

# **Ravitsemuspassi ammatin opettamisen työkaluna**

Marja Siimesvaara

Opinnäytetyö

Huhtikuu 2017

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Restonomi (YAMK), Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

|   |  |                                    |
|---|--|------------------------------------|
| Tekijä(t)<br>Siimesvaara, Marja   | Julkaisun laji<br>Opinnäytetyö, ylempi AMK | Päivämäärä<br>Huhtikuu 2017        |
|   | Sivumäärä<br>64                            | Julkaisun kieli<br>Suomi           |
|   |  | Verkkojulkaisulupa<br>myönnetty: x |
| Työn nimi<br><b>Ravitsemuspassi ammatin opettamisen työkaluna</b>   |  |                                    |
| Tutkinto-ohjelma<br>Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma  |  |                                    |
| Työn ohjaaja(t)<br>Enni Mertanen  |  |                                    |
| Toimeksiantaja(t)<br>Jyväskylän ammattikorkeakoulu  |  |                                    |
| Tiivistelmä<br><p>Työn tavoitteena oli tutkia hotelli-, ravintola-, ja cateringalan perustutkinnossa opiskelevien nuorten ravitsemusosaamisen tasoa Ravitsemuspassitestin avulla. Tutkimus tehtiin hotelli-, ravintola- ja cateringalan ensimmäisen vuoden opiskelijoille ravitsemusopintojen alussa ja lopussa. Samalla tutkittiin Ravitsemuspassin soveltuvuutta nuorten ravitsemusosaamisen opettamiseen.</p> <p>Tietoperustassa käsiteltiin nykykuluttajien odotuksia ruokapalveluilta, suomalaista ruokakulttuuria ja ruokapalveluja kansanterveyden kannalta. Ravitsemusosaamista tarkasteltiin ammatillisen perustutkinnon tavoitteiden näkökulmasta sekä ruokapalveluissa tarvittavan ammattitaidon kokonaisuuden osana. Ravitsemuslaadun toteutumista kuvattiin Bronfenbrennerin systeemiteorian avulla.</p> <p>Työn tuloksena koulukohtaiseen opetussuunnitelmaan laadittiin esimerkkejä ravitsemusopetuksen integroimisesta muuhun ammatinopetukseen erilaisissa oppimisympäristöissä.</p> <p>Ravitsemusosaaminen ja osaamisen johtaminen kaipaavat lisäpanostusta, jotta ravitsemuslaatu voisi toteutua. Ammatillisessa perus- ja lisäkoulutuksessa asiaan pitää kiinnittää huomiota esimerkiksi integroimalla ravitsemus muun ammatinoppimisen osaksi. Työpaikoilla ravitsemuslaadun toteutuminen tulisi nostaa keskiöön. Tavoitteena on herkullinen, terveellinen ruoka, joka tarjoillaan miellyttävässä ympäristössä, ystävällisen ja ammattitaitoisen henkilökunnan toimesta. Ravitsemuspassi eri tasoineen soveltuu hyvin työkaluksi tähän tavoitteeseen pääsemiseksi.</p> |  |                                    |
| Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> )<br>kuluttajakäyttäytyminen, ruokakasvatus, ravitsemusosaaminen, ravitsemuslaatu, Ravitsemuspassi   |  |                                    |
| Muut tiedot   |  |                                    |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Author(s)<br>Siimesvaara, Marja  | Type of publication<br>Master's thesis | Date<br>April 2017<br>Language of publication:<br>Finnish |
|  | Number of pages<br>64                  | Permission for web publication: x                         |
| Title of publication<br><b>Ravitsemuspassi as a Tool in Vocational Education</b>   |  |   |
| Degree programme<br>Master's Degree Programme in Hospitality Management  |  |   |
| Supervisor(s)<br>Mertanen, Enni  |  |   |
| Assigned by<br>JAMK University of Applied Sciences   |  |   |
| Abstract<br><br><p>The aim was to find out the level of nutrition knowledge of vocational school students in the hospitality industry utilizing the Ravitsempasssi online test. The target group, the first-year students of the hospitality industry, were tested at the beginning and in the end of their nutrition studies. At the same time, the applicability of the Ravitsempasssi online material and test to teach nutrition knowledge to students of secondary education was studied.</p> <p>In the theory part, consumer behavior, Finnish food culture, and food services from the public health point of view were examined. Nutrition knowledge was studied from the viewpoint of vocational basic degree, and as part of professional competence required in food services. The realization of nutrition quality was described by the Bronfenbrenner system theory.</p> <p>As the results of the students' nutritional knowledge proved to be modest, suggestions were made to the vocational school curriculum regarding how nutrition knowledge could be integrated in other vocational teaching.</p> <p>Nutrition knowledge and management of knowledge need more resources and effort to secure good nutritional quality. In all levels of vocational education this must be taken into account, for instance by integrating nutrition into other fields of vocational skills and knowledge. At workplaces, good nutritional quality should be in focus. The objective is delicious and healthy food, served in a pleasant environment by a friendly and qualified personnel. Ravitsempasssi with its material and tests is a very good tool to be applied to achieve this goal.</p> |  |   |
| Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> )<br>consumer behaviour, nutrition education, nutrition knowledge, nutritional quality, Ravitsempasssi  |  |   |
| Miscellaneous  |  |   |

## Sisältö

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>Ruokapalveluhenkilöstö terveellisen ravitsemuksen toteuttajana .....</b>                            | <b>3</b>  |
| 2.1      | Kuluttaminen .....   | 4         |
| 2.2      | Suomalainen ruokakulttuuri.....  | 5         |
| 2.3      | Nykyajan ruokatodellisuus .....  | 7         |
| 2.4      | Ruokakasvatus .....  | 9         |
| <b>3</b> | <b>Ruokapalvelut kansanterveyden edistäjänä .....</b>  | <b>10</b> |
| 3.1      | Kodin ulkopuolella tapahtuvan ruokailun merkitys kansanterveydelle ...                                 | 10        |
| 3.2      | Ravitsemusosaaminen on terveellisen ruokapalvelun laadun tae .....                                     | 13        |
| 3.3      | Ravitsemussuositukset ateriasuunnittelun perustana .....   | 13        |
| <b>4</b> | <b>Ravitsemusosaaminen .....</b>   | <b>16</b> |
| 4.1      | Ravitsemusosaaminen kuuluu ammattitaidon kokonaisuuteen .....  | 16        |
| 4.2      | Ravitsemusosaaminen kokonaisuudessa .....  | 18        |
| 4.3      | Ravitsemuslaadun toteutumiseen vaikuttavat tekijät.....  | 20        |
| <b>5</b> | <b>Tutkimus, aineisto ja menetelmät .....</b>  | <b>23</b> |
| 5.1      | Tutkimusmenetelmät.....  | 23        |
| 5.2      | Tutkimuksen toteuttaminen .....  | 26        |
| 5.3      | Ravitsemuspassi ravitsemusosaamisen mittarina .....  | 28        |
| 5.4      | Ravitsemuspassitestiin käytettävä aika ja testin soveltuvuus<br>ravitsemusosaamisen mittaamiseen ..... | 29        |
| <b>6</b> | <b>Tulokset ja johtopäätökset .....</b>  | <b>30</b> |
| 6.1      | Ravitsemusosaamisen taso .....   | 30        |
| 6.1.1    | Perustutkintoryhmän 1 tulokset .....   | 30        |
| 6.1.2    | Perustutkintoryhmän 2 tulokset .....   | 31        |
| 6.1.3    | Oppisopimusryhmän tulokset.....  | 32        |
| 6.1.4    | Yhdistelmäryhmän tulokset.....   | 32        |

|  |           |
|--|-----------|
| 6.1.5 Ravitsemuspassitestien yhteenveto.....   | 33        |
| <b>6.2 Ravitsemuspassitestin harjoitteluajan riittävyys.....</b>   | <b>35</b> |
| <b>6.3 Ravitsemuspassin materiaalin arviointia.....</b>  | <b>36</b> |
| <b>6.4 Johtopäätökset Ravitsemuspassin testin ja valmennusaineiston<br/>käytöstä nuorten ravitsemusosaamisen opetuksessa .....</b> | <b>39</b> |
| 6.1 Teoriataustasta nousseita ajatuksia .....  | 40        |
| 6.2 Tutkimuksen yhteenveto .....   | 42        |
| 6.3 Johtopäätökset.....  | 43        |
| <b>Lähteet .....</b>   | <b>46</b> |
| <b>Liitteet .....</b>  | <b>51</b> |
| <br>   |           |
| <b>Kuviot</b>  |           |
| Kuvio 1. Ruokapalvelujen ravitsemuslaadun toteutuminen .....   | 21        |
| Kuvio 3. Ravitsemuspassitestin tulokset R1 .....   | 30        |
| Kuvio 4. Ravitsemuspassitestin tulokset R2 .....   | 31        |
| Kuvio 5. Ravitsemuspassitestin tulokset R3 .....   | 32        |
| Kuvio 6. Ravitsemuspassitestin tulokset R4 .....   | 33        |
| Kuvio 7. Ravitsemuspassitestin harjoitteluajan riittävyys.....   | 36        |
| Kuvio 8. Ravitsemuspassin valmennusaineiston arviointi, nettimateriaali.....   | 37        |
| Kuvio 9. Ravitsemuspassin valmennusaineiston arviointi, tulostettu materiaali.....   | 38        |
| <br>   |           |
| <b>Taulukot</b>  |           |
| Taulukko 1. Tutkimukseen osallistuneet ryhmät.....   | 26        |
| Taulukko 2. Yhteenveto Ravitsemuspassitestien tuloksista .....   | 34        |

# 1 Ruokapalveluhenkilöstö terveellisen ravitsemuksen toteuttajana

Ruokailun siirtyessä yhä enemmän kodin ulkopuolelle ruokapalveluilla on entistä suurempi vaikutus ja vastuu ihmisten terveellisestä ruokailusta (Mertanen & Väisänen 2015, 87). Vuonna 2015 ruokapalveluissa valmistettiin 868 miljoonaa ateriala (Talous tutkimus 2016). Julkisissa ruokapalveluissa ja henkilöstöravintoloissa ruokailujen määrä on pysynyt samana viimeiset vuosikymmenet. Kahviloissa ja ravintoloissa ruokailu on kuitenkin kolminkertaistunut viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. (Mertanen & Väisänen 2015, 87.) Vuonna 2016 tehdyn Ravintolaruokailun trenditutkimuksen mukaan henkilöstöravintoloissa ruokailu on ollut laskusuunnassa viime vuosina ravintoloiden osuuden kasvaessa edelleen. Lounasruokailu on vähentynyt ruokailun siirtyessä iltaan. Tästä seuraa, että ruokailupaikkana on yhä useammin ravintola. (Ravintolaruokailun trenditutkimus: Ruokailija haluaa helppoa ja nopeaa 2016.)

Suomalaisten terveys on parantunut merkittävästi viime vuosikymmeninä, mutta lihavuus ja diabetes ovat yleistyneet samaan aikaan. Lihavuus on riskitekijä myös usealle krooniselle sairaudelle, kuten sydän- ja verisuonitaudeille, monille syöville, astmalle, depressiolle ja tuki- ja liikuntaelinsairauksille. Aikuisten lihavuuden lisääntyminen on pysähtynyt, mutta lasten ja nuorten lihavuus lisääntyy edelleen. (Peltonen, Laatikainen, Lindström & Jousilahti 2015, 1.)

Ruokapalveluhenkilöstöllä on keskeinen rooli terveellisen ravitsemuksen toteuttamisessa. Ruokapalveluhenkilöstön ravitsemusosaaminen ei ole riittävää ja koulutusta tulisi kehittää (Kallioinen 2015, 41, 89; Murtoniemi 2011, 106). Alalla työskenteleviltä tarvitaan kokonaisvaltaista osaamista, jotta terveellinen ruokailu voisi toteutua. Esimerkiksi kouluruokailu on liian tuotokeskeistä. Kouluruokailun tulisi olla oppilaalle kokonaisvaltainen kokemus. Ruoan lisäksi tulisi huolehtia mm. tilan viihtyisyydestä sekä kohtaamisesta ja tunnelmasta. Siihen tarvitaan avointa keskustelua ja kaikkien toimijoiden yhteistyötä. (Ahti 2015, 81-83, 87.)

Viime aikoina ravitsemusopetusta on vähennetty esimerkiksi ammattikorkeakouluissa (Mertanen & Väisänen, 2015, 87). Hallitusohjelmassa esitetty ammattikoulutuksen uudistus uhkaa vähentää opetuksen lähiopetuksen resursseja ammatillisesta perusopetuksesta, kun koulutus siirtyy entistä enemmän työelämään (Kärkihanke 2: Ammatillisen koulutuksen reformi 2016). Ravitsemusopetukseen tarvitaan suunnitelmallisuutta ja resurssien tehokasta hyödyntämistä, mm. integroimalla ravitsemusopetus tiiviimmin osaksi muuta teoriaopetusta, työn opetusta ja työssäoppimista (Järvenpää 2014, 104).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia hotelli-, ravintola-, ja cateringalan perustutkinnossa opiskelevien nuorten ravitsemusosaamisen tasoa Ravitsemuspassitestin avulla. Samalla selvitetään Ravitsemuspassin valmennusaineiston soveltuvuutta nuorten ravitsemusosaamisen opettamiseen. Työn tuloksena syntyy esimerkkejä ravitsemusopetuksen integroimisesta muuhun opetukseen. Samalla käsitellään keinoja, joilla ravitsemusosaamista voidaan parantaa työpaikoilla.

## **2 Kuluttajakäyttäytyminen ja ruokakulttuuri**

### **2.1 Kuluttaminen**

Kuluttaminen on yhteiskunnassa lähes itsestäänselvyys. Toisen maailmansodan jälkeen alkoi kuluttajakansalaisuuden aika. Kuluttajasta on tullut tärkein markkina-voima. Halava ja Panzar (2010, 13) määrittelevät kuluttajakansalaista kolmella piirteellä. Kuluttajakansalainen tekee valintoja omista intresseistään lähtien, hänen valintansa perustuvat tiedon johdonmukaiseen käyttöön ja valinnoilta ei voi välttyä. Suomessa synnyttään kuluttajakansalaiseksi. Kuluttajayhteiskuntaan kuulumisen on väistämätöntä. (Halava & Panzar 2010, 12-13).

Arkinen elämä, johon kuuluvat harrastukset ja itseohjautuva ajankäyttö, korostuvat yhä enemmän tulevaisuudessa. Elämyksellisyydestä tulee arkipäivässäkin yhteiskuntaa ohjaava tekijä. Tulevaisuudessa oman ajan hallinta nousee tärkeämmäksi kuin materia. (Halava & Panzar 2010, 20). Voidaan ajatella, että asiakkaat odottavat myös lounasruokailulta elämyksellisyyttä. Viimeisen Ravintolaruokailun trenditutkimuksen

mukaan asiakkaat arvostavat ruokailun nopeutta ja helppoutta (Ravintolaruokailun trenditutkimus: Ruokailija haluaa helppoa ja nopeaa 2016).

Hotelli-, ravintola- ja cateringalan perustutkinnon perusteissa on huomioitu asiakkaiden kulutustottumusten ja odotusten muuttuminen. Asiakkaat ovat vaativampia ja odottavat yksilöllisiä tuotteita ja palveluja. Alalla tarvitaan halua kehittää omaa ammattitaitoa sekä muutosvalmiutta. Töitä tekemällä taidot karttuvat ja osaaminen lisääntyy. Tutkinnon perusteissa nostetaan avainasemaan suomalaisen ruoan laadun kehittäminen sekä lähi- ja luomuruoan käytön edistäminen. Kolmantena tärkeänä asiana on mainitaan ravitsemuskäyttäytymisen ohjaaminen. (Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto, ammattialan kuvaus 2016.) Alan koulutusten opetussuunnitelmiin ei kuitenkaan kuulu pedagogisia tai kasvatusalaa käsitteleviä opintoja (Lintukangas & Palojoki 2012, 29).

## 2.2 Suomalainen ruokakulttuuri

Lintukangas (2014, 10) määrittelee ruokakulttuurin ajan saatossa kehittyneiksi ja opituiksi ruoan käytön tavoiksi ja tottuksiksi. Suomessa ei ole yhtä ruokakulttuuria, vaan useita ruokakulttuureja, joita syntyy lisää yhteiskunnan monimuotoistuesssa. Ruokakulttuuriprofessori Johanna Mäkelän mukaan ruokakulttuuri on osa identiteettiämme. Me määrittelemme itseämme ja muita sen mukaan, mitä syömme, mitä emme syö ja mitä muut syövät. (Lintukangas 2014, 10.)

Ruokakulttuurin kehittymiseen vaikuttavat mm. maan historia, uskonto ja maantieteellinen sijainti (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 7). Suomalainen ruokakulttuuri on muuttunut ja globalisoitunut viime vuosikymmeninä myös etnisten ravintoloiden myötä. 1980-luvulla etnisten ravintoloiden määrä alkoi nopeasti lisääntyä. Ruoan kulutustilastoissa näkyy, että pääasiassa kasvisruokaa käyttävät taloudet ovat lisääntyneet. Samalla kuitenkin lihan kulutus on noussut. (Purhonen, Gronov, Heikkilä, Kahma, Rahkonen, & Toikka 2014, 182.) Monet suomalaiset ilmoittavat aikomukseensa vähentää lihankulutustaan. Suomalaisen ruokakulttuurin vallitseva trendi on siirtyminen raskaista ruoista kohti kevyempiä, globaaleja ja etnisempiä ruokalajeja kohti. (Häkkinen, Puuronen, Salasuo & Ojajärvi 2013, 75.)



Mäkelän vuonna 1996 tekemässä haastattelututkimuksessa tutkittiin pääkaupunkilaisnaisten käsityksiä terveellisestä syömisestä. Tutkimuksessa verrattiin haastateltavien käsityksiä terveellisestä syömisestä kansallisiin ravitsemussuosituksiin. Haastateltavien mukaan terveellinen ruokavalio on monipuolinen ja tasapainoinen, se sisältää paljon kalaa ja kasviksia ja on vähärasvainen ja -suolainen. (Mäkelä 1996, 12-22.) Tieto terveellisestä ruokailusta ja sen toteuttaminen on Suomessa yleistynyt vuosi vuodelta kahdenkymmenen viime vuoden aikana. Sosioekonomisten ryhmien välillä on kuitenkin edelleen eroja. Ylimmässä koulutusryhmässä ruokailu on yleisemmin suositusten mukaista. Naiset ruokailevat terveellisemmin kuin miehet, joten koulutetut naiset omaksuvat parhaiten terveellisen ruokailun periaatteet. (Lahti-Koski & Rautavirta 2015, 255.) Modernit kuluttajat ovat tiedostaneet ruoan terveellisyyden ja pyrkivät syömään ”kevyesti” (Sillanpää 2003, 59-61). Toisaalta moderni ruokavalio ei aina ole terveellinen, sillä koulutetuimmat kuluttajat käyttävät rasvaisia juustoja ja makeisia enemmän kuin muut ryhmät (Lahti-Koski & Rautavirta 2015, 255).

K-ruokakauppa on tehnyt päivittäistavarakaupan asiantuntijoiden, kauppiaiden, tavaran-toimittajien ja K-Plussa-asiakkaiden keskuudessa tutkimuksen vuoden 2017 ruokaan liittyvistä trendeistä. Ruokailmiöistä Hyvinvoiva arki ja Tiedostava kuluttaminen ovat edelleen keskeisessä roolissa arjen ruokavalintoja tehdessä. Tutkimuksessa Hyvinvoivaan arkeen kuuluvat alakategoriat Oma hyvinvointi, Parempaa arkiruokaa ja Vain terveellistä ruokaa. Tiedostavan kuluttamiseen alakategorioita ovat Ruokahävikin vähentäminen, Lähiruoka ja Eettinen kuluttaminen. Yhteenvetona edellä mainituista tutkimuksessa todetaan, että asiakkaat haluavat lisätä kasvien käyttöä ja vähentää sokeria. Vaihtelua arkiruokaan haetaan esimerkiksi sesonkiruokien kautta. Muita nousevia ruokatrendejä ovat Täsmähyvinvointi, Ruokahifistely ja Ruokaseikkailut. (Ruokailmiöt 2017.)

