

POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU
Matkailun koulutusohjelma

Minna Kovalainen

MALLIATERIAN HYÖDYLLISYYS RUOKAVALINNOISSA
Case: Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiirin alueellisen ravitsemustyö-
ryhmän malliateriakokeilu

Opinnäytetyö
Toukokuu2011



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2011
Matkailun koulutusohjelma

Länsikatu 15
80200 Joensuu
p. 050 436 3686

Tekijä(t)

Minna Kovalainen

Nimeke

Malliaterian hyödyllisyys ruokavalinnoissa, case: Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiirin alueellisen ravitsemustyöryhmän malliateriakokeilu

Toimeksiantaja: Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiirin alueellinen ravitsemustyöryhmä

Tiivistelmä:

Suomalaiset sairastuvat moniin epäterveellisestä ravinnosta sekä riittämättömästä liikunnasta johtuviin sairauksiin, kuten esimerkiksi korkeaan kolesteroliin ja liikalihavuuteen. Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiirin alueellinen ravitsemustyöryhmä päätti toteuttaa syksyllä 2010 malliateriakokeilun neljässä toimipaikassa. Opinnäytetyönä toteutetussa tutkimuksessa selvitettiin, onko malliateriasta hyötyä ohjattaessa ruokailijoita terveellisimpiin valintoihin sekä oikeisiin annoskokoihin. Selvitys toteutettiin lomakekyselynä, jonka oli laatinut alueellinen ravitsemustyöryhmä. Strukturoidussa kyselyssä tiedusteltiin malliaterian hyödyllisyyttä ja vaikutuksia ruokailutottumuksiin. Vastauksia kyselyyn saatiin yhteensä 211 kappaletta ja vastaukset analysoitiin taulukkolaskentaohjelman avulla.

Vastaajat kokivat malliaterian hyödylliseksi, mutta ilmoittivat, ettei sillä ollut vaikutuksia heidän ruokailutottumuksiinsa. Vastaajat ilmoittivat myös, että vastaavallaisia malliaterioita olisi hyödyllistä toteuttaa jatkossakin. Opinnäytetyön tulosten pohjalta alueellinen ravitsemustyöryhmä voi pohtia keinoja ja tarvetta kunnallisen joukkoruokailun ohjaamiseen terveellisempään suuntaan. Ohjattaessa terveellisempiin valintoihin joukkoruokailussa, ruokailutilanteessa voisi olla esillä tieto ruoan sisältämästä energia- ja ravintoainesisällöstä sekä annoksen GDA-merkintä.

Kieli

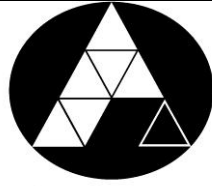
suomi

Sivuja:54+1

Liitteet 1

Liitesivumäärä 1

Asiasanat: lautasmalli, malliateria, koululaisen ravitsemus, työikäisen ravitsemus



NORTH KARELIA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

THESIS
May 2011
Degree Programme in Tourism

Länsikatu 15
FIN 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. 358- 50 4363686

Author(s)

Minna Kovalainen

Title: Benefits of a Model Meal in Eating Choices, case: The Joint Municipal Authority for Medical and Social Services in North Karelia, Regional Nutrition Group model meal experiment

Commissioned by: The Joint Municipal Authority for Medical and Social Services in North Karelia, Regional Nutrition Group

Abstract

The Finnish population is exposed to many diseases, like high cholesterol and obesity, which are consequences of unhealthy nutrition and lack of physical exercise. The Regional Nutrition Group of the Joint Municipal Authority for Medical and Social Services in North Karelia decided in the fall 2010 to run a model meal experiment in four canteens and to carry out a survey to find out the benefits of the experiment. This study sought to know if the model meal plan could steer diners to more healthy choices and to suitable portion sizes. The survey was quantitative and the data were collected by means of a structured questionnaire. The research questions enquired about benefits of a model meal and its impact on eating habits. There were altogether 211 responses which were analysed with the spreadsheet programme.

The respondents experienced the model meal beneficial, but it did not have any effects on their eating habits. The respondents also expressed that similar model meal campaigns would be beneficial in the future. The obtained results can help the Nutrition Group to consider ways and need for improving municipal mass catering to a more healthy direction. In the future, better information about the campaign could be given and some backup material such as posters could be shown. Information about nutritive substances, energy level and Guideline Daily Amounts, GDA, of the portion could also be given during the model meal.

Language:
Finnish

Pages:54+1
Appendices: 1
Pages of Appendices: 1

Keywords: plate model, model meal, schoolchildren's nutrition, working population's nutrition

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA KESKEISET KÄSITTEET	6
2.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja viitekehys.....	6
2.2	Alueellinen ravitsemustyöryhmä	7
2.3	Valtioneuvoston periaatepäätös.....	8
2.4	Lautasmalli.....	9
2.5	Malliateria	10
2.6	Ravitsemustutkimukset	12
2.7	Ravitsemusvalistus	12
3	TYÖIKÄINEN JA TYÖIKÄISEN RAVITSEMUS	13
3.1	Työikäinen väestö.....	13
3.2	Työikäisen ravitsemussuositukset	13
3.3	Työikäisten ravitsemustutkimuksia	14
3.4	Ruokailu työpaikalla	17
3.5	Liikunta työiässä	18
4	KOULULAISEN RAVITSEMUS	19
4.1	Kouluruokailu	19
4.2	Kouluikäisten ravitsemussuositukset	20
4.3	Kouluikäisten ravitsemustutkimuksia	21
4.4	Liikunta kouluikäisissä	23
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	24
5.1	Kvantitatiivinen tutkimus	24
5.2	Lomakekysely	25
5.3	Havaintomatriisi taulukkolaskentaohjelmalla.....	26
6	TULOKSET	27
6.1	Liperi.....	27
6.2	Outokumpu	31
6.3	Pohjois-Karjalan Keskussairaala eli PKKS	34
6.4	Pielisjoen koulu.....	38
6.5	Vastausten yhteenveto	40
6.6	Vastausten yhteenveto vastaajaryhmien erojen mukaan.....	44
7	TULOSTEN VERTAILUA.....	46
8	POHDINTA	49
	LÄHTEET.....	52

LIITE

Liite 1 Kyselylomake

1 JOHDANTO

Terveellinen ja monipuolinen ravitsemus sekä riittävä liikunta ovat ihmisen jaksamisen ja terveyden edellytys niin koulu- kuin työssäkin. Perusta ravitsevalle ja monipuoliselle ravitsemukselle on hyvä omaksua jo lapsesta alkaen ja ohjearna terveellisiin valintoihin koulu- ja työpaikkalounaalla voidaan ohjata lautasmallinmukaisella malliateriaalla. Valtion ravitsemusneuvottelukunta antaa ravitsemussuosituksia, joiden mukaan ruokailuvalinnat tulisi tehdä mahdollisimman terveellisesti ja oikeita annoskokoja noudattaen, jotta mahdollisilta epäterveellisen ravitsemuksen aiheuttamilta terveysongelmilta vältyttäisiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Nykyisin ylipaino on lisääntynyt ja kasvien käyttö on liian vähäistä, samoin kuin liikunnan osuus ihmisten ajankäytössä. Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiirin alueellinen ravitsemustyöryhmä päätti selvittää syksyllä 2010, kuinka malliateriaa voisi hyödyntää kunnallisessa joukkoruokailussa koulu- ja työpaikkalounaalla. Työryhmä halusi selvittää, onko lautasmallin mukaisella malliateriaalla tarjoilulinjastossa vaikutuksia ruokavalintoihin sekä ruokailukäyttäytymiseen. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää kyselyn avulla malliaterian käyttömahdollisuuksia ja vaikutuksia kunnallisessa joukkoruokailussa sekä tutkimuksen tulosten esittely alueelliselle ravitsemustyöryhmälle.

Lautasmallinmukainen malliateria asetettiin esille tarjoilulinjastoon jokaisessa tutkimuksessa mukana olleessa neljässä toimipaikassa. Tutkimuksessa mukana olivat Pielisjoen koulu, Liperin ravintokeskus, Outokummun ateriapalvelukeskus ja Pohjois-Karjalan keskussairaalan henkilöstöruokala. Jokaisessa toimipaikassa malliateria oli esillä kahdeksan kertaa ja kokeilun jälkeen ruokailijoille jaettiin malliaterioiden hyödyllisyyttä mittaava strukturoitu kyselylomake, jonka työryhmä oli laatinut.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA KESKEISET KÄSITTEET

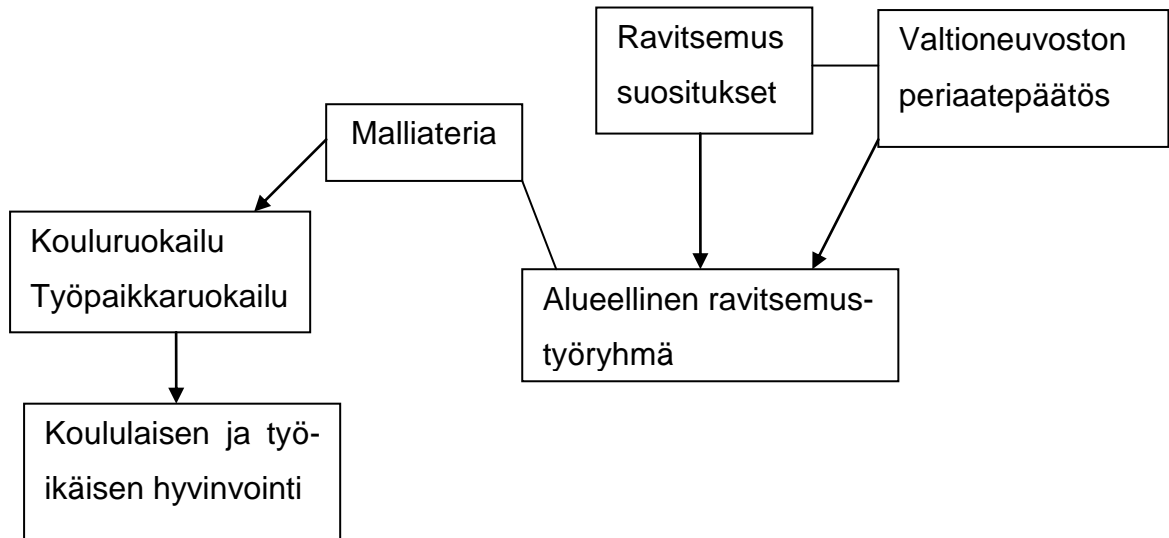
2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja viitekehys

Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiirin alueellisen ravitsemustyöryhmän kokouksissa oli käyty keskustelua mahdollisista joukkoruokailun kehittämistoimenpiteistä. Keskustelujen perusteella työryhmä päätti selvittää, kuinka malliateriaa voisi hyödyntää kunnallisessa joukkoruokailussa. Työryhmä halusi syksyllä 2010 selvittää, onko ruokalinjastossa esillä olevalla lautasmallin mukaisella malliateriaalla vaikutuksia ruokailuvalintoihin sekä ruokailukäyttäytymiseen.

Työryhmän jäseniä on töissä neljässä kokeiluun valitussa toimipaikassa, joten paikat valittiin sen perusteella. Toimipaikat ovat Pielisjoen koulu, Pohjois-Karjalan keskussairaala, Liperin ravintokeskus (Konttilanhovi) sekä Outokummun ateriapalvelukeskus. Alueellinen ravitsemustyöryhmä laati kyselylomakkeen kokouksessaan syyskuussa 2010. Työryhmällä oli aluksi tarkoituksena, että kyselylomakkeiden keräämisen hoitaa toimipaikkojen esimiehet, mutta kiireen aikataulun vuoksi vastausten kerääminen ja analysointi annettiin opiskelijan tehtäväksi. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kerätä kyselyillä aineistoa malliaterian hyödyllisyydestä ja vaikutuksista joukkoruokailussa sekä analysoida saatuja tuloksia. Strukturoidulla kyselylomakkeella (liite 1) on kerätty vastaajien mielipiteitä malliateriakokeilun hyödyllisyydestä neljässä eri toimipaikassa. Saatujen vastausten pohjalta alueellinen ravitsemustyöryhmä saa tietoa siitä, kuinka malliateria vaikuttaa valintoihin ruokailutilanteissa ja onko mahdollisesti tällaisesta tutkimuksesta jatkossakin hyötyä. Vastauksista saadaan myös selville, haluavatko vastaajat, että malliaterioita on useammin esillä ruokalinjastoissa ohjaamassa terveellisempiin ruokavalintoihin ja sopiviin annoskokoihin.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamien ravitsemussuosittelujen pohjalta on lähdetty suunnittelemaan ja viemään käytäntöön valtioneuvoston antamaa periaatepäätöstä terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista (kuvio 1). Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiirin alueellinen ravitsemustyöryhmä

toimii valtioneuvoston periaatepäätöksen pohjalta ja se käyttää toiminnassaan ja kokeilussaan ravitsemussuosituksia.



Kuvio 1. Opinnäytetyön viitekehys.

Lautasmalli on osa ravitsemussuosituksia, ja se on esimerkki suositusten mukaisesti kootusta, terveellisestä ja monipuolisesta annoksesta. Lautasmallin mukainen malliateria on hyvänä esimerkkinä terveellisistä valinnoista työpaikka- ja kouluruokailussa. Malliateria on näin ollen esimerkillään edesauttamassa työ- ja kouluikäisten terveyttä ja hyvinvointia sekä ohjaamassa terveellisiin valintoihin.

