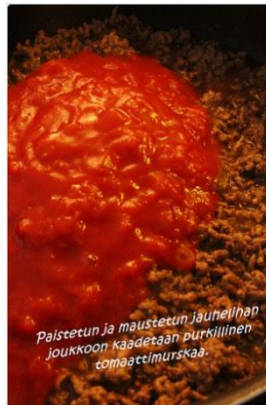
Uuni kannattaa heti aluksi laittaa päälle (**175 astetta**), koska valmistuksessa ei mene kauaa aikaa.

Aluksi ruskistetaan jauheliha ja maustetaan se haluamilla maustella.

Me käytimme maustamiseen lihaliemikuutiota sekä pippuria.

Tämän jälkeen joukkoon lisätään tomaattimurska sekä tarvittaessa hieman vettä.

Seoksen voi antaa hautua pannulla jonkin aikaa.



Sipuli sopii myös hyvin lasagnen joukkoon ja se kannattaakin lisätä pienennettynä pannulle
joko ennen jauhelihan ruskistamista tai sen yhteydessä.

Myös esimerkiksi herkkusienet sopivat hyvin kastikkeen sekaan.



Kastiketta kannattaa maistaa ennen kokoamista:

Jos maku on liian kirpeä, voi joukkoon lisätä ripauksen sokeria.

Kun kastike on valmiina ruvetaan lasagnea kokoamaan.

Neliskulmaiseen uunivuokaan laitetaan vuorotellen kastiketta ja lasagnelevyjä.



Maito pehmittää hieman lasagnen makua sekä estää levyjä kuivumasta.

Käytimme maitoa noin 3 dl.



Kypsennä lasagne uunissa 175 asteessa 30-40 minuuttia.

Ja pääruoka onkin sitten valmiina - helppoa! 😊

Lisukkeeksi päätimme tällä kertaa laittaa kaalia ananaksen kera.

Ostimme reilun kilon kaalin, josta käytimme noin 1/3-osaa.

Pilkoimme kaalista pieniä suikaleita ja lisäsimme joukkoon ananasaloja tölkestä.



Lisukkeen tekoon meni aikaa noin 5 minuuttia!

Ja sitten nauttimaan itse valmistetusta ruoasta! 😊



Ruokakauppaan meillä meni yhteensä noin 12 euroa. Näistäkin ostoksista jäi vielä kaappiin täysjyvälasagnelevyjä (meillä meni noin 1/3 paketista), juustoa sekä kaalia, joita voi hyödyntää ruoanlaitossa myöhemmin 😊

Valmistamastamme ruoasta söimme neljä annosta.

Ja vielä ravintosisällöt valmistamastamme ateriasta:

Ruoka/ Arvot / 100 g	Jauheliha-täysjyvälasagne	Kaali + ananas
Energia	140 kcal	32 kcal
Proteiini	12,1 g	0,9 g
Hiilihydraatit	9,5 g	6,4 g
Rasva	9,1 g	0,2 g
Kuitu	1,3 g	1,5 g

Jos muuten itse haluatte noita ravintoarvoja katsoa omista ruoista,

niin [Fineli](#) on hyvä sivu tähän 😊

Iloista viikon jatkoa! 😊

-Emmi & Kaisa-

Ihastuttava Kaneliomena! -postaus

Ihastuttava Kaneliomena!

Moikka!

Kävimme tällä kertaa katsastamassa Salon kaupungintalolla (Tehdaskatu 2) sijaitsevan **KANELIOMENAN** lounastarjonnan.



Ota Koppi! –hankkeeseen mukaan lähteneistä lounasravintoloista Kaneliomena on edullisin tarjotessaan lounaan Ota Koppi! –korttia näyttävälle **kolmen euron** hintaan ja se on kyllä suoraan sanottuna todella huokea hinta näin makoisasta ja monipuolisesta ruoasta!

Ainoa asia, mikä ei kolmen euron lounaaseen kuulu, on ”ruokaisampi salaattipöytä”, jota ei kyllä jäänyt edes kaipaamaan, sillä lounaaseen kuuluva salaattipöytä on oikein monipuolinen kastikkeineen ja siemenineen.



Kaneliomenan tunnelma oli hyvin viihtyisä ja vastaanottava sekä Sari Tammi ihanan iloinen ja huumorintajuinen emäntä, joka palvelee ja auttaa mielellään.

Kaneliomenassa on runsas leipävalikoima ja erikoisuutena uudenkarhea leviteautomaatti, joka tipauttaa sopivan annoksen margariinia, kun asettaa leivän oikeaan paikkaan. Onpa kehittyntä, helppoa ja hygieenistäkin! 😊



Kaneliomenassa on huomioitu hyvin eri ruokavaliota noudattavat sekä allergikot – maitoa ja piimää oli monenlaista tarjolla veden lisäksi ja kasvisyöjille oli oma ruokansa.



Tällä kertaa lounaana oli jauhelihapihvejä perunoilla ja pippurikastikkeella, ja olipa se todella hyvää ja vatsa täyttyi!

Kasvisyöjille perunan ja kastikkeen lisänä oli couscous –pihvejä, jotka olivat myös kuulemma oikein hyviä.

Kaneliomenassa on samaa ruokaa kuin Salon kouluissakin.

Lounaslistan voit käydä kurkkaamassa [täältä](#). Ja kasvisruokavaliion lista löytyy [täältä](#).



Sari kertoi, että heillä käy vakituisesti kolme Ota Koppi! –korttia näyttävää, emmekä yhtään ihmettele – suosittellemme Kaneliomenaa todella lämpimästi teille kaikille!

Kalenterista on jo katsottu, koska sitä voisi seuraavan kerran Kaneliomenassa herkutella. ☺

Mukavia kevätpäiviä teille!

-Emmi & Kaisa-

Maittava lounas Cafe 68:ssa! -postaus

Maittava lounas Cafe 68:ssa!

Heipsan!

Kävimme tällä kertaa maistelemassa Salossa Helsingintie 68:ssa sijaitsevan **Cafe 68**:n lounastarjonnan.



Perheyriksenä jo vuodesta 1965 toiminut, mutta vasta hetken lounasravintolana ollut Cafe 68 oli oikein viihtyisä ja täynnä ihania yksityiskohtia..



Cafe 68:n monipuolisen ja maittavan lounaslistan voit tsekata [täältä](#).

Ja [täällä](#) voit käydä tykkäämässä paikan facebook-sivuista.

Ota koppi! -kortilla saa lounaan hintaan **6,10 €** ja siihen kuuluu kaikki, mitä tarjolla on salaattipöydästä, keitosta ja pääruoasta jälkiruokaan ja kahviin

tai teehen. Ruokaa saa syödä niin paljon, kuin jaksaa. 😊



Lounaskahvilan tunnelma oli rauhallinen ja vastaanottava ja emäntä Kirsi Orpana ihanan iloinen ja vieraanvarainen.



Salaattipöytä oli monipuolinen ja herkullinen ja täältäkin löytyi myös terveellisiä pähkinöitä lisukkeeksi.

Lounaaksi oli tällä kertaa lohikeittoa, riisiä, kermaperunoita, kanankoipia ja kebabkastiketta.

Lisäksi tarjolla on aina tuoretta, itse tehtyä leipää - tällä kertaa saimme herkutella perunarieskalla!

Ruokajuomaksi on tarjolla vettä sekä kotikaljaa. Jälkiruokaan kuuluu juomaksi kahvi tai tee.

Jälkkäriksi oli superherkullista omenapaistosta vaniljakastikkeen kera. Nam!



Emme voi muuta, kuin kehua tätä viihtyisää ja sydämellä pidettyä paikkaa

- käykään lounaalla!

- Emmi & Kaisa -

Tuttu ja herkullinen Aurinkolaiva! -postaus

Tuttu ja herkullinen Aurinkolaiva!

Aurinkoista kevätpäivää!

Tämän postauksen kuvat ovat lounasravintolasta, josta on tullut meille todella tuttu
– ollaan syöty Turun Ammattikorkeakoulun Salon yksikön tiloissa olevassa

Sodexon Aurinkolaivassa

lähes joka päivä terveydenhoitajaopintojemme ajan ja voimme koko sydämeistämme sanoa, että kyllä ruoka maistuu! 😊

Aurinkolaivan tarkempi osoite on Ylhäistentie 2 ja lähelle pääsee esimerkiksi Halikko-Sirkkula –bussin kanssa.