Ruokakulttuurin professori Johanna Mäkelän mukaan Suomi elää ruokamurroksen aikaa. Hän on haastattelussa todennut:

*Saatamme olla taitekohdassa. Kasvipainotteinen syöminen on ottanut askeleen kohti valtavirtaa. Vaikka kyse on osittain maailmiöstä, kiinnostus kasviksiin on selvästi nähtävissä. Kauppojen tilastot antavat kättä pidempää. Vuoden tai kahden päästä tiedämme, onko kyse jatkumosta. Näemme muuttuvatko ruokatottumukset pysyvämmin. (Tapio 2017)*

Kouluruokailu on tulevaisuuden ruokakulttuurin tekijä, ”Mitä lapset koulussa, sitä tulevaisuuden aikuiset kotona.” Kouluruokailu on tulevaisuudessa parhaimmillaan yhä enemmän paikallisia ruokia suosiva ja samalla kansainvälisiä vaikutteita hakeva oppimisen, osaamisen ja hyvinvoinnin mahdollistaja. (Lintukangas & Palojoki 2012, 104.)

*Esi- ja peruskoulut järjestävät terveellisen, tarkoituksenmukaisen, ohjattun ja täysipainoisen maksuttoman kouluruokailun. Lounasruokailu, välipalat ja erityisruokavaliota noudattavien oppilaiden terveyden seuranta ovat osa koulun oppilashuoltotyötä. (Kouluruokailu 2016).*

Koulut määrittelevät omissa opetussuunnitelmissaan kouluruokailun periaatteet, joissa kuvataan terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatuksen periaatteet. Näiden kasvatuksellisten tavoitteiden laatimiseen suositellaan yhteistyötä kotien kanssa. (Kouluruokailu 2016.)

### 2.3 Nykyajan ruokatodellisuus

Tämän päivän syömisen kenttää hallitsevat erilaiset ristiriitaisuudet, koska aiemmin yleiset yhteiset säännöt ja käytänteet ovat muuttuneet. Ihmiset joutuvat pohtimaan erilaisia ulottuvuuksia ja ongelmia valitessaan omaa elämäntapaansa kulutusmahdollisuuksien lisääntyessä. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 57.) Kuluttajalla on siis samaan aikaan valinnan vapaus ja vaikeus. Ruoka on muutakin kuin vatsantäytettä. Se on myös uskomuksia, arvoja, kieltoja, rajoja normeja ja ennakkoluuloja. (Knuuttila, Pöysä & Saarinen 2004, 95.) Monien tutkijoiden näkemys on, että nykyisin kuluttajilla ruokaa koskevat pelot ja luulot ovat tavallisia. Riskit voivat liittyä esim. kaloreihin, suolaan, rasvaan tai sokeriin. Nykykuluttajan suhdetta ruokaan voidaan kuvata lauseella: On tiedettävä, mitä syö ja tiedostettava syömisensä seuraukset. (Häkkinen, Puuronen, Salasuo & Ojajärvi 2013, 73.) Aikaisempaa parempi tiedottaminen parantaa vuorovaikutusta ja rohkaisee asiakkaita toimimaan esimerkiksi kestävästä ruokakulttuurin puolesta (Risku-Norja, Kurppa, Silvennoinen, Nuoranne & Skinnari 2010, 4).

Terveydestä on tullut entistä tärkeämpi asia, koska odotettavissa oleva elinikä on pidentynyt. Ruoan terveellisyys on noussut vuodesta toiseen ravintoloiden asiakkaiden arvostamien asioiden joukkoon. Vuoden 2014 Ravintolaruokailun trenditutkimuksessa ruoan terveellisyys oli kolmannella sijalla maun ja monipuolisuuden jälkeen.

(Vihmo 2015.) Luomala, Puska ja Karhu (2012) ovat tutkineet ruokakuluttajan maun ja terveellisuuden kokemista. Tutkimuksessaan he saivat viitteitä, että terveellisyys ja hyvä maku voidaan yhdistää. Esimerkiksi kana-caesarsalaatti koettiin sekä maukkaaksi että terveelliseksi. Kun asiakas tunnetaan hyvin, hänelle voidaan markkinoida tehokkaasti esimerkiksi terveellistä vaihtoehtoa. (Luomala, Puska & Karhu 2012, 56, 67-68.)

Itseen keskittyvä ajattelutapa nostaa esille oman hyvinvoinnin. Ihmiset pohtivat nykyään yhä enemmän kuitenkin myös omien valintojensa vaikutuksia. Ruokavalinnat ovat moraalisia tai eettisiä valintoja. Ne ovat ihmisen elämäntyylin näkyvin osa. (Sillanpää 2003, 61.) Eettisyys voi olla tapa kertoa, millainen ihminen olen tai millainen haluaisin olla. Toisaalta se tuo esiin vastuullisuutta, esimerkiksi veganismin takana voi olla maailman pelastuminen. (Häkkinen, Puuronen, Salasuo & Ojajärvi 2013, 74.)

Teknologian avulla kehitetään mm. funktionaalisia ja uuselintarvikkeita. Osa kuluttajista suhtautuu varauksella tällaiseen teknologiaan ja keskittyy ruoan luonnollisuuteen. Nämä kuluttajat arvostavat ”puhdasta”, ”turvallista”, mahdollisemman vähän prosessoitua ja alkuperältään tunnistettavaa ruokaa. Monet luonnon omat funktionaaliset elintarvikkeet, kuten kaura ja ruis, sopivat kuitenkin näiden kuluttajien ajatusmaailmaan. (Sillanpää 2003, 62-63.) Vuonna 2016 on Suomessa tullut markkinoille lihan vaihtoehdoksi erilaisia kasvispohjaisia valmisteita, kuten Härkis ja Nyhtökaura. Niiden raaka-aineena on käytetty kauraa, härkäpapua ja hernettä. (Mansikkamäki 2016.)

Ruoan valmistaminen toiselle on yksi nautinnon muodoista. Olennainen osa nautintoa on valmistetun ruoan jakaminen muiden kanssa. Perheen yhteisiä aterioita korostettaessa unohdetaan helposti, että uudenlaista yhteisöllisyyttä syntyy mm. hampurilaispaikoissa. (Sillanpää 2003, 64-65.) Ruoka ja sen jakaminen välittää ja symbolisoi sukulaisuutta, yhteisöllisyyttä ja ystävyyttä (Häkkinen, Puuronen, Salasuo & Ojajärvi 2013, 93).

## 2.4 Ruokakasvatus

Risku-Norja, Kurppa, Silvennoinen, Nuoranne ja Skinnari (2010, 4) tutkivat julkisia ruokapalveluja ja ruokakasvatusta kestäväen ruokapalvelun näkökulmasta. He näkevät ruokakasvatuksen avainasiaksi kestävämmän kunnallisen ruokapalvelun toteuttamiseksi. Ruokakasvatus toteutuu parhaiten, kun koulu- ja työpaikkaruokailua kehitetään miellyttävän sosiaalisen kanssakäymisen muotona. Kestävä ruokahuolto ei tarkoita vain taloudellisia kysymyksiä, vaan se on myös ravitsemuksellisesti täysipainoista ja hygieeniseltä laadultaan moitteetonta ruokaa. (Risku-Norja ym. 2010, 4.)

Risku-Norjan ym. (mts. 47-48) tutkimuksessa ilmeni, että asiakkaat saavat ruokaan liittyvää tietoa, kun he sitä itse kysyvät. Asiakkaiden kysymykset liittyivät usein erilaisiin poikkeamiin, kuten erityisruokavalioihin. Aktiivinen tiedottaminen oli vähäistä, esim. ruoan alkuperästä, ravitsemuksellisesta laadusta, ympäristövaikutuksista, hintaan vaikuttavista tekijöistä tai ruokapalvelun toiminnasta. Esteettiset asiat, kuten ruokien esillepano, ruokailutilan viihtyisyys ja itse ruokailutilanne, saivat vain vähän huomiota. Kouluruokailua ei käytetä hyväksi opetuksessa, vaan se koetaan oppilashuollon ja ravitsemuksen asiaksi. (Risku-Norja, Kurppa, Silvennoinen, Nuoranne & Skinnari 2010, 47-48.) Vuonna 2017 julkaistussa kouluruokasuosituksessa oppiminen ja yhteistyö on huomioitu:

*Kouluruokailu on käytännönläheistä ruokakasvatusta. Opetus- ja kasvatushenkilöstö opastaa oppilaita ruokalistan ja lautasmallien avulla sekä olemalla itse ruokailutilanteessa esimerkkinä ja aktiivisesti läsnä. Aikuiset rohkaisevat ja kannustavat oppilaita monipuolisiin ruokavalintoihin. Myönteinen palaute ja positiivinen ilmapiiri luovat hyvät edellytykset vahvistaa oppilaiden osallistumista. Kouluruokailulla on merkittävä vaikutus myös kuluttajataitojen kehittäjänä samoin kuin ympäristö-, kulttuuri-, tapa- ja tasa-arvokasvatuksessa. (VRN 2017, 11.)*

Ruokapalvelun perusta on asiakkaiden tarpeet ja odotukset. Koska terveys on tärkeä arvo monille asiakkaille, he valitsevat ruokaa sen terveellisyyden mukaan. Asiakkaiden pitää saada tietoa ruokien ravintosisällöistä, muuten he eivät voi tehdä oikeita valintoja. Kun ruoka on laadukasta ja asiakas saa riittävästi tietoa, hän on tyytyväisempi palvelun laatuun. Näin myös ruokapalvelut saavuttavat helpommin taloudelliset tavoitteensa. (Terveelliset vaihtoehdot osaksi asiakaspalvelua 2016.)

### **3 Ruokapalvelut kansanterveyden edistäjänä**

Lihavuus on suuri terveysongelma kehittyneissä ja nopeasti kehittyvissä maissa. Lihavuuden ehkäisyyn tulisi panostaa voimakkaasti, koska lihavuuden hoito on vaikeaa. Suomessa pyritään lisäämään koko väestön tietämystä lihavuuteen liittyvistä terveysriskeistä. Lihavuuden ehkäisy tulisi kohdistaa erityisesti myös lapsiin ja nuoriin, koska ruokatottumukset omaksutaan lapsena ja nuorena. (Uusitupa 2015, 306.)

Lihavuus laskuun - hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta -ohjelma alkoi vuonna 2012. Sen tavoitteena on pysäyttää väestön lihomiskehitys ja kääntää se laskuun. Hankkeen tavoitteeseen pääsemiseksi tarvitaan pitkäkestoista ja järjestelmällistä työtä. Elintapoihin voidaan vaikuttaa kehittämällä ruokaympäristöä niin, että terveellinen valinta on helppo tehdä. Lisäksi pyritään lisäämään väestön ravitsemustietämystä ja ruuanlaittotaitoja. Ruokapalveluhenkilöstön ammattitaito, mm. ravitsemusosaaminen mainitaan yhtenä tapana vaikuttaa asiakkaiden terveellisiin valintoihin. (Lihavuus laskuun – Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta 2016, 6, 19-20.) Myös Helkkolan (2013) tutkimus lounasruokailijoiden ruoan valintaa ohjaavista arvoista ja motiiveista tukee ruokapalveluhenkilöstön vaikutusmahdollisuuksia terveellisen ruoan valintaan. (Helkkola 2013, 87.)

#### **3.1 Kodin ulkopuolella tapahtuvan ruokailun merkitys kansanterveydelle**

Ruokapalveluja voidaan pitää yläkäsitteenä kaikille ammattimaisesti ruokaa valmistaville ja tarjoaville yrityksille ja organisaatioille. Ne voidaan jakaa kaupallisiin yrityksiin, osittain tuettuihin ja julkisin varoin ylläpidettäviin. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat erilaiset ravintolat, toiseen ryhmään työpaikka- ja opiskelijaruokailu ja viimeiseen ryhmään esimerkiksi kouluruokailu. (Ruokapalvelut – Mitä ja kenelle 2016.)

Ruokapalvelut vaikuttavat tehokkaasti väestön ravitsemukseen, koska ravitsemuspalvelut tavoittavat lasten ja nuorten ikäluokat päivittäin päiväkotijä ja kouluruokailussa sekä suuren osan työikäisistä henkilöstöruokailussa. Ruokapalvelujen vaikutus on pitkäaikaista ja jatkuvaa. (Raulio 2015, 19.) Ruokapalveluilla on tärkeä rooli väestön syö-

mistottumukseen vaikuttamisessa. Työpaikkaruoka on esimerkki terveellisestä aterista, silloin kun se on ravitsemussuositusten mukaan toteutettu. Työpaikkaruokailun on oltava houkutteleva vaihtoehto. Sen on pystyttävä kilpailemaan runsasrasvaisen pikaruokan kanssa. (Uusitupa 2015, 306.) Ruokapalvelut edistävät terveellistä ravitsemusta, jos on mahdollisuus käyttää niitä, ruoka vastaa ravitsemussuositusta ja tarjottu ruoka syödään. Ruoan maku ja nautittavuus ovat siis keskeisessä roolissa. (Raulio 2015, 19.) Toisaalta Helkkolan (2013) työpaikkalounaan valintamotiiveja käsittelevässä pro gradu -tutkimuksessa laatu, sosiaalisuus, seura, helppous, terveellisyys ja painonhallinta osoittautuivat tärkeimmiksi valintaperusteiksi (Helkkola 2013, 87). Terveellinen ruokavalio on normaalia perusruokaa. Tavoitteena on, että se maultaan päihittää runsasrasvaisemmat vaihtoehdot. (Uusitupa 2015, 307.)

Vikstedtin, Raulion, Puusniekan ja Prättälän (2012a) tutkimuksen mukaan n. 70 % yläkoulun 8. ja 9. luokan oppilaista sekä lukion ja ammattioppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoista söi päivittäin koululounaan. Ravitsemuksellisesti kouluateria oli päivän aikana nautituista aterioista paras. Ravintoaineiden saannissa voi olla puutteita, koska kaikki opiskelijat eivät syö kaikkia aterian osia. Lukion 2. vuoden pojat söivät parhaiten kaikki aterian osat (40 %). Peruskoulun 8. luokan tytöistä kaikki aterian osat nautti vain 28 %. Kouluaterian tulisi kattaa kolmannes päivän energian tarpeesta, mutta tutkimusten mukaan energian saanti on keskimäärin vain 20 %. (Vikstedt, Raulio, Puusniekka & Prättälä 2012a, 13, 27.) Kouluruokailun mahdollisuuksia ravitsemuskasvatuksessa ei ole hyödynnetty riittävästi (Uusitupa 2015, 306).

Lintukankaan ja Palojoen (2012, 30) mukaan erilaisten tutkimustulosten perusteella voidaan osoittaa, että monipuolisten kouluaterioiden saatavuudessa ja niiden ravintosisällössä ei ole vakavia puutteita. Kehittämistä kuitenkin tarvitaan päivittäisten ruokailutilanteiden parantamiseksi, esimerkiksi eri toimijoiden välistä yhteistyötä parantamalla. Kouluaterioiden makua ja sisältöä tulisi kehittää oppilaiden toiveiden suuntaan ja luoda kouluruokailanteisiin viihtyisyyttä, jolloin saataisiin lapset ja nuoret syömään suositusten mukaisesti. (Lintukangas & Palojoki 2012, 30.)

Samaan johtopäätökseen päätyivät Tuominen ja Wargelin (2014, 2) tutkiessaan pro gradu -työssään mm. sitä, mitä mieltä neljäsluokkalaiset oppilaat ovat kouluruokailusta ja miten he kokevat kasvattajan roolin ruokailun aikana. Lasten mielestä ruoan pitää olla maittavaa, terveellistä ja maksutonta. Ilmapiirin tulee olla miellyttävä ja

asiakaskunnan hyväkäytöksistä. Opettajan roolin oppilaat kokivat lähinnä valvojana, joka vahti ja määräsi oppilaita. Opettajaa ei nähty yhdessäkään keskustelussa sosiaalisen kanssakäynnin mallina. Myös ruokapalveluhenkilökunta koettiin negatiivisena, heidät nähtiin ruoan valmistajina ja ruokamäärien rajoittajana. Tutkimus tehtiin kahdessa koulussa, jossa kummassakin ruokapalveluhenkilökunta näyttäytyi ruokasalissa vain täyttäessään tai viedessään pois ruoka-astioita. (Tuominen & Wargelin 2014, 56-58.)

Noin kahdella kolmanneksella työssäkävivistä on mahdollisuus ruokailla henkilöstöravintoloissa. Tämä mahdollisuus on tavallisempi naisilla ja korkeasti koulutetuilla. Noin puolet niistä, joilla oli mahdollisuus ruokailla henkilöstöravintolassa, käytti mahdollisuutta. Eväiden syönti on tavallista suomalaisilla työpaikoilla. Vaikka työpaikalla on mahdollisuus käyttää henkilöstöravintolaa, miehistä melkein 25 % ja naisista 40 % söi eväitä. Ruokailupaikkaa ei valittu pelkästään ruoan vuoksi, vaan ruokailun sosiaalinen merkitys ja työyhteisön tavat ja perinteet saattavat olla tärkeitä. On ehkä mukavampi syödä eväitä taukokuoneessa työporukassa kuin yksin henkilöstöravintolassa. (Vikstedt, Raulio, Helakorpi, Jallinoja & Prättälä 2012b, 32.)

Työaikainen ruokailu edistää terveellisiä ruokatottumuksia. Kasvien ja kalan käyttö on todettu olevan yhteydessä henkilöstöravintolan käyttöön. Vapaasti tarjolla olevat kasvikset lisäävät niitten käyttöä ja kalaruokien tarjoaminen lisää erityisesti miesten kalan syöntiä. (Mts. 33.)

Ravintolaruokailun trenditutkimuksen 2016 mukaan 77 % vastaajista oli käynyt vähintään kerran haastattelua edeltäneen kahden viikon aikana ravintolassa keskiarvon ollessa 3,5 käyntiä. Ravintolassa ruokailu on nousussa, ja samalla lounasruokailu on vähentynyt ruokailun siirtyessä illallis- ja päivällisaikaan. Ravintoloista suosituimpia olivat hampurilais- ja pitsaravintolat sekä kahvilat. Henkilöstö- ja opiskeljaruokailu on vähentynyt lounasruokailun vähentymisen myötä. (Ravintolaruokailun trenditutkimus: Ruokailija haluaa helppoa ja nopeaa 2016.) Ravintoloissa työskentelevän henkilöstön ravitsemusosaaminen nousee yhä tärkeämmäksi ruokailun siirtyessä enemmän ravintoloihin.

### **3.2 Ravitsemusosaaminen on terveellisen ruokapalvelun laadun tae**

Ravitsemuslaadulla eli ravitsemuksellisella laadulla tarkoitetaan ruokavalion, ruoan tai yksittäisen elintarvikkeen ravintoainesisältöä tai koostumusta verrattuna ravitsemussuosituksiin. Ravitsemuslaatuun vaikuttaa ravitsemusta ja ruokavaliota huonontavien (tyydyttynyt rasva, suola, sokeri) tai parantavien (tyydyttymätön rasva, kuitu) ravintoaineiden määrä. Yksittäinen ruoka tai elintarvike voi siten joko parantaa tai huonontaa ruokavalion ravitsemuslaatua. (Vikstedt, Raulio & Prättälä 2011, 10.)

Ruokapalveluiden tarjoamat ateriat eivät aina täytä ravitsemuslaadun kriteereitä (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 16 ). Esimerkiksi rasvaa käytetään usein liikaa, mikä lisää ruoan energiapitoisuutta ja vaikeuttaa painonhallintaa. Myös suolan käyttö on runsasta. Kasviksia sekä kuitupitoisia viljatuotteita voitaisiin tarjota puolestaan enemmän. (Ruokapalvelut – Mitä ja kenelle 2016.)

Ravitsemuslaatu ei voi toteutua, ellei ruoanvalmistaja hallitse ruoanvalmistusprosessia. Esimerkiksi liian pitkillä kypsennysajoilla menetetään kasvien ravintoarvo ja nautittavuus. Asiakaspalvelijan tymeys saattaa estää ruoan nauttimisen, vaikka ravitsemuslaatu muuten olisi kunnossa.

### **3.3 Ravitsemussuositukset ateriasuunnittelun perustana**

Kansalliset ravitsemussuositukset uudistuivat vuonna 2014. Terveellistä ruokavaliota havainnollistetaan ruokakolmiolla ja lautasmallilla. Niissä huomioidaan suomalainen ruokakulttuuri sekä ruokatottumukset. (VRN 2014, 9.) Ravitsemussuositukset ovat terveellisen ruokailun pohjana. Ravitsemussuositusten tarkoituksena on saavuttaa väestötasolla hyvä ravitsemus ja terveys. Ravitsemussuositukset on tarkoitettu käytettäväksi kodin ulkopuolella tarjottavien aterioiden suunnittelun sekä ravitsemusopetuksen ja -kasvatuksen käyttöön. Niitä voidaan käyttää myös yksilön ravitsemusneuvontaan, mutta varauksella, koska yksilöiden ravinnontarve voi vaihdella paljon. Ravitsemussuositukset ohjaavat energiansaannin ja -kulutuksen tasapainottamiseen, ravintoaineiden tasapainoiseen ja riittävään saantiin, kuitupitoisten hiilihydraattien lisäämiseen, puhdistetun sokerin sekä suolan käytön vähentämiseen, kovan rasvan vähentämiseen ja korvaamaan kova rasva pehmeillä rasvoilla ja pitämään alkoholin kulutusta kohtuullisena. (Lahti-Koski & Rautavirta 2015, 237.)



Suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, jotka tukeutuvat pitkäaikaisiin, useissa maissa tehtyihin tutkimuksiin. Esimerkiksi kasvien terveyttä tukevaa vaikutusta osoittavat viimeaikaiset tutkimukset Yhdysvalloissa (Satija, Bhupathiraju, Rimm, Spiegelman, Chiuve, Borgi, Willett, Manson, Sun & Hu 2016). Kasvien käytön lisäämisen on todettu aiemmissakin tutkimuksissa vähentävän tyyppi 2 diabetekseen sairastumista. Ko. tutkimuksessa seurattiin yli 200 000 miestä ja naista vuosien 1984 - 2010 välisenä aikana. Heille tehtiin toistuvia ruokavaliokartoituksia. 16 000 henkeä seuratuista sairastui diabetekseen. Tutkimuksessa diabetesriski väheni 34 % niillä jotka nauttivat kasvispainotteista ruokavaliota ja käyttivät täysjyväviljaa, pähkinöitä ja palkokasveja. Mikäli kasviksia lisättiin, mutta käytettiin paljon sokeria, epäterveellisiä rasvoja ja huonoja hiilihydraatteja riski sairastua diabetekseen pieneni vain 14 %. Merkittävä tieto tutkimuksessa oli, että jo pelkkä kasvien lisääminen ruokavalioon vähentää riskiä sairastua tyyppin 2-diabetekseen jonkin verran, vaikka muita muutoksia ei tehtäisi. (Satija, Bhupathiraju, Rimm, Spiegelman, Chiuve, Borgi, Willett, Manson, Sun & Hu 2016.)

Myös aiemmissa tutkimuksissa osoitettu täysjyväviljan terveellisyys on saanut lisävahvistusta amerikkalaisessa tutkimuksessa (Zong, Gao, Hu & Sun 2016). Tutkijat yhdistivät ja analysoivat 14 eri tutkimuksen aineistoa, joissa oli kaikkiaan 786 076 henkilön tiedot. Tutkimuksen mukaan kolme annosta eli 40 g täysjyväviljaa syöville riski kuolla sydän- ja verisuonitauteihin pieneni 25 % ja syöpään 14 % verrattuna niihin, jotka eivät käyttäneet juuri lainkaan täysjyväviljaa. Täysjyväviljan hyvät vaikutukset perustuvat moniin niiden sisältämiin suojaravintoaineisiin, joista tutkijoiden mukaan tärkein näyttäisi olevan kuitu. (Zong, Gao, Hu & Sun 2016.)

Ravitsemussuositukset antavat mahdollisuuden koostaa terveellinen ruokavalio usealla eri tavalla. Välimeren ruokavalio on osoitettu kansainvälisissä tutkimuksissa tehokkaaksi keinoksi ehkäistä kroonisia sairauksia. Pohjoismaissa toteutetut tutkimuksissa on osoitettu, että ns. Itämeren ruokavaliolla voidaan edistää terveyttä, kuten normaalipainoa, kolesterolitasoa sekä sokeriaineenvaihduntaa. Muutokset suositellaan toteutettavaksi useassa pienemmässä osassa. Aluksi kannattaa lisätä rukiin, ohran ja kauran, sekä hedelmien ja marjojen käyttöä. Punaisen lihan ja prosessoitujen lihatuotteiden sekä alkoholin käytön rajoittaminen johtavat kohti terveellistä kokonaisuutta. (Kanerva & Männistö 2015, 1, 4.)

Ruokapalveluissa voidaan käyttää eri kohderyhmille laadittuja ravitsemussuosituksia suunnittelun lähtökohtana. Ryhmiä, joille on tehty omat suositukset ovat aikuiset, imeväisikäiset ja lapset, koululaiset ja nuoret, nuoret aikuiset, raskaana olevat ja imettävät, ikääntyneet sekä vegaanista ruokavaliota ja erityisruokavaliota nauttivat. (Terveyttä edistävä ruokavalio 2017.)

Ruokapalveluiden ravitsemuksellisen laadun varmistamiseksi on käytössä erilaisia apuvälineitä ja menetelmiä. Näitä ovat esimerkiksi Arkilounaskriteerit, Sydänmerkkituotteet ja –ateriat, ravintotiheyslaskelmat sekä tuotannonohjausohjelmat, joilla voidaan suunnitella koko ruokatuotantoprosessi ja seurata sen toteutumista.

### **Arkilounaskriteerit**

Suomen sydänliitto on laatinut Arkilounaskriteerit ruokapalveluiden itsearviointivälineeksi. Arvioinnissa on neljä kriteeriä. Peruskriteerin avulla arvioidaan tarjottavien aterioiden terveellisyyttä yleisesti. Siinä huomioidaan tarjottavan leivän kuitupitoisuus ja suolaisuus, levitteen rasvan laatu ja suolapitoisuus, maidon rasvapitoisuus, tuoreitten kasvien ja marjojen tarjoaminen päivittäin sekä kasviöljypohjaisen salaattinkastikkeen tarjoaminen. Rasvakriteerissä arvioidaan ruoanvalmistuksessa käytettävän rasvan laatua, ruoanvalmistuksessa käytettävän kerman rasvapitoisuutta ja laatua, käytettävän lihan ja juuston rasvapitoisuutta, valmisruokien, makkaran ja muiden lihavalmisteiden ja rasvaisten perunalisäkkeiden ja kalan käyttötiheyttä. Suolakriteerissä arvioidaan mm. suolan määrän seuranta sekä suolan määrää ruokaohjeissa, lihavalmisteiden ja valmisruokien vaikutusta aterioiden suolamäärään. Tiedotuskriteerissä kiinnitetään huomiota malliateriaan ja ruoan ravitsemuslaadusta tiedottamiseen. (Ruokapalvelut 2016a.)

### **Sydänmerkkikriteeristö**

Edellistä tarkemmin aterian terveellisyyttä voidaan tutkia Sydänmerkki-kriteeristön avulla. Jokainen aterianosa arvioidaan erikseen. Niissä otetaan huomioon rasvan määrä ja laatu sekä suolan määrä. Viljatuotteista selvitetään lisäksi kuidun määrä. Sydänmerkki-aterian käyttöoikeutta haetaan Sydänliiton Sydänmerkki-tiimiltä. Ravintola huolehtii kriteereiden täyttymisestä ja terveellisten vaihtoehtojen markkinoin-

nista. Sydänmerkki-tuotteet auttavat myös terveellisten välipalojen ja kokoustarjoilujen kokoamisessa. Sydänmerkin saavat elintarvikkeet, joissa rasvan laatu on hyvä ja suolan määrää on vähennetty. (Ruokapalvelut 2016b.)

### **Ravintotiheyslaskelmat**

Täsmällisen tiedon ruoan ravintosisällöstä voi saada tekemällä ravintotiheyslaskelmat joko manuaalisesti tai erilaisia tuotannonohjausohjelmia käyttäen kuten Jamix ja Aromi (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 40).

### **Ravitsemuspassi**

Ravitsemuspassi-koulutuskokonaisuus on kehitetty Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakouluissa yhdessä Suomen Sydänliitto ry:n kanssa. Ravitsemuspassi on kolmi-vaiheinen koulutuskokonaisuus. Sen ensimmäinen vaihe on valmistunut vuonna 2012. Se on kaikille avoin, verkossa oleva sivusto, joka sisältää valmennusaineiston ja testin. Sivusto on tarkoitettu alan opiskelijoiden koulutukseen ja ruoanvalmistustyössä toimiville. Toinen taso tarkoitettu esimiestehtävissä toimiville ja on käytössä restonomien koulutuksessa Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakouluissa. Kolmas, korkein taso tähtää ravitsemusjohtamisessa ja -suunnittelussa tarvittavaan osaamiseen. (Mertanen & Väisänen, 2015, 88.) Ravitsemuspassin valmennusaineisto on laadittu kansallisten ravitsemussuosittelujen pohjalta. Materiaali on tiivis ja käytännönläheinen, joten se soveltuu ravitsemuksen opettamiseen ammatillisessa koulutuksessa, mutta myös työpaikoilla tapahtuvaan täydennyskoulutuksen.

## **4 Ravitsemusosaaminen**

### **4.1 Ravitsemusosaaminen kuuluu ammattitaidon kokonaisuuteen**

Matkailu- ja ravitsemisalalan osaamistarvekartoitus tehtiin 2011-2012 aikana. Osaamistarpeita ennakoitiin 10-15 vuotta eteenpäin ennakointityöryhmän pohdintoina ja työelämän haastattelujen avulla (Taipale-Lehto 2012, 5-6, 16.)

Tuotteiden ja palveluiden tuotanto-osaamisen alueelta täytyy hallita hygienia- ja omavalvontaosaaminen ja aistivarainen laadunvalvonta. Kokkien ja esimiesten tulee

hallita valmistusmenetelmät, laitteet ja mitoitukseen ja annosmääriin liittyvät asiat. Ruokalistasuunnittelussa tarvitaan ymmärrystä ruoan makuun, väriin ja rakenteeseen sekä ravitsemuksellisuuteen liittyvistä tekijöistä. Esimiesten tulee hallita reseptiikka ja kokkien tulee noudattaa reseptejä. (Taipale-Lehto 2012,21.) Kunnan ruokapalveluissa tehty tutkimus osoitti, että reseptiikassa suolamäärät olivat suositusten mukaisia, mutta valmistetuissa pää- ja lisäkeruoissa suolamäärät ylittivät suositukset reilusti (Kajava 2015, 56).

Ravitsemusosaaminen, erityisruokavaliot ja allergioihin liittyvä tietämys tulee hallita. Alalla tärkeää on tietää etnisistä sekä kotimaisesta ruokakulttuureista. (Taipale-Lehto 2012,21.) Kun ravitsemusosaaminen ja -tieto ovat henkilöllä hallinnassa, hän tuntee ravitsemussuositukset ja tunnistaa ravitsemussuositusten yhteyden päivittäisiin ruoka-valintoihin ja toimii suositusten mukaan. Lisäksi hän tuntee ravintoaineet sekä tunnistaa elintarvikkeiden merkityksen ravintoaineiden lähteenä ja ymmärtää elintarvikkeiden ja ruokien ravintosisältömerkinnät ja tulkitsee niitä. Edellä mainittujen taitojen lisäksi hän pystyy opettamaan ravitsemusta. (Kallioinen, 2015, 32-37.) Asiakkaat olettavat ravintolaruoan olevan ravitsemussuositusten mukaista, koska se on ammattilaisten valmistamaa (Mertanen 2007, 270). Murtoniemen tutkimuksessa ravintolan henkilöstö ei kerro annosten ravintosisältöjä, koska he olettavat asiakkaiden tietävän ravintolan ruoan ravintosisällön (Murtoniemi 2011, 117).

Johdon, yrittäjien ja alan asiantuntijoiden tulee hallita liiketoimintaosaaminen. Myös työntekijöiden on omattava taloudellista ajattelua ja sisäistä yrittäjyyttä. (Taipale-Lehto 2012,21.) Asiakkuuden ja asiakassuhteiden hallinta on tärkeää, on osattava asiakaspalvelu ja oltava palvelualtis. Myyntitaidot ovat tärkeässä osassa. Myynnissä on huomioitava erilaiset kohderyhmät. (Taipale-Lehto 2012, 22.)

Työyhteisötaidoissa tärkeää on oman ja toisen työn arvostaminen. Työelämän erilaiset säännöt ja sopimukset on tunnettava. Esimiesten pitää ottaa vastuu työyhteisön sääntöjen laatimisesta. Yhteistyö- ja tiimitaidot ja työhyvinvointi ovat kaikkien asia. Hyvät esimiestaidot ovat tärkeitä. (Taipale-Lehto 2012,22.)

Henkilökohtaisista ominaisuuksista tärkeäksi nousee ammattiympäisyys. On arvostettava omaa osaamistaan ja luotettava siihen. Alla tarvitaan joustavuutta, paineensietokykyä, halua kehittää osaamistaan sekä kykyä asettaa tehtävät tärkeysjärjestykseen. (Taipale-Lehto 2012,22.)

Tutkimus- ja kehitysosaaminen on tärkeää esimies- ja johtotehtävissä, joissa on pysyttävä hankkimaan ja soveltamaan tutkimustietoa. Kaikkien alalla toimivien tulee seurata alan kehitystä. (Taipale-Lehto 2012,22.)

Murtoniemen (2011) tutkimuksessa ravintolan kokit eivät nähneet itseään terveellisen ruoan asiantuntijoiksi, joilla oli mahdollisuus vaikuttaa asiakkaan valintoihin. Heidän mielestään asiakas on itse vastuussa siitä, mitä lautaselleen valitsevat. Kokkien ammattitaito terveellisen ruoan suunnittelussa ei parane välttämättä mestari-oppi-oppikamenetelmällä, vaan tarvitaan rohkeutta ja innovatiivista otetta, jota voi tuoda esim. koulusta juuri valmistunut uusi työntekijä. (Murtoniemi 2011, 56, 74.) Kallioisen (2015, 85-86) tutkimuksen mukaan pienissä lounasravintoloissa ei mielletty ravitsemussuosituksen noudattamista tärkeäksi ammattitaidon osa-alueeksi. Tehdyn tutkimuksen mukaan 13 ruoanvalmistajaa (n=17) ymmärsi osittain terveellisen aterian merkityksen terveydelle. Vain yhdessä (n=17) tutkituista lounasravintoloista oli lautasmallin mukaisen aterian kokoaminen mahdollista. Tässä paikassa ravitsemussuosituksen toteutumista häytti kuitenkin pääruokien runsasrasvaisuus. (Kallioinen 2015, 85-86.)

## **4.2 Ravitsemusosaaminen kokin koulutuksessa**

Matkailu- ja ravitsemisalalan tutkintojen perusteita on ammatillisessa koulutuksessa uudistettu viime vuosina ja nykyiset tutkinnot ovat ajan tasalla ja vastaavat melko hyvin tulevaisuuden tarpeita. Tutkintojen joustava moduulirakenne antaa mahdollisuuden muuttaa koulutuksen sisältöä nopeastikin työelämän tarpeisiin vastaamiseksi. Tutkintoon on mahdollisuus sisällyttää osia muistakin tutkinnoista. Alasta pitäisi antaa realistinen kuva hakijoille, jotta saadaan motivoituneita ja sitoutuneita opiskelijoita alalle. Opettajan rooli tulee muuttamaan opettajasta ohjaajaksi. Opettajia tulisi kannustaa hankkimaan nykyisiä tarpeita vastaavaa osaamista. (Taipale-Lehto 2012, 31.)

Ammatillisen koulutuksen opetussuunnitelmat uudistuivat vuoden 2015 elokuussa. Opintojen laajuus ilmoitetaan osaamispisteinä (osp). Ammatillisen tutkinnon laajuus on 180 osp, josta ammatillisia aineita on 135 osp, yhteisiä aineita 35 osp ja vapaasti valittavia 10 osp. Kokin koulutus sisältyy Hotelli-, ravintola- ja cateringalan perustutkintoon. Ruokapalvelun osaamisalan valinneiden tutkintonimike on kokki, joten ammatillisesta perustutkinnosta ei valmistu ravintolakokkeja ja suurtalouskokkeja erikseen. Ruokapalvelun osaamisalan pakolliset tutkinnon osat ovat majoitus- ja ravitsemuspalveluissa toimiminen (30 osp), lounasruokien valmistus (40 osp) ja annosruokien valmistus (20 osp). (Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto, Tutkinnon osat 2016.)

Tutkinnon perusteiden avulla laaditaan koulukohtainen opetussuunnitelma, jossa kuvataan opetuksen toteuttaminen ko. oppilaitoksessa niin, että opetussuunnitelmassa osoitetut tavoitteet täyttyvät. Tärkeää on, että suunnittelun tekevät ammatinopettajat yhdessä. Näin voidaan sopia ravitsemuksen integroinnista käytäntöön monipuolisesti. (Murtoniemi 2011, 124.)

Liitteenä olevassa taulukossa (liite 1) kokin koulutuksen eri tutkinnon osat, oppimisympäristöt ja niissä opiskeltava asia ja laajuus on esitetty Turun ammatti-instituutin koulukohtaisen opetussuunnitelman mukaan. Koulukohtainen opetussuunnitelma laaditaan tiiminvetäjän johdolla ja opettajien yhteistyönä. Turun ammatti-instituutin nykyisessä toteutuksessa ravitsemusopinnot ovat mukana kaikille yhteisessä tutkinnon osassa ja kokkien pakollisessa Lounasruokien valmistus -tutkinnon osassa. Tässä esityksessä ravitsemusosaaminen on mukana muissakin tutkinnon osissa ja ravitsemusosaaminen kasvaa askel askeleelta koulutuksen loppua kohti. Tavoitteena on, että opiskelijalla on tutkinnon suoritettuaan opetussuunnitelman tavoitteissa määriteltä osaaminen ravitsemuksesta. (Turun ammatti-instituutin koulukohtainen opetussuunnitelma 2016.)

Tutkinnon osassa majoitus- ja ravitsemuspalveluissa toimiminen tarkoituksena on antaa kaikille hotelli-, ravintola- ja cateringalan opiskelijoille perusvalmiuksia alalla työskentelyyn ruoanvalmistuksessa sekä asiakaspalvelussa. Tutkinnon osaan sisältyy alussa mm. hygienia- ja työturvallisuusopinnoja. Näitä asioita korostetaan myös käytännön työssä. Tavoitteena on kokonaiskuva alasta, jotta opiskelijat osaisivat tehdä osaamisalan valinnan ensimmäisen vuoden keväällä.

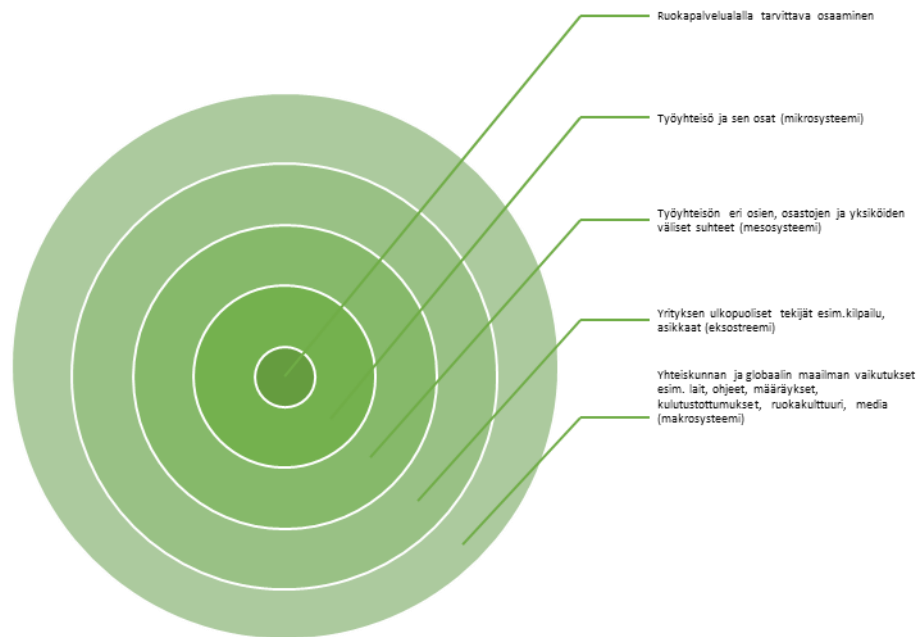
Ravitsemusosaamista pitäisi opettaa koulutuksen alusta alkaen. Opiskelijat suhtautuvat uusiin asioihin yleensä avoimin mielin ja innostuneina. Opettajan asennoitumisella asioihin on suuri merkitys. Jokaisen opettajan tulisi suhtautua positiivisesti terveellisen ruoan valmistukseen ja näyttää esimerkkiä teoillaan ja puheillaan. Opettaja vastaa siitä, millaista ruokaa opetuskeittiössä, ravintolassa tai suurkeittiössä valmistetaan. Ruoka voi olla herkullista ilman kermaa ja voita. Opettaja valitsee reseptit ja tilaa raaka-aineet ainakin opetuskeittiöön. Tutkinnon osa majoitus- ja ravitsemuspalveluissa toimiminen ravitsemuksellinen tavoite voisi olla, että opiskelijalle tulee käsitys terveellisestä ruokailusta ja hän käyttää tietoutta oman ruokailunsa toteuttamiseen. Opiskelija näkee käytännössä, miten näitä periaatteita sovelletaan opetus-, suur- ja ravintolakeittiössä.