2.2 Alueellinen ravitsemustyöryhmä

Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiirille, josta jatkossa käytän lyhennettä PKSSK, on marraskuussa 2002 ylilääkärin päätöksellä perustettu ravitsemustyöryhmä. Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiirin alueellisen ravitsemustyöryhmän tehtävänä on koordinoida, suunnitella ja kehittää alueen ravitsemushoitoa, ohjauksen toteutumista ja alueellisten ja paikallisten ravitsemushoitokäytäntöjen yhtenäistämistä. Työryhmän toimintaa ohjaa myös valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista.

Työryhmään kuuluu toistakymmentä jäsentä ravitsemukseen liittyviltä toimialoilta, muun muassa lääkäreitä, ravitsemusterapeutteja ja ravintopalvelupäällikköjä. Työryhmän sihteerinä toimii PKSSK:n johtava ravitsemusterapeutti Pirjo Ketonen, jonka toimeksiannosta toteutan palautekyselyistä tarkemman aineiston analyysin opinnäytetyönäni, ja jolta olen saanut tietoja ravitsemustyöryhmän toiminnasta.

2.3 Valtioneuvoston periaatepäätös

Terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunta ja valtion ravitsemusneuvottelukunta ovat yhdessä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa valmistelleet periaatepäätöksen vuosiksi 2008–2011. Lisäksi on valmisteltu suunnitelma periaatepäätöksen toimeenpanemiseksi johon on osallistunut myös kansanterveyden neuvottelukunta, valtion liikuntaneuvosto ja työterveyshuollon neuvottelukunta. Eri alojen yhteistyöllä on päätavoitteeksi määritelty väestön terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy eri ikäryhmille, muun muassa työikäisille, sopivilla keinoilla. Päätöksellä pyritään lisäämään kiinnostusta liikuntaan ja vähentämään liikunnasta syrjäytyneiden määrää, lisäämään ravitsemussuositusten mukaisesti ruokailevien määrää, vähentämään terveyshaittoja, joita syntyy ylipainosta ja liian vähäisestä liikunnasta. Päätöksellä pyritään myös vaikuttamaan huonossa sosioekonomisessa asemassa olevien henkilöiden parempaan ravitsemukseen ja liikunnan lisäämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008.)

Periaatepäätöksen toteutumista valvovat sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö ja maa- ja metsätalousministeriö toimialoillaan. Yhteistyössä on myös mukana neuvoja antamassa terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunta ja valtion ravitsemusneuvottelukunta. Periaatepäätöksen avulla pyritään vaikuttamaan olosuhteisiin, elinympäristöön ja kulttuuriin varmistamalla, että kaikilla väestöryhmillä, myös heikompiosaisilla, on riittävästi tietoja ja taitoja terveyttä edistävän elämäntavan pohjaksi kannustamalla, tukemalla ja ohjaamalla yksilöitä ja yhteisöjä terveellisempään elämäntapaan. Eri ikäryhmille on laadittu omat tavoitteensa ja toiminnan kehittämisen painopisteet, joiden avulla pyritään pa-

rantamaan mahdollisimman monen elämänlaatua. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008).

2.4 Lautasmalli

Lautasmallin mukainen ateria on esimerkki terveellisestä ja riittävän monipuolisesti kootusta ateriakokonaisuudesta. Lautasmallin mukaisesti kootussa ateriasa (kuva 1) on sopivassa suhteessa energiaa ja ravintoaineita kun ateria on koottu seuraavasti: puolet lautasesta kasviksia (esimerkiksi salaattia, lämpimiä kasviksia jne.), neljännes lautasesta pastaa, riisiä tai perunaa sekä neljännes lautasesta lihaa, kalaa, munaa tai palkokasveja. Lautasmallin mukaisella aterialla ruokajuomana tarjotaan vettä tai rasvatonta maitoa tai piimää ja pala täysjyväleipää, jossa on päällä sipaisu kasvirasvavalevitettä. Jälkiruokana voi olla esimerkiksi marjoja tai hedelmiä. (Ruokatieto 2011.)



Kuva 1. Lautasmalli (Ruokatieto 2011.)

Erityyppisillä aterioilla on helppo noudattaa lautasmallia kun muistaa ruoka-aineiden väliset suhteet. Esimerkiksi laatikkoruoka-aterialla puolet lautasesta on varattu kasviksille ja toinen puoli itse ruoalle. Keittoateriallakin kannattaa nauttia lautasellinen salaattia lämpimän ruoan lisäkkeenä. Lautasmallin avulla kooste-

taan myös lapsen ravitseva ja monipuolinen ateria. Aterian eri komponenttien suhteet säilyvät samoina, mutta annoskoko on pienempi kuin aikuisella. (Suomen Sydänliitto ry 2011.)

2.5 Malliateria

Lautasmallin mukainen malliateria on ravitsemusohjeena ruokailijoille ja osoittaa konkreettisesti, kuinka annos kootaan mahdollisimman terveellisellä ja monipuolisella tavalla. Malliaterian avulla voi ruokailijoille muistuttaa oikeiden annoskokojen tärkeydestä, ja lisäksi malliaterian esilläolo on edesauttamassa ravitsemuskasvatusta ja -valitusta esimerkiksi koulussa. Malliateria on valmis esimerkkiannos päivän ruokalistan ruoista, ja se osoittaa, kuinka tasapainoinen ja ravitseva ateria kootaan. (Ruokatieto 2011.)

Malliateria kannattaa sijoittaa näkyvälle paikalle ennen tarjoilulinjastoa, jolloin siihen on helppo tutustua ennen ruoka-annoksen valitsemista. Malliaterian viereen tarjoilulinjaston alkupäähän voi laittaa esille aterian sisältämän ravintoarvoselosteen, josta ruokailijan on helppo nähdä esimerkiksi annoksen sisältämä energiasisältö. Malliateria osoittaa ruokien väliset sopivat suhteet ja jokainen voi sen perusteella koota oman annoksensa oman energiatarpeensa ja kulutuksena mukaisesti. Malliaterian voi koota esille keittiön henkilökunta, tai kiertävällä ruokalistalla annokset voidaan valokuvata ja asettaa kuva esille tarjoilulinjastoon. (Ruokatieto 2011.)

Joukkoruokailu on tehokas keino vaikuttaa kansanravitsemukseen. Kolmannes suomalaisista syö päivittäin suurkeittiöiden valmistamaa ruokaa, joten jos tarjotut ateriat ovat ravitsemussuosituksen mukaisia, niiden myönteinen vaikutus ruokailijoiden terveyteen ja jaksamiseen on huomattava niin koululaisten kuin työikäistenkin keskuudessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on esittänyt vuoden 2003 toimintaohjelmassaan, että joukkoruokailussa tulisi kehittää ruoan ravitsemuksellisen laadun takaava laatujärjestelmä. Sydänliiton kokoama asiantuntijaryhmä, johon kuuluu edustajia muun muassa elintarvikevirastosta sekä sosiaali- ja terveysministeriöstä, teki ehdotuksen joukkoruokailun seurantajär-

jestelmästä, minkä tuloksena lounasruoan ravitsemuksellisen laadun arvioimiseksi kehitettiin neljä kriteeriä: perus-, rasva-, suola- ja tiedotuskriteeri. (Sydänliitto 2004.)

Joukkoruokailussa peruskriteeri toteutuu, mikäli asiakkaalla on mahdollisuus valita suositusten mukaiset aterian osat, kuten esimerkiksi tuoreita kasviksia ja salaatteja, kasvirasvaveitteitä, rasvattomia maitotaloustuotteita ja kokojyväleipää. Sydänliiton tutkimuksessa noin puolet tutkimukseen osallistuneista suurkeittiöistä täytti peruskriteerin. Rasvakriteerissä on kymmenen erilaista kohtaa, joilla kaikilla pyritään kiinnittämään huomiota rasvan määrää ja laatuun suurkeittiön valmistamassa ruoassa. Kriteerin eri ehtoja ovat esimerkiksi, että kalaa tarjotaan vähintään kerran viikossa, makkararuokia enintään kerran viikossa, ruoanvalmistuksessa käytetään kermaa tai juustoa enintään kerran viikossa ja ruoanvalmistuksessa käytettävien lihojen rasvapitoisuudet ovat alle 10 prosenttia. Rasvakriteerin osa-alueiden toteutumisessa oli suuria eroja Sydänliiton tutkimuksen mukaan ja vain 1,5 prosenttia tutkimuksen ammattikeittiöistä toteutti kaikki kymmenen rasvakriteerin osa-alueita. (Sydänliitto 2004.)

Suolakriteerissä suolan määrää pyritään vähentämään ja sen toteutumista arvioidaan viidellä eri osa-alueella; ruokaan lisätään vain ohjeen mukainen määrä suolaa, vähäsuolaista leipää tarjotaan 2–3 kertaa viikossa ja keitetyihin kasviksiin, pastaan, riisiin sekä perunoihin ei lisätä suolaa. Vain 3 prosenttia tutkimuksen ammattikeittiöistä toteutti kaikki viisi osa-alueita suolakriteeristä. Tiedotuskriteeriin katsotaan kuuluvaksi, että linjastossa on esillä malliateria suositeltavasta ateriakokonaisuudesta. Malliateria oli esillä kaikkiaan 778 mukana olleessa suurkeittiössä ympäri Suomea vuonna 2004. Malliateria oli esillä viikoittain 9 % keittiöistä, ja eniten se oli esillä kouluissa ja sairaaloissa, mutta ravintoarvoista, suolanmäärästä tai energiatasosta ei kokeilun aikana tiedotettu asiakkaille. (Sydänliitto 2004.)

2.6 Ravitsemustutkimukset

Suomalaisten eri ikäryhmien ravitsemuksen laatua ja tilaa tutkitaan useissa hankkeissa ja tutkimuksissa. Tutkimusten loppuraporteista saadaan kattava kuva ikäryhmän ravitsemuksen laadusta ja kehityksestä, ongelmakohtista sekä kehityksen tarpeista.

Kouluikäisten suomalaisten ravitsemusta tutkitaan muun muassa Kouluterveyskyselyssä ja Järkipalaa-hankkeessa. Eri tahojen koordinoimista tutkimuksista saadaan tietoa kouluikäisten ruokailukäyttäytymisestä ja ravitsemuksen kehityksestä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011 & Kansanterveyslaitos 2008b.) Työikäisen väestön ravitsemusta tutkitaan muun muassa FINRISKI- ja Finravinto-tutkimuksissa, joita suorittaa Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen viiden vuoden välein. Kyseessä on aikuisväestön terveyttä, elintapoja ja kansantauteja seuraava tutkimus. (Kansanterveyslaitos 2008a.)

2.7 Ravitsemusvalistus

Malliteriakokeilun voidaan katsoa kuuluvan osaksi ravitsemusvalistusta, jolla pyritään vaikuttamaan kohdehenkilöiden asenteisiin ja ravitsemuskäytäntöihin. Ravitsemusvalistus on osa ravitsemuskasvatusta, jolla pyritään ohjaamaan ihmisiä kohti terveellisempiä valintoja ja parempia elintapoja. Ravitsemusvalistuksen keinoja voi olla esimerkiksi luennot, kampanjat, tietoiskut, ohjaustilanteet, oheismateriaalit ja mainokset. Nykyisin tehokkaita välineitä valistukselle ovat myös lehdet, televisio, radio ja Internet, joiden välityksellä voidaan harjoittaa joukkoviestintää suurille ihmismassoille. (Uutela 2001, 219–233.)

Hyvänä esimerkkinä viime vuosien tehokkaasta ja onnistuneesta valistuksesta voidaan pitää vuosina 1972–1997 toiminutta, kansainväistäkin kuuluisuutta saanutta Pohjois-Karjala-projektia. Projektin aikana pyrittiin valistamaan maan kunnan ihmisiä tupakoinnin ja tyydyttyneiden rasvojen vaaroista muun muassa julisteiden, lehtisten, radio- ja tv-kampanjoiden ja yleisötilaisuuksin avulla. (Uutela 2001, 219–233.)

3 TYÖIKÄINEN JA TYÖIKÄISEN RAVITSEMUS

3.1 Työikäinen väestö

Tilastokeskuksen mukaan kaikki 15–74-vuotiaat suomalaiset henkilöt lasketaan kuuluvaksi työikäisiin (Tilastokeskus 2011), mutta käytännössä työikä rajoittuu alle 64 ikävuoteen. Työikäisen väestön piiriin lasketaan työlliset, työttömät sekä työelämän ulkopuolella olevat henkilöt, kuten esimerkiksi varusmiehet ja opiskelijat.