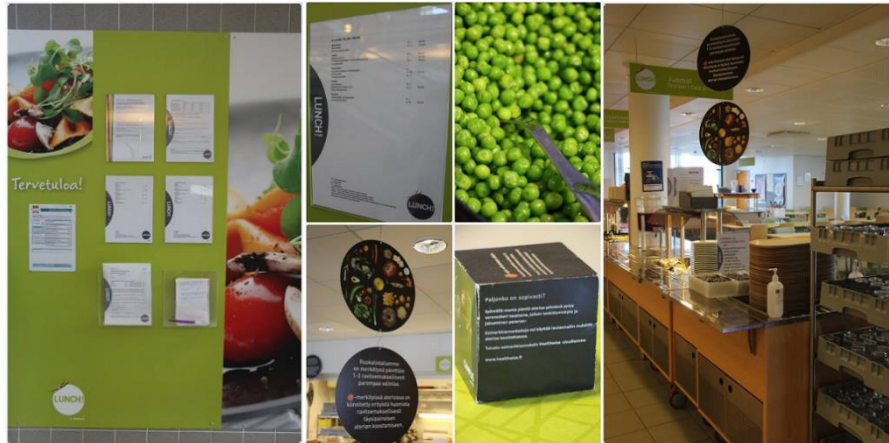


Ravintola Aurinkolaiva ottaa jokaisen huomioon:

joka päivä on tarjolla myös kasvisvaihtoehto, salaatti ja usein keittolounas.

Meistä toinen syö yleensä lähes aina kasvisruokaa koululla ja kiittää kovasti sitä, että muun muassa proteiinin saanti on turvattu hyvin erilaisten papujen kanssa ja usein ruoissa käytetään erilaisia juustoja.

Ruokiin käytetyt aineet löytyvät myös selkeästi ruokalistasta.



Joka päivä runsaan pääruoan lisäksi on tarjolla myös monipuolinen salaattivalikoima, josta löytyy sekä vihersalaattia, että juureksia ja usein lisäksi kaalia tai punajuurta.

Ruokajuomana on maitoa, piimää, vettä ja mehua.

Yksi ravintola Aurinkolaivan valttikorteista on mahtava ja tuore leipävalikoima.



Ravintola on viihtyisä ja avara ja henkilökunta on ihanan iloista.

Ota Koppi! –korttia näyttävälle lounaan hinnaksi tulee **4,90 euroa** ja hinta sisältää kahvin tai teen.

Joinakin päivinä lisäksi vaihtoehtona on spesiaalilounas, jonka hinta Ota Koppi! –kortilla 6,20 euroa.





Lounaslistan löydät [täältä](#) ja lounasta tarjoillaan arkisin klo 10.45-13.00.

Samasta paikasta, mistä löytää lounaslistankin, näkee Aurinkolaivan aukiolon; ravintola ei ole auki loma-aikoina.

Suosittelomme Aurinkolaivan lounasta lämmöllä ja voimme sanoa,

että kun tästä valmistumme niin tätä paikkaa tulee ikävä! 😊



Tulkaahan kokeilemaan! 😊

-Emmi & Kaisa

Makunautintoja Marja Kankareella! -Postaus

Makunautintoja Marja Kankareella!

Heipsan!

Kävimme testaamassa Salon keskustassa Kirkkokadun ja Helsingintien kulmassa sijaitsevan (tarkempi osoite Helsingintie 8)

Lounaskahvila **Marja Kankareen** lounastarjonnan.

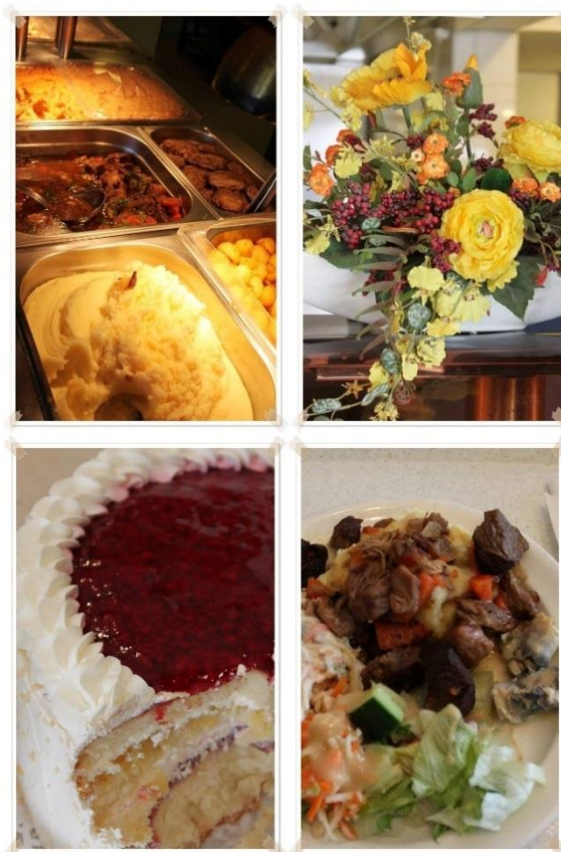


Lounasta kello 10.30-14.00 välisenä aikana tarjoava lounaskahvila tarjoaa

Ota Koppi! –korttilaisille lounaan hintaan **6,10 euroa**.

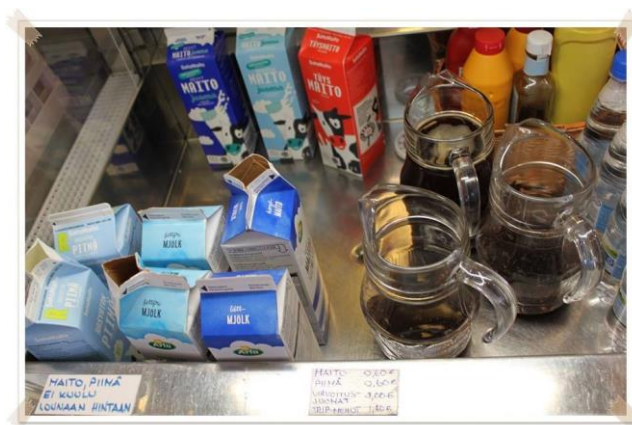
Hintaan sisältyy salaatin ja itsetehdyn leivän lisäksi yksi pääruokavaihtoehto,

jonka voi tarkemmin kysyä kassalta.



Ruokajuomana on tarjolla vettä ja kotikaljaa, maitoa voi ostaa 0,60 euron lasihintaan.

Lisäksi lounaaseen kuuluu jälkiruoaksi kahvi tai tee.



Marja Kankareen ruoka on oikein maittavaa ja herkullista.

Lisäksi tunnelma lounaskahvilassa on viihtyisä kasvien ja taulujen myötä.



Tila ja oma rauha ei tästä lounaskahvilasta lopu takuulla kesken,
sillä katutasolla olevan ruokailutilan lisäksi ruokailu voi myös toisessa kerroksessa.



Herkullinen lounaslista on näkyvillä [täällä](#).

Omistaja Marja Kankareen mukaan Ota Koppi! –korttia näyttäneitä ei heillä ole vielä käynyt.

Suosittelemme lämmöllä käymistä lounaalla Marja Kankareella!

-Emmi & Kaisa-

Ps. Kerrottehan kokemuksistanne kommentoimalla tänne blogiin? Lukisimme kommenttejanne mielellämme. 😊

Täytetyt paprikat jauhelihatäytteellä! -postaus

Täytetyt paprikat jauhelihatäytteellä!

Iloista kesän alkua!

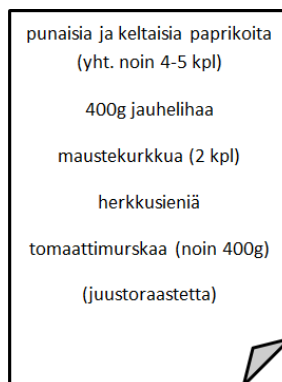
Nyt on kulunut hetki, kun viimeksi ollaan reseptiä jaettu,

joten nyt päätettiin jakaa herkullisten **täytettyjen paprikoiden** resepti.

Täytetyt paprikat on oiva vaihtoehto kevyempään lounaaseen tai täyttävämpään iltapalaan.