Ravitsemusosaaminen kasvaa seuraavissa tutkinnon osissa saavuttaen koulutuksen lopussa tutkinnon tavoitteen mukaisen ravitsemusosaamisen (Hotelli-, ravintola- ja cateringalan perustutkinnon perusteet, Tutkinnon tavoitteet 2016). Jokaiseen tutkinnon osaan on mahdollista integroida ravitsemusosaamista kaikissa oppimisympäristöissä (liite 1).

Turun ammatti-instituutissa hotelli-, ravintola- ja cateringalalla ei ole käytetty erillistä ravitsemusopinnojen oppikirjaa tuntien vähäisyyden vuoksi. Alan oppikirjoissa (Kokkiprokkis, Ekokki) on perusasiat ravitsemuksesta. Näiden lisäksi on käytetty erilaisia verkkopohjaisia materiaaleja, esimerkiksi Ravitsemuspassia. Ravitsemuspassin valmennusaineisto on laaja ja käytännön läheinen, jolloin sitä voi käyttää opiskelun eri vaiheissa. Materiaali on jatkuvasti vapaasti saatavilla verkossa, joten se voidaan ottaa helposti käyttöön tarvittaessa.

### **4.3 Ravitsemuslaadun toteutumiseen vaikuttavat tekijät**

Seuraavassa kuviossa tarkastellaan ruokapalvelujen ravitsemuslaadun toteutumisen toimintaympäristöä Bronfenbrennerin ekologista systeemiteoriaa Pennin mukaan soveltaen (Härkönen 2008, 26). Kuviossa konkretisoituu, kuinka laaja kokonaisuus ravitsemuslaadun toteutuminen on ja miten eri asiat vaikuttavat toisiinsa.



Kuvio 1. Ruokapalvelujen ravitsemuslaadun toteutuminen Bronfenbrennerin ekologista systeemiteoriaa Pennin mukaan soveltaen. (Härkönen 2008, 26.)

Kuvion keskiössä on ruokapalvelualalla tarvittava osaaminen. Osaamisen eri osa-alueita on tarkasteltu aiemmin tässä työssä matkailu- ja ravitsemisalalla tehdyn osaamistarvekartoituksen pohjalta (Taipale-Lehto 2012).

Se, miten osaaminen näkyy työntekijän tekemisinä, riippuu työyhteisön eri osista, esimerkiksi oman työn arvostamisesta, muista työntekijöistä, työyhteisön toimintakulttuurista, johtamisesta ja ympäristöstä (mikrosysteemi). Sisäisen palvelukulttuurin kehittäminen on keskeistä. Erityisesti vuorovaikutusta ja sisäistä viestintää tulisi kehittää eri organisaatiotasojen ja yksilöiden välillä. (Auvinen 2016, 131.) Jokaisen työntekijän panos ja rooli työyhteisön toiminnan kannalta tulisi tehdä selväksi. Henkilöstö on yrityksen tärkein voimavara.

Ravitsemuslaatu ei välttämättä toteudu, vaikka kaikilla työyhteisön jäsenillä olisi riittävä ammattitaito. Tarvitaan yhteinen visio siitä, mitä on tarkoitus tehdä. Henkilöstö on sitoutettava yhteiseen päämäärään, jonka tulisi olla tarjota asiakaslähtöisesti herkullista, ravitsemuksellisesti laadukasta ruokaa. Ruoan nautittavuuden ja herkullisuuden tulisi olla pääroolissa (Uusitupa 2015; Raulio 2015).



Järvisen (2014) mukaan työn mielekkyyden johtaminen on työhyvinvoinnin ja inhimillisen henkilöstötuottavuuden puuttuva lenkki. Huonoja töitä ei ole, vaan on negatiivista suhtautumista omaan työhön ja omiin mahdollisuuksiin. Myös työ ja työntekijä voivat olla keskenään sopimattomat. Ne, jotka kokevat työnsä mielekkääksi, tuottavat myös tuloksia. Työn mielekkyyden johtaminen voi olla tapa nostaa henkilöstön potentiaali täyteen kukoistukseensa. (Järvinen 2014, 9-10.)

Työyhteisön eri osat vaikuttavat toisiinsa (mesosysteemi). Yrityksen ulkopuolelta (ekosysteemi) kohdistuu toimintaan vaikutuksia, joihin ei voida vaikuttaa, esimerkiksi kilpailutuksessa häviäminen voi lopettaa toiminnan kokonaan. Mm. lainsäädäntö, asiakkaiden kulutustottumukset ja ruokakulttuuri (makrosysteemi) säätelevät ruokapalvelua ja vaikuttavat asiakkaiden käyttäytymiseen asettaen mm. ravitsemusosaamiselle uusia haasteita.

Ruokapalveluihin kohdistuu ulkopuolelta paljon erilaisia ohjeita ja määräyksiä. On totuttu siihen, että julkiselle ruokapalvelulle annetut määrärahat ovat pieniä. Ruokapalveluissa onkin viime vuosina eletty tehostamisen aikaa. Valmistusta on keskitetty ja tuotantomenetelmiä uudistettu. Ruokapalvelujen kilpailuttaminen on arkipäivää ja usein on menty raha edellä. Rahan niukkuus vaikuttaa mahdollisuuksiin toteuttaa terveellisiä monipuolisia aterioita, mutta myös henkilöstön omanarvontuntoon.

Talven 2017 trendi on vegeruoka. Nyt eletään kasvisruoan kulta-aikaa. Helsingissä on perustettu viime aikoina seitsemän uutta kasvisravintolaa. Kauppojen kasvien myyntitilastot viestittävät ihmisten kiinnostusta kasviksia ja kasvispainotteista ruokailua kohtaan. (Tapio 2017.) Tämän pitäisi näkyä myös ruokapalvelujen tarjonnassa. Kasvisruokavaihtoehtojen kehittäminen, mielenkiintoiset maukkaat kasvislisäkkeet ja runsaat salaattipöydät voisivat olla keino herättää asiakkaiden kiinnostus ruokailla koulu- opiskelija- ja henkilöstöravintolassa.

Sosiaalinen media vaikuttaa asiakkaiden kulutustottumuksiin tänä päivänä erittäin paljon ja nopeasti. Kerrotaan esimerkiksi, että avokadopastan reseptin julkaisun jälkeisenä päivänä kaupoista loppuivat avokadot, kun monet halusivat kokeilla uutta reseptiä. Matkailu ulkomaille avartaa asiakkaiden tietämystä erilaisista eksoottisemmista ruoista ja raaka-aineista. Ravintoloissa seurataan ruokatrendejä ja toteutetaan

asiakkaiden toiveita. Riittääkö julkisen ruokapalvelun ammatillinen osaaminen ja muut resurssit seuraamaan kasvistrendiä? Ravitsemuslaatu ei voi toteutua, ellei vastata asiakkaiden mielenkiintoon terveellistä ruokaa kohtaan.

## 5 Tutkimus, aineisto ja menetelmät

Tässä osassa esitellään tutkimus, tutkimusongelma, -kysymykset ja -menetelmät sekä tutkimuksen toteuttaminen eri tutkimuskysymysten osalta.

### TUTKIMUSONGELMA JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Ravitsemusosaamisen opiskelun ja testaamisen välineeksi on luotu Ravitsemuspassi.fi -sivusto. Tutkimuksen tarkoituksena on testata ammattioppilaitoksessa hotelli-, ravintola- ja cateringalaa opiskelevien nuorten ravitsemusosaamista ja Ravitsemuspassi.fi -sivuston aineiston soveltumista heidän opiskeluunsa.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Kuinka hyvin Ravitsemuspassi toimii ravitsemusosaamisen mittarina lähtötason mittauksessa? Näkyykö ravitsemusasioiden opiskelun vaikutus testituloksissa opinnon lopussa mitattaessa?
2. Kuinka paljon tarvitaan aikaa ravitsemuspassiin tutustumiseen ja testin tekemiseen, kun se on ennestään vieras?
3. Kuinka hyvin Ravitsemuspassi toimii HRC-perustutkinnossa ravitsemusosaamisen opettamisen materiaalina?

### 5.1 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön tutkimus on kehittämistutkimus, joka ei ole varsinainen erillinen oma tutkimusmenetelmänsä. Kehittämistutkimuksessa käytetään eri tutkimusmenetelmiä tarpeen ja tilanteen mukaan. (Kananen 2012, 19.) Kehittämistutkimus on syntynyt, kun on ollut tarve kehittää opetusta tutkimuspohjaisesti opetustilanteista syntyvien

tarpeiden mukaisesti (Pernaa 2013, 11). Kehittämistutkimuksen lähtökohta on muutostarve ja sen tuloksena syntyy muutos (Kananen 2012, 21). Tässä tutkimuksessa muutostarve ilmenee opiskelijoiden heikkona ravitsemusosaamisena. Ammattikoulutuksen reformi tulee todennäköisesti vähentämään entisestään opetukseen käytettäviä resursseja, joten on tärkeää pohtia, miten pienillä tuntimäärillä taattaisiin opiskelijoille riittävä osaaminen terveellisen ravitsemuksen toteuttamiseen ja asiakkaiden ohjaamiseen työelämässä.

Kananen(2015, 50) mukaan kehittämistyö ei ole sinällään kehittämistutkimus, vaan kun kehittämistyö dokumentoidaan ja käytetään tieteellisiä menetelmiä, niin tuloksena syntyy uutta tietoa. Kehittämistutkimuksen takana on aina teoria tai teorit. (Kananen 2015, 50.)

Opetuksellisen kehittämistutkimuksen tavoitteena on suunnitella ja kehittää opetusta ja oppimista (Vesterinen & Aksela 2013, 202). Kehittämisessä tutkimuskohteena voi olla prosessi, toiminto, asiantila tai tuote (Kananen 2012, 21). Tässä tutkimuksessa kehittämiskohteena on opiskelijan ravitsemusosaamisen kehittyminen. Kehittämiskohteen lisäksi tarvitaan toimenpiteitä, joilla pyritään saamaan aikaan muutos kehitettävässä asiassa (Kananen 2012, 21). Tässä tutkimuksessa muutos toteutetaan kirjaamalla erilaisia menetelmiä ja tapoja ravitsemusosaamisen yhdistämiseksi muihin oppimistilanteisiin. Ravitsemusosaamisen oppiminen pyritään integroimaan paremmin hotelli-, ravintola- ja cateringalan opetuksen käytännön työtilanteisiin koulussa ja työelämässä. Tässä tutkimuksessa ei ole tarkoitus todentaa ehdotettujen muutosten vaikutusta ravitsemusosaamisen kehittymiseen. Oletuksena on, että kun asioihin kiinnitetään huomiota ja toimintaa pyritään muuttamaan, syntyy toivottua tulosta.

Muutoksen todentaminen tapahtuu vertaamalla lopputulosta lähtötilanteeseen. Tarvitaan mittareita, joiden on mitattava oikeita asioita eli muutosta. Mittarin on oltava validi, eli sen on mitattava sitä, mitä on tarkoitus mitata. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009,231.) Mittarina tässä tutkimuksessa käytettiin Sydänliiton Ravitsemuspassitestiä mittaamaan opiskelijoiden ravitsemusosaamisen tasoa. Ravitsemuspassitestillä testattiin myös annetun opetuksen vaikutusta mittaamalla ravitsemusosaamista opinion alussa ja lopussa ja vertaamalla saatuja tuloksia keskenään.

Kanasen (2012, 43) mukaan kehittämistutkimuksen tulokset voivat olla luonteeltaan sellaisia, että ne ovat yleistettävissä. Kehittämistutkimuksen tuloksena ei synny pelkkää tekstiä, vaan käytännössä toimivia ratkaisuja. Tuloksia voidaan käyttää laajemmin. Kehittämistutkimuksen dokumentoinnin ja julkaisemisen avulla se tuodaan yleiseen keskusteluun ja arviointiin. (Kananen 2012, 43-44.) Myös Vesterisen ja Akselan (2013, 202) mukaan tuotokset ovat siirrettävissä opettajayhteisön käyttöön. Tässä tutkimuksessa opetussuunnitelmaan kirjattavat muutokset dokumentoidaan ja ne voivat antaa ideoita ravitsemusosaamisen opettamiseen alan muissakin oppilaitoksissa.

Tutkimuksessa käytettiin aineiston keräämisen yhtenä osana kontrolloitua, informoitua kyselyä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 196 -197). Kysely tehtiin tutkijan tekemän Ravitsemuspassitestin yhteydessä. Tutkija kertoi tutkimuksen tarkoituksesta ja opasti vastaamisessa. Tutkija keräsi lomakkeet vastaamisen jälkeen. Lomake (Liite 2) sisälsi sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Strukturoitu kysymys sisältää väittämän ja vastaaja valitsee asteikolta vaihtoehdon, joka kuvaa, miten voimakkaasti hän on samaa mieltä tai eri miltä kysymyksen väittämän kanssa. Avoimissa kysymyksissä on kysymyksen jälkeen tyhjä tila, johon vastaaja kirjoittaa vastauksensa. (Mts. 198-201.)

Havainnointi testin tekemisen yhteydessä antoi tietoa opiskelijoiden suhtautumisesta ravitsemuspassitestiin ja sen suorittamiseen. Havainnointia voidaan perustella tutkimusmenetelmänä, jos tutkittavaa ilmiötä ei tunneta tai siitä on tietoa vain vähän (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81).

Tässä tutkimuksessa käytetään useampaa tutkimusmenetelmää, joten voidaan puhua menetelmätriangulaatiosta (Eskola & Suoranta 2014, 69). Useita menetelmiä käyttämällä saadaan monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Kananen 2010, 72). Triangulaatio voi lisätä tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 141-142). Tutkimuksessa sovelletaan laadullisen tutkimuksen menetelmiä, kuten havainnointia ja kysymyslomakkeissa avoimia kysymyksiä. Kysymyslomakkeiden strukturoidut kysymykset ja ravitsemuspassin käyttö testauksessa edustavat kvantitatiivisia menetelmiä.

## 5.2 Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimuksessa tutkittiin ammattioppilaitoksen ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ravitsemusosaamisen tasoa Ravitsemuspassitestin avulla.

### TUTKIMUKSEN KOHDERYHMÄ

Tutkimuksen kohderyhmä on Turun ammatti-instituutin hotelli-, ravintola- ja catering-alan syksyllä 2015 aloittaneet opiskelijat. Aloittavia ryhmiä on yhteensä 10 kappaletta. Tutkimukseen valittiin näistä neljä, koska tutkimuksen tekijä opetti näistä kolmea ryhmää, jolloin tutkimus oli helppo toteuttaa. Neljäs ryhmä valikoitui, koska sen opetus tapahtui samassa koulutalossa muiden tutkittavien ryhmien kanssa. Kriteerinä oli myös, että näin tutkimukseen saatiin keskenään erilaisia ryhmiä. Lisäksi vertailuun on otettu kahden ylioppilaspohjaisen ryhmän tulokset Ravitsemuspassitestin suorittamisessa.

Testaus tehtiin ryhmille opinnon ravitsemus ja työturvallisuus alussa ja lopussa. Ravitsemuksen opiskeluun käytettiin yhteensä 18 oppituntia. Yksi ryhmistä testattiin ainoastaan opinnon jälkeen.

Taulukko 1. Tutkimukseen osallistuneet ryhmät

| Ryhmä | ryhmän kuvaus                      | alkutestaus | lopputestaus | opiskelu Ravitsemuspassi (tulostettu) | opiskelu Ravitsemuspassi (netti) |
|-------|------------------------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| R1    | perustutkinto                      | ei          | kyllä        | ei                                    | ei                               |
| R2    | perustutkinto                      | kyllä       | kyllä        | ei                                    | ei                               |
| R3    | oppisopimus                        | kyllä       | kyllä        | kyllä                                 | ei                               |
| R4    | Yhdistelmä (perus+kaksoistutkinto) | kyllä       | kyllä        | ei                                    | kyllä                            |

Kaksi ryhmistä (R1 ja R2) on tavallisia perustutkinnon ryhmiä. Näissä ryhmissä on useita opiskelijoita, joilla on henkilökohtainen opiskelun järjestämistä koskeva sopimus, HOJKS.

Yksi ryhmä suorittaa perustutkintoa nuorten oppisopimusmallin mukaan (R3). Opiskelijat on valittu ryhmään erityisen hakuprosessin kautta. Oppisopimusopiskelusta

kiinnostuneille järjestettiin info-tilaisuus keväällä 2015. Tilaisuudessa oli n.100 nuorta. Asiasta kiinnostuneet (n. 50 nuorta) kirjoittivat motivaatiokirjeen, jonka perusteella valittiin haastateltavat nuoret (n.30). Haastateltavista valittiin oppisopimusmuotoiseen koulutukseen 15 nuorta, joista 12 aloitti ryhmässä. Ryhmässä ei ollut lainkaan HOJKS-opiskelijoita.

Neljäs ryhmä (R4) muodostuu kaksoistutkinnon ja perustutkinnon suorittajista. Kaksoistutkinnon tekijät suorittavat kolmessa vuodessa ammatillisen perustutkinnon ja ylioppilastutkinnon. Nämä opiskelijat ovat opiskelleet hyvin jo peruskoulussa, heidän päättötodistustensa keskiarvot ovat parempia kuin perustutkinnon suorittajilla keskimäärin. Tässä ryhmässä ei ollut HOJKS-opiskelijoita ja koko ryhmällä on hyvä motivaatio oppia uutta ja saada hyviä arvosanoja.

#### AINEISTON KERÄÄMINENN

Ravitsemuspassitesti tehtiin opiskelijoiden Ravitsemus ja työturvallisuus -opinnon tunneilla, tutkimuksen tekijän ollessa kahden ryhmän ko. opinnon opettaja. Testaukseen käytettiin kaksi oppituntia, jotka pidettiin 90 minuutin kaksoistuntina. Tutkimuksen tekijä vieraili yhden ryhmän tunneilla ja yksi ryhmä testattiin muun opinnon yhteydessä tutkimuksen tekijän toimesta. Ylioppilaspohjaiset ryhmät eivät osallistuneet testaukseen, mutta ryhmien Ravitsemuspassitestin tulokset saatiin ryhmien opettajalta.

Tunnin alussa opettaja kertoi taustatietoa Ravitsemuspassista ja testauksen tarkoituksesta. Tämän jälkeen opiskelijat saivat lomakkeen (liite 2), johon kirjasivat oman nimensä ja luokkatunnuksensa. Lomakkeeseen kirjattiin mm. testien tulokset.

Opiskelijat saivat tutustua Ravitsemuspassin valmennusaineistoon vapaasti ja suorittaa ensin harjoitustestin, jonka tuloksen kukin kirjasi lomakkeeseen. Harjoitustestin aikana testin tekijä näkee testijärjestelmästä jokaisen kysymyksen kohdalla, miten vastaaminen onnistui. Vastausta voi myös käydä muuttamassa testin aikana. Joidenkin opiskelijoiden kohdalla harjoitustestin tulos oli huomattavasti parempi kuin varsinaisen testin. Testissä ei seurattu, kuinka paljon opiskelijat käyttivät mahdollisuutta korjata vastauksiaan.

Varsinaisen Ravitsemuspassitesti-suorituksen aikana lopputuloksen voi todeta vasta vastattuaan kaikkiin kysymyksiin. Opiskelijoilla oli mahdollisuus tehdä testi useamman kerran ja välillä opiskella asioita valmennusaineistosta.

Testien tulokset opiskelijat kirjasiivat lomakkeeseen, jossa samalla kysyttiin muutamia testin suorittamiseen liittyviä kysymyksiä (liite 2). Lomake oli puolistrukturoitu.

Osassa kysymyksistä vastausvaihtoehdoista valittiin sopivin vaihtoehto. Lisäksi oli avoimia kysymyksiä, joihin pystyi kirjoittamaan omaa tekstiä.

Ravitsemuspassitestin avulla selvitettiin opiskelijoiden ravitsemusosaamista opinnon alussa ja sen jälkeen. Tätä tutkimusta edustaa kahdelle ryhmälle tehty kysely, jossa selvitettiin Ravitsemuspassin opetusmateriaalin sopivuutta ravitsemusasioiden opiskelussa. Myös testauksen yhteydessä tehty havainnointi antoi tietoa Ravitsemuspassin soveltumisesta nuorten ravitsemuksen opetukseen.