Työikäisten ihmisten ikäskaala on niin laaja, että kaikille eivät käy samat terveellisen ravinnon ja riittävän liikunnan suositukset, vaan työikäisten joukkoa on hyvä tarkastella esimerkiksi nuoremman työikäisen väestön sekä keski-ikäisen ja vanhemman työikäisen väestön näkökulmista. Työikäisten ravitsemukseen vaikuttavia asioista ovat muun muassa työn fyysinen rasittavuus, työntekijän sukupuoli, ikä, henkilökohtaiset sairaudet tai allergiat sekä harrastukset. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

3.2 Työikäisen ravitsemussuositukset

Suomessa ravitsemussuosituksia antaa valtion ravitsemusneuvottelukunta. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on asiantuntijaelin, jonka toimintaa koordinoi maa- ja metsätalousministeriö. Valtion ravitsemusneuvottelukunta muodostuu muun muassa eri viranomaistahojen, maatalouden, kaupan ja teollisuuden edustajista. Kolmivuotiskaudeksi asetettava ravitsemusneuvottelukunta pyrkii toimillaan valvomaan ja kehittämään kansanravitsemusta ja -terveyttä, tekemään aloitteita ja edistämään tiedotustoimintaa. (Maa- ja metsätalousministeriö 2011). Valtion ravitsemusneuvottelukunta on määritellyt työikäisten energiantarvetta ravitsemussuosituksissaan työn rasittavuuden ja fyysisen aktiivisuuden perusteella. Energian tarpeen viitearvot vaihtelevat merkittävästi sukupuolen,

iän sekä työnkuormittavuuden ja vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden mukaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 11.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2005 antamia ravitsemussuosituksia, Ravinto ja liikunta tasapainoon, voidaan pitää myös työikäisten energiansaannin suosituksina. Ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2005 antamien saantisuosistusten mukaan hiilihydraattien osuus kokonaisenergian saannista tulisi olla 50–60 E%. Hiilihydraatteja saadaan esimerkiksi pastasta, perunasta, kasviksista ja viljatuotteista. Proteiinien osuus kokonaisenergian saannista tulisi olla 10–20 E%, ja niitä saadaan esimerkiksi lihasta, maidosta ja palkokasveista. Lisättyä sokeria ruokavaliossa saisi olla enintään 10 E% ja rasvaa 25–35 E%. Kuitua aikuisen ihmisen tulisi päivässä saada 25–35 grammaa ja suolaa enintään 6–7 grammaa. Alkoholia sisältävien tuotteiden osuus kokonaisenergian saannista ei saisi ylittää 5 E%:a, sillä alkoholi sisältää runsaasti energiaa muiden haittavaikutustensa lisäksi. Alkoholi altistaa helposti myös lihomiselle. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14–20.)

Ravitsemus- ja energiansaantisuositukset eivät pysy muuttumattomina vuodesta toiseen. Suosituksia tarkistetaan uusien tutkimustulosten valossa sekä elintapojen ja kansanterveystilanteen muuttuessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.) Ravitsemussuosistusten mukainen ruokavalio ja riittävä liikunta edesauttavat terveyttä ja hyvää työvireyttä. Liiallinen suolan, rasvan, sokerin ja alkoholin saanti ovat monen työikäisen ravitsemuksen ongelmana. Näiden aineiden liikasaanti johtaa muun muassa lihomiseen, 2-tyyppin diabetekseen sekä metabolisen oireyhtymän (eli MBO, jolle altistaa muun muassa vyötärölihavuus, kohonnut verenpaine, rasva-arvot ja kolesteroli) ja sydän- ja verisuonisairauksien syntymiseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011.)

3.3 Työikäisten ravitsemustutkimuksia

FINRISKI-tutkimus on suomalaisen aikuisväestön terveyttä, elintapoja ja kansantauteja seuraava tutkimus. Viimeksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen suorittama FINRISKI-tutkimus suoritettiin vuonna 2007 tammi-maaliskuussa

25–74-vuotiaille, yhteensä 12 000 henkilölle. Tutkimuksen henkilöt valittiin väestörekisteristä satunnaisotannalla ja tutkimus suoritettiin viidellä eri alueella Suomessa. Tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä mitattiin muun muassa verenpaine, paino, pituus ja vyötärön sekä lantion ympärys. Heidän verinäytteistään testattiin muun muassa kolesteroliarvot, maksan toiminta ja kaikille yli 45-vuotiaille tutkimukseen osallistuneille tehtiin sokerirasituskoet. Tutkimuksesta saatua aineistoa käytetään uusiin tutkimusprojekteihin ja kansallisiin seuranta-tarkoituksiin. (Kansanterveyslaitoksen julkaisu 2008a.)

FINRISKI-tutkimuksissa, joissa on tutkittu aikuisten ravinnon saantia ja laatua Suomessa, on käynyt ilmi muun muassa, että naiset syövät monipuolisemmin kuin miehet, rasvan saanti on lähentynyt tavoitetta ja ruokavalion laatu on parempi korkeasti koulutetuilla ja hyvässä sosioekonomisessa asemassa olevilla. (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 257.)

Finravinto-tutkimus toteutettiin FINRISKI-tutkimuksen alaotoksena edellisen kerran vuonna 2007. Tutkimuksessa seurattiin työikäisten ruoankäyttöä ja ravinnon saantia. FINRISKI-tutkimukseen osallistuneista työikäisistä kolmannes ohjattiin Finravinto-tutkimukseen. Tutkimuksessa kerättiin tietoja ravitsemuksesta muun muassa haastattelujen ja ruokapäiväkirjojen muodossa. Tutkimuksen mukaan työikäiset henkilöt söivät keskimäärin kuusi kertaa päivässä, ja energiensaannin huiput ajoittuivat lounas- ja päivällisaikoihin. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt söivät työaikana eväitä tai käyttivät henkilöstöruokalan palveluja. Jopa 20–25 % tutkimukseen osallistuneista työikäisistä jätti työpäivänä lounaan kokonaan syömättä. (Kansanterveyslaitoksen julkaisu 2008a, 25.)

Finravinto-tutkimuksen vuoden 2007 loppuraportin mukaan suomalaisen työikäisen väestön ravintotottumukset ovat kehittyneet pääosin myönteiseen suuntaan. Kehitystä osoittaa muun muassa suolan saannin väheneminen sekä rasvan laadun paraneminen. Lisätyn sokerin saanti saisi olla kuitenkin pienempää kuin se raportin mukaan on ja kuidun saanti saisi olla suurempaa. Tutkimuksen loppuraportin mukaan puutteet työikäisten ravitsemuksessa olisi helppo korjata lisäämällä kalan, kasvien, hedelmien, marjojen ja täysviljatuotteiden kulutusta sekä pienentämällä sokeria sisältävien ja runsaasti tyydyttyneitä rasvoja sisältä-

vien tuotteiden kulutusta. Finravinto-tutkimuksen vuoden 2007 loppuraportin mukaan suolan saanti on vähentynyt ja rasvan laatu parantunut, mutta niiden piilosaanti on edelleen yleistä muun muassa eineksistä, makkaroista ja leikkeleistä. Lisäksi sokereita saadaan runsaasti esimerkiksi jogurteista, kekseistä ja virvoitusjuomista, joten niiden käyttöön tulisi kiinnittää huomiota ja tarkkaavaisuutta. Finravinto-tutkimuksen mukaan myös ateriarytmiin tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja ateriavälejä tulisi pidentää. Suomalaisten ei tulisi sortua välipaloihin, napsimiseen ja iltasyömiseen, jotka altistavat suomalaisia entisestään lihomiselle. (Kansanterveyslaitos 2008a, 30.)

Työikäisten ravitsemuksesta on tehty myös opinnäytetöitä. Työryhmä oli tutustunut ennen kokeiluun ryhtymistä samasta aiheesta aiemmin opinnäytetyönä tehtyyn tutkimukseen. Tutkimus on tehty Savonia Ammattikorkeakoulussa vuonna 2008. Restonomiopiskelija Anni Ylönen on tutkinut, kuinka malliateria vaikuttaa ravitsemusohjeena opiskelijaravintolassa ja casena silloin oli Fazer Amica Helmi. Ylösen malliateriakokeilun aikana malliateria oli esillä opiskelijaravintolassa päivittäin kahden viikon ajan, jonka jälkeen ruokailijoille suoritettiin palautekysely. Anni Ylösen tutkimuksessa selvisi, että ruokailijat pitivät malliaterioita käytännöllisinä ja hyvinä ravitsemusohjeina. Ylönen sai tutkimuksessaan 92 palautetta joista ilmeni, että yli puolelle vastaajista malliaterioilla ei ollut merkitystä ruokailutottumusten muutoksessa, mutta malliaterioita toivottiin olevan esillä jatkossakin. (Ylönen 2008.)

Sari Leppäkoski on tutkinut vuonna 2009 Satakunnan Ammattikorkeakoulun opinnäytetyössään työikäisen ravitsemustottumuksia ja ravitsemukseen liittyvää ohjausta työterveyshuollossa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia työikäisen ravitsemustottumukset ovat ja minkä tyyppisiä kokemuksia vastaajilla oli ravitsemusohjauksesta työterveyshuollossa. Leppäkoski sai tutkimuksessaan 70 palautetta, joista selvisi että vastaajien ravitsemustottumukset vastasivat melko hyvin ravitsemussuosituksia, esimerkiksi vastaajat söivät kasviksia päivittäin ja kalaa kahdesti viikossa. Leppäkoski sai myös selville, että vastaajien suolan ja makeisten käyttö oli tutkimuksessa mukana olleilla suosituksia suurempaa ja vastauksissa koettiin ryhmätilaisuuksien tarpeellisuus ravitsemukseen liittyvissä asioissa. (Leppäkoski 2009.)

Kolmas esimerkkitutkimus liittyy Mikkelin Ammattikorkeakoulussa vuonna 2010 tehtyyn Marita Höltän ja Elina Summasen opinnäytetyöhön Ravitsemustiedon esittäminen henkilöstöravintolan asiakkaille, joka oli osa Mikkelin ammattikorkeakoulun ympäristö- ja ravitsemisalan laitoksen toteuttaman projektin esiselvitystä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka henkilöstöravintoloiden asiakkaat suhtautuvat ravitsemusinformaatioon ja miten he käsittävät sen. Haastatteleamalla suoritetussa tutkimuksessa selvisi, että asiakkaat olivat epätie-toisia ravitsemussuositusten mukaisesta ruokavaliosta. Asiakkaat kuitenkin ha-lusivat entistä enemmän tietoa ateriansa ravintoaine- ja energiasisällöistä. Ruo-katauko koetaan olevan lähinnä virkistäytymistä ja lepoa varten, ja silloin ei kai-vata liikaa informaatiota. (Hölttä & Summanen 2010.)

3.4 Ruokailu työpaikalla

Työpäivän aikana nautitun aterian tulisi kattaa kolmannes työkäisen ihmisen päivittäisestä energiatarpeesta, joten työaikaisella ruokailulla on varsin merkit-tävä rooli kokonaisenergiansaannin kannalta (Peltosaari ym. 2002, 255). Työ-paikkaruokailusta annettiin ensimmäinen suositus jo 1970-luvulla, ja suosituksia on tarkistettu myöhemmin muun muassa Lääkintöhallituksen Hyvää ruokaa työ-paikalla -suosituksessa. Työpaikkaruokailun ja työaikana tapahtuvan ruokailun tavoitteena on järjestää työntekijöille mahdollisuus ravitsevan ja kohtuuhintaisen aterian syömiseen, henkisen vireyden, terveyden ja työtehon ylläpitämiseen sekä työntekijöiden ohjaamiseen kohti säännöllisiä ja terveellisiä ruokatottu-muksia (Puumalainen 2001, 191). Lisäksi ruokatauon aikana virkistytään, irtaannutaan työstä ja tavataan työkavereita, joten voidaan sanoa, että työpaikka-ruokailulla on myös huomattava sosiaalinen merkitys.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan työaikaista ruokailua koskevissa ohjeistuk-sissa mainitaan muun muassa, että ruoan tulee olla monipuolista ja terveellistä sekä ruoan sisältämään rasvan laatuun, suolaan, sokerin, kasvisten ja kuidun määrään on kiinnitettävä huomiota. Ohjeistuksessa kehoitetaan myös kiinnittä-mään huomiota rasvattomiin ruoanvalmistusmenetelmiin sekä vähärasvaisen

lihan tai kalan käyttöön. Ohjeistuksessa painotetaan työterveyshuollon, työsuojelun ja työpaikkaruokailun ammattilaisten yhteistyön lisäämistä työaikaisen ruokailun laadun varmistamiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011.)

3.5 Liikunta työiässä

Työikäisiä suositellaan liikkumaan vähintään puolen tunnin verran kohtuullisesti tai raskaasti kuormittavaa liikuntaa päivittäin (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2006, 141). Tällä liikunnalla, aktiivisella otteella elämään sekä vähärasvaisella ja runsaasti kasviksia sisältävällä ruokavaliolla on merkittävä rooli torjuttaessa ylipainoa, verenpainetta, sydän- ja verisuonitauteja sekä stressiä, jotka monia työikäisiä ihmisiä vaivaavat. Työikäisen väestön terveysliikuntasuositukset kiteytyvät UKK-instituutin laatimassa liikuntapiirakassa (kuvio 2).



Kuvio 2. UKK-instituutin liikuntapiirakka (UKK instituutti 2011).

UKK-instituutin liikuntapiirakka kiteyttää 18–64-vuotiaiden terveysliikuntasuosituksen: Kohenna lihaskuntoa ja kehitä liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa sekä paranna kestävyyskuntoa liikkumalla viikon aikana yhteen-

sä ainakin 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti. UKK instituutin liikuntapiirakan mukaan lihaskuntoa ja liikehallintaa voi parantaa muun muassa kuntosaliharjoittelulla, pallopeleillä, tanssilla sekä tasapainoharjoittelulla 2 kertaa viikossa. Lisäksi tulisi harjoittaa reippaalla tai rasittavalla tasolla liikuntaa, kuten kävelyä, pyöräilyä, hiihtoa, uintia tai juoksua. (UKK-instituutti 2011). On myös hyvä muistaa, että niin sanotulla arkisella hyötyliikunnalla, kuten marjastuksella, lumitöillä ja portaiden nousemisella, on myönteisiä vaikutuksia terveyteen.