Ruoanvalmistukseenkaan ei mene kauaa aikaa, vajaa tunti.

Aluksi suunnataan kauppaan:



Ja kaupassa käynnin jälkeen **aletaan tehdä ruokaa:**

Aluksi huuhdellaan juoksevan veden alla paprikat.

Uuni kannattaa laittaa jo heti alussa päälle, **200 astetta**.



Tämän jälkeen halkaistaan paprikat kahtia

ja poistetaan niistä sisällys ja siemenet.



Seuraavaksi pilkotaan maustekurkut ja herkkusienet sopivan kokoisiksi paloiksi.



Sitten onkin jauhelihan ruskistamisen vuoro.

Ruskistetun jauhelihan joukkoon lisätään pilkotut herkkusienet ja maustekurkut.



Ja viimeiseksi lisätään tomaattimurska joukkoon.



Lisää joukkoon tölkillinen tomaattimurskaa



Tämän jälkeen paprikan puolikkaat asetellaan uunipellin päälle ja paprikat täytetään jauhelihakastikkeella.

Pinnalle voi halutessaan ripotella hieman juustoraastetta.

Tämän jälkeen paprikat laitetaan uuniin, jossa ne ovat noin 30 minuuttia (kunnes juusto on sulanut ja paprikat sopivan pehmenneitä).



Lisukkeeksi teimme tällä kertaa perus salaatin (salaatti, tomaatti & kurkku), johon lisäsimme hieman siemeniä/pähkinöitä ja öljypohjaista salaatinkastiketta.

Ja sitten nauttimaan herkullisesta itse tehdystä ruoasta!



Vinkkejä:

Jos haluat täytetyistä paprikoista täyttävämpiä, voit lisätä jauhelihan kanssa riisiä täytteeksi.

Tomaattimurskan voi halutessaan korvata pienellä määrällä sulatejuustoa, jos kaipaa vaihtoehto makuja.

Täytettyihin paprikoihin voi laittaa sisälle lähes mitä vain, esimerkiksi ananasta, sipulia, valkosipulia, broileria, oliiveja...

Ruokakauppaan meillä meni yhteensä noin 11 euroa. Yhden paprikan puolikkaan hinnaksi tulee siis noin 1,10 euroa.

Puolikkaita paprikoita tuli tästä määrästä 10, jos määrä on sinulle liian suuri, voit jakaa jauhelihan kahtia ja laittaa toisen puolen pakkaseen odottamaan seuraavaa kertaa

– näin ei ainakaan mene ruokaa hukkaan ☺

Ja vielä ravintosisällöt paprikoista:

Ruoka/ Arvot / 100 g	Täytetyt paprikat
Energia	56 kcal
Proteiini	4,8 g
Hiilihydraatit	3,6 g
Rasva	2,4 g
Kuitu	1,5 g

Mukavaa viikonloppua! ☺

-Emmi & Kaisa-

Kaunis & herkullinen Rosmariini –postaus

Kaunis & herkullinen Rosmariini

Moikka!

Salon Meriniityssä, Joensuunkatu 13:ssa sijaitsee kutsuva ja takuuvarmasti herkullisen elämyksen takaava lounasravintola **Rosmariini**.



Kun ulko-ovesta astuu sisään ja kiipeää toiseen kerrokseen, avautuu ihanan valoisa ja kodikas tila, jossa on mukava nauttia kiireetön lounas.



Käydessämme lounaalla, valikoimana oli joko burgundinpataa sekä broileri-cappellipaistosta riisillä ja perunoilla **tai** täytetty kesäkurpitsa katkaraputäytteellä sekä aroniakiisseliä. Kumman lounaista valitseekaan, hintaan sisältyy ihanan runsas salaatti- ja leipävalikoima, ruokajuomaksi vesi ja kotikalja sekä lounaan päätteeksi kahvi tai tee sekä jälkiruoka.

Lounaan hinta on Ota Koppi! -korttia näyttävillä **6,10 euroa**.



Salaattipöydässä oli lisäksi hyviä rasvoja sisältäviä pähkinöitä, jotka ovat oiva lisä ateriaan.
Jälkiruoaksi oli ihanan mehevää porkkanakakkua, joka vei kielen mennessään!



Rosmariinin monipuolisen lounaslistan näet [tästä](#).
Erilaiset ruoka-aineallergiat on huomioitu hyvin.

Omistaja Riitta Ranta-Mandelin toivottaa teidät lämpimästi tervetulleeksi
- vielä ei ole montakaan Ota Koppi! -korttia näyttävää heillä käynyt.

Rosmariinissa vietetyn lounashetken jälkeen olo oli ihanan virkeä ja kylläinen ja suosittellemekin erittäin lämpimästi
täällä vierailua!
Keskustasta ei ole kovin pitkä matka ja mikäs sen parempaa, kun lounaan lisäksi saa päivän hyötyliikunnankin suoritettua!

Käykään syömässä! ☺

Ihania, aurinkoisia alkukesän päiviä teille!

-Emmi & Kaisa-

Kana-kookoskastike riisillä! -postaus

Kana-kookoskastike riisillä!

Aurinkoista kesäpäivää!

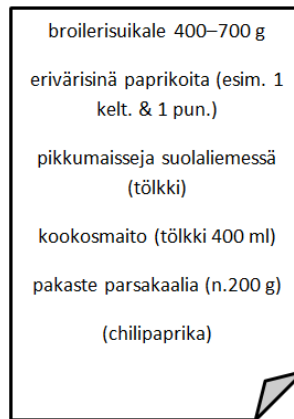
Tällä kertaa ajateltiin jakaa herkullinen kana-kookoskastike, jolle lisukkeeksi sopii vällan mainiosti riisi tai miksei pastakin.

Kana-kookoskastike on ehkä vähän tavallisesta kanakastikkeesta poikkeava kookosmaidon ansiosta. Kastike sopii hyvin esimerkiksi lehmänmaitoallergisille.

Huom! Kookosmaito ei maistu kookokselta, niin kuin itse luulimme aikoinamme :D

Ruoanvalmistukseenkaan ei mene kauaa aikaa, noin puolituntia.

Aluksi suunnataan kauppaan:



Ja kaupassa käynnin jälkeen **voi ruoan valmistus alkaa:**

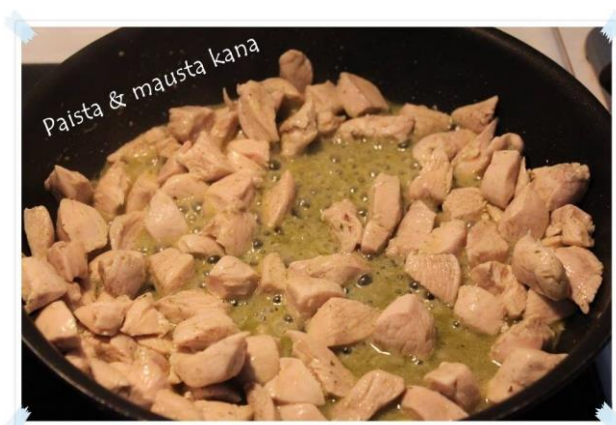
Aluksi pilkotaan paprikat sopivan kokoisiksi paloiksi sekä leikataan pikkumaissit vähän pienemmiksi paloiksi.

Parsakaali kannattaa myös ottaa hyvissä ajoin valmiiksi pöydälle jo vähän sulamaan.



Tämän jälkeen paistetaan kana sekä maustetaan se tarvittaessa haluamalla mausteilla.

Kanan voi ostaa joko maustamattomana tai sitten valmiiksi maustettukin sopii hyvin kastikkeeseen.



Kun kana on kypsää, lisätään joukkoon pilkotut kasvikset.

Riisi (täysjyvä) sopii mainiosti kastikkeen lisukkeeksi, joten tässä kohtaa on hyvä laittaa vesi kiehumään ja lisätä riisit sinne.



Kasvikset kypsennetään, kunnes ne ovat hieman pehmenneet.

Tämän jälkeen joukkoon lisätään kookosmaito.



Nyt kastikkeen annetaan lämmetä liedellä sekoittaen sitä, annetaan kiehahtaa.



Sitten ruoka onkin valmista!