### **5.3 Ravitsemuspassi ravitsemusosaamisen mittarina**

Tutkimustehtävän tarkoituksena oli selvittää kuinka hyvin Ravitsemuspassi toimii ravitsemusosaamisen mittarina lähtötason mittauksessa. Näkyykö ravitsemusasioiden opiskelun vaikutus testituloksissa opinnon lopussa mitattaessa?

Majoitus- ja ravitsemispalveluissa toimiminen -tutkinnonosaan on Turun ammatti-instituutissa sisällytetty 27 tuntia Työturvallisuus, hygienia ja ravitsemus -opintoa. Tästä 18 tuntia käytetään ravitsemusosaamisen opettamiseen. Opiskeltaviin asioihin kuuluvat terveellisen ravitsemuksen merkitys ihmiselle ja ruoan valinta (lautasmalli), ravitsemuksen peruskäsitteet, ravintoaineiden jako eri ryhmiin, energiaravintoaineet, vitamiinit ja kivennäisaineet sekä näiden tehtävät. Myös eritysravintoa opiskellaan.

Testaus tehtiin 90 min kestäväällä kaksoistunnilla. Opettaja esitteli Ravitsemuspassia tunnin alussa n. 15 min. Sen jälkeen tehtiin harjoitustesti (n. 15 min) ja kirjattiin tulos muistiin. Tämän jälkeen oli varattu 30 min asioiden opiskeluun verkkomateriaalista, minkä jälkeen suoritettiin varsinainen Ravitsemuspassitesti ja tulos kirjattiin ylös. Lopuksi lomakkeeseen kirjattiin mielipide opiskeluajan pituudesta ja kehittämisajatuksia ravitsemuspassin opiskelumateriaalin ja tunnin kulun suhteen.

Testin tulokset koottiin Excel-ohjelmaan ja tehtiin keskiarvo- ja keskihajonta-analyysi, jotka edustavat kvantitatiivisia menetelmiä.

#### **5.4 Ravitsemuspassitestiin käytettävä aika ja testin soveltuvuus ravitsemusosaamisen mittaamiseen**

Tutkimustehtävän tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon tarvitaan aikaa Ravitsemuspassiin tutustumiseen ja testin tekemiseen, kun materiaali on ennestään vieras. Testaukseen käytettiin yhteensä 90 minuuttia, josta 15 minuuttia Ravitsemuspassin esittelyyn. 15 minuuttia oli varattu harjoitustestiin ja n. 30 minuuttia harjoitteluun ennen varsinaista testiä, joten testin tekemiseen jäi 30 minuuttia. Kyselylomakkeessa kysyttiin käytettävän ajan riittävyttä strukturoidulla kysymyksellä:

Oliko opiskeluaika (rengasta)

liian pitkä – riittävä - hieman liian lyhyt- aivan liian lyhyt

Seuraavalla tutkimustehtävällä haluttiin selvittää, kuinka hyvin Ravitsemuspassi toimii HRC-perustutkinnossa ravitsemusosaamisen opettamisen materiaalina. Kaksi ryhmää (R3 ja R4) käytti opiskelussaan Ravitsemuspassin valmennusaineistoa oppikirjan ohella. Heiltä kysyttiin kyselylomakkeella materiaalin ominaisuuksia ja sopivuutta ravitsemusasioiden opiskelussa (liite3). Kyselylomakkeessa oli strukturoituja kysymyksiä eli annetuista vaihtoehdoista piti valita sopivin. Lisätietoa kysyttiin myös avoimilla kysymyksillä.



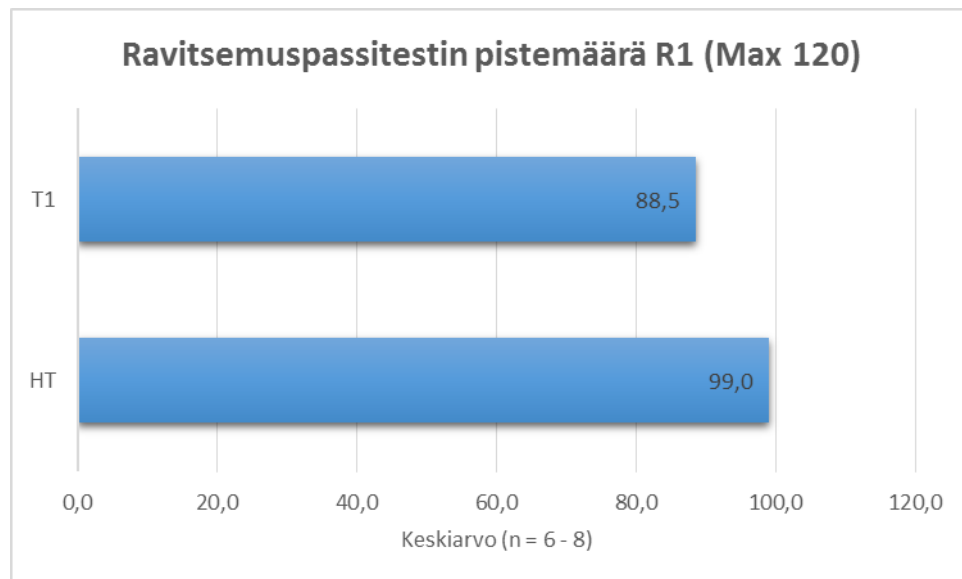
## 6 Tulokset ja johtopäätökset

Ravitsemusosaamisen tasoa testaavassa osassa tulokset esitellään ensin ryhmäkohtaisesti ja lopuksi yhteenvetona.

### 6.1 Ravitsemusosaamisen taso

#### 6.1.1 Perustutkintoryhmän 1 tulokset

Ryhmä R1 on perustutkintoryhmä. Ryhmässä on useita HOJKS-opiskelijoita. Ryhmä oli jo suorittanut Ravitsemus ja työturvallisuus -opinnot tehdessään testin. Kuviossa 3 näkyvät tämän ryhmän tulokset.



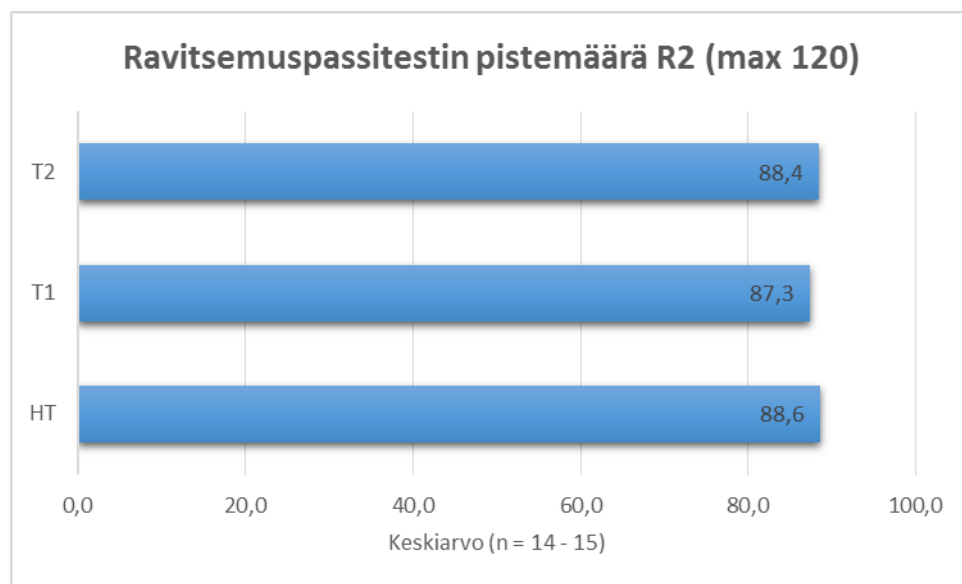
Kuvio 2. Ravitsemuspassitestin tulokset R1

Erikoista tälle ryhmälle oli, että harjoitustestin (HT) pistemäärä (ka 99,0 pistettä) oli huomattavan korkea verrattuna varsinaisen testin (T1) pistemäärään (ka 88,5 pistettä). Selittävä tekijänä on, että kaikki eivät halunneet osallistua (2 opiskelijaa) harjoitteluun ja näillä varsinainen testi meni heikosti. Harjoitustestin vastauksia pystyy muuttamaan, mikäli huomaa tehneensä virheen. Harjoitustestissä pisteiden keskijointa oli 13,1 ja varsinaisessa testissä 11,0, joten opiskelijoiden väliset erot taasoittuivat jonkin verran. Tunnelma tunnilla oli hyvä, moni opiskelija halusi yrittää testiä useamman kerran. Se oli sallittua ja paras tulos kirjattiin.

Keskimääräinen pistemäärä oli varsinaisessa testissä 88,5 eli samaa tasoa kuin ryhmän R1. Harjoitustestin korkein pistemäärä oli 107 ja varsinaisen testin 103, joten kukaan tämän ryhmän opiskelijoista ei läpäissyt Ravitsemuspassitestiä. Huonoin tulos harjoitustestissä oli 83 pistettä ja varsinaisessa testissä 67.

### 6.1.2 Perustutkintoryhmän 2 tulokset

Kuviossa 4 näkyy R2-ryhmän tulokset. Ryhmä on perustutkintoryhmä ja ryhmässä on useampi HOJKS-opiskelija. Harjoitustesti ja testi 1 tehtiin Ravitsemus ja työturvallisuusopinnoissa.



Kuvio 3. Ravitsemuspassitestin tulokset R2

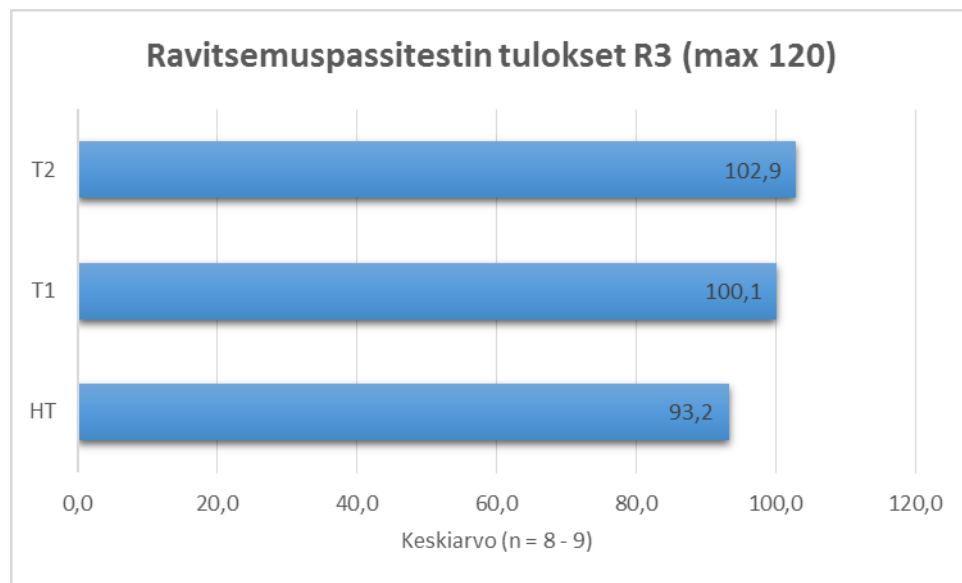
Tässäkin ryhmässä harjoitustestin tulos (ka 88,6 pistettä) oli hieman parempi kuin varsinaisen testin (ka 87,3 pistettä). Harjoitustestin paras tulos oli 113 pistettä ja varsinaisen testin paras pistemäärä oli 107. Harjoitustestissä pisteiden keskihajonta oli 15,0 ja varsinaisessa testissä 13,9, joten opiskelijoiden väliset erot tasoittuivat jonkin verran. Tunnelma tunnilla oli pääosin rauhallinen ja keskittynyt. Tässäkin ryhmässä useampi opiskelija halusi kokeilla testiä useamman kerran.

Tämä ryhmä ei käyttänyt Ravitsemuspassiaineistoa oppimateriaalina lainkaan opinnoissaan. Opettajaa ei myöskään ohjeistettu erikseen keskittymään Ravitsemuspassin sisältöihin. Ravitsemusopinnojen opiskelun jälkeen tehdyssä testissä (T2) ryhmän tulosten keskiarvo oli 88,4 pistettä, joka oli 1,1 pistettä parempi kuin alussa tehdyssä

testissä. Opiskelijoiden väliset erot olivat tasoittuneet, sillä keskihajonta oli edelleen pienentynyt, ollen 10,6 pistettä (pienin 66 ja suurin 103). Tästäkään ryhmästä kukaan ei läpäissyt Ravitsemuspassitestiä.

### 6.1.3 Oppisopimusryhmän tulokset

Kuviossa 5 näkyvät oppisopimusryhmän tulokset (R3). Ryhmä testattiin opinnon alussa ja lopussa. Ryhmän opiskeluun sisältyi tehtävien tekemistä tulostetun valmennusaineiston avulla. Ryhmä työskenteli keskittyneesti ja tavoitteellisesti.



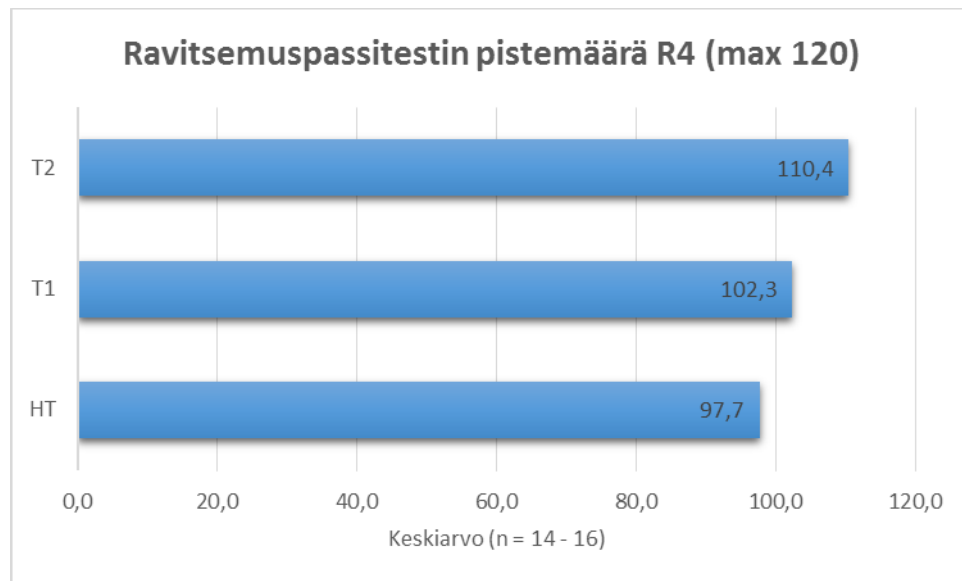
Kuvio 4. Ravitsemuspassitestin tulokset R3

Tulosten keskipistemäärä nousi jokaisella kerralla. Samalla myöskin keskihajonta pieneni, ollen harjoitustestissä 14,7 ja varsinaisessa testissä 13. Opinnon jälkeen keskihajonta oli 8,8 pistettä. Pienin pistemäärä harjoitustestissä oli 74 pistettä, ennen opintoa tehdyssä testissä 83 pistettä ja opinnon jälkeen tehdyssä testissä 88 pistettä. Opiskelijoita 3 suoritti Ravitsemuspassitestin.

### 6.1.4 Yhdistelmäryhmän tulokset

Kuviossa 6 näkyvät yhdistelmäryhmän (R4) tulokset. Ryhmässä opiskeli 10 kaksoistutkinnon ja 6 perustutkinnon suorittajaa. Ryhmä testattiin opinnon alussa ja lopussa.

Ryhmän opiskeluun sisältyi tehtävien tekemistä Ravitsemuspassin sähköisen valmennusaineiston avulla. Ryhmä oli motivoitunut opiskeluun ja kiinnostunut uusien asioiden oppimisesta. Ryhmä työskenteli keskittyneesti ja tavoitteellisesti.



Kuvio 5. Ravitsemuspassitestin tulokset R4

Tulosten keskipistemäärä nousi jokaisella kerralla. Samalla myös keskihajonta pieneni, sen ollessa harjoitustestissä 10,3 ja varsinaisessa testissä 8,2. Opinnon jälkeen keskihajonta oli 3,4 pistettä. Pienin pistemäärä harjoitustestissä oli 80 pistettä, 1. testissä 89 pistettä ja 2. testissä 104 pistettä korkeimpien pistemäärien ollessa vastavasti 115, 112 ja 115. Yhteensä 7 opiskelijaa suoritti Ravitsemuspassin hyväksytysti eli sai vähintään 112 pistettä testistä.

#### 6.1.5 Ravitsemuspassitestien yhteenveto

Tässä luvussa on eri ryhmien tulokset ja ylioppilaspohjaisten luokkien Ravitsemuspassisuoritukset koottu yhteen ja verrattu niitä Alhosen (2013, 57) tutkimuksessaan saamiin tuloksiin. Alhosen (2013, 40) tutkimuksessa kyseessä oli uuden aineiston toimivuuden testaaminen, joten on mahdollista, että valmis testiaineisto testaa hieman erilaisia asioita kuin kehittälyvaiheessa oleva. Testiin arvottavia kysymyksiä on valmiissa aineistossa enemmän kuin testiversiossa. (Alhonen 2013, 40,57)

Taulukko 2. Yhteenveto Ravitsemuspassitestien tuloksista

| testiryhmä                               | pisteet ka. | pisteiden hajonta | tulos ka. %:na pisteet/120 | läpäisseet kpl (väh. 112 pist.) | läpäis-seet % |
|--|-------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------|---------------|
| perustutkinto R1                         | 88,5/120    | 67 -103           | 74 %                       | 0/8                             | 0 %           |
| perustutkinto R2                         | 88,4/120    | 66 - 103          | 74 %                       | 0/15                            | 0 %           |
| perustutkinto, oppisopimus R3            | 102,9/120   | 88 -118           | 86 %                       | 3/9                             | 33 %          |
| perus- ja kak-soistutkinto R4            | 110,4/120   | 104 -115          | 92 %                       | 5/16                            | 31 %          |
| Yhteensä                                 |             |                   |                            | 8/48                            | 17 %          |
| Alhonen 2013 erityistä tukea tarvitsevat | 80/120      |                   | 67 %                       | 0/43                            | 0 %           |
| Alhonen 2013 yleisryhmäläiset            | 85/120      |                   | 71 %                       | 15/203                          | 7,4 %         |
| Yo-pohjaiset TAI:ssa 2015 aloittaneet    | -           |                   | -                          | 4/28                            | 14 %          |

Molempien perustutkintoryhmien tulokset olivat heikkoja ylittäen kuitenkin Alhosen tutkimuksessa yleisryhmäläisille esitetyn tason. Yhtenä syynä heikkoihin tuloksiin saattaa olla, että opiskelijoista moni on HOJKS –opiskelijoita. Heillä oppiminen on hitaampaa ja he kaipaavat tukea ja konkretiaa oppimiseensa. Ravitsemusasioiden oppimiseen käytetty aikaa oli lyhyt, 18 tuntia. Näille ryhmille Ravitsemuspassia ei käytetty opetuksessa muuta kuin testaukseen. Aineistossa ilmenee useita käsitteitä, jotka ovat vieraita opintonsa aloittaneille, kuten arkilounaskriteerit ja sydänmerkki.

Oppisopimusryhmällä opiskeluaikaa oli vain 12 tuntia, joten heille pidettiin testauksen jälkeen opinon alussa kirjallinen koe, jossa varmistettiin perusasioiden ja käsitteiden osaaminen. Sen jälkeen jatkettiin opiskelua tulostetun Ravitsemuspassin valmennusaineiston kanssa aihepiireistä lautasmalli ja terveellinen ruoanvalmistus. Ryhmän tulokset olivat huomattavasti parempia kuin kahden edellisen ryhmän.

Yhdistelmäryhmän tulokset olivat parhaat sekä suoritusten pistemäärien, että Ravitsemuspassisuoritusten perusteella. Sekä oppisopimusryhmän että yhdistelmäryhmän tulokset paranivat heidän opiskellessaan Ravitsemuspassin valmennusaineiston avulla.

Kun tarkastellaan osallistuneiden Ravitsemuspassin läpäisyä tutkimuksessa, päädyttiin 17 %:iin kaikista testatuista. Turun ammatti-instituutissa vuonna 2015 aloittaneista ylioppilaspohjaista hotelli- ravintola- ja catering-alan perustutkintoa opiskelevista 14 % suoritti Ravitsemuspassin kaksoistunnilla (90 min). Alhosen (2013) tutkimuksessa läpäisy ns. yleisryhmillä oli 7,4 %. Tuolloin kyseessä oli Ravitsemuspassin testiversio, jota on kehitetty edelleen nykysiseen muotoonsa. Alhosen tutkimuksessa testaus tehtiin ilman valmistelevaa tutustumisosuutta. Vaikka tässä tutkimuksessa saadut tulokset olivat parempia, kuin Alhosen tutkimuksessa muutama vuosi aikaisemmin, ravitsemusasioiden osaaminen hotelli-, ravintola- ja cateringalan aloitusvaiheessa on heikkoa.