4 KOULULAISEN RAVITSEMUS

4.1 Kouluruokailu

Suomessa kaikille peruskoulun, lukion ja ammatillisen perusasteen oppilaitosten oppilaille on tarjottava maksuton ateria koulupäivän aikana. Kouluruoka on ollut lakiin perustuen (perusopetuslaki) maksutonta oppilaille jo vuodesta 1948 lähtien. Maksuton kouluruokasysteemi oli Suomessa edelläkävijän asemassa koko maailmassa, ja sillä oli tarkoitus yhdenmukaistaa ja tasa-arvoistaa oppilaitosten asemaa. (Mikkola 2008, 14.)

Koulupäivän aikana tarjottavan monipuolisen ja täysipainoisen aterian tulisi kattaa kolmannes päivän energiatarpeesta, mutta ohjatulla kouluruokailutapahtumalla on myös kasvatuksellinen ja sosiaalinen tehtävä. Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi vuonna 2008 kouluruokailusuosituksen. Suositusten tarkoituksena on antaa selkeät toimitaohjeet koulupäivän aikana tapahtuvan ruokailun järjestämiseksi. Suosituksissa annetaan ohjeita esimerkiksi ruokailuajoista ja aterioiden ravintosisällöstä, ruoka-aineiden valinnasta ja kouluaterian ravitsemuksellisen laadun arvioimisesta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 3–7.)

Koulupäivän aikana nautittu ateria on osa koulun opetussuunnitelmaa ja oppilashuoltoa. Kouluaikaisella ruokailulla on tavoitteena oppilaan kehityksen ja kasvun tukeminen sekä oikeanlaisiin ruokailutottumuksiin kasvattaminen. Monipuolisella ja terveellisellä kouluruoalla ehkäistään muun muassa lihavuutta, vajaravitsemusta ja syömishäiriöiden syntymistä. Maukas kouluruoka laitetaan esille houkuttelevasti, ja terveystiedon- ja kotitalouden tunneilla opetetaan terveellisen ja monipuolisen ravitsemuksen perusteita. Näillä toimilla kouluruokailu olisi mahdollisimman ravitsevaa ja terveellistä sekä oikeanlaisiin vaihtoehtoihin suuntaavaa. Koululaiset kokisivat ruokailemisen myös kouluaikana hyödylliseksi, eivätkä jättäisi ateriaa koulussa syömättä. Yläkoulun ja lukion oppilaille on jo itsellään vastuu oman ruoka-annoksen kokoamisesta ja samalla monipuolisen aterian valitsemisesta. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 22–23.)

Säännöllinen ja monipuolinen kouluruokailu on merkittävässä roolissa nuorten ravitsemuskasvatuksessa. Kouluterveydenhuollolla on tärkeä tehtävä tukea terveellisten ruokailutottumusten synnyssä, ravitsemusongelmien ehkäisyssä ja ohjaamisessa terveellisiin valintoihin. Nuorena omaksutut terveelliset ruokailutottumukset ja elämäntavat ovat perustana hyvälle terveydelle aikuisiässä ja omalta osaltaan ne ovat ehkäisemässä huonoista elämäntavoista johtuvia kansansairauksia. (Lyytikäinen 2001, 147.)

4.2 Kouluikäisten ravitsemussuositukset

Kouluruokailusuosituksen mukaan kouluissa tarjottavan ruoan ravintosisällön suunnittelun lähtökohtana ovat valtion ravitsemusneuvottelukunnan Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon vuodelta 2005. Eriytyisen tärkeää kouluruoan suunnittelussa on huomioida, että energiaravintoaineiden osuudet ja rasvan laatu ovat suositusten mukaiset. Kouluaikaisen aterian tulisi kattaa kolmannes koululaisen päivän energian tarpeesta. Aterialla saatavat energiaravintoaineiden saantisuositukset ovat seuraavat; rasvaa enintään 30 E%, proteiinia 15 E% ja hiilihydraatteja 55 E%. Myös kouluruoan energiasisällöstä on annettu suosituksia, mutta on hyvä muistaa, että energiantarve vaih-

telee oppilaiden välillä muun muassa iän, sukupuolen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan. Yläkoululaisten viitteellinen energiansaanti kouluateriaalla on kouluruokasuosituksen mukaan noin 740 kilokaloria. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7–8.)

Kouluruokasuosituksen mukaan koulussa tarjottavan ruoan on oltava täysipainoista, ravitsemussuositusten mukaista, maukasta ja syömään houkuttelevaa. Täysipainoinen ja suositusten mukainen kouluateria sisältää päivittäin lämpimän ruoan, mielellään kaksi vaihtoehtoa, kasvislisäkkeen, ruokajuoman (maito/piimä), leivän ja levitteen. Puuro- ja keittoateriapäivinä ateriaa täydennetään leikkeleellä sekä marjoilla, hedelmillä tai kasvislisäkkeellä. Suositusten mukaisessa tarjoilulinjastossa salaattit ja kasvislisäkkeet ovat annosteltavissa lautaselle ensimmäisinä. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaan kouluruoan tulee sisältää monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, runsaskuituista, mieluiten vähäsuolaista leipää, kasvirasvaveitettä, kasviöljypohjaista salaattikastiketta, energialisäkkeenä perunaa, riisiä tai pastaa, vähärasvaista lihaa, kalaa vähintään kerran viikossa, rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita, kuten maitoa ja piimää sekä janojuomaksi vettä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8–10.)

4.3 Kouluikäisten ravitsemustutkimuksia

Eri tahot seuraavat kouluikäisten terveyttä ja ravitsemusta kyselyillä, haastattelulla, hankkeilla ja tutkimuksilla. Terveysten ja ravitsemukseen sekä niiden kehitykseen ja muutokseen pyritään vaikuttamaan monilla toimilla ja keinoilla. Tietojen keräämistä varten on Suomessakin useita eri valtakunnallisia tutkimuksia, joista seuraavassa esittelen kaksi erilaista.

Kouluterveyskysely on Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoima kysely koululaisille. Määrärahat kyselyyn saadaan sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahoista. Kouluterveyskysely suoritetaan joka toinen vuosi maaliskuuhun aikana. Parillisina vuosina kyselyyn osallistuvat Etelä-Suomen, Itä-Suomen ja Lapin kunnat ja parittomina vuosina Lounais-Suomen,

Länsi- ja Sisä-Suomen ja Pohjois-Suomen sekä Ahvenanmaan kunnat. Opettajan ohjaama kysely tehdään yläkoulu- ja lukioikäisille koululaisille ja vuodesta 2008 alkaen kysely on tehty myös ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoille koulutuntien aikana. Nimettömänä vastattavasta kyselystä saadaan monenlaisia tietoja nuorten terveystietoisuudesta. Kysymyksissä kysytään esimerkiksi, syökö vastaaja koululounaalla kaikkia ateriainosia, syökö vastaaja epäterveellisiä välipaloja, harrastaako vastaaja liikuntaa ja käyttääkö vastaaja alkoholia tai tupakkaa. (Kansanterveyslaitos 2008b.)

Kyselystä saatuja tuloksia hyödynnetään eri työryhmien ja päättäjien työssä koordinoitaessa ja kehitettäessä toimintaa. Tuloksista on saatavilla oma raportti koko Suomen tuloksista ja erillinen raportti kunnittain. Vastausten kehitystä ja muutoksia seurataan vuosittain. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011.)

Kansanterveyslaitoksen, Leipätiedotus ry:n, Oulun yliopiston, Sydänliitto ry:n ja Sitran yhteistyössä toteuttama Järkipalaa, Yläkoululaisten ravitsemus- ja hyvinvointihanke tutki lukuvuonna 2007–2008 peruskoulun 7.–8.-luokkalaisten ravitsemukseen ja terveyteen sekä niiden parantamiseen liittyviä seikkoja. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kouluikäisen ruokailun tottumuksia ja parantaa kouluruokailua lisäämällä muun muassa kuidun ja kasvien määrää. Tutkimukseen osallistui 12 yläkoulu kolmessa eri kaupungissa. Tutkimuksessa kerättiin 700 oppilaalta tietoja kyselylomakkeilla, mittauksilla ja 300 ravintohaastattelulla. Alkutilanteessa oppilaista 71 prosenttia söi koulussa lounaan ja tuoreita kasviksia käytti päivittäin tytöistä 40 prosenttia ja pojista 28 prosenttia. Tutkimuksen loppuraportin mukaan vastaajien sokerin saanti väheni hankkeen aikana ja oppilaat kokivat että koululounas vaikuttaa myönteisesti jaksamiseen. Loppuraportin mukaan nuorten koululaisten ravitsemukseen voidaan parhaiten vaikuttaa muuttamalla ympäristö terveellisiä valintoja suosivaksi esimerkiksi opettajien osallistumisella ruokailuun, epäterveellisten välipalojen vähentämisellä ja välipala- ja makeisautomaattien poistamisella kouluista. (Kansanterveyslaitos 2008b, 5.)

4.4 Liikunta kouluikäisissä

Riittäväällä unella ja monipuolisella liikunnalla ja ravinnolla on merkittävä rooli kouluikäisen nuoren fyysiselle terveydelle, kasvamiselle ja jaksamiselle. Tutkimusten mukaan lapset ja nuoret ovat lihonneet viime vuosikymmenten aikana ja heidän fyysinen kuntosensa on heikentynyt. Hyötyliikunnan määrä on vähentynyt lasten ja nuorten keskuudessa, ja he vietettävätkin entistä enemmän aikaa sisällä muun muassa katsellen televisiota. Koulujen liikuntatunnit eivät pelkästään riitä kouluikäisten liikunnaksi, mutta niiden tehtävänä on kasvattaa oppilaita liikuntaan ja aktivoida yhteisen liikunnan avulla. Liikunnanopetuksen avulla on mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Koululiikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta hänen on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa, joka mahdollisesti pysyy koko elämän ajan yllä. (Nuori Suomi ry 2008, 13.)

Nuori Suomi ry yhdessä liikunnan asiantuntijoiden kanssa on antanut vuonna 2008 yleissuosituksen, joka on fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua päivässä 1–2 tuntia monipuolisella ja ikään sopivalla tavalla. Liikunnan koulussa ja vapaa-ajalla tulisi olla hauskaa, virikkeellistä ja kannustavaa sekä omaan taitotasoon sopivaa. Päivittäiseen liikunta-annokseen tulisi sisältyä useita vähintään 10 minuutin reippaita jaksoja, jolloin hengästyään ja pulssi nousee. Hyviä esimerkkejä tällaisesta liikunnasta ovat välitunnilla tapahtuvat pallopelit tai narulla hyppiminen. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. Tehokas liikunta saa aikaan voimakkaampia muutoksia ja myönteisiä vaikutuksia elimistössä ja on kunnon kehittämisen ja sydänterveyden kannalta tehokkaampaa kuin kevyt tai reipas liikunta. Esimerkkinä tehokkaasta liikunnasta ovat muun muassa hiihto, juoksu ja vauhdikkaat pallopelit. Lisäksi on hyvä muistaa koululaistenkin hyötyliikunta, kuten koulumatkojen käveleminen tai pyöräily sekä muu ulkona tapahtuva reippailu. (Nuori Suomi ry 2008, 17–20.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Malliateriakokeilun hyödyllisyyttä tutkittiin kvantitatiivisella tutkimustavalla. Kvantitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä aiempien tutkimusten johtopäätösten esittäminen ja aiemmat teoriat. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kerätty aineisto soveltuu numeeriseen mittaamiseen, aineisto on saatavissa taulukko- sekä tilastollisesti käsiteltävään muotoon sekä koehenkilöt ja otanta ovat tarkkaan suunniteltuja. Kvantitatiivisen tutkimuksen tulosten käsittelylle on tyypillistä kuvailu taulukoiden ja diagrammien avulla ja tulosten mahdollinen tilastollisten merkitsevyyksien testaus tunnuslukujen avulla sekä päätelmien tekeminen saadun aineiston perusteella. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 131.)

Malliateria oli esillä neljässä valitussa joukkoruokailutoimipaikassa, jokaisessa yhteensä kahdeksan kertaa arkipäivinä syys- ja lokakuun 2010 aikana. Malliaterian koostivat keittiön työntekijät ja se asetettiin esille tarjoilulinjastoon näkyvälle paikalle, jotta ruokailijat pystyivät tutustumaan siihen rauhassa. Kahdeksan malliateriakerran jälkeen toimipaikoissa suoritettiin malliaterian vaikutusta ja hyödyllisyyttä mittaava lomakekysely. Olin itse jakamassa ja keräämässä lomakkeita PKSSK:n ja Outokummun toimipaikassa. Pielisjoen koululla opettaja suoritti kyselyn oppitunnin aikana ja Liperissä kyselyistä huolehti ruokahuoltopäällikkö.

Otoksen suuruus tässä tutkimuksessa oli 211 vastaajaa (n=211). Kyselytutkimuksen tuloksia työstettiin taulukkolaskentaohjelman avulla. Tilastollisia taulukkolaskentaohjelman ominaisuuksia käytettiin siitä syystä, että mahdollisia riippuvuuksia haluttiin saada selville, tunnuslukujen laskeminen oli helppoa, aineisto saatiin työstettyä diagrammien ja jakaumien muotoon sekä vastaajaryhmien välisiä eroja voitiin vertailla keskenään, esimerkiksi miehet/naiset sekä koululaiset/työikäiset.