Kastike on kookosmaidon vuoksi melko nestemäistä, joten saattaa olla helpompi syödä sitä syvästä lautasesta lusikalla 😊



Ruokakauppaan meillä meni yhteensä noin 10 euroa, hinta vaihtelee suuresti siitä kuinka paljon kanaa ostaa. Riisiä emme laskeneet tähän hintaan mukaan, koska sitä meiltä löytyi jo vanhastaan kaapista ☺

Kastikkeesta syö vähintään 4 annosta.

Ja vielä ravintosisällöt kana-kookoskastikkeesta:

Ruoka/ Arvot / 100 g	Kana-kookoskastike
Energia	87 kcal
Proteiini	6,9 g
Hilihydraatit	2,6 g
Rasva	5,4 g
Kuitu	0,8 g

Rentouttavaa kesän jatkoa! ☺

- Emmi & Kaisa -

Ps. Kertokaahan, mitä piditte? ☺

Täysjyväspagetti & tomaattinen jauhelihakastike

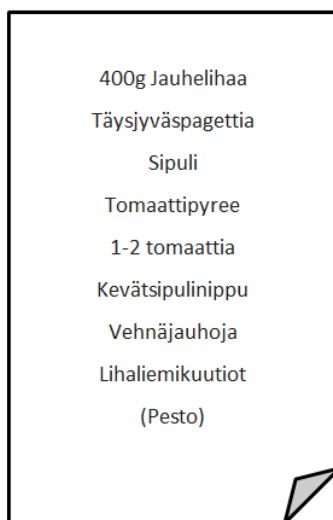
Täysjyväspagetti & tomaattinen jauhelihakastike

Heipsan!

Toivottavasti kaikilla on mennyt kesäpäivät mukavasti.
Ollaan jo saatu nauttia auringonpaisteestakin, ihanaa!

Tällä kertaa jaetaan helppo resepti perusruokaan, joka maistuu aina
- spagettiin jauhelihakastikkeen kera!

Tähän ruokaan voi laittaa oikeastaan mistä itse tykkää
- tällä kertaa mukana on sipulia ja tomaattia.



Ensimmäinen tehtävä on laittaa täysjyväspagetit kypsymään kiehuvaan veteen,
johon voi lisätä teelusikallisen suolaa.



Kun spagetti kiehuu, valmistetaan kastike.

Aloitetaan ruskistamalla jauheliha kuumalla pannulla

- paistamiseen ei välttämättä tarvitse öljyä, sillä jauhelihassa itsessään on rasvaa.

Lihaa voi pienentää lastalla samalla, kun sitä ruskistaa.



Mikäli sipulista tykkää, kannattaa jauhelihan joukkoon lisätä sitä pilkottuna.



Kun jauheliha on ruskistunut ja sipuli pehmentynyt, voi joukkoon laittaa lihaliemikuution makua tuomaan. Kuutio kannattaa sekoittaa joukkoon huolella niin, että se levittyy hyvin seokseen.

Lisäksi kastikkeeseen sopii hyvin erilaiset mausteet, kuten mustapippuri, oregano ja basilika.



Sitten on suurustamisen aika!

Laitetaan liha-sipuliseoksen päälle ruokalusikallinen vehnä jauhoja, joka sekoitetaan joukkoon hyvin ja annetaan paistua jonkin aikaa niin, ettei jauhoja näy ollenkaan. Tämän jälkeen lisätään pannulle n. 5 desilitraa kylmää vettä sekoittaen.

Anna kiehua rauhassa niin, että kastike alkaa paksuuntumaan.



Tomaattipyre tuo kastikkeeseen hyvää makua ja pienen tölkillisen voi lisätä kastikkeeseen, mikäli haluaa. Toinen vaihtoehto on laittaa kastikkeeseen ketsuppia!



Vimeiseksi kastikkeen joukkoon voi halutessaan lisätä vaikka pilkotun tomaatin, jota ei enää tarvitse kypsentää.



Sitten kastike on valmista!
Kun spagetti on pehmeää, siitä valutetaan vesi pois joko siivilän tai kattilan kannen avulla.

Yksi helppo ja herkullinen kesäsalaatti syntyy kevätsipulista ja tomaatista
- molemmat vain pilkotaan ja sitten yhdistetään - nam!

Kevätsipulia myydään nippuina ja sitä voi käyttää juuri näin salaateissa, mutta myös ruoanlaitossa ja vaikka leivän päällä.



Mukaan voi ottaa haluamiaan lisukkeita, esimerkiksi pestoa..



..ja sitten on aika herkutella!



Ruokalaskuun menee noin 14 euroa, mikäli kaupasta pitää ostaa kaikki tarvittavat aineet.
Tästä määrästä syö ainakin viisi suurta annosta.
Jäljelle jääneitä lihaliemikuutioita voi käyttää moniin eri ruokiin ja vehnä jauhojen käyttöön on tulossa ideoita myöhemmin!

Mukavia ja aurinkoisia kesäpäiviä teille!!

-Emmi & Kaisa-

Maukasta ja täyttävää Salon Patarouvasta! -postaus

Maukasta ja täyttävää Salon Patarouvasta!

Tällä kertaa testasimme **Salon Patarouvan** lounestarjonnan.

Salon Patarouva sijaitsee keskustan tuntumassa, Meriniityssä (tarkempi osoite Joensuunkatu 1).

Salon Patarouvassa on herkullinen lounas tarjolla arkisin klo 10.30-13.30.

Lounaan hinta on Ota Koppi!-korttia näyttäville 8,00 euroa.

Patarouvasta ei kukaan varmastikaan lähde pois nälkäisenä, sillä lounastarjonta on laaja ja ruoka todella herkullista.

Ruokaa saa myös syödä niin paljon kuin vain jaksaa :) Jäkiruoka kuuluu myös lounaan hintaan!

Patarouvan lounaslista löytyy **täältä**. Nähtävissä on koko viikon lounaslista.

Salon Patarouvaan voit tutustua tarkemmin **täältä**.

Emme voi kun vain suositella tätä viihtyisää lounaspaikkaa lämmöllä! Ruoka oli todella hyvää!

Käykäähän kokeilemassa ja kertokaa, mitä piditte :) Ette varmasti tule pettymään!



- Emmi & Kaisa -



Nauttikaahan
kesästä!



Helppo, halpa ja herkullinen teeleipä -postaus

Helppo, halpa ja herkullinen teeleipä

Heipsan!

Leipä on aamu- väli- ja iltapalana oikein toimiva ja hyvä lisä ateriaan kuin ateriaan. On tärkeää, millaista leipää syö - täysjyvä on aina paras vaihtoehto ja tumma leipä vaaleaa parempi. Leipään menee helposti paljon rahaa ja itse ainakin kyllästyn välillä iänikuiseen ruisleivän syömiseen.

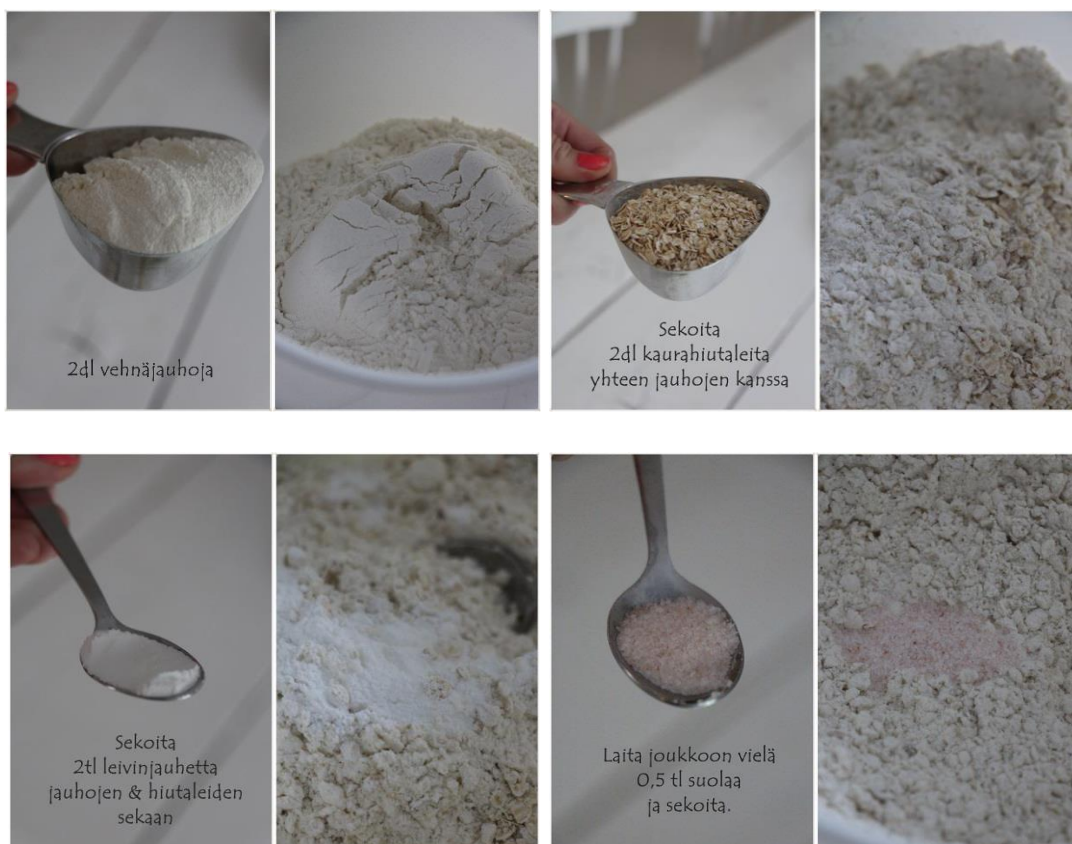
Oikein hyvä vaihtoehto onkin tehdä leipä välillä itse - se kun voi olla todella helppoa ja nopeaa.