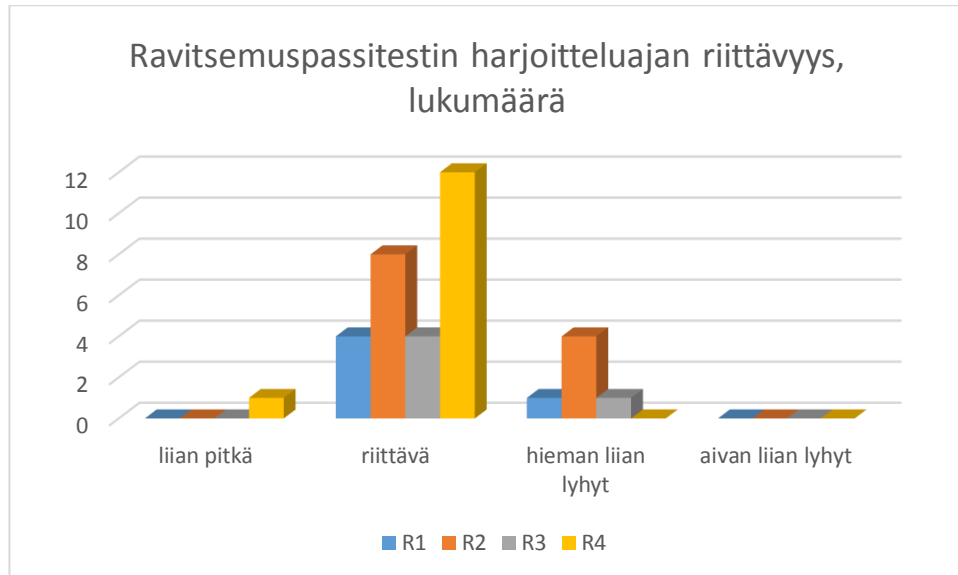
Ravitsemuspassin ja valmennusaineiston tunnettuus opettajien joukossa on vielä liian huonoa. Vuolle (2013, 62) on tutkinut opettajien näkemyksiä mm. ravitsemusopetuksen merkityksestä ja omasta ravitsemusosaamisestaan. Hän teetti opettajilla Ravitsemuspassitestin niin, että opettajat vastasivat kysymyksiin valmentautumatta. Testiin osallistui 154 opettajaa, joista vain 4 olisi päässyt testistä läpi hyväksytysti eli 2,6 %. Opettajien käsitys omasta ravitsemusosaamisestaan oli paljon parempi, kuin mitä testaus osoitti. (Vuolle 2013, 62.)

Ilvesen (2015, 58) tutkimuksessa Seinäjoen seudun ruokapalveluyrityksissä ilmeni, että Ravitsemuspassi tunnettiin yrityksissä, mutta suurimmassa osassa yrityksiä kukaan ei ollut suorittanut sitä. Tutkijan mukaan Ravitsemuspassin suorittaminen parantaisi työntekijöiden ravitsemusosaamista. (Ilves 2015, 58.)

## **6.2 Ravitsemuspassitestin harjoitteluajan riittävyys**

Kaikilta testissä olleilta kysyttiin ensimmäisen testikerran yhteydessä harjoitteluajan riittävyttä. Opiskelijat ovat mieltäneet kysymyksen koskemaan valmiutta testin tekemiseen, ei välttämättä testin läpäisyä koskevaksi. Testauksen kokonaisaika oli 90 minuuttia, josta 15 minuuttia käytettiin Ravitsemuspassin esittelyyn ja sen jälkeen oli

varattu 15 min harjoittelutestiin. Tämän jälkeen oli harjoittelu-aikaa 30 minuuttia, jonka jälkeen varsinaisen testin tekemiseen jäi 30 minuuttia.



Kuvio 6. Ravitsemuspassitestin harjoitteluajan riittävyys

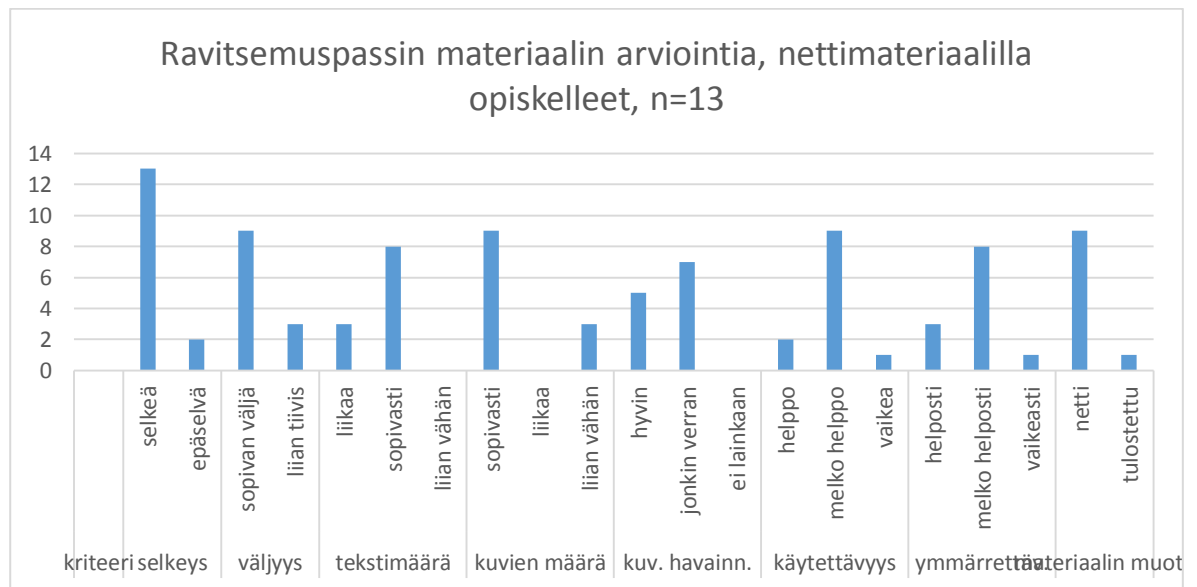
Kuviossa 5 näkyy, että kaikissa ryhmissä suurin osa vastaajista piti harjoittelu-aikaa riittävänä. R4 ryhmästä kaikille opiskelu-aika oli riittävä, yhdelle jopa liian pitkä. Muissa ryhmissä oli opiskelijoita, jotka olisivat toivoneet pidempää harjoittelu-aikaa. Yhteenvetona voidaan todeta, että 90 min kokonaisaika testin esittelyyn, opiskeluun ja harjoitteluun sekä testaamiseen on melko hyvä. Mikäli opiskelija haluaa jatkaa testin suorittamista yli annetun ajan, opettaja voi oman harkintansa ja tilanteen mukaan antaa lisää aikaa.

### 6.3 Ravitsemuspassin materiaalin arviointia

Kaksi ryhmää (R3 ja R4) käytti opiskelussaan Ravitsemuspassin valmennusaineistoa oppikirjan ohella. Heiltä kysyttiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella materiaalin ominaisuuksia ja sopivuutta ravitsemusasioiden opiskelussa.

## RAVITSEMUSPASSIN SÄHKÖINEN VALMENNUSAINEISTO OPISKELUMATERIAALINA

Ravitsemuspassi.fi -sivustolla on valmennusaineisto, jota voi selata kahdeksan pääotsikon avulla. Jokaisesta pääotsikosta avautuu useita alaotsikoita, joista löytyvät aihepiirin yksityiskohtaisemmat tiedot. Kuvia on monipuolisesti ja lisätietoa asioista löytyy linkkien takaa. Opiskelijat (R4) käyttivät materiaalia oppikirjan lisämateriaalina opiskellessaan ravitsemuksen perusasioita esim. kootessaan esityksiä ja postereita eri aihepiireistä.



Kuvio 7. Ravitsemuspassin valmennusaineiston arviointi, nettimateriaali

Nettimateriaalilla opiskelleista suurin osa piti materiaalia selkeänä ja sopivan väljänä. Tekstin määrää useimmat pitivät sopivana, tosin kolmen opiskelijan mielestä tekstiä oli liikaa. Myös kuvien määrää pidettiin sopivana muutaman opiskelijan toivoessa enemmän kuvia. Vastaajien mielestä kuvat havainnollistivat käsiteltävää asiaa hyvin tai jonkin verran. Materiaalia oli useimpien mielestä melko helppo käyttää. Suurin osa vastaajista olisi valinnut nettimateriaalin, mikäli olisi pitänyt valita tulostetun tai nettimateriaalin välillä. Yksi opiskelija olisi valinnut tulostetun materiaalin mieluummin, perusteluna hänellä oli ”tulostetulla materiaalilla olisi huomattavasti helpompi opiskella omien mieltymysteni vuoksi”.



## RAVITSEMUSPASSIN TULOSTETTU VALMENNUSAINEISTO OPISKELUMATERIAALINA

Ravitsemuspassi.fi -sivustolla on ladattavissa myös tulostettu valmennusaineisto PDF-tiedostona. Aineisto jakaantuu samoihin kahdeksaan pääotsikkoon kuin verkossa oleva materiaali. Myös alaotsikointi on sähköisen materiaalin mukainen. Tulostettavaan materiaaliin on pyritty tiivistämään asiat, mutta siitä huolimatta siinä on 65 sivua. Materiaali sisältää vähemmän kuvia kuin nettimateriaali eikä siinä ole mainittu lisätietoa sisältäviä linkkejä. Opiskelijat (R3, oppisopimusopiskelijat) tenttivät opinon alussa perusasiat, joita muut ryhmät vasta opiskelivat opinon aikana. Tämä ryhmä käytti tulostettua valmennusaineistoa vastatakseen opettajan laatimiin kysymyksiin, jotka käsittelivät aihepiirejä lautasmalli ja terveellinen ruoanvalmistus.



Kuvio 8. Ravitsemuspassin valmennusaineiston arviointi, tulostettu materiaali

Tulostetulla materiaalilla opiskelleet (R3, oppisopimusryhmä) pitivät materiaalia selkeänä, mutta useimpien mielestä se oli liian tiivistä. Tekstin määrää useimmat pitivät sopivana, neljän opiskelijan mielestä sitä oli liikaa. Kuvien määrää pidettiin liian vähäisenä, tosin neljän opiskelijaa vastasi niitä olevan riittävästi. Vastaajien mielestä kuvat havainnollistivat käsiteltävää asiaa hyvin. Kaksi opiskelijaa koki, etteivät ne havainnollistaneet asiaa lainkaan. Materiaali oli opiskelijoiden mielestä melko helppo tai helppo käyttää. Materiaali oli helposti tai melko helposti ymmärrettävää. Kaksi opiskelijaa piti materiaalia vaikeasti ymmärrettävänä. Seitsemän opiskelijaa oli vas-

tannut materiaalin muotoa kokevaan kysymykseen. Heistä kolme olisi valinnut netti-materiaalin, kaksi tulostetun ja kaksi oli vastannut, ettei materiaalin muodolla ole väliä.

#### **6.4 Johtopäätökset Ravitsemuspassin testin ja valmennusaineiston käytöstä nuorten ravitsemusosaamisen opetuksessa**

Ravitsemuspassitesti soveltuu ravitsemusosaamisen arviointivälineeksi hyvin. Lähtötason mittauksessa sitä ei kannata käyttää kovin heikot tiedot omaaville opiskelijoille, koska se sisältää käsitteitä, joita on vaikea hahmottaa ilman opiskelua asiasta. Kaksoistutkintoa opiskeleville ja ylioppilaspohjaisille ryhmille testiä voidaan käyttää ravitsemusopinnojen alussa. Näillä opiskelijoilla on valmiuksia opiskella asioita myös itsenäisesti valmennusaineiston avulla. Heille voi asettaa Ravitsemuspassin suorittamisen opinnojen suorittamisen kriteeriksi. Heikommat opiskelijat tarvitsevat lisäopetusta selvittääkseen testistä. Opetuksen tulee olla mahdollisimman paljon käytännön työhön integroitua.

Harjoitteluajan riittävyyden opiskelijat olivat mieltäneet eri tavalla kuin oli tarkoitus. Opiskelijat pitivät 30 minuutin harjoitteluajan riittävänä, mutta he eivät ajatelleet testin läpäisemiseen valmistutumista, vaan valmiutta testin tekemiseen. Kahden opitunnin mallia (yhteensä 90 min) voi soveltaa opiskelijoiden ravitsemusosaamisen testaamiseen esimerkiksi opintojen loppuvaiheessa, kun heille on kertynyt tietoja enemmän. Malli soveltuu myös työelämässä työskentelevien työntekijöiden ja esi- miesten ravitsemusosaamisen testaamiseen.

Opiskelijat suhtautuivat myönteisesti Ravitsemuspassi.fi -sivuston käyttöön opetuksessa. Netissä käytettävä valmennusaineisto oli kyselyn perusteella opiskelijoille mieluisampi tapa opiskella kuin lukeminen paperista. Perusteluina olivat mm. ”Nettimateriaali on selkeämpää ja kätevämpää...”, ”siellä pääsi tekemään harjoituksia”, ”se oli helpompi ja kätevämpi”, ”kaikki tarvittava tieto löytyi”, ja ”ylimääräiset paperit on turhauttavia”. Osa opiskelijoista olisi valinnut tulostetun materiaalin mieluummin. Perusteluna tulostetun materiaalin valinnalle oli, että siitä on helpompi lukea ja opiskelijan oma mieltymys paperiseen materiaaliin.

Yhteenvetona voidaan todeta, että Ravitsemuspassi.fi -sivuston valmennusmateriaali verkossa on hyvä vaihtoehto ravitsemusosaamisen opiskelumateriaalina. Sitä on helppo käyttää, mikäli käytössä on tietokoneet kaikille opiskelijoille. Opettajalla voisi olla muutama tulostettu materiaali mukana lainattavaksi niille, jotka mieluummin opiskelevat paperista lukemalla. Tulostus on ehdottomasti tehtävä värillisenä, jolloin kuvat ja eriväriset otsikkotekstit erottuvat. Tulostettu materiaali on välttämätön silloin, kun tietokoneita ei ole käytössä.

Ravitsemuspassitestiä voisi edellä esitetyllä tavalla käyttää myös yrityksissä henkilötöntyöntekijöiden ravitsemusosaamisen testaamiseen. Testi voi olla osa laajempaa koulutuskokonaisuutta tai yksittäinen tapahtuma. Testin voisi tilata alan oppilaitoksesta tai sen voisi toteuttaa yrityksen sisällä henkilö, jolla on ammatillisen opettajan pätevyys.

## **Pohdinta**

Työn tavoitteina oli selvittää tämän päivän kuluttajan odotuksia ruokapalveluilta ja ruokapalveluissa työskentelevien henkilöiden roolia terveellisen ruokailun toteutumisessa. Näitä asioita käsitellään työn teoriaosassa. Ruokapalvelut kansanterveyden edistäjänä -osassa esitetään perusteluja ravitsemusosaamisen tärkeydelle ja esitetään esimerkkejä ravitsemuslaadun toteutumisesta ruokapalveluissa. Yhtenä tavoitteena oli selvittää hotelli-, ravintola- ja cateringalan perustutkinnossa opiskelevien nuorten ravitsemusosaamisen tasoa Ravitsemuspassitestin avulla ja Ravitsemuspassin soveltuvuutta nuorten ravitsemusosaamisen opettamiseen. Työn käytännön tavoite oli laatia malli kokon koulutuksen ravitsemusopetuksen integroimisesta muuhun opetukseen.

### **6.1 Teoriataustasta nousseita ajatuksia**

Kuluttaminen on tärkeä osa tämän päivän yhteiskuntaa. Kuluttajat odottavat elämyksiä myös arkipäiväänsä. Ravintolaruokailun trenditutkimuksen (2016) mukaan asiakkaat odottavat ruokailulta nopeutta ja helppoutta. Asiakkaat ovat kiinnostuneet ruoan terveellisyydestä ja ruoan pitää olla hyvää. Lounasruokailu on vähenemässä,

koska ruokailua siirretään päivällisaikaan ja samalla ravintoloihin. Henkilöstöravintoloiden suosio on laskusuunnassa. (Ravintolaruokailun trenditutkimus 2016.) Henkilöstöravintoloissa ruokailu edistää terveellisiä ruokatottumuksia (Vikstedt, Raulio, Helakorpi, Jallinoja & Prättälä 2012). Kallioinen (2015) ja Murtoniemi (2011) ovat tutkineet ravintoloiden henkilöstön ravitsemusosaamista. Tutkimustulokset osoittivat, että ravintoloiden ruokapalveluhenkilöstön ravitsemusosaaminen ei ole riittävää. (Kallioinen 2015, Murtoniemi 2011.) Mertasen (2007) tutkimuksessa todetaan, että ravintolaruoka sisältää liikaa rasvaa ja proteiineja sekä liian vähän hiilihydraatteja. Koska monet ravintolan asiakkaat haluavat syödä terveellisesti, ravintoloissa tulisi tietää annosten ravintosisältö, jotta pystytään vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin. Ravintoloille tulisi laatia soveltamisohjeet ainakin energian, energiaravintoaineiden suolan määristä. (Salmela, K. 2008.) Risku-Norjan, Kurpan, Silvennoisen, Nuoranteen ja Skinnarin tutkimuksessa (2010) ilmeni, että asiakkaat saavat ruokaan liittyvää tietoa, jos he itse sitä kysyvät (Risku-Norja ym. 2010, 47-48). Kansanterveyden kannalta on tärkeää, että ravintolat kiinnittäisivät huomiota annostensa ravitsemuslaatuun ja tiedottaisivat niiden ravintosisällöstä, jotta asiakkaat pystyisivät tekemään halutessaan terveellisiä valintoja.

Ruokakulttuurin professori Johanna Mäkelän (2017) mukaan Suomi elää ruokamurroksen aikaa kasvispainotteisen syömisen ottaessa askeleen kohti valtavirtaa. Kiinnostus kasviksiin on selvästi näkyvässä mm. kauppojen tilastojen mukaan. Parin vuoden kuluessa nähdään, ovatko muutokset pysyviä. (Tapio 2017.) Ruokapalvelun tulisi nyt hyödyntää tätä kiinnostusta kasviksiin ja terveelliseen syömiseen, koska ruokapalveluilla on suuri merkitys kansanterveydelle. Uusituvan (2015) mukaan ruokapalvelujen vaikutus on pitkäaikaista, jatkuvaa ja niillä on tärkeä rooli vaikuttaa väestön syömistottumuksiin. Työpaikkaruoka on esimerkki terveellisestä ateriasta, kun se on ravitsemussuosituksen mukaan toteutettu. Työpaikkaruokailun on oltava houkutteleva vaihtoehto esimerkiksi rasvaiselle pikaruokalle. (Uusitupa, 2015, 306.)

Uusituvan (2015, 306) mukaan kouluruokailun mahdollisuuksia ei ole hyödynnetty riittävästi ravitsemuskasvatuksessa (Uusitupa 2015, 306). Vain 70 % yläkoulun 8. ja 9. luokan oppilaista sekä lukion ja ammattioppilaitoksen opiskelijoista söi päivittäin koululounaan. Kouluateria oli päivän aterioista ravitsemuksellisesti täysipainoisin.

(Vikstedt, Raulio, Puusniekka & Prättälä 2012, 13). Kouluruokailun suosiota voisi parantaa lisäämällä ruokailutilanteen viihtyisyyttä, opettajien esiintymistä ruokailutilanteessa oppilaiden vertaisruokailijoina ja henkilökunnan ystävällisellä palveluasenteella (Lintukangas & Palojoki 2012; 30, Tuominen & Wargelin 2014, 56-58). Uusissa kouluruokasuosituksissa korostetaan opetushenkilöstön ja ruokailusta vastaavan henkilökunnan yhteistyön ja oppilaiden ohjaamisen merkitystä (VRN 2017, 24-25).

## 6.2 Tutkimuksen yhteenveto

Tutkimus tehtiin Turun ammatti-instituutin hotelli-, ravintola- ja cateringalan ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Työn tuloksena tehtiin malli kokon koulutuksen ravitsemusopetuksen integroimisesta muuhun opetukseen. Samalla käsiteltiin keinoja, joilla ravitsemusosaamista voidaan parantaa työpaikoilla.