5.2 Lomakekysely

Opinnäytetyön aineisto analysointia varten kerättiin lokakuussa 2010 malliateriakokeilujen jälkeen. Kysely malliaterian hyödyllisyydestä suoritettiin neljässä toimipaikassa standardoidulla kyselylomakkeella (liite 1), jonka alueellinen ravitsemustyöryhmä oli kokouksessaan laatinut. Kyselylomake oli yhden sivun mittainen ja siinä kysyttiin ensin vastaajan sukupuoli, ikä ja kuinka usein henkilö syö lounaansa tai kouluruokansa tässä toimipaikassa. Malliateriakokeilun vaikutuksia tiedusteltiin kysymyksillä oliko malliateria hyödyllinen, kuinka malliateria vaikutti ruokavalintaan lounaalla ja kuinka malliateriat ovat muuttaneet ruokailutottumuksia. Lisäksi lomakkeessa tiedusteltiin vastaajilta, olisiko malliaterioita hyödyllistä toteuttaa jatkossakin ja kuinka usein. Viimeisenä oli tilaa antaa palautetta ja kehitysehdotuksia.

Kyselylomakkeessa on monivalinta- ja avoimia kysymyksiä malliateriakokeilun hyödyllisyydestä sekä vaikutuksista. Monivalintakysymyksissä kyselylomakkeen laatijat ovat määritelleet valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsee sopivimman vaihtoehdon. Monivalintakysymykset tuottavat helposti työstettäviä vastauksia ja vastauksia voidaan vertailla keskenään. Monivalintakysymykseen vastaaminen on helppoa. Avoimissa kysymyksissä ei vastaajalle ehdoteta valmiita vastauksia vaan vastaaja saa muotoilla vastauksen haluamallaan tavalla. Avoimilla kysymyksillä saadaan selville laajemmin ja tarkemmin vastaajan mielipiteitä ja näkemyksiä. Avoimet vastaukset antavat lisätietoja tulkittaessa monivalintakysymyksiä ja hahmotettaessa vastaajan kokonaismotivaatiota sekä tunteiden voimakkuutta. (Hirsjärvi ym.2005, 187–190.)

Jokaisessa toimipaikassa kyselylomakkeita oli jakamassa tietty henkilö, joten kyseessä oli informoitukysely. Informoitukysely on kontrolloidunkyselyn tyyppi, jossa tutkija on jakamassa lomakkeita vastaajille ja pystyy täten samalla antamaan lisätietoja kyselyn tarkoituksesta ja kysymyksistä. (Hirsjärvi ym. 2005, 185–186).

5.3 Havaintomatriisi taulukkolaskentaohjelmalla

Kysetutkimuksen vastaukset analysoitiin taulukkolaskentaohjelmalla. Saatuani kaikki 211 vastauslomaketta numeroin kaikki vastaukset ja merkitsin havaintopaikat numeroilla 1–4. Jokainen vastaus sai siis paikkakohtaisen numeron 1–4 ja juoksevan numeron. Vastausten koodaamista taulukkolaskentaohjelmaan helpotin antamalla kaikille vastausmahdollisuuksille numeroarvon, joiden mukaan kirjasin kaikki vastauslomakkeet yksitellen taulukkolaskentaohjelmaan. Vastausten koodaaminen numeroilla mahdollisti tunnuslukujen ja korrelaatioiden laskemisen sekä naisten ja miesten ja koululaisten ja työikäisten vastausten vertailemisen keskenään lajittelu ja suodatustoiminnon avulla. Vastauslomakkeen kysymykset saivat seuraavat numeroarvot;

Sukupuoli: mies = 1 ja nainen = 2

Ikä: numeroina. Määrittelin ikäskaalat itse ja tein jaot seuraavasti: 13–20-vuotta, 21–35-vuotta, 36–50-vuotta ja yli 51-vuotta.

Olen: koululainen = 1, henkilökuntaa = 2 ja vierailija = 3

Syön täällä: max 1–2 krt/kk = 1, 1 krt/vko = 2, 2–3 krt/vko = 3, lähes joka päivä = 4

Malliateria oli mielestäni: hyödyllinen = 1, melko hyödyllinen = 2, merkityksetön = 3

Malliateria vaikutti ruokavalintaani lounaalla: merkittävästi = 1, jonkin verran = 2, ei lainkaan = 3

Malliateriat ovat muuttaneet ruokailutottumuksiani: erittäin paljon = 1, melko paljon = 2, vähän = 3, ei lainkaan = 4.

Jokaisen neljän paikan tulokset esitetään toimeksiantajan toiveen mukaan erillisenä kokonaisuutena ja kaikkien neljän paikan tulosten jälkeen esitetään tulokset yhteenvetona. Lisäksi tuloksia tarkastellaan eri vastaaja ryhmien välillä kuten naisen/mies ja koululainen/työntekijä.

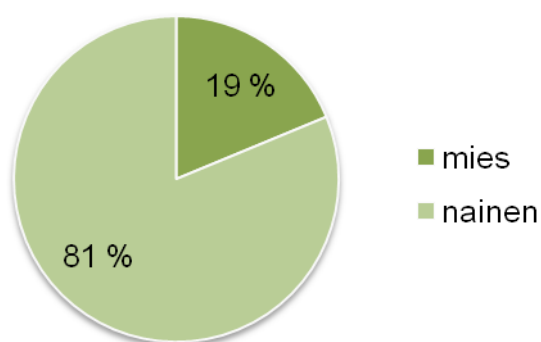
Vastauslomakkeessa olleisiin avoimiin kohtiin ja kysymyksiin saatiin palautetta ja kehitysehdotuksia koskien lähinnä ruokatuotteita ja ruokaloiden fyysistä toimintaympäristöä. Palautteet eivät siis suoranaisesti liittyneet malliateriakokei-

luun, joten niitä ei tässä yhteydessä esitellä tarkemmin vaan ne on saatettu tiedoksi asianomaisiin toimipaikkoihin.

6 TULOKSET

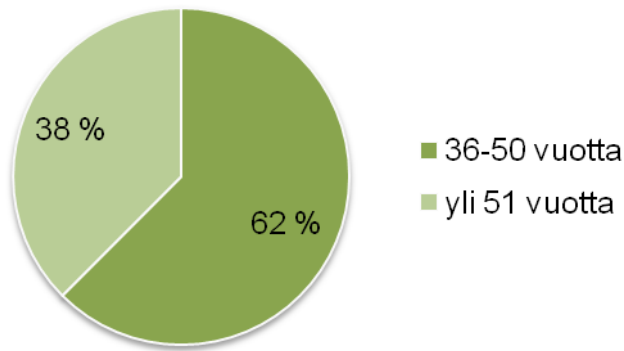
6.1 Liperi

Palautteita Liperin ateriakeskuksella kerättiin vuonna 2010 viikolla 44 keskuksen työntekijöiltä. Vastaajia oli yhteensä 16 kappaletta (n=16), joista 3 oli miehiä ja 13 naisia (kuvio 3).



Kuvio 3. Vastaajien sukupuolijakauma Liperissä (n=16).

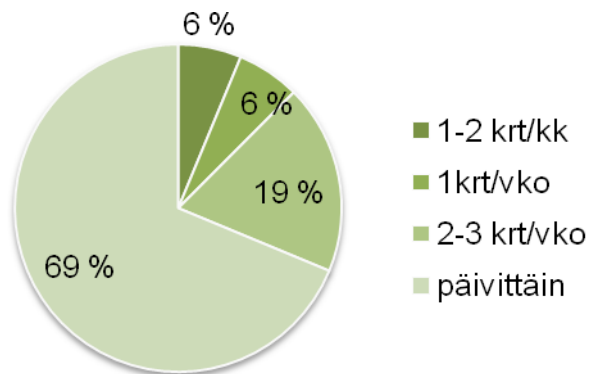
Liperissä 10 eli yli puolet vastaajista oli 36–50-vuotiaita ja yli 51-vuotiaita oli 6 kappaletta (kuvio 4). Liperissä yhtään vastaajaa ei kuulunut nuorempiin ikäryhmiin.



Kuvio 4. Vastaajien ikäjakauma Liperissä (n=16).

Vastaajat Liperissä olivat kaikki henkilökuntaa.

Liperin vastaajista 1 syö lounaansa ateriakeskuksessa 1–2 kertaa kuukaudessa, 1 vastaaja syö lounaansa kerran viikossa, 3 vastaajaa syö lounaansa 2–3 kertaa viikossa ja päivittäin lounaansa syö 11 vastaajaa (kuvio 5). Suurin osa Liperissä palautekyselyyn vastanneista ruokailee ateriakeskuksessa päivittäin.



Kuvio 5. Vastaajat syövät lounaansa Liperin toimipaikassa (n=16).

Liperin ateriakeskuksessa vastanneista malliateriaa piti hyödyllisenä 56 % vastaajista (taulukko 1). Kaksi vastaajaa koki malliaterian merkityksettömänä ja viisi piti malliateriaa melko hyödyllisenä.

Taulukko 1. Malliaterian hyödyllisyys Liperin vastaajien mielestä (n=16).

malliaterian hyödyllisyys vastaajien mielestä	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
hyödyllinen	9	56 %
melko hyödyllinen	5	31 %
merkityksetön	2	13 %

Yli puolet Liperin vastaajista piti malliateriaa hyödyllisenä. Kolmannes oli sitä mieltä, että malliateria on melko hyödyllinen.

Liperissä reilut puolet vastaajista ilmoitti, että malliateria vaikutti jonkin verran ruokavalintaan lounaalla (taulukko 2). Malliaterialla ei ollut lainkaan merkitystä ruokavalintaan lounaalla 44 % mielestä.

Taulukko 2. Malliaterian vaikutus ruokavalintaan lounaalla Liperissä (n=16).

Vaikutus ruokavalintaan	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
merkittävästi	0	0 %
jonkin verran	9	56 %
ei lainkaan	7	44 %

Malliaterian vaikutukset ruokavalintaan jäivät melko vähäisiksi. Vain hieman reilut puolet vastaajista ilmoitti, että malliateria vaikutti edes jonkin verran ruokavalintaan.

Malliaterioilla ei ole ollut Liperin vastaajien mielestä vaikutusta heidän ruokailutottumuksiinsa. Vain neljä vastaajaa ilmoitti ruokailutottumustensa muuttuneen vähän malliaterioiden seurauksena (taulukko 3).

Taulukko 3. Malliaterian vaikutukset ruokailutottumuksiin Liperissä (n=16).

Vaikutukset ruokailutottumuksiin	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
erittäin paljon	0	0 %
melko paljon	0	0 %
vähän	4	25 %
ei lainkaan	12	75 %

Suuri enemmistö Liperin vastaajista ilmoitti, ettei malliateria ole muuttanut lainkaan heidän ruokailutottumuksiaan. Vaikutus ruokailutottumuksiinkin jäi siis todella vähäiseksi, koska kenenkään tottumukset eivät muuttuneet erittäin tai melko paljon.

Liperin vastaajista 81 % oli sitä mieltä, että malliaterioita olisi hyödyllistä toteuttaa jatkossakin (taulukko 4), joten niiden jatkoon suhtauduttiin pääasiassa myönteisesti. Kukaan vastaajista ei ollut sitä mieltä, että malliaterioita ei kannattaisi toteuttaa jatkossa uudelleen.

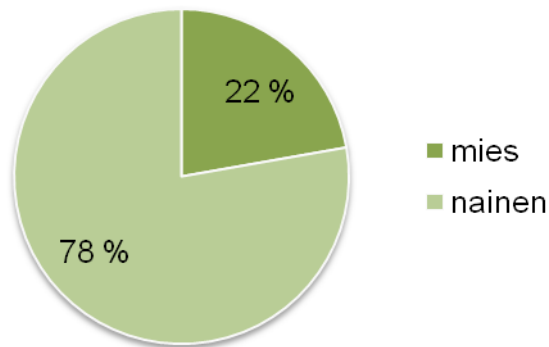
Taulukko 4. Malliaterioiden hyödyllisyys jatkossa Liperissä (n=16).

Hyödyllisyys jatkossa	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
kyllä	13	81 %
ei	0	0 %
ei osaa sanoa	1	6 %
ei mainintaa	2	13 %

Vastaamatta malliaterian jatkon hyödyllisyyttä tiedustelevaan kysymykseen jätti kaksi vastaajaa. Yksi vastaaja ei osannut ilmaista kantaansa tähän kysymykseen.

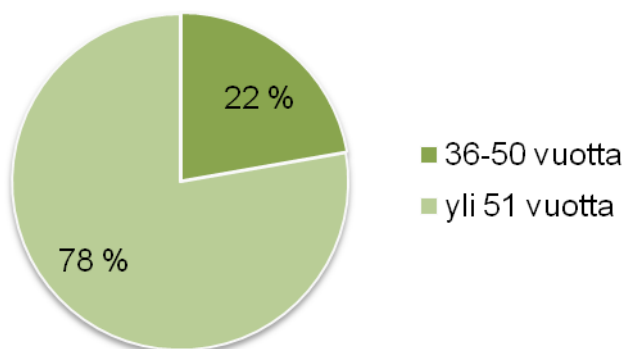
6.2 Outokumpu

Palautteita Outokummun kaupungin ateriapalvelukeskuksen henkilökunnan ruokalasta kerättiin torstaina 28.10.2010. Ruokailijoita kävi yhteensä 15 kappaletta ja palautteita saatiin tuolloin 9 kappaletta. Outokummussa kyselyyn vastaajista 2 oli miestä ja 7 naista (kuvio 6).



Kuvio 6. Vastaajien sukupuolijakauma Outokummussa (n=9).