Kaupasta tarvitset:

- Vehnäjauhoja
- Kaurahiutaleita
- Leivinjauhetta
- Suolaa
- Öljyä (rypsi/oliivi)
- + halutessasi
- Maitoa
- Siemeniä (esim. auringonkukan)
- Porkkanoita

Kuten listasta näkyy, suurin osa tarvittavista aineista voi löytyä omasta takaa - ne kun ovat perusaineita, joita voi helposti käyttää moneen muuhunkin.

Sitten teeleivän tekoon, joka sekään ei ole vaikeaa:





Teeleivästä riittää moneksi kerraksi ja halutessasi voit tehdä vaikka tupla-annoksen. Ostamistasi aineksista saa leipiä todella monta!

Mukavia kesäpäiviä kaikille - ja kerrottehan mikäli olette jotain reseptiämme kokeilleet ja mitä mieltä siitä olitte? 😊

-Emmi & Kaisa-

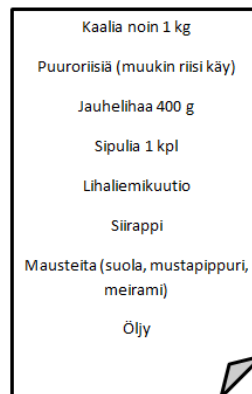
Herkullinen ja helppo kaalilaatikko! -postaus

Herkullinen ja helppo kaalilaatikko!

Moikka!

Nyt on kaappoihin tullut uusia, maukkaita ja edullisia kaaleja! Kaaleista pystyy valmistamaan vaikka mitä herkkuja tai se sopii sellaisenaan syötäväksi. Päätimme tällä kertaa valmistaa kaalista helpon laadikon.

Kaupasta:



Lisäksi joukkoon sopii hyvin esimerkiksi porkkana.

Sitten ruoanvalmistukseen.

Aluksi pilkotaan kaalit pienemmiksi suikaleiksi. Tämän jälkeen kaaleja kypsennetään hetken aikaa (kunnes hieman pehmenneet, noin 5-10 min) öljytyllä paistinpannulla tai padassa. Lisäksi joukkoon lisätään vettä noin 2-3 dl.



Kaalien pehmenemisen aikana pilkotaan sipuli, porkkanat ym. mitä joukkoon halutaan laittaa, jonka jälkeen ne lisätään kaalien sekaan.

Tämän jälkeen lisätään joukkoon riisi, jota tulee 1,5 dl.



Kun riisit ovat olleet pannulla vähän aikaa, lisätään joukkoon pieneksi revitty jauheliha.

Sekoitetaan aineksia pannussa.

Ja sitten lisätään mausteita:

- 1 tl suolaa
- 0,5 tl mustapippuria
- 1 tl meiramia
- 1 rkl siirappia

sekä 4 dl lihalientä (1 lihaliemikuutio + 4 dl kiehuvaa vettä).



Tämän jälkeen ainekset sekoitetaan keskenään ja laitetaan vuokaan.

Laatikkoa paistetaan 200 asteisessa uunissa noin tunti.

Jos pinta tummuu uunissa liikaa, voi päälle laittaa alumiinifoliota.



Ja sitten herkuttelemaan!



P.S. Kaalilaatikon voi myös valmistaa osissa, jolloin riisi keitetään kypsäksi erikseen, jauheliha ruskistetaan, kaaleja pehmitetään pannulla ja lopuksi kaikki yhdistetään uunivuokaan.

-Emmi & Kaisa-

Herkullinen välipalavaihtoehto: mustikkarahka! - postaus

Herkullinen välipalavaihtoehto: mustikkarahka!

Heippa taas!

Nyt on oiva aika suunnata metsään ja mennä poimimaan mustikoita!

Metsissä on tällä hetkellä paljon mustikoita,

ja mustikat ovatkin isoja ja todella maukkaita!

Mustikoista voi valmistaa vaikka mitä herkkuja – tällä kertaa päätimme tehdä mustikkarahkaa, joka on hyvä vaihtoehto välipalaksi tai jälkiruoaksi. Mustikkarahkan hintakaan ei nouse kuin muutamaan euroon. ☺

Tarvitset rahkan valmistukseen vain mustikoita, rahkaa (2,5 dl) sekä kuohukermaa (2 dl). Lisäksi oman maun mukaan sokeria/vanilliinisokeria.

Valmistamaamme mustikkarahkaan käytimme mustikoita noin 5 dl. Mustikat kerää metsässä nopeasti, sillä niitä on siellä nyt paljon! Mustikat on helppo kerätä joko käsin poimimalla tai poimurilla. Käsin noukitut eivät vaadi niin paljon vaivaa putsaamiseen ☺

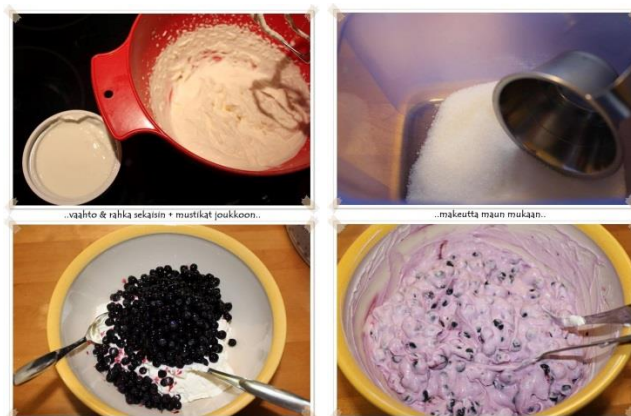


Kun mustikat on poimittu ja puhdistettu, vatkaataan kuohukerma vaahdoksi. Vatkaminen onnistuu joko sähkövatkaimella tai käsin vatkaamalla.



Tämän jälkeen joukkoon lisätään rahka.

Viimeiseksi lisätään mustikat, jotka kannattaa sekoittaa lusikoilla joukkoon. Oman maun mukaan joukkoon voi myös lisätä sokeria/vaniliinisokeria.



Ja sitten rahka onkin valmista! NAM!



P.S. Tässähän tuli samalla hyvin hyötyliikuntaa, kun metsässä kytkki! :D

-Emmi & Kaisa-

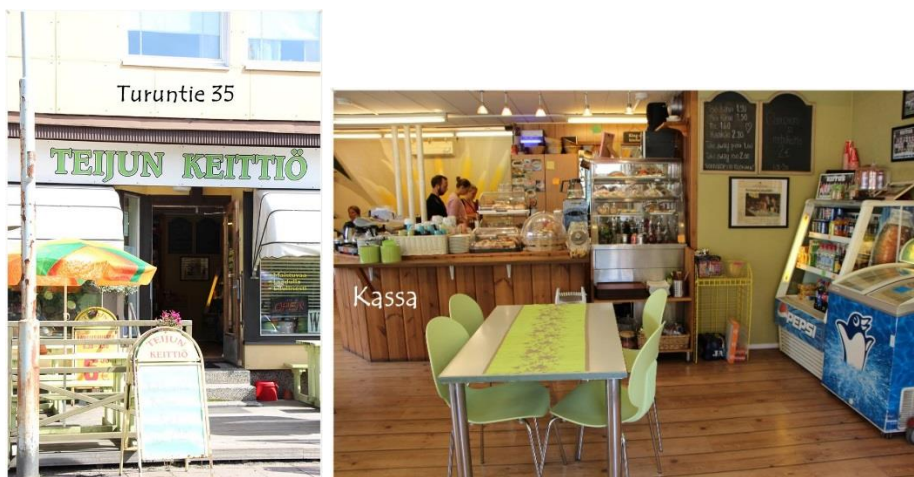
Teijun viihtyisä keittiö -postaus

Teijun viihtyisä Keittiö

Syksyiset moit!