Tutkimus oli melko pieni ja sen suunnitteluun olisi voinut käyttää enemmän ajatuksia. Esimerkiksi lomakkeiden (liitteet 2 ja 3) kysymysten asetteluun olisi voinut paneutua paremmin. Tutkimuksella vahvistui kuitenkin Alhosen (2013) tutkimusten tulos: hotelli-, ravintola- ja cateringalan opiskelijoiden ravitsemusosaaminen on heikkoa. Samalla saatiin tietoa Ravitsemuspassin soveltamista perustutkinnon ravitsemuksen opetusmateriaaliksi.

Ravitsemuspassitesti soveltuu ravitsemusosaamisen arviointivälineeksi hyvin silloin kun testattavilla on käsitteistö ja perusasiat hallinnassa. Lähtötason mittauksessa sitä voidaan käyttää kaksoistutkintoa opiskeleville, oppisopimusopiskelijoille ja ylioppilaspohjaisille ryhmille, koska näillä on motivaatiota ja tietoa testin suorittamiseen. Näillä opiskelijoilla on valmiuksia opiskella asioita myös itsenäisesti valmennusaineiston avulla. Heille voi asettaa Ravitsemuspassin suorittamisen opinon suorittamisen kriteeriksi. Heikommat opiskelijat tarvitsevat lisäopetusta selvitäkseen testistä. Opetuksen tulee olla mahdollisimman paljon käytännön työhön integroitua. Ammatillisen koulutuksen reformin toteutuessa Ravitsemuspassitestiä voitaisiin käyttää ravitsemusosaamisen tunnistamiseen ja tunnustamiseen opiskelijoilla, joilla on ennakkotietoa ravitsemuksesta.

Tutkimuksessa testi suoritettiin kaksoistunnilla (90 min). Kahden oppitunnin mallia voi soveltaa opiskelijoiden ravitsemusosaamisen testaamiseen esimerkiksi opintojen loppuvaiheessa, kun heille on kertynyt tietoja enemmän. Malli soveltuu myös työelämässä olevien työntekijöiden ja esimiesten ravitsemusosaamisen testaamiseen. Opiskelijat suhtautuivat myönteisesti Ravitsemuspassi.fi -sivuston käyttöön opetuksessa. Verkossa käytettävä valmennusaineisto oli kyselyn perusteella opiskelijoille mieluisampi tapa opiskella kuin tulostetulta materiaalilta lukeminen.

Yhteenvetona voidaan todeta, että Ravitsemuspassi.fi -sivuston verkossa oleva valmennusmateriaali sopii hyvin ravitsemusosaamisen opiskelumateriaaliksi. Sitä on helppo käyttää, mikäli käytössä on tietokoneet kaikille opiskelijoille. Tulostettu materiaali on vaihtoehto silloin, kun tietokoneita ei ole käytössä tai mikäli opiskelija halua mieluummin opiskella tulostetulla materiaalilla. Ravitsemuspassitestiä voisi edellä esitetyllä tavalla käyttää myös yrityksissä henkilötyöntekijöiden ravitsemusosaamisen testaamiseen. Testi voi olla osa laajempaa koulutuskokonaisuutta tai yksittäinen tapahtuma. Testin voisi tilata alan oppilaitoksesta tai sen voisi toteuttaa yrityksen sisällä henkilö, jolla on ammatillisen opettajan pätevyys.

### **6.3 Johtopäätökset**

Hotelli-, ravintola- ja cateringalan opiskelijoiden ravitsemusosaaminen on heikkoa. Ammattikoulutuksen reformin yhteydessä on vaarana, että lähiopetustunnit vähenevät ja sen myötä myös ravitsemusopetuksen tuntimäärä pienenee entisestään. Ravitsemusosaaminen on kansanterveyden kannalta merkittävä asia, joten ravitsemusopintojen määrää ei saisi vähentää peruskoulussa, lukiassa, ammatillisessa perustutkinnoissa eikä korkeakouluissa. Ravitsemusosaamista voidaan ammattikoulutuksessa parantaa integroimalla ravitsemuksen oppiminen mahdollisimman moneen eri tutkinnonosaan, opintoon ja oppimisympäristöön. Vuolteen (2013) tutkimuksessa ilmeni, että opettajien ravitsemusosaaminen on vaihtelevaa. Toisaalta ammatinopettajan tulee hallita opetuksessaan laajasti alan osaamista, jolloin ravitsemusosaamiseen ei välttämättä kiinnitetä riittävästi huomiota. Ravitsemusosaaminen tulisi kirjata opetussuunnitelmiin tarkasti niin, että riittävä ravitsemusopetus toteutuisi kaikille

alan opiskelijoille, niin kokeille, tarjoilijoille kuin vastaanottovirkailijoille. (Vuolle 2013, 69-70.)

Myös työelämässä ravitsemusosaaminen on puutteellista. Kokit eivät mieltäneet ravitsemusosaamista tehtäväkseen, vaan he ajattelivat, että asiakas vastaa itse valinnoistaan. (Kallioinen 2015, 41, 85-86; Murtoniemi 2011, 56, 74, 106). Ravitsemuslaatu ei aina toteudu, esimerkiksi ruoan suolapitoisuus voi olla korkeampi, mitä resepti olisi edellyttänyt. Tästä voidaan päätellä, että työntekijä on vaikuttanut ravitsemuslaadun heikentymiseen omalla toiminnallaan. (Kajava 2015, 53.) Ravitsemuslaadun toteutumiseen tarvitaan ammattiosaamisen kokonaisuutta. Riittävä tiedottaminen, viihtyisä ympäristö ja miellyttävä ruokailutilanne varmistavat ruoan nauttimisen, joka on viimeinen lenkki terveellisen ravitsemuksen toteutumiselle.

Ravitsemuslaadun toteutumisen edellytyksenä on hyvin johdettu ammattitaitoinen henkilökunta, joka valmistaa herkullista ja terveellistä ruokaa sekä tarjoilee sitä osaamisestaan ylpeänä ja ystävällisesti. Ruokapalveluyrityksissä tulisi nostaa ravitsemuslaatu yhdeksi tärkeimmistä tavoitteista. Tämän päivän asiakkaat arvostavat terveellistä ruokaa, mutta myös nopeutta ja helppoutta ruokailussaan. Ruokapalveluyrityksissä tulisi miettiä toiminta uudelleen asiakkaiden odotusten täyttämiseksi. Asiakkaiden kiinnostusta terveelliseen ruokailuun kannattaisi hyödyntää kehittämällä ruokalista ja tiedottamalla ruoan terveellisyydestä ja sisällöstä paremmin. Näin yrityksen liiketaloudellinen tulos saattaa samalla kohentua.

Ravitsemuspassi soveltuu nuorten perusopetukseen sekä työikäisten lisäkoulutukseen hyvin, koska se on helposti saatavilla internetissä ja se sisältää terveellisen ruokailun toteuttamiseen tarvittavan tiedon suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaisesti. Myös kaikkien hotelli-, ravintola- ja cateringalan opettajien pitäisi tutustua Ravitsemuspassiin ja suorittaa testi, jolloin materiaalin monipuolisuus ja vaativuus tulee esille.

Työelämässä Ravitsemuspassin suorittaminen voisi olla yhtenä edellytyksenä työpaikan saannille. Alan työntekijöille ja esimiehille voisi järjestää lisäkoulutusta Ravitsemuspassin avulla, jolloin koulutus päättyisi testin hyväksytyyn suorittamiseen. Alan

esimiestehtävissä toimiville voidaan suositella mm. Jyväskylän ammattikorkeakoulussa suoritettavaa Ravitsemuspassin toisen vaiheen koulutusta ravitsemusosaamisen toteutumisen suunnittelun avuksi.

Tätä opinnäytetyötä tehdessäni olen huomannut oman ammattitaidon ylläpitämisen tärkeyden. Ravitsemusosaamiseni on parantunut lukiessani monia tutkimuksia ja muuta taustamateriaalia. Tutkimuksen tekeminen oli mielenkiintoista ja se antoi arvokasta tietoa opiskelijoidemme ravitsemusosaamisesta ja kannusti kehittämään opetusta. Pohtiessani ravitsemusopinnojen yhdistämistä muihin opintoihin, syntyi useita oivalluksia, joita en ole aiemmin opetuksessani toteuttanut. Ravitsemusosaamisen tärkeys yhtenä kansanterveyteen vaikuttavana tekijänä on avautunut uudella tavalla. Opettajien ravitsemusosaaminen on tärkeässä roolissa, kun valmistamme uusia työntekijöitä työelämään palvelemaan yhä terveystietoisempia asiakkaita.



## Lähteet

- Ahti, H. 2015. Ruokapalveluhenkilöstön näkemyksiä kouluruoasta ”Periaatteessa kaikki on kunnossa, mutta se lapsi ei kuitenkaan syö.” Opinnäytetyö, ylempi amk. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala.
- Alhonen, M. 2013. Ravitsemuspassi erityisnuorten ammattiosaamisen mittarina. Opinnäytetyö, ylempi amk. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala.
- Auvinen, J. 2016. Kokemuksia sisäisestä palvelun laadusta ja motivaatiosta ABC-liikennemyymälässä. Opinnäytetyö, ylempi amk. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. p. Tampere: Vastapaino.
- Halava, I. & Panzar, M. 2010. Kuluttajakansalaiset tulevat! Miksi työn johtaminen muuttuu? Helsinki: Taloustieto.
- Helkkola, L. 2013. Arvojen yhteys työaikaisen lounaan valintaan. Pro gradu. Helsingin yliopisto. Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta, elintarvike-ekonomia.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hotelli-, ravintola- ja cateringalan perustutkinto. Ammattialan kuvaus. 2016. Viitattu 6.7.2016. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/1352660/ops/si-salto/1352650>
- Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto. Tutkinnon osat. 2016. Viitattu 25.1.2017. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/1352660/ops/tutkinnonosat>
- Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto. Tutkinnon tavoitteet. 2016. Viitattu 6.7.2016. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/1352660/ops/si-salto/1352653>
- Häkkinen, A. Puuronen, A., Salasuo, M. & Ojajärvi, A. 2013. Sosiaalinen albumi Elämäntavat sukupolvien murroksissa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Härkönen, U. 2008. Teorian ja tutkimuskohteen vuorovaikutus–Bronfenbrennerin ekologinen systeemitheoria ihmisen kehittymisestä. Teoksessa Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Kirjoituksia Kuninkaankartanonmäeltä. Toim. A. Nikko, I. Pellikka & E. Savolainen. Joensuun yliopisto. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos. Viitattu 3.1.2017. <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pdf/harkonen.pdf>
- Ilves, S. 2015. Kodin ulkopuolella syötyjen aterioiden valintaperusteet. Opinnäytetyö, ylempi amk. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma.
- Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. 2016. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämis-työryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11 Viitattu 2.1.2015. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=1082856&name=DLFE-11471.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-11471.pdf)

Järvenpää, M. 2014. Työn perustana oleva tieto ja sen oppimisen arviointi. Case: Lounasruokien valmistus -tutkinnon osa. Opinnäytetyö, ylempi amk. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma.

Järvinen, K. 2014. Työn mielekkyyden johtaminen Käytännön opas. Helsinki: Talentum.

Kajava, T. 2015. Suola julkisten ruokapalvelujen ruoassa. Opinnäytetyö, ylempi amk. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma.

Kallioinen, A-L. 2015. Ravitsemissuosituksen toteutuminen pienissä lounasravintoloissa. Opinnäytetyö, ylempi amk. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma.

Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 212. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä Kehittämistutkimuksen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 134. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 111. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kanerva, N. & Männistö, S. 2015. Itämeren ruokavaliolla lihavuutta ja sen terveysriskejä vastaan. Tutkimuksesta tiiviisti 4/2015. Helsinki: THL.

Knuuttila, M., Pöysä, J., Saarinen, T. 2004. Suulla ja kielellä Tulkintoja ruuasta. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Kodin ulkopuolella valmistettiin 868 miljoonaa ateriaa v. 2015. 2015. Uutiskirje. Taloustutkimus. Viitattu 30.7.2016. <http://www.taloustutkimus.fi/ajankohtaista/uutiskirje/uutiskirje-maaliskuu-2016/kodin-ulkopuolella-valmistettiin/>

Kouluruokailu. 2016. Kirjoitus opetus suunnitelman sisällöstä OPH:n nettisivuilla. Viitattu 1.12.2016. [http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi\\_ja\\_turvallisuus/kouluruokailu](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu)

Kärkihanke 2: Toisen asteen ammatillisen koulutuksen reformi. 2016. Hallitusohjelman toteutus. Viitattu 2.7.2016. <http://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelman-toteutus/osaaminen/karkihanke2#toimenpide1>

Lahti-Koski, M. & Rautavirta, K. 2015. Suomalainen ravitsemus ja sen kehitys. Teoksessa Ravitsemustiede. Toim. A. Aro, M. Mutanen ja M. Uusitupa. . 4.-5. painos. Helsinki: Duodecim, 236.

Lihavuus laskuun – Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. 2016. Kansallinen lihavuusohjelma Väliraportti 2012-2015. Työpaperi 17/2016. Helsinki: THL. Viitattu 18.7.2016. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130538/URN\\_ISBN\\_978-952-302-661-2.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130538/URN_ISBN_978-952-302-661-2.pdf?sequence=1)

- Lintukangas, S. & Palojoki, P. 2012. Kouluruokailu kutsuu nauttimaan ja oppimaan. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Lintukangas, S. 2014. Ruoan arvostaminen – Vastuullinen ja taitava ruokapalveluhenkilöstö muutosagenttina ruokahävikkiä vähentämässä ja ruokasivistystä nostamassa (Res TaRu). Hankkeen loppuraportti. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Luomala, H., Puska, P. & Karhu, H. 2012. Ruokakuluttajan maun ja terveellisuuden kokeminen. Teoksessa Terveelliset valinnat: räätälöidyt syömisen ja liikkumisen mallit. TERVAS-hankkeen keskeiset tulokset ja johtopäätökset. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Mansikkamäki, S. 2016. Mifu, Nyhtökaura, Härkis ja Oumph! – lihankorvikkeiden hyvät ja huonot puolet vertailussa. Iltasanomat 27.8.2016. Viitattu 25.9.2016. <http://www.iltasanomat.fi/ruokala/ajankohtaista/art-2000001248330.html>
- Mertanen, E. & Väisänen, K. 2015. Ravitsemuspassi – Kestävä gastronomia. Teoksessa Koulutuksen kehittämiskatsaus 2015. Airuet aallonharjalla. Toim. A. Hakala, H. Ikonen, S. Laitinen-Väänänen, A. Raulo ja S. Tuomi. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 87–95.
- Murtoniemi, P. 2011. Ravintolakokin ravitsemusosaaminen. Opinnäytetyö, ylempi amk. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma.
- Mäkelä, J. 1996. Kunnon ateria. Pääkaupunkiseudun perheellisten naisten käsityksiä. Sosiologia 33,1, 12-22.
- Mäkelä, J. Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruoka yhdistää ja erottaa. Teoksessa Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Toim. J. Mäkelä, P. Palojoki, M. Sillanpää. Helsinki: WSOY, 6-10.
- Peltonen, M., Laatikainen, T., Lindström, J. & Jousilahti, P. 2015. WHO:n tavoitteena on pysäyttää lihavuuden ja tyyppin 2 diabeteksen lisääntyminen – Suomessa tarvitaan tekoja. Artikkelissa THL - Tutkimuksesta tiiviisti 13, huhtikuu 2015. Viitattu 3.7.2016. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125827/TUTI2015\\_13\\_lihavuus%20diabetes.pdf?sequence=3](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125827/TUTI2015_13_lihavuus%20diabetes.pdf?sequence=3)
- Pernaa, J. 2013. Kehittämistutkimus tutkimusmenetelmänä. Teoksessa Kehittämistutkimus opetusallalla. Toim. J. Pernaa. Jyväskylä: PS-kustannus, 9-26.
- Purhonen, S., Gronov, J., Heikkilä, R., Kahma, N., Rahkonen, K. & Toikka, A. 2014. Suomalainen maku Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen. Helsinki: Gaudeamus.
- Raulio, S. 2015. Joukkoruokailu terveellisen ruokailuympäristön mahdollistajana. Esitys. Terveyttä edistävät arki- ja lähiympäristöt: mahdollisuuksia liikuntaan ja terveelliseen ruokavalioon -seminaari 8.6.2015. Viitattu 18.7.2016. <http://www.sli-deshare.net/THLfi/terveytta-edistavat-arkiymparistotrauloslideshareen>
- Ravintolaruokailun trenditutkimus: Ruokailija haluaa helppoa ja nopeaa. 2016. Viitattu 1.1.2017. <https://www.mara.fi/tiedotteet-2/ravintolaruokailun-trenditutkimus-ruokailija-haluaa-helppoa-ja-nopeaa>

Risku-Norja, H., Kurppa, S., Silvennoinen, K., Nuoranne, A. & Skinnari, A. 2010. Julkiset ruokapalvelut ja ruokakasvatus: arjen käytäntöjen kautta kestäväan ruokahuoltoon. Jokioinen: MTT.

Ruokailmiöt 2017. 2016. K:n Ruokailmiöt 2017 –raportti. Viitattu 1.1.2017. [http://www.k-ruoka.fi/globalassets/k-ruoka/k-kaupassa/artikkelit/k-ruokatrendit\\_161121\\_final.pdf](http://www.k-ruoka.fi/globalassets/k-ruoka/k-kaupassa/artikkelit/k-ruokatrendit_161121_final.pdf)

Ruokapalvelut – mitä ja kenelle? 2016. Ravitsemuspassin valmennusaineisto. Viitattu 6.7.2016. <http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=224149>

Ruokapalvelut.2016a. Arkilounaskriteerit. Sydänliitto. Viitattu 27.7.2016. <http://sydanliitto.fi/ruokapalvelut>

Ruokapalvelut. 2016b. Laadukkaat välipalat ja kokoustarjoilut. Sydänliitto. Viitattu 27.7.2016. <http://sydanliitto.fi/ruokapalvelut>

Salmela, K. 2008. Ravintolaruokien terveellisyydessä toivomisen varaa. Viitattu 5.2.2017. <http://archive.kantti.net/artikkeli/2008/01/ravintolaruokien-terveellisyydessa-toivomisen-varaa>

Satija, A., Bhupathiraju, S. Rimm, E. Spiegelman, D., Chiuve, S., Borgi, L. Willett, W., Manson, J., Sun, Q. & Hu, F. 2016. Plant-Based Dietary Patterns and Incidence of Type 2 Diabetes in US Men and Women: Results from Three Prospective Cohort Studies. PLOS Medicine | DOI:10.1371/journal.pmed.1002039 June 14, 2016. Viitattu 26.7.2016. <http://journals.plos.org/plosmedicine/article/asset?id=10.1371%2Fjournal.pmed.1002039.PDF>

Sillanpää, M. 2003. Nälästä runsauteen: Suomalaisen ruokakulttuurin historia. Teoksessa Ruisleivästä pestoon Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Toim. J. Joutseno ja U.Kurko. Helsinki: WSOY, 11-33.

Sydänmerkki. 2016. Sydänmerkki auttaa kaupassa ja ravintolassa. Sydänliitto. Viitattu 2.7.2016 <http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki>

Taipale-Lehto, U. 2012. Matkailu- ja ravitsemisalalan osaamistarveraportti. Raportit ja selvitykset 2012:13. OPH. Viitattu 29.7.2016. [http://www.oph.fi/download/141064\\_987587\\_MARA-osaamistarveraportti\\_VERKKO.pdf](http://www.oph.fi/download/141064_987587_MARA-osaamistarveraportti_VERKKO.pdf)

Taloustutkimus. 2015. Kodin ulkopuolella valmistettiin 868 miljoonaa ateriaa v. 2015. Viitattu 27.7.2016. <http://www.taloustutkimus.fi/ajankohtaista/uutiskirje/uutiskirje-maaliskuu-2016/kodin-ulkopuolella-valmistettiin/>

Tapio, I. 2017. Suomi kääntyy kasvimaaksi. Turun Sanomat 29.1.2017, 113, 28/2017, 10-11.

Terveelliset vaihtoehdot osaksi asiakaspalvelua. Ravitsemuspassin valmennusaineisto. Viitattu 31.12.2016. <http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219577>

Terveyttä edistävä ruokavalio. 2017. Evira. Viitattu 7.1.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 11.p. uud.p. Helsinki: Tammi.