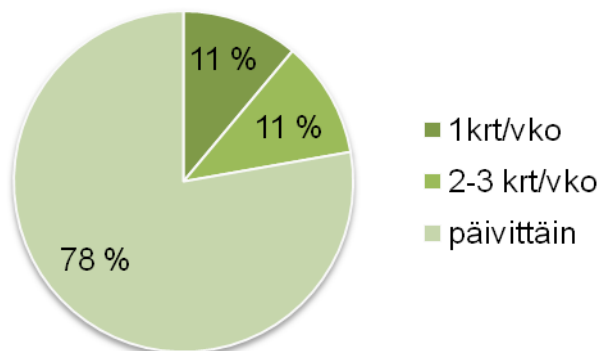
Outokummun vastaajista 2 oli iältään 36–50-vuotta ja 7 vastaajaa eli oli yli 51-vuotiaita (kuvio 7). Outokummun vastaajista kukaan ei kuulunut alempiin ikäluokkiin.



Kuvio 7. Vastaajien ikäjakauma Outokummussa (n=9).

Vastaajat olivat kaikki Outokummun terveyskeskuksen henkilökuntaa. Vastaajat olivat muun muassa lääkäreitä ja sairaanhoitajia.

Outokummun vastaajista suurin osa eli 78 % syö lounaansa terveystieteiden keskuksella päivittäin (kuvio 8). Loput vastaajista syövät lounaansa toimipaikassa hieman harvemmin.



Kuvio 8. Ruokailu Outokummun toimipaikassa (n=9).

Suurin osa Outokummussa palautekyselyyn vastanneista ruokailee terveystieteiden keskuksella päivittäin, joten he ovat varmasti nähneet malliateriat kokeilun aikana. Näin ollen he pystyvät paremmin kommentoimaan kokeilun vaikutuksia ja merkitystä.

Outokummussa lähes puolet vastaajista eli 45 % koki malliaterian hyödyllisenä (taulukko 5). Noin joka viides vastaaja ilmoitti malliaterian olleen melko hyödyllinen.

Taulukko 5. Malliaterian hyödyllisyys Outokummun vastaajien mielestä (n=9).

Malliaterian hyödyllisyys	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
hyödyllinen	4	45 %
melko hyödyllinen	2	22 %
merkityksetön	3	33 %

Outokummun vastaajista kolmannes piti malliateriaa merkityksettömänä. Näille vastaajille ei varmaankaan ollut malliaterialla vaikutuksia ruokavalintaan tai ruokailutottumuksiin.

Outokummun vastaajista hieman yli puolet eli 56 % ilmoitti, että malliateria vaikutti heidän ruokavalintaansa lounaalla jonkin verran (taulukko 6). Malliaterialla ei ollut lainkaan vaikutusta ruokavalintaan 44 % vastaajien mielestä.

Taulukko 6. Malliaterian vaikutus ruokavalintaan lounaalla Outokummussa (n=9).

Vaikutus ruokavalintaan	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
merkittävästi	0	0 %
jonkin verran	5	56 %
ei lainkaan	4	44 %

Kukaan vastaajista ei ilmoittanut malliaterian vaikuttaneen merkittävästi ruokavalintaan. Voidaankin sanoa, ettei malliaterialla ollut suuria vaikutuksia ruokavalintaan Outokummun vastaajien keskuudessa.

Outokummussa malliateria on vaikuttanut vastaajista 65 % ruokailutottumuksiin vähän (taulukko 7). Malliaterialla ei ole ollut lainkaan vaikutusta ruokailutottumuksiin 4 vastaajan eli 44 % mielestä.

Taulukko 7. Malliaterian vaikutukset ruokailutottumuksiin Outokummussa (n=9).

Vaikutukset ruokailutottumuksiin	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
erittäin paljon	0	0 %
melko paljon	0	0 %
vähän	5	65 %
ei lainkaan	4	44 %

Kukaan vastaaja ei ilmoittanut, että malliateria olisi vaikuttanut ruokailutottumuksiin erittäin paljon tai melko paljon. Vaikutukset ruokailutottumuksiin jäivät siis melko vähäisiksi tai niitä ei ollut ollenkaan.

Reilusti yli puolet vastaajista oli Outokummussa sitä mieltä, että malliaterioita olisi hyödyllistä suorittaa jatkossakin (taulukko 8). Kukaan ei vastannut, että malliaterioita ei olisi hyödyllistä toteuttaa jatkossakin. Ilman mainintaa asian jätti kolme vastaajaa.

Taulukko 8. Malliaterian hyödyllisyys jatkossa Outokummussa (n=9).

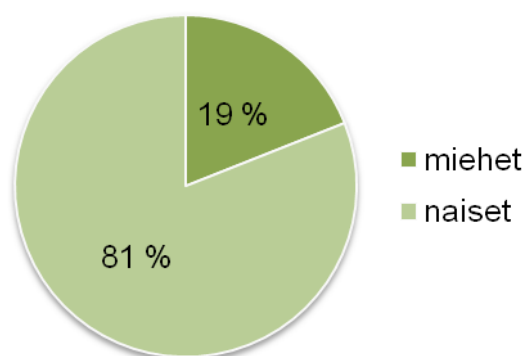
Hyödyllisyys jatkossa	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
kyllä	6	67 %
ei	0	0 %
ei mainintaa	3	33 %

Outokummussa suhtauduttiin myönteisesti malliaterioiden esillä oloon jatkossakin. Asenteet ovat siis myönteisiä, joten voidaan toivoa jatkossa malliaterioilla olevan suurempia vaikutuksia ruokavalintoihin ja ruokailutottumuksiin.

6.3 Pohjois-Karjalan Keskussairaala eli PKKS

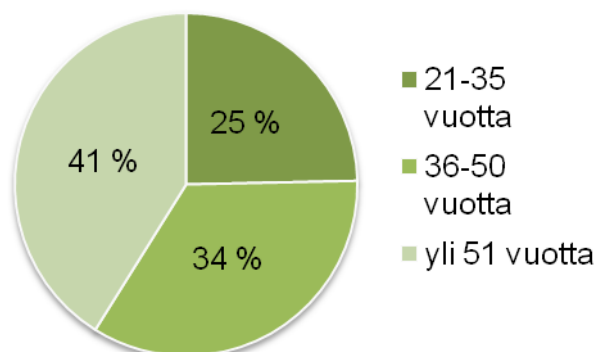
Palautteita sairaalan henkilökunnan ruokalassa kerättiin tiistaina 19.10.2010. Palautteita saatiin tuolloin 73 kappaletta ja keskiviikon ja torstain aikana palautteita oli jätetty vielä 6 kappaletta. Palautteita saatiin yhteensä 79 kappaletta.

PKKS:n vastaajista (kuvio 9) 15 oli miehiä ja 64 oli naisia.



Kuvio 9. Sukupuolijakauma PKKS:n vastaajista (n=79).

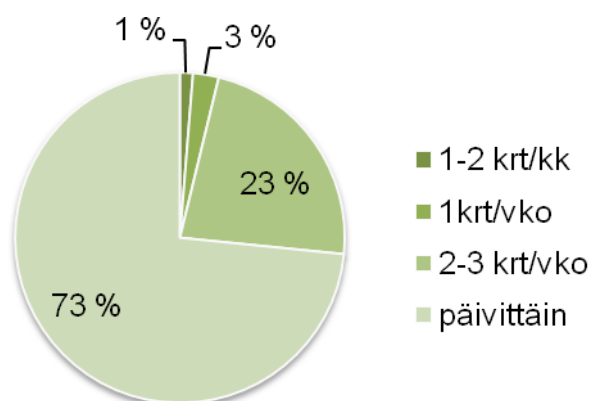
Pohjois-Karjalan Keskussairaalassa palautekyselyyn vastaajista eniten kuului ikäryhmään yli 51-vuotiaat (kuvio 10). Neljännos vastaajista oli alle 36-vuotiaita. 36–50-vuotiaita oli 41 % vastanneista.



Kuvio 10. Ikäjakauma PKKS:n vastaajista (n=73).

Kuusi (6) vastaajaa ei ilmoittanut ikäänsä. Vastaajat olivat kaikki yhtä lukuun ottamatta sairaalan henkilökuntaa, esimerkiksi lääkäreitä, sairaanhoitajia ja muuta henkilökuntaa.

Kyselyyn vastanneista henkilöistä 73 % ruokailee PKKS:n ruokalassa päivittäin (kuvio 11). Vajaa neljännos vastaajista ruokailee toimipaikassa 2–3 kertaa viikossa ja muut vastaajat hieman harvemmin.



Kuvio 11. Ruokailu PKKS:n toimipaikassa (n=79).

PKKS:n ruokalassa palautekyselyyn vastanneista suurin osa ruokailee toimipaikassa päivittäin, joten se lisää vastausten uskottavuutta, koska vastaajat ovat

varmasti nähneet useasti malliaterian olleen esillä. Malliateria oli esillä tarjoilulinjastossa näkyvällä paikalla, joten sen huomasi helposti kun saapui ruokalaan.

PKKS:ssa eniten vastauksia sai kohta melko hyödyllinen, kun tiedusteltiin vastaajilta malliaterian hyödyllisyyttä. Kohdat hyödyllinen ja merkityksetön saivat molemmat yhtä paljon kannatusta (taulukko 9).

Taulukko 9. Malliaterian hyödyllisyys PKKS:n vastaajien mielestä (n=79).

Malliaterian hyödyllisyys	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
hyödyllinen	24	30 %
melko hyödyllinen	31	39 %
merkityksetön	24	31 %

Hieman yllättävää mielestäni on, että vajaa kolmannes PKKS:n henkilöstöstä koki malliaterian merkityksettömäksi, ottaen huomioon että he ovat terveydenhuollonammattilaisia. Toisaalta vastaajilta tiedusteltiin vain heidän omaa kantansa asiaan, eikä asiaa yleiseltä tasolta katsottuna.

Kuten taulukosta 10 näkee, enemmistö PKKS:n vastaajista ilmoitti, ettei malliateria vaikuttanut ruokavalintaan lainkaan. Malliateria on kuitenkin edes jonkin verran vaikuttanut 30 % vastaajista ruokavalintaan (taulukko 10).

Taulukko 10. Malliaterian vaikutus ruokavalintaan lounaalla PKKS:ssa (n=79).

Vaikutus ruokavalintaan	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
merkittävästi	3	4 %
jonkin verran	24	30 %
ei lainkaan	49	62 %
ei mainintaa	3	4 %

Sairaalan henkilöstöruokalassa oli esillä malliaterian sisältämät ruoka-aine- ja energiasisällöt. Olisin uskonut juuri tämän seikan vuoksi malliaterialla olleen vaikutuksia ruokavalintaan enemmän, koska esimerkiksi ruoan sisältämät kalorit ja rasvat olivat esillä.

PKKS:n vastaajista enemmistö ilmoitti, ettei malliateria ole muuttanut lainkaan heidän ruokailutottumuksiaan. Malliaterialla on ollut kuitenkin vähän vaikutusta ruokailutottumukseen 33 % vastaajien mielestä (taulukko 11).

Taulukko 11. Malliaterian vaikutukset ruokailutottumukseen PKKS:ssa (n=79).

Vaikutukset ruokailutottumukseen	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
erittäin paljon	0	0 %
melko paljon	5	6 %
vähän	26	33 %
ei lainkaan	47	60 %
ei mainintaa	1	1 %

Vaikutukset ruokailutottumukseen myös PKKS:lla jäivät melko vähäisiksi. Vastaajista vain kuusi prosenttia ilmoitti malliaterian muuttaneen ruokailutottumuksiaan melko paljon. Ravitsemusvalistus ei ainakaan kerralla vaikuttanut merkittävästi toimipaikan ruokailijoihin.

Malliaterian hyödyllisyyden jatkossa PKKS:n ruokalassa (taulukko 12) koki 35 vastaajaa eli 44 %. Ilman mainintaa asian jätti lähes puolet vastaajista.

Taulukko 12. Malliaterian hyödyllisyys jatkossa PKKS:ssa (n=79).

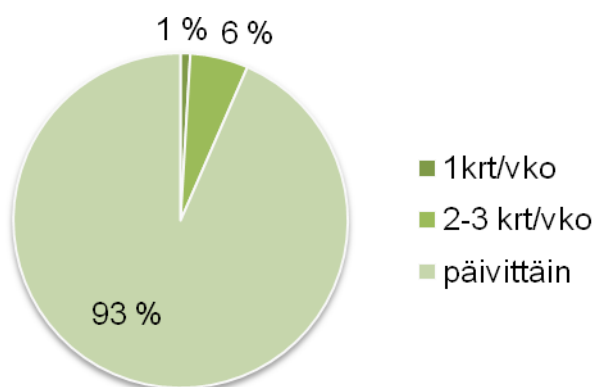
Hyödyllisyys jatkossa	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
kyllä	35	44 %
ei	11	14 %
ei mainintaa	33	42 %

Vain 11 vastaajaa ilmoitti, ettei malliaterioita tarvitse toteuttaa jatkossa. Voidaan siis sanoa että kysymykseen vastanneista 46 henkilöstä suurin osa suhtautuu malliaterioiden esilläoloon jatkossakin myönteisesti.

6.4 Pielisjoen koulu

Palautteita Pielisjoen koululla kerättiin vuonna 2010 viikoilla 43–44. Palautteita koulun oppilailta kerättiin kotitalous- ja terveystietotunneilla opettajan toimesta. Palautteita oli yhteensä 107 kappaletta. Palautekyselyyn vastanneista 54 oli miehiä ja 53 naisia, joten sukupuolijakauma on noin puolet miehiä ja puolet naisia. Vastaajat Pielisjoen koululla olivat iältään 13–15-vuotiaita ja kaikki olivat koulun oppilaita.