Tällä kertaa kävimme syömässä kahvila-lounasravintola **Teijun keittiössä**, joka sijaitsee keskeisellä paikalla Salossa osoitteessa Turuntie 35.

Teijun keittiö on viihtyisä ja tunnelmallinen ravintola täynnä kauniita yksityiskohtia.



Lounasvalikoima on todella runsas: tällä kertaa tarjolla oli esimerkiksi porsaan ulkofilepihvejä, filekastiketta, kermaperunoita, keitettyjä perunoita, kasviswokkia sekä tortilloja.

Lisäksi Teijun Keittiössä on monipuolinen salaatti- ja leipävalikoima.

Ruokajuomana on vettä sekä kotikaljaa.

Ruoka oli kertakaikkiaan herkullista ja santsilautasia olisi hakenut vaikka kuinka monta jos vain vatsa olisi vetänyt. 😊



Lounaan hinta on Ota Koppi! -korttia näyttävälle **6,10 euroa**, johon sisältyy lounaan lisäksi myös kahvi ja jälkiruoka.

Teijun Keittiössä tosiaan saa hakea myös lisää ruokaa jos mieli tekee.

Täältä voit katsoa tulevan viikon lounaslistan.

Listaan on merkitty selkeästi ruoat, jotka sopivat myös ruoka-aineallergikoille.



Suosittellemme lämpimästi lounastamista Teijun Keittiössä!

-Emmi & Kaisa-

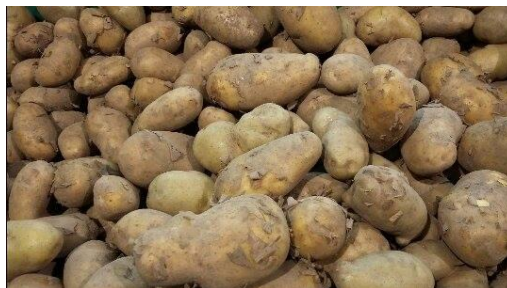
Edullisia kasvis- ja hedelmävalintoja kaupassa - postaus

Edullisia kasvis- ja hedelmävalintoja kaupassa

Heipähei!

Viime kauppareissulla silmäiltiin hedelmä- ja vihannesosastoa ja huomattiin, että tällä hetkellä valikoimissa on paljon hyviä ja edullisia kasvikkunnan tuotteita! Vuodenajasta riippuen eri kasvikset ovat edullisia ja paremman makuisia riippuen siitä, koska on niille otollinen aika kasvaa.

Tässä huomionne:



Perunat ovat aina edullisia, mutta uusia perunoita ajatellen alkukesä on kalleinta aikaa.

Perunoiden käytön monipuolisuudesta on muuten tulossa vielä erillinen postaus! 😊



Kesä ja syksy ovat suomalaisen kesäkurpitsan aikaa!

Kesäkurpitsaan sopii muuten mainiosti sama täyte, millä aikaisemmassa [postauksessa](#) täytettiin paprikat!

Se sopii mainiosti myös erilaisiin wokkeihin.



Nektariinit ovat tällä hetkellä hyvänmakuisia ja niitä saa edullisesti.



Mainio välipala!

Porkkana on aina edullista,

mutta varsinkin kesäisin uutena sen maku on ihanan makea!

Porkkanaa voi käyttää monipuolisesti sekä raakana, että kypsennettynä.



Terveellinen punajuuri sopii hyvin lisukkeeksi.





Ja sitten erilaiset, vitamiinipitoiset kaalit, kuten parsakaali, kukkakaali ja keräkaali!

Kukkakaali on herkullista vaikka dipattuna,

kaalista saa hyvää raastetta ja

parsakaali sopii mainiosti wokkeihin ja pataruokiin.

Tai sitten vain keitöt koko kaalin, lisää hieman suolaa ja herkuttelet! 😊

Luonnosta saa varsinkin näin syksyisin kasviksia ihan ilmaiseksi!

Metsästä saa tällä hetkellä **puolukkaa**, josta saa tehtyä vaikka herkullista vispipuuroa.

Jos olet **sienien** ystävä, myös niitä löytyy nyt metsästä – tosin lajista pitää olla sataprosenttisen varma ennen, kuin sitä ruokaan lisää.

Monet antavat myös mielellään omenatarhastaan **omenia** ilman maksua, etteivät ne menisi hukkaan ja mätänisi puun alle!

Mukavaa alkusyksyä jokaiselle!!

-Emmi & Kaisa-

Herkullista ja täyttävää lounasruokaa Lounarista! - postaus

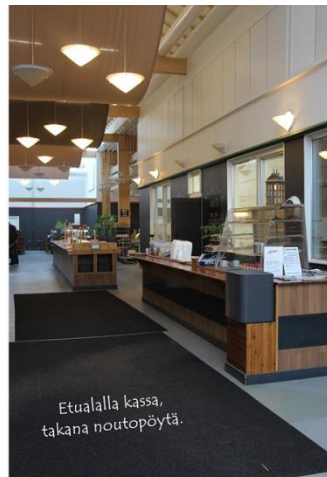
Herkullista ja täyttävää lounasruokaa Lounarista!

Moi kaikki!

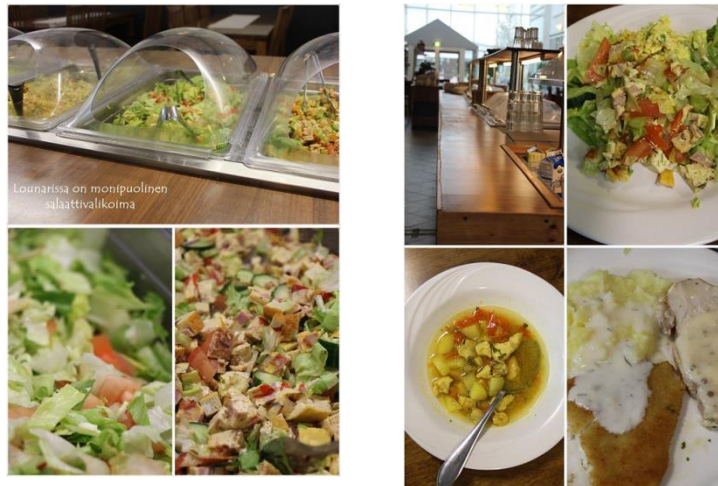
Tällä kertaa kävimme maistelemassa **Lounarin** herkullista lounasta. Lounari sijaitsee Salon Meriniityssä, osoitteessa Meriniitynkatu 11. Lounasta on tarjolla arkipäivisin klo 10.30-14.00. Lounarissa on samassa yhteydessä myös kahvila.