- Tuominen, E., Wargelin, A. 2014. "Semmosta mikä sopii lasten makuun." Neljäsluokkalaisten ajatuksia kouluruokailusta. Pro gradu -tutkielma Turun yliopisto, opettajankoulutuslaitos, kasvatustieteiden tiedekunta.
- Turun ammatti-instituutin koulukohtainen opetussuunnitelma 2016. Viitattu 20.12.2016. <https://wilma.turku.fi/profiles/students/235450/catalog/0/2211>
- Tutkinnon osan tiedot 2016. Turun kaupungin Wilma. Viitattu 25.1.2017. <https://wilma.turku.fi/>
- Uusitupa, M. 2015. Lihavuuden, tyyppin 2 diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän ehkäisy. Teoksessa Ravitsemustiede. Toim. A. Aro, M. Mutanen ja M. Uusitupa. Helsinki: Duodecim, 306-309.
- Vesterinen, V-M & Aksela, M. 2013. Opetuksellinen kehittämistutkimus väitöskirjatutkimuksen lähestymistapana. Teoksessa Kehittämistutkimus opetusallalla. Toim. J. Perna. Jyväskylä: PS-kustannus, 201-222.
- Vihmo, J. 2014. Ravintolaruokailun trenditutkimus 2014. Viitattu 25.10.2016. <https://www.mara.fi/ext/cms3/attachments/ravintolaruokailun-trenditutkimus.pdf>
- Vikstedt, T., Raulio, S. & Prättälä, R. 2011. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu. Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. Raportti 18/2011 Helsinki: THL. Viitattu 25.7.2016. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80002/c8026e63-d99b-45cb-a96f-fac90d7c3681.pdf?sequence=1>
- Vikstedt, T., Raulio, S., Puusniekka, R. & Prättälä, R. 2012a. Suomalaisnuorten koulu-aikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. Helsinki: THL. Viitattu 25.7.2016. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90852/URN\\_ISBN\\_978-952-245-620-5.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90852/URN_ISBN_978-952-245-620-5.pdf?sequence=1)
- Vikstedt, T., Raulio, S., Puusniekka, R. & Prättälä, R. 2012b. Työaikainen ruokailu Suomessa 2008–2010. Ruokapalveluiden seurantaraportti 4. Helsinki: THL. Viitattu 27.7.2016. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90820/URN\\_ISBN\\_978-952-245-621-2.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90820/URN_ISBN_978-952-245-621-2.pdf?sequence=1)
- Vuolle, S. 2013. Ammatinopettajien ravitsemusosaaminen hotelli-, ravintola- ja cateringalalla. Opinnäytetyö, ylempi amk. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma.
- VRN. 2014. Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset. Viitattu 18.7.2016. [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3\\_es.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es.pdf)
- VRN. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. Viitattu 6.2.2017. <http://www.julkari.fi/handle/10024/131834>
- Zong, G., Gao, A., Hu, F. & Sun, Q. 2016. Whole Grain Intake and Mortality From All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer. A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. Circulation June 14, 2016, Volume 133, Issue 24. Viitattu 27.7.2016. <http://circ.ahajournals.org/content/133/24/2370/tab-figures-data>

## Liitteet

### Liite 1. Ravitsemusosaamisen integrointi

#### **RAVITSEMUSOSAAMISEN INTEGROINTI ERI TUTKINNON OSISSA JA OPPIMISYMPÄRISTÖISSÄ KOULUKOHTAISESSA OPETUSUUNNITELMASSA (TURUN AMMATTI-INSTITUUTTI)**

| <b>Kaikille pakollinen tutkinnon osa: Majoitus- ja ravitsemispalveluissa toimiminen 30 osp</b>  |   |   |
|---|---|---|
| <p>Opiskelija tai tutkinnon suorittaja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kunnostaa asiakas- ja työtiloja</li> <li>• valmistaa toimipaikan tuotteita ja palveluja myyntiä varten</li> <li>• pitää huolta myytävien tuotteiden laadusta ja riittävydestä</li> <li>• palvelee asiakkaita</li> <li>• myy tuotteita tai palveluja sekä rekisteröi myyntiä</li> <li>• järjestää ja siistii asiakas- ja työtiloja ja/tai kunnostaa majoitusliikkeen huoneita</li> <li>• toimii astiahuollon tehtävissä</li> <li>• puhdistaa työvälineitä, koneita ja laitteita sekä asiakas- ja työtiloja</li> <li>• noudattaa omavalvontasuunnitelmaa</li> </ul> <p>Eryteisesti ravitsemukseen liittyvät arvioinnin kohteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• valmistaa ohjeen mukaan erilaisista raaka-aineista aamiais- tai lounasruokia</li> <li>• on perehtynyt erityisruokavaliointiin siten, että pystyy (opastettuna) luotettavasti kertomaan asiakkaille, mitkä toimipaikan tuotteet sopivat heille</li> </ul> |   |   |
| <b>OPPIMIYMPÄRISTÖ/<br/>laajuus</b>   | <b>opittava asia</b>  | <b>menetelmät ravitsemuksen integroimiseen</b>  |
| teorialuokka<br>1 osp, n. 18 h  | -terveellisen ruokailun merkitys<br>-ravitsemuksen peruskäsitteet<br>-lautasmalli ja eri osien merkitys ravitsemukselle   | -Ravitsemuspassi (Lautasmallin osat) esim. tehtäviä   |
| opetuskeittiö<br>10 osp 180 h   | -ruoanvalmistuksen perusteet<br>-asiakaspalvelun perusteet<br>-terveellisen syömisen perusteet, pöytätavat  | -perusruokalajien valmistus<br>-oman aterian kattaminen<br>-ruokailu yhdessä opettajan johdolla<br>-oman ruoan ottaminen lautasmallin mukaan  |
| suurkeittiö<br>5 osp 90 h   | - suurkeittiön toimintaympäristöön tutustuminen<br>-ruokalista laadittu Arki-lounaskriteerien mukaan<br>-lautasmalli asiakkaiden ohjaamisessa<br>-kouluruokasuositus, arki-lounaskriteerit käsitteinä | -työskentely suurkeittiössä (ohjattuna)<br>erityisruokavaliokruokien valmistus ohjattuna<br>-lautasmallin tekeminen päivittäin<br>-raportissa tehtävänä pohtia terveellisen ravitsemuksen toteutumista luettelomaisesti |

|                               |  |  |
|-------------------------------|--|--|
| opetusravintola<br>5 osp 90 h | -ravintolan toimintaympäristöön tutustuminen | -työskentely ravintolakeittiössä ja salissa (ohjattuna)<br>-raportissa tehtävänä pohtia terveellisen ravitsemuksen toteutumista luettelomaisesti |
|-------------------------------|--|--|

| <b>Kokille pakollinen tutkinnon osa: Lounasruokien valmistus 40 osp</b>   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Opiskelija tai tutkinnon suorittaja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>vastaanottaa, varastoi ja säilyttää raaka-aineita ja muita tarvikkeita</li> <li>käsittelee ja käyttää eri jalostusasteella olevia elintarvikkeita</li> <li>valmistaa lounasruokia ja leivonnaisia perusruokaohjeiden ja -valmistusmenetelmien mukaan</li> <li>suurentaa ja pienentää ruokaohjeita</li> <li>muuntaa ruokia asiakkaiden tai asiakasryhmien tarpeet huomioiden</li> <li>osallistuu tarvittaessa ruokalistan suunnitteluun</li> <li>ajoittaa päivittäiset työtehtävänsä</li> <li>laittaa ruokalajit esille</li> <li>osallistuu toimipaikan liikeidean tai toiminta-ajatuksen mukaiseen asiakaspalveluun</li> <li>siistii ja järjestää työ- ja asiakastiloja</li> <li>noudattaa omavalvontasuunnitelmaa</li> </ul> <p>Erityisesti ravitsemukseen liittyvät arvioinnin kohteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>valmistaa maukasta, ravitsevaa ja terveellistä lounasruokaa</li> <li>kokoaa ravitsemussuositusten mukaisia malliannoksia</li> <li>on perehtynyt terveellisen ravitsemuksen peruseriaatteisiin</li> <li>valmistaa tavallisimpia erityisruokavalioiden mukaisia lounasruokia</li> <li>tietää ruokalistan suunnittelun periaatteita ja suunnittelee tarvittaessa lounaan ruokalistan</li> </ul> |  |  |
| <b>OPPIMIYMPÄRISTÖ/ laajuus</b>   | <b>opittava asia</b>                                       | <b>menetelmät ravitsemuksen integroimiseen</b>   |
| teorialuokka<br>1 osp 18 h  | -raaka-ainetuntemus, ruoanvalmistusmenetelmät              | -käsitellään perusraaka-aineryhmät ja ruoanvalmistusmenetelmät<br>Ravitsemuspassi: Terveyttä edistävä ruoanvalmistus |
| teorialuokka<br>1 osp 18 h  | - ruokalistasuunnittelun periaatteita, Arkilounaskriteerit | -jälkiruokien ja salaattien suunnittelu suurkeittiöjaksolle<br>Ravitsemuspassi: Arkilounaskriteerit                  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| teorialuokka<br>1 osp 18 h                     | -ravitseminen ja erityisruokavaliot, ravitsemuksen teoriaa laajemmin  | -esim. tehtäviä<br>-Ravitsemuspassi: Lautasmallin osat laajemmin, mihin lautasmallia voi soveltaa-Ravitsemuspassin suoritus                          |
| suurkeittiö<br>5 osp 90 h                      | - suurkeittiötyöskentely<br>-ruokalista laadittu Arki-lounaskriteerien mukaan<br>-asiakkaiden ohjaaminen terveelliseen ruokailuun<br>-kouluruokasuositus, arki-lounaskriteerit käsitteinä | -työskentely suurkeittiössä (itsenäisemmin)<br>-erityisruokavalioruokien valmistaminen<br>-lautasmallin tekeminen päivittäin, laskelmat mukana       |
| opetuskeittiö<br>6 osp 108 h<br><br>2 osp 36 h | -ruoanvalmistus laajenee ruokalajiryhmien logiikkaan ja monipuolisempiin ruoanvalmistusmenetelmiin ja raaka-aineisiin<br>-erityisruokavalioiden valmistus                                 | -valmistetaan opetuskeittiössä muunnoksia perusruokalajeista<br><br>-valmistetaan erityisruokavalioruokalajeja, erityisruokavaliovalmisteet käytössä |

### Lounasruokien valmistus 2. vuoden syksy

|                             |  |  |
|-----------------------------|--|--|
| opetuskeittiö<br>3 osp 54 h | ruokalajivalikoiman ja raaka-ainevalikoiman laajeneminen, maustaminen  | -kiinnitetään huomiota ruoan maustamiseen ja esillepänoon, annoskoko<br><br>herkullista, kevyttä ruokaa lautasmalli omassa ruokailussa   |
| teorialuokka<br>2 osp 36 h  | -ruokalistasuunnittelu<br>-tuotannonohjauksen käyttö (Aromi)   | Ravitsemuspassi: Ruokalistan suunnittelu<br>- ruokaohjeiden laatiminen ja ruokalistan suunnittelu suurkeittiöjaksoa/ravintolajaksoa varten   |
| suurkeittiö<br>5 osp 90 h   | -suurkeittiötyöskentely<br><br>-ruokalista laadittu Arki-lounaskriteerien mukaan<br><br>-asiakkaiden ohjaaminen terveelliseen ruokailuun | -työskentely suurkeittiössä itse laadittujen suunnitelmien mukaan<br>-erityisruokavalioruokien valmistaminen<br>-ryhmän laatima markkinointisuunnitelma jaksolle (maksutonkin ateria pitää myydä!) |



|                                |   |  |
|--------------------------------|---|--|
|                                | -opiskelija-aterian markkinointi                                      | -lautasmallin tekeminen päivittäin, laskelmat mukana   |
| opetusravintola<br>5 osp 90 h  | -lounasruokaravintolassa työskentely                                  | -työskentely ravintolakeittiössä ja salissa<br>-mahdollisesti oman ruokalistan toteutus  |
| työssäoppiminen<br>8 osp 144 h | suurkeittiötoiminta työelämässä (suurkeittiö tai henkilöstöravintola) | Ravitsemuspassi: Miten ravitsemuslaatua arvioidaan?<br>Raportoinnissa tehtävä:<br>Miten ruoan terveellisyys ja erityisruokavaliot huomioitu ko. paikassa |

| <b>Kokille pakollinen tutkinnon osa: Annosruokien valmistus 20 osp</b>  |   |   |
|---|---|---|
| <p>Opiskelija tai tutkinnon suorittaja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aikatauluttaa päivittäiset työtehtävänsä</li> <li>• muuntaa ruokia asiakkaiden tai asiakasryhmien tarpeet huomioiden</li> <li>• valmistaa annos- ja tilausruokia sekä leivonnaisia</li> <li>• laittaa ruoka-annoksia esille</li> <li>• osallistuu toimipaikan liikeidean tai toiminta-ajatuksen mukaiseen asiakaspalveluun</li> <li>• siistii ja järjestää työ- ja asiakastiloja</li> <li>• noudattaa omavalvontasuunnitelmaa</li> <li>• noudattaa gastronomian perusperiaatteita</li> <li>• varmistaa asiakastyytyväisyyden</li> <li>• arvioi omaa työtään ja toimintaansa.</li> </ul> <p>Eryteisesti ravitsemukseen liittyvät arvioinnin kohteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• valmistaa eri menetelmillä erilaisille asiakasryhmille maukkaita, ravitsevia ja tasalaatuisia annosruokia</li> <li>• kokoaa ravitsemussuosituksien mukaisia annoksia</li> <li>• muuntaa ja valmistaa erityisruokavalioannoksia asiakkaiden tarpeen mukaan vastaavista annoskokonaisuuksista</li> </ul> |   |   |
| OPPIMIYMPÄRISTÖ/<br>laajuus   | opittava asia   | menetelmät ravitsemuksen integroimiseen   |
| teorialuokka<br>2 osp, n. 36 h  | Opetusravintolan liikeidean ja toiminta<br>Ruokalistasuunnittelu<br>annosruokailuun, terveellisyys ja erityisruokavaliot mukana | Suunnitelmien tekeminen opetusravintolaan, Arkilounaskriteerien mukainen vaihtoehto huomioitu |

|                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
| opetuskeittiö<br>5 osp 90 h    | Annosruokien valmistus monipuolisesti, erilaisista raaka-aineista, annosten tekeminen | Huomioidaan ruokatrendit esim. ihmisten halu ruokailla kevyesti<br>Herkullinen, mutta kevyt ruoka   |
| opetusravintola<br>5 osp 90 h  | annosruokien valmistaminen ja tarjoilu ravintolassa asiakkaille                       | Suunnitelmien toteuttaminen käytännössä   |
| työssäoppiminen<br>8 osp 144 h | ravintolatoiminta työelämässä   | Ravitsemuspassi: Miten ravitsemuslaatua arvioidaan?<br>Raportoinnissa tehtävä:<br>Arvioi työssäoppimispaikan ruoan ravitsemuslaatua oppimiesi kriteerien avulla |

### Kaikille valinnainen tutkinnon osa: Suurkeittiön ruokatuotanto 20 osp

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja

- muokkaa ruokaohjeet tarvittavalle asiakasmäärälle sopivaksi
- noudattaa ravitsemussuosituksia
- suunnittelee ruokalajien valmistusvaiheet, ajoituksen ja jaksotuksen
- valmistaa ruokalajeja ja leivonnaisia vakioitujen ruokaohjeiden mukaisesti
- muuntaa ruokaohjeita erityisruokavalioiksi sopiviksi asiakkaiden tai asiakasryhmien mukaan
- valmistaa ruokia suurkeittiön koneilla ja laitteilla
- laittaa ruokalajeja tarjolle ja tarvittaessa pakkaa ruokalajit kuljetusta varten
- osallistuu toiminta-ajatuksen tai liikeidean mukaiseen asiakaspalveluun
- neuvoo ja ohjaa tarvittaessa ravitsemuskäyttäytymistä
- tekee esivalmistelut seuraavaa päivää varten
- siistii ja järjestää asiakas- ja työtiloja
- noudattaa omavalvontasuunnitelmaa

Eryteisesti ravitsemukseen liittyvät arvioinnin kohteet:

- valmistaa ravitsevaa ja maukasta ruokaa
- maustaa ruoan maukkaaksi ja tarkistaa ruoan ulkonäön, maun ja rakenteen sekä lämpötilan
- opastaa tarvittaessa asiakkaita ravitsemussuositusten mukaisen ja terveellisen aterian nauttimiseen ja suomalaiseen ruoka- ja tapakulttuuriin
- tuntee oman toimipaikkansa asiakasryhmän ravitsemussuosituksien siten, että pystyy valmistamaan ravitsemussuositusten mukaista, maukasta ja terveellistä ruokaa
- on perehtynyt ruokaohjeisiin ja muuntaa ruokaohjeita erityisruokavalioihin sopiviksi
- tulkitsee raaka-aineiden ja valmisteiden tuoteselosteita siten, että käyttää erityisruokavalioiden valmistukseen niihin sopivia raaka-aineita

| OPPIMIYMPÄRISTÖ/laajuus        | opittava asia  | menetelmät ravitsemuksen integroimiseen   |
|--------------------------------|--|---|
| teorialuokka<br>2 osp, 36 h    | suurkeittiön liikeidean ja toiminnan suunnittelu terveellinen ravitsemus huomioiden                                    | Ravitsemuspassi: Terveelliset vaihtoehdot osaksi asiakaspalvelua<br>jakson liikeidea opiskelija- ja henkilöstöravintolaan<br>markkinointisuunnitelma<br>suunnitelmien tekeminen |
| suurkeittiö<br>9 osp 162 h     | suurkeittiötoiminta kokonaisvaltaisesti ja asiakaslähtöisesti, keinot asiakkaiden ohjaamiseen terveelliseen ruokailuun | suunnitelmien toteuttaminen<br>liikeidean markkinointi<br>erilaisten keinojen toteuttaminen asiakkaiden ohjaamiseen terveellisiin valintoihin                                   |
| työssäoppiminen<br>8 osp 144 h | suurkeittiötoiminta työelämässä  | Raportointi: laaja-alainen tehtävä terveellisen ravitsemuksen toteutumisesta työssäoppimispaikassa  |

Lähteet: Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto, voimassa 1.1.2016 alkaen. Tutkinnon osat. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/1352660/ops/tutkinnonosat>

Tutkinnon osan tiedot. Turun kaupungin Wilma. <https://wilma.turku.fi/>

Liite 2. Ravitsemuspassin suorittaminen, ohjeet ja tulosten kirjaaminen

RAVITSEMUSPASSI

Opiskelijan nimi ja luokka \_\_\_\_\_

-verkkopohjainen työkalu, jonka avulla voi oppia ja testata ravitsemusosaamistaan

-testi tulee osaksi Marja Siimesvaaran YAMK-opinnäytetyötä, testattavien henkilöllisyys ei tule näkymään työssä

-aloitustesti on lähtötason arviointi, joka EI VAIKUTA SAAMAASI ARVOSANAAN

1. Tutustuminen Ravitsemuspassiin, opettajan esitys, n. 15 min.
2. HARJOITUSTESTI n. 15 min., KIRJAA saamasi pistemäärä tähän \_\_\_\_\_/120
  - Kirjaa ylös aihe (tähän paperiin) asiasta/asioista, johon et osannut vastata
3. Opiskele materiaalista asioita, joita et osannut (30 min)
4. Tee varsinainen testi. Kirjaa saamasi pistemäärä tähän \_\_\_\_\_/120
  - Paraniko tuloksesi
5. Kirjaa ajatuksiasi testistä.
  - Oliko opiskeluaika (rengasta)
    - liian pitkä / riittävä / aivan liian lyhyt/ hieman liian lyhyt
  - Onko jotain mitä materiaalissa voisi parantaa?
  - Tunnin kulku, mitä kehittämisajatuksia?

Liite 3. Ravitsemuspassin opiskelumateriaalin arviointi

**Ravitsemuspassin opiskelumateriaalin arviointi**

Opiskelin a) tulostetulla materiaalilla  
b) nettimateriaalilla

Tulostettu materiaali (Vertailu=Tavoitteena auttaa Ravitsemuspassin suorittamisessa)

Kirjoita omin sanoin lisäarviointia väittämän viereen

Materiaali oli:

-selkeä/epäselvä

-sopivan väljä/liian tiivis

-tekstiä oli liikaa/sopivasti/liian vähän

-kuvia oli sopivasti/liikaa/liian vähän

-kuvat havainnollistivat opittavaa asiaa hyvin/ jonkin verran/ ei lainkaan

-materiaalia oli helppo /melko helppo/vaikea käyttää

-teksti oli helposti/melko helposti/ vaikeasti ymmärrettävää

Tutustuit myös nettimateriaaliin. Kumman avulla olisit halunnut opiskella mieluummin? Perustele vastauksesi.

Liite 1.

Liite 2. Kolmas liite