Pielisjoen koulun vastaajista päivittäin koulussa ruokaili 100 vastaajaa eli 93 % (kuviot 11 ja 12). Palautekyselyyn vastanneista Pielisjoen koulun oppilaista 7 % ilmoitti, ettei syö lounasta koululla joka päivä.



Kuvio 12. Ruokailu Pielisjoen koulun ruokalassa (n=107).

Pielisjoen koulun oppilaista 15 % oli sitä mieltä, että malliateria oli hyödyllinen (taulukko 13). Vastaajista melkein puolet ilmoitti malliaterian olleen melko hyödyllinen. Lähes 40 % vastaajista koki malliaterian hyödyttömäksi.

Taulukko 13. Malliaterian hyödyllisyys Pielisjoen koulun vastaajien mielestä (n=107).

Malliaterian hyödyllisyys	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
hyödyllinen	16	15 %
melko hyödyllinen	50	47 %
merkityksetön	41	38 %

Pielisjoen koulun vastaajista yli puolet ilmoitti, että malliateria ei vaikuttanut lainkaan ruokavalintaan lounaalla (taulukko 14). Kukaan vastaajista ei ilmoittanut malliaterian vaikuttaneen merkittävästi ruokavalintaan ja 40 % vastaajista ilmoitti malliaterian vaikuttaneen edes jonkin verran ruokavalintaan.

Taulukko 14. Malliaterian vaikutus ruokavalintaan lounaalla Pielisjoen koululla (n=107).

Vaikutus ruokavalintaan	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
merkittävästi	0	0 %
jonkin verran	43	40 %
ei lainkaan	64	60 %

Hieman yli puolet vastaajista ilmoitti, ettei malliateria ole muuttanut lainkaan heidän ruokailutottumuksiaan (taulukko 15). Malliaterialla on ollut vähän vaikutusta 40 % vastaajista ruokailutottumuksiin ja vain 4 % vastaajista ilmoitti malliaterian vaikuttaneen melko paljon heidän ruokailutottumuksiinsa. Vaikutukset oppilaiden ruokailutottumuksiin jäivät siis vähäisiksi.

Taulukko 15. Malliaterian vaikutukset ruokailutottumuksiin Pielisjoen koulussa (n=107).

Vaikutus ruokailutottumuksiin	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
erittäin paljon	0	0 %
melko paljon	4	4 %
vähän	43	40 %
ei lainkaan	60	56 %

Lähes puolet eli 47 % vastaajista koki, että malliaterioita olisi hyödyllistä toteuttaa jatkossakin Pielisjoen koululla (taulukko 16). Vastaajista 38 % ilmoitti, ettei malliaterioita tarvitse olla jatkossa esillä Pielisjoen koululla. Kantaansa ei ilmaissut tai osannut kommentoida 15 % vastaajista.

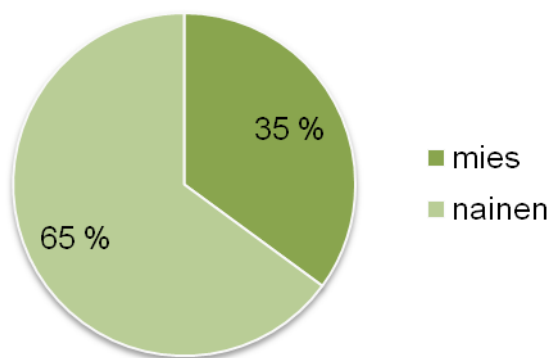
Taulukko 16. Malliaterian hyödyllisyys jatkossa Pielisjoen koululla (n=107).

Hyödyllisyys jatkossa	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
kyllä	50	47 %
ei	41	38 %
ei osaa sanoa	7	7 %
ei mainintaa	9	8 %

Pielisjoen koululla suhtauduttiin pääosin myönteisesti malliaterioiden esilläoloon jatkossa. Muuten malliaterioiden esilläololla ei ollut merkittäviä vaikutuksia koulun oppilaiden ruokavalintoihin tai ruokailutottumuksiin.

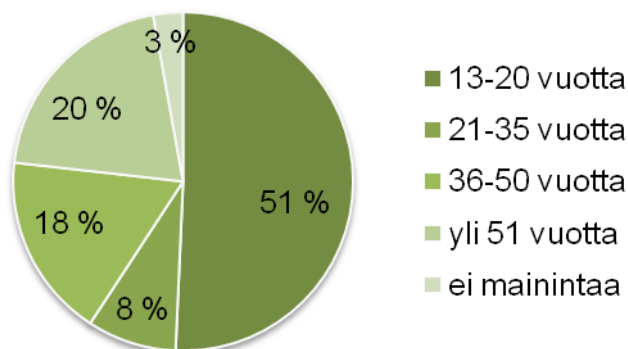
6.5 Vastausten yhteenveto

Kyselyyn vastasi neljässä toimipaikassa yhteensä 211 vastaajaa. Vastaajista 74 oli miehiä ja 137 naisia (kuvio 13).



Kuvio 13. Kaikkien paikkojen sukupuolijakauma (n=211).

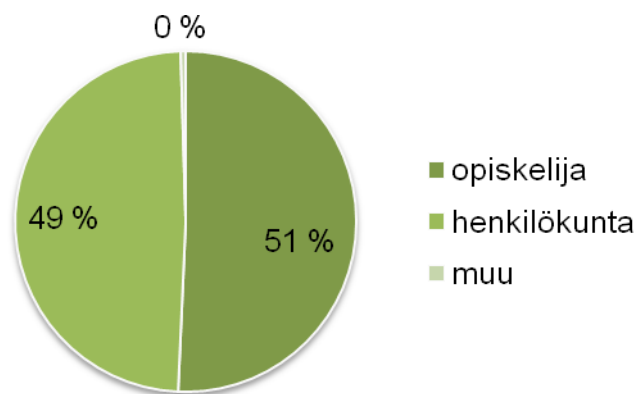
Vastaajista 107 kappaletta eli noin puolet oli iältään 13–20-vuotiaita, koska Pie-lisjoen koulun otos oli suhteessa muihin otoksiin melko suuri. Ikäänsä ei ilmoit-tanut 6 vastaajaa (kuvio 14).



Kuvio 14. Kaikkien vastaajien ikäjakauma (n=211).

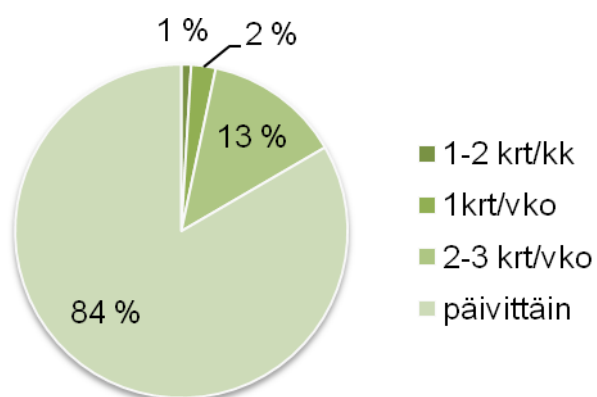
Vastaajien, yhteensä 211 kappaletta, keski-ikä oli 29 vuotta. Vastaajien ikien mediaani oli 15 vuotta ja moodi oli 13 vuotta. Mediaani on arvo, jonka molem-mille puolille sisältyy yhtä paljon vastauksia ja moodi on havainto, jota sisältyy aineistoon eniten eli se on ns. tyyppi-arvo. Moodi ja mediaani ovat alhaisia, mikä kertoo siitä että puolet vastaajista oli nuoria koululaisia.

Kaikista vastaajista 107 oli opiskelijoita ja 103 henkilökuntaa (kuvio 15). Muu-hun ryhmään kuului 1 vastaaja.



Kuvio 15. Kaikkien vastaajien ammatti (n=211).

Vastaajista 176 eli enemmistö ruokaili toimipaikassa päivittäin (kuvio 16). Loput vastaajista eli 16 % ruokailivat toimipaikoissa pari kertaa viikossa tai harvemmin.



Kuvio 16. Ruokailutiheys kaikissa toimipaikoissa (n=211).

Vastaajat olivat kaikissa paikoissa sellaisia, jotka ruokailevat toimipaikoissa lähes päivittäin. He näkivät malliaterioita esillä useasti kokeilun aikana, joten heillä on varmasti hyvä näkemys kokeilun onnistumisesta ja sen vaikutuksista ruokailutottumuksiin.

Kaikista vastaajista 25 % koki malliaterian hyödylliseksi (taulukko 17). Kolmannes vastaajista koki malliateriat merkityksettöminä.

Taulukko 17. Malliaterian hyödyllisyys kaikkien vastaajien mielestä (n=211).

Malliaterian hyödyllisyys	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
hyödyllinen	53	25 %
melko hyödyllinen	88	42 %
merkityksetön	70	33 %

Kaikista vastaajista yli puolet eli 59 % ilmoitti, ettei malliaterialla ollut lainkaan vaikutusta ruokavalintaan lounaalla (taulukko 18), joten malliaterian vaikutus jäi melko vähäiseksi. Hieman yli kolmannes vastaajista ilmoitti kuitenkin, että malliateria vaikutti edes jonkin verran ruokavalintaan.

Taulukko 18. Malliaterian vaikutus kaikkien vastaajien ruokavalintaan lounaalla (n=211).

Vaikutus ruokavalintaan	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
merkittävästi	3	2 %
jonkin verran	81	38 %
ei lainkaan	124	59 %
ei mainintaa	3	1 %

Kaikista vastaajista yli puolet eli 58 % ilmoitti, ettei malliateria ole muuttanut lainkaan heidän ruokailutottumuksiaan (taulukko 19), joten kokeilun vaikutukset ruokailutottumuksiin jäivät melko vähäisiksi. Vastaajista 37 % ilmoitti kuitenkin malliaterioiden muuttaneen vähän heidän ruokailutottumuksiaan.

Taulukko 19. Malliaterian vaikutukset kaikkien vastaajien ruokailutottumuksiin (n=211).

Vaikutus ruokailutottumuksiin	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
erittäin paljon	0	0 %
melko paljon	9	4 %
vähän	78	37 %
ei lainkaan	123	58 %
ei mainintaa	1	1 %

Kaikista vastaajista noin puolet oli sitä mieltä, että malliaterioita olisi hyödyllistä toteuttaa jatkossa. Vastaajista neljännes ilmoitti, ettei malliaterioille ole jatkossa tarvetta (taulukko 20).

Taulukko 20. Malliaterian hyödyllisyys jatkossa kaikissa toimipaikoissa (n=211).

Hyödyllisyys jatkossa	vastaajien määrä, kpl	osuus kysymykseen vastanneista, %
kyllä	104	49 %
ei	52	25 %
ei osaa sanoa	8	4 %
ei mainintaa	47	22 %

Malliaterioiden esilläoloon jatkossa suhtauduttiin pääosin myönteisesti. Kantaansa malliaterioiden jatkoon ei ilmoittanut noin neljännes vastaajista.

6.6 Vastausten yhteenveto vastaajaryhmien erojen mukaan

Kaikkiaan kyselyyn vastasi neljässä eri toimipaikassa 211 vastaajaa, joista 74 oli miehiä ja 137 naisia (taulukko 21). Koululaisia kaikista vastaajista oli 107 ja työntekijöitä oli 104.

Taulukko 21. Malliaterian hyödyllisyys vastaajien mielestä (n=211).

	miehet	naiset		koululaiset	työntekijät
hyödyllinen	14	39		16	37
melko hyödyllinen	27	61		50	38
merkityksetön	33	37		41	29
yhteensä	74	137		107	104

Naisista kolmannes eli noin 29 % koki malliaterian melko hyödyllisenä. Miehistä noin 16 % piti malliateriaa merkityksettömänä ja hyödyllisenä vain noin 6 %. Verratessa molempia vastaajaryhmiä, eli naiset/miehet ja koululaiset/työntekijät, lukumäärällisesti eniten vastauksia malliaterian hyödyllisyydestä sai vastausvaihtoehto melko hyödyllinen, jota mieltä oli noin 42 % vastaajista.

Suurin osa vastaajista eli noin 60 %, eri vastaajaryhmissä ilmoitti, ettei malliaterialla ollut lainkaan vaikutusta ruokavalintaan lounaalla (taulukko 22). Syynä tähän on voinut olla esimerkiksi kiire ruokailutilanteessa, riittämätön tiedottaminen malliateriakokeilusta tai malliaterian huono sijainti ruokasalissa, jolloin siihen ei ole kiinnitetty huomiota ruokaa otettaessa.

Taulukko 22. Malliaterian vaikutus ruokavalintaan lounaalla (n=208).

	miehet, kpl	naiset, kpl		koululaiset, kpl	työntekijät, kpl
merkittävästi	0	3		0	3
jonkin verran	30	51		43	38
ei lainkaan	45	79		64	60
yhteensä	75	133		107	101

Kukaan vastaaja ei kokenut, että malliateria olisi muuttanut heidän ruokailutottumuksiaan erittäin paljon (taulukko 23). Määrällinen enemmistö eli noin 59 % vastaajista kaikissa vastaajaryhmissä ilmoitti, ettei malliateria ole muuttanut lainkaan ruokailutottumuksia.