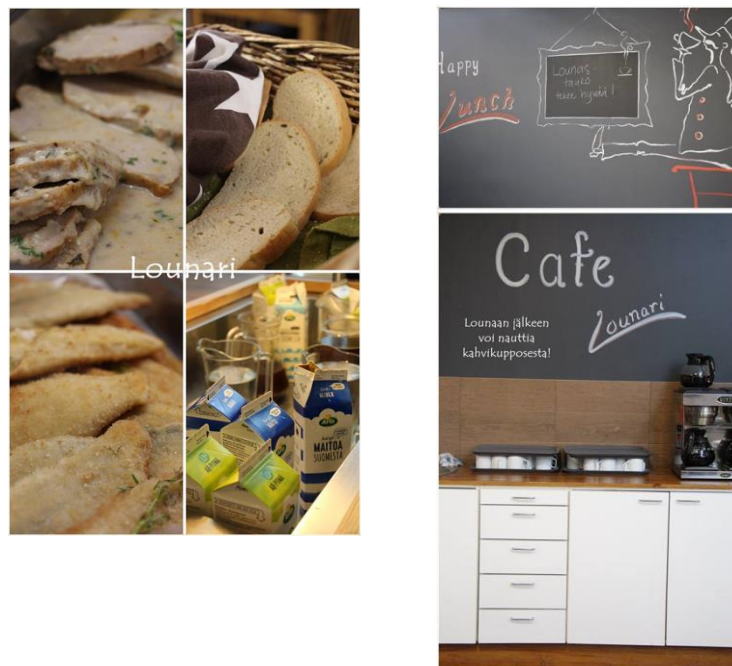
Lounasvalikoima Lounarissa oli todella laaja ja ihastuttava! Ota koppi! –korttia näyttävät saavat lounaan hintaan **6,20 euroa** ja se sisältää koko noutopöydän! Lounarissa saa syödä niin paljon kuin jaksaa! Voimme kertoa, että me ainakin söimme 😊



Lounarin salaattivalikoima oli todella laaja ja mahtava! Lisäksi joka päivä on tarjolla keittoja, sekä runsas pääruoka valikoima. Tällä kertaa me saimme herkutella currykanakeittoa, paistettua porsaanfilettä, paneroitua kampelaa sekä muusia tai keitetyjä perunoita – herkullisia kastikkeita unohtamatta.



Lisäksi lounaspöydässä oli myös leipää sekä runsas juomavalikoima. Ruokajuomaksi lounaaseen kuului vesi, mehu, kotikalja sekä **MAITO**. Jälkiruokakahvit sisältyvät myös lounaaseen 😊



Lounariin ja sen lounaslistaan voit tutustua [täältä](#).

Ota koppi! –korttia näyttäviä ei vielä ole Lounarissa käynyt yhtäkään – ravintolapäällikkö toivottaa Ota koppelaiset tervehdyslunastamaan! 😊

Menkäähän ihmeessä herkuttelemaan hyvää lounasta!

-Emmi & Kaisa-

Monikäyttöinen peruna! -postaus

Monikäyttöinen peruna!

Moi!

Haluttiin tehdä erillinen postaus **perunasta**, kun sitä ei meidän resepteissä olekaan vielä tullut.

Perunahan kuuluu myös päivittäiseen ruokavalioon. Peruna on siitä kiva raaka-aine, kun se sopii niin monien ruokien kanssa. Peruna sopii hyvin erilaisiin laatikoihin, keittoihin sekä sellaisenaan lihojen ja kalojen kanssa.

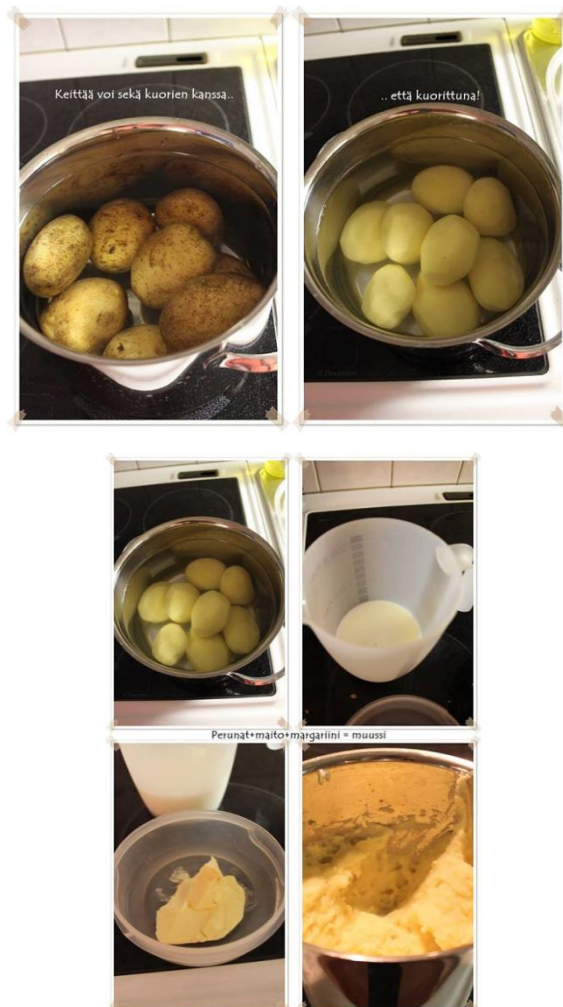
Perunasta saa helposti ja edullisesti valmistettua ruokaa.

Perunoiden keittäminen on niin helppoa ja vaivatonta, kun ei tarvitse kuin vain pestä perunat ja laittaa vesikattilaan kiehumaan! 😊

Perunamuusin valmistaminen on myös helppoa ja yksinkertaista, toki hieman työläämpää.

Perunat tulee kuoria ennen keittämistä. Sen jälkeen lisätään joukkoon lämmintä maitoa sekä halutessaan margariinia. Ja sitten vaan sekoitetaan muusiksi. Muussaaminen onnistuu hyvin sähkövatkaimella tai sitten jollakin nuijalla tai vastaavalla. J Perunat kannattaa keittää melko pehmeiksi, niin muussaaminen on helpompaa.

Perunalajiksi kannattaa valita jauhoinen peruna.



Kaupat ovat pullollaan erilaisia pakasteissa olevia ranskanperunoita ja lohkoperunoita.

Lohkoperunoiden valmistaminen tuoreista perunoista on todella helppoa ja voimme vanhoa, että maku on paljon parempi kuin kaupan pakastehyllillä olevien 😊

Perunalajiksi kannattaa valita suht kiinteä peruna.

Aluksi pitää pestä perunat, jonka jälkeen ne leikataan sopivan kokoisiksi lohkoiksi.

Tämän jälkeen niiden päälle laitetaan rypsiöljyä sekä haluamiaan mausteita.

Ja sitten uuniin, 200 astetta noin 30 minuuttia.

Nam!



Mukavaa syksyn jatkoa!

-Emmi & Kaisa-

Kiitos ja kumarrus! -postaus

Kiitos ja kumarrus!

Moi!

Nyt meillä on tullut opiskelut siihen vaiheeseen, että opinnäytetyö alkaa olla tehtynä ja sitä myöten on myös aika lopettaa tämän blogin pitäminen.



Blogiin on ollut mukava kirjoittaa ja jakaa ravitsemustietoa teille lukijoille. Blogin avulla halusimme tuoda esille ruoanlaiton helppoutta sekä sitä, että terveellistä ruokaa voi tehdä edullisesti ja monipuolisesti. Lisäksi halusimme tuoda Salossa sijaitsevien lounasravintoloiden kautta julki, että ulkona syöminenkin voi olla terveellistä ;) Kaikki lounasravintolat olivat positiivisia yllätyksiä, niissä oli kiva käydä ja kaikki olivat lähteneet hankkeeseen mukaan suurella sydämellä.



Haluamme toivottaa teille oikein hyvää jatkoa ja tsemppiä työ- tai opiskelupaikan hakuun!

Toivottavasti saitte edes jotakin irti tästä blogista ja uusia ideoita ruokavalioon!

Kiitos kaikille lukijoille!



Mukavaa syksyn jatkoa ja joulun odotusta!

-Emmi & Kaisa-

Kehittämistyö (AMK)

Terveysala

Terveydenhoitaja (AMK)

2015

Kaisa Avsar & Emmi Kleme

BLOGGAAMALLA RAVITSEMUSTIETOA NUORILLE!



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nuorten syrjäytyminen on nyky-yhteiskunnassa suuri uhka, sillä nuoria työttömiä on paljon ja työttömyys lisääntyy jatkuvasti (Tilastokeskus 2015). Vähävaraisuus yhdessä syrjäytymisen kanssa uhkaavat kokonaisvaltaisesti nuoren hyvinvointia ja osasyys tässä on puutteellinen ravitsemus. Terveyttä edistävän ravitsemustiedon tuominen lähelle nuoria on tärkeää, mutta kohderyhmän tavoittaminen on haasteellista. Nuorten keskuudessa Internetin käyttö on erittäin yleistä, ja tämän myötä hyvä kanava ravitsemustiedon julkituomiselle onkin Internet ja siellä toimiva, suosiotaan kasvattava blogi. Blogi on hyvä keino tiedon jakamiseen sekä keskusteluun, jotka yhdessä voivat ehkäistä syrjäytymistä ja tuoda tarvittavaa informaatiota terveyden edistämiseen.

Sosiaalinen media ja blogi

Blogi on yksi sosiaalisen median työkalu – Internetissä toimiva sivusto, jossa julkaistaan tekstejä ja multimediaa. Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan Internetin sovelluksia ja palveluita, joissa on käyttäjien välistä kommunikaatiota sekä oma sisällöntuotanto. Sosiaalinen media on helppokäyttöistä, lähes aina maksutonta ja se tuottaa toiminnallaan sosiaalisuutta sekä yhteisöllisyyttä. Sosiaalisen median käyttö on yleistynyt nopeasti. Blogilla on monia käyttömahdollisuuksia esimerkiksi uutisoinnissa, verkostoitumisessa ja tiedon jakamisessa. Blogin käyttö soveltuu erilaisten työryhmien apuvälineeksi tai yksittäisten henkilöiden vuorovaikutuskanavaksi. Blogia kirjoittaa yksi tai useampi bloggaaja, jotka julkaisevat blogikirjoituksia eli postauksia tietyin väliajoin. Vuorovaikutuksen blogissa takaa lukijoiden mahdollisuus kommentoida postauksia. (Hintikka 2015; Korteso 2014.)

Sosiaalinen media voi omalta osaltaan ehkäistä syrjäytymistä sen helpon tavoitettavuuden vuoksi. Syrjäytymisen ehkäisy on tavoitteena myös Ota koppi! –hankkeessa, joka on Turun, Satakunnan ja Hämeen ammattikorkeakoulujen yhteishanke, jota on rahoittanut Terveiden ja hyvinvoinnin laitos vuosina 2013-2015. Ota koppi! –hankkeen tavoitteena on poistaa eriarvoisuutta työttömien tai opiskelupaikkaa vailla olevien ja työssäkäyvien nuorten välillä tarjoamalla kohderyhmälle normaalia edullisemmin lounasruokaa sekä liikuntapalveluja mukaan lähteneiden yritysten avulla. Lisäksi nuorille annetaan ravitsemus- ja lii-

kuntatietoa hankkeen Internet-sivuilla esimerkiksi blogin avulla. (Ota koppi! 2015.)

Blogin käyttö ravitsemustiedon lähteenä

Ota koppi! –hankkeen Internetsivuille tehdyn ravitsemusblogin kirjoittaminen aloitettiin tammikuun lopulla 2015 ja sitä jatkettiin saman vuoden lokakuun loppuun asti. Ravitsemusblogilla haluttiin antaa tietoa työ- ja opiskelupaikkaa vailla oleville nuorille terveellisestä, monipuolisesta sekä mahdollisimman edullisesta ruokavaliosta sekä auttaa nuoria terveyttä edistävään elämäntyyliin. Blogissa julkaistiin noin kahden viikon välein yhteensä 22 postausta, joista noin puolet käsitteli erilaisia ruokareseptejä ja toinen puoli Ota koppi! –hankkeeseen mukaan lähteneitä lounasravintoloita. Reseptipostauksilla haluttiin antaa vinkkejä terveyttä edistävään ruokavalioon suomalaisten ravitsemussuositusten pohjalta unohtamatta kohderyhmän vähävaraisia nuoria sekä heidän vähäistä motivaatiota ruoanlaittoon. Lounasravintolapostauksilla haluttiin madaltaa nuorten kynnystä mennä ruokailemaan hankkeeseen mukaan lähteneisiin terveellistä ruokaa tarjoaviin lounasravintoloihin ja näin ollen ehkäistä syrjäytymistä.

Blogin ulkoasu tehtiin helposti lähestyttäväksi selkeillä otsikoilla ja lyhyillä teksteillä. Lisäksi blogissa julkaistiin paljon isoja kuvia kiinnostuksen herättämiseksi. Tekstimäärä pidettiin mahdollisimman vähäisenä, jotta postaukset olisivat helpolukuisia ja nuoret jaksaisivat lukea ne alusta loppuun ja mahdollisesti myös kommentoida niitä. Blogissa jokaisen postauksen lopussa oli kommentointimahdollisuus, jonne nimimerkin avulla tai omalla nimellä kuka tahansa sai kommentoida blogipostausta haluamallaan tavalla. Kommentointi oli tehty helpoksi ja yksinkertaiseksi ja bloggaajat yrittivät myös postauksissa rohkaista lukijoita kommentoimaan ja ottamaan yhteyttä.

Panostuksesta huolimatta blogiin tuli kommentteja lukijoilta vähäisesti, vain neljä kommenttia yhteensä kolmeen eri postaukseen. Bloggaajat vastasivat kommentteihin mahdollisimman nopeasti niiden tultua, muutaman päivän sisällä. Kaikki kommentit olivat positiivissävytteisiä. Kommenttien vähäisyys yllätti bloggaajat, jotka toivoivat blogilta vastavuoroisuutta lukijoiden kanssa. Selittäviä

tekijöitä kommenttien vähäisyyteen voisivat olla kohderyhmän tavoittamisen epäonnistuminen ja markkinoinnin vähäisyys.

Kommenteista ei voi kuitenkaan päätellä lukijoiden määrää, sillä kaikki lukijat eivät välttämättä halua kommentoida tekstejä. Ravitsemusblogiin ei saatu kävijälaskuria, mikä olisi ehdoton työkalu blogin suosion ja lukijoiden määrän havainnollistamisessa.

Bloggaajat kokivat blogin käytön ravitsemustiedon antamisessa hyvänä ja nykyaikaisena menetelmänä. Blogin hyötyjä ovat sen muovaaminen juuri kohderyhmälle ja asiasisällölle sopivaksi sekä informaation anto epävirallisesti, mutta ammatillisesti. Blogin suosion saavuttamiseksi tärkeää on blogin mainostaminen sekä kohderyhmän tavoittaminen. Sosiaalista mediaa on hyvä käyttää mainostamiseen, ja sitä käytettiin myös ravitsemusblogin julkituomiseen. Jokainen postaus linkitettiin erikseen Ota koppi! –hankkeen Facebook-sivustolle näkävyyden tuomiseksi.

Blogin käytön mahdollisuudet tulevaisuudessa

Tulevaisuudessa blogin ja sosiaalisen median suosio kasvaa luultavasti vielä entuudestaan. Ravitsemusblogin pohjalta voi sanoa, että blogi olisi hyvä keino jakaa esimerkiksi terveydenhoitajana erilaista hyvinvointiin ja terveyteen liittyvää tietoa. Blogia voisi käyttää työkaluna esimerkiksi painonhallintaryhmissä, neuvoloiden tiedottamiskanavana, vertaistukiryhmässä sekä informaatiolähteenä, josta voi suoraan kysyä lisätietoja anonyyminä tai omalla nimellä ammattilaiselta. Blogi toimii tiedon antamisen lisäksi hyvänä vuorovaikutuskanavana, mikäli blogi tavoittaa kohderyhmän ja saa tältä tarvittavan luottamuksen.

Ravitsemusblogi löytyy osoitteesta <http://otakoppi.turkuamk.fi/index.php/2015-06-14-22-29-43/blog>.

Artikkeli perustuu kirjoittajien terveydenhoitoalan opinnäytetyöhön, joka on tehty Turun Ammattikorkeakoulussa 2015.

Lähteet:

Avsar, K. & Kleme, E. 2015. Ravitsemusblogi 16-29 –vuotiaille työttömille ja opiskelupaikkaa vailla oleville nuorille. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.

Hintikka, K. 2015. Sosiaalinen media. Viitattu 18.11.2015 <http://kans.jyu.fi> > Sanasto > Sanat-kansio > Sosiaalinen media.

Kortesuo, K. 2014. Sano se someksi 1. Helsinki: Kauppakamari.

Ota koppi! 2015a. Syö ja liiku terveydeksi. Ota koppi! -hanke. Viitattu 18.11.2014 <http://otakoppi.turkuamk.fi/>.

Tilastokeskus 2015. Helmikuun työttömyysaste 10,1 prosenttia. Viitattu 2.12..2015 www.tilastokeskus.fi > Työmarkkinat > Työvoimatutkimus.