Taulukko 23. Malliaterian vaikutukset ruokailutottumuksiin (n=210).

	miehet, kpl	naiset, kpl		koululaiset, kpl	työntekijät, kpl
erittäin paljon	0	0		0	0
melko paljon	3	6		4	5
vähän	28	50		43	35
ei lainkaan	44	79		60	63
yhteensä	75	135		107	103

Taulukkolaskentaohjelmalla lasketut korrelaatiot (r) sukupuolen ja malliaterian hyödyllisyyden, vaikutuksen ruokailuvalintaan lounaalla sekä ruokailutottumusten muutosten suhteen olivat kaikki negatiivisia ja lähellä nollaa. Arvot olivat -0,16898, -0,02629 ja -0,00491, joten voidaan sanoa, että kyseiset muuttujat eivät tässä tutkimuksessa mainittavasti korreloi ja niillä ei ole havaittavaa tilastollista yhteyttä.

Vastausten perusteella voidaan sanoa, että malliaterialla ei ollut vaikutusta vastaajien ruokailutottumusten muutoksiin. Voidaan kuitenkin toivoa, että ruokailijoille on jäänyt kokeilu mieleen ja he muistavat lautasmallin mukaisesti kootun malliaterian jatkossakin ruokavalintoja tehdessään. Malliaterian kaltainen valistus ei välttämättä kerralla muuta ihmisten ruokailutottumuksia, vaan muutokset vaativat pitempiaikaista työtä terveellisempien valintojen toteutumiseksi. Hyvänä esimerkkinä tästä voisi olla teemaviikot ja kampanjat, vierailevat luennoitsijat, oheismateriaalit, kuten julisteet, ja muu terveellisyyteen painottuva toiminta.

7 TULOSTEN VERTAILUA

Kaikissa neljässä toimipaikassa vastaajat olivat sitä mieltä, että malliateria oli hyödyllinen tai melko hyödyllinen. Kaikkein hyödyllisimmäksi malliateria koettiin Liperissä ja Outokummussa. Malliateria vaikutti ruokavalintaan lounaalla jonkin

verran Liperin ja Outokummun vastaajien mielestä. Pielisjoen koululla ja PKKS:ssa malliateriailla ei ollut lainkaan vaikutusta ruokavalintaan lounaalla enemmistön mielestä. Outokummun vastaajista suurin osa ilmoitti malliaterian vaikuttaneen vähän ruokailutottumusten muutokseen, ja kaikissa muissa toimipaikoissa vastattiin, ettei malliaterioilla ole ollut lainkaan vaikutusta ruokailutottumusten muutoksiin. Kaikissa toimipaikoissa oltiin sitä mieltä, että malliaterioita olisi hyödyllistä olla esillä jatkossakin. Erityisen myönteisesti malliaterioiden käyttöön myös jatkossa suhtauduttiin Liperissä ja Outokummussa.

Vaikka otokset Liperissä ja Outokummussa olivat molemmissa melko pieniä, voidaan sanoa vastaajien kyseisissä toimipaikoissa suhtautuneen malliateriakokeiluun myönteisemmin kuin muissa toimipaikoissa. Juuri Outokummussa ja Liperissä vaikutukset ruokavalintaan lounaalla ja ruokailutottumusten muutoksiin ovat olleet suurempia kuin muissa paikoissa.

Verrattaessa miesten ja naisten vastauksia keskenään voidaan todeta, että yli puolet miehistä piti malliateriaa merkityksettömänä ja naisten enemmistön mielestä malliateria oli melko hyödyllinen. Naiset siis suhtautuivat malliateriaan miehiä positiivisemmin. Tiedusteltaessa malliaterian vaikutusta ruokavalintaan lounaalla yli puolet miehistä ja naisista ilmoitti, että malliateriailla ei ollut lainkaan vaikutusta. Suuri osa miehistä ja naisista oli myös sitä mieltä, ettei malliateria ole vaikuttanut lainkaan heidän ruokailutottumuksiinsa. Koululaisten ja työntekijöiden enemmistöt olivat sitä mieltä, että malliateria koettiin melko hyödyllisenä. Suurin osa molemmista ikäryhmistä oli myös sitä mieltä, että malliateria ei vaikuttanut lainkaan ruokavalintaan lounaalla eikä se ole muuttanut lainkaan ruokailutottumuksia.

Malliateriakokeilun aikana toteutettiin kokeilussa mukana olleissa toimipaikoissa Sydänliiton tiedotuskriteeriä. Suositusten mukainen malliateria oli esillä ruokalinjastossa ja siihen pystyi ruokailija tutustumaan ennen omien ruokavalintojen tekemistä. Kuten Sydänliiton tutkimuksessa 2004 todettiin, vain harvassa paikassa olivat esillä ruoan sisältämät ravinto-arvot, suolan määrä ja energiataso. Tämän malliateriakokeilun aikana PKKS:n henkilöstöruokala tiedotti asiakkaitaan ruoan sisältämisestä rasvoista, kaloreista sekä muista ravintoainesisällöistä.

Aiemmin mainitsemassani Anni Ylösen opinnäytetyössä vuodelta 2008 oli malliateriakokeiluna esillä tarkat ruokien sisältämät ravintoainesisällöt ja GDA- eli viitteellisen päiväsaannin merkinnät. Juuri näihin merkintäseikkoihin voisikin seuraavissa kokeiluissa kiinnittää enemmän huomiota, jotta asiakas saisi käsityksen siitä, kuinka paljon ruoka sisältää esimerkiksi rasvoja ja energiaa sekä kuinka suuri osuus päivittäisestä energiatarpeesta täyttyy juuri mallinmukaisella aterialla.

Kuten Finnravinto-tutkimuksissa on käynyt selville, suomalaisten kasvisten ja marjojen kulutus on edelleen liian vähäistä. Lautasmallin mukainen malliateria onkin hyvää valistusta kasvisten käytön lisäämisessä. Jos aina täytettäisiin lautasesta puolet salaatilla tai lämpimillä kasviksilla, lisääntyisi kasvisten syönti selvästi. Malliateria on hyvänä muistutuksena siitä, kuinka paljon aterialla tulisi todellisuudessa nauttia kasviksia, jotta ateriakokonaisuudesta tulisi terveellisempi ja energiatasoltaan kevyempi sekä kasvisten määrän lisääminen ruokavaliassa lisäisi myös kuidun saantia.

Malliaterialla ravitsemusviestinä ja -valistuksena voisi olla suurikin vaikutus ruokailukäyttäytymiseen joukkoruokailussa. Malliaterioilla voitaisiin pienellä vaivalla vaikuttaa useisiin ravitsemustutkimuksissa esille nousseisiin ongelmakohtiin. Lautasmallin mukaisesti kootusta malliannoksesta saataisiin merkittävää lisäystä kasvisten kulutukseen ja samalla kuidun määrä ruokavaliassa kasvaisi. Ruoka-annoksesta tulisi mallin mukaisesti koottuna tasapainoisempi ja vähemmän tyydyttyneitä rasvahappoja sisältävä. Mikäli ruokailu tapahtuisi suositeltuja annoskokoja ja sopivia ruoka-ainesuhteita sekä ateriaritmiä noudattaen, vähentyisi välipalojen ja napostelun tarve, millä on taas suora yhteys lihomisen lisääntymisen estämiseen. Juuri kuidun määrän lisääminen ja napostelun sekä välipalojen karsiminen olivat Finnravinto 2007-tutkimuksen loppuraportissa kehittämisen kohteita suomalaisten ravitsemuksessa. Mikäli ihmiset suhtautuisivat valistukseen tosissaan, saataisiin suomalaisten ruokailutottumuksiin muutoksia parempaan ja terveellisempään suuntaan. Pienilläkin muutoksilla ruokavalinnoissa olisi myönteisiä vaikutuksia kansanterveydelle esimerkiksi väestön lihomisen pysäyttämisessä.

Kaiken kaikkiaan tuloksista voidaan yhteenvedona sanoa, että malliaterian koettiin olevan hyödyllinen, mutta sillä ei ollut vaikutusta ruokavalintaan lounaalla tai omiin ruokailutottumuksiin. Malliaterioiden esilläoloon jatkossakin suhtauduttiin pääosin myönteisesti. Voidaan siis todeta, että malliateriakokeilun vaikutukset jäivät juuri näissä toimipaikoissa melko vähäisiksi ja pieniksi. Samankaltaisia tuloksia saatiin Ylösen tutkimuksessa vuonna 2008. Tutkimuksessa selvisi, että asiakkaat suhtautuivat malliaterioihin pääosin positiivisesti, mutta malliaterioilla ei ollut vaikutusta asiakkaiden ruokailutottumuksiin. Myös Ylösen tutkimuksessa vuonna 2008 toivottiin malliaterioita olevan esillä jatkossakin, joten asiakkaat olivat tutkimuksissamme samaa mieltä.

Kerätessäni palautteita PKKS:n ja Outokummussa sain asiakkailta samankaltaisia viestejä, joita saivat myös Hölttä ja Summanen vuoden 2010 tutkimuksessaan. Asiakkailta on niin kiire ruokailutilanteessa, etteivät he välttämättä edes huomaa malliateriaa tai kaipaa ravitsemusinformaatiota työpäivän aikana olevalla lepohetkellään. Ruokailun aikana osa asiakkaista ei halua keskittyä mihinkään ylimääräiseen, vaan he haluavat vain irtautua työrutiinistaan hetkeksi.

8 POHDINTA

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa puhutaan reliabiliteetista, joka kertoo tutkimustulosten toistettavuudesta ja siitä, etteivät tulokset olleet sattumanvaraisia (Hirsjärvi ym. 2005, 216). Mielestäni tutkimus malliaterian hyödyllisyydestä ei välttämättä ole kaikilta osin reliaabeli. Noin puolet vastanneista oli terveydenhuollon ammattilaisia, kuten sairaanhoitajia ja lääkäreitä, joilla on hyvät tiedot terveellisestä ravitsemuksesta ja ravinnon merkityksestä. Heille ei välttämättä lautasmallilla ollut yhtä suurta merkitystä kuin esimerkiksi Pielisjoen koulun oppilaille. Koulussa tutkimustulokset voivat ollakin suuntaa antavia yleisestä mielipiteestä nuorten keskuudessa ja ne olisivat helpommin toistettavissa kuin terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa. Terveydenhuollon ammattilaisten mielipiteet ja vaikutukset heidän ruokailukäyttäytymiseensä ovat varmasti erilai-

sia, kuin jos tutkimus olisi suoritettu erilaisten ammattiryhmien edustajien henkilöstöruokalassa.

Tutkimuksen pätevyyttä arvioitaessa on tärkeää, että käytetty mittari mittaa juuri sitä mitä sen on tarkoituskin mitata, jotta voidaan puhua validista tutkimuksesta. Validi tutkimus on siis sellainen, jossa tulkinnanvaraa kysymyksissä ei ole ja kaikki vastaajat ymmärtävät ne samalla tavalla. (Hirsjärvi ym. 2005, 216–217). Tämän tutkimuksen vastauslomakkeen kysymykset ovat alueellisen ravitsemustyöryhmän laatimia. Mielestäni kysymykset ovat melko hyvin laadittuja eikä niissä ole kovinkaan paljoa tulkinnan varaa. Kysymyksissä on tilaa avoimille kommenteille, joten vastaaja voi täsmentää vastaustaan ja antaa mahdollisia lisätietoja. Toivon, että vastaajat ovat suhtautuneet tosissaan kyselyyn ja antaneet mahdollisimman todellisia vastauksia.

Jos olisin itse saanut vaikuttaa kysymyslomakkeen laadintaan, olisin voinut laatia hieman erilaisia ja eri asioita selvittäviä kysymyksiä. Itseni laatimista kysymyksistä esimerkki olisi voinut olla että, onko malliateria vaikuttanut ruokailuun kotona tai onko mielenkiinto terveellisempää ravitsemusta kohtaan herännyt. Jos kaikissa paikoissa olisi ollut esillä ravintoainesisällöt, olisi voinut kysyä onko esimerkiksi ruoan sisältämä kalorimäärä ollut arvioitavissa vai yllätys. Tämä asia nousi esille Retikassa eli Pohjois-Karjalan keskussairaalan henkilöstöruokalassa, kun vastaajat hämmästelivät ruoan sisältämää kalorimäärää.

Mielestäni tutkimusta voidaan pitää eettisenä, sillä vastaukset sai antaa vapaaehtoisesti ja anonymisti ja lomakkeet palautettiin vastauslaatikkoon. Kysymykset mittaavat vain vastaajien mielipiteitä eivätkä henkilökohtaisia asioita tai ominaisuuksia. Tutkimuksessa saadut vastaukset ja aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja asiaankuuluvalla tavalla ja tulokset esitetään sellaisina kuin ne ovat. (Hirsjärvi ym. 2005, 26–28 .)

Opinnäytetyötäni on ollut opettavaista tehdä, sillä en ole koskaan aiemmin ollut mukana tutkimuksen tekemisessä. Tulin itse mukaan tähän tutkimukseen melko nopealla aikataululla vasta tulosten keräämisvaiheessa. En osallistunut malliaterioiden havainnointiin, koska kokeilu oli jo suoritettu, kun sain toimeksian-

non tulosten keräämisestä. Mikäli olisin päässyt näkemään toteutettuja malliaterioita käytännössä, olisi työstä ollut enemmänkin minulle hyötyä ja kokonaisuuden sekä vastausten tulkinta olisi ollut helpompaa.

Itse olen ollut melko yllättynyt tuloksista. Vastaajien mielestä malliateriakokeilu oli hyödyllinen, mutta sillä ei mainittavasti ollut vaikutusta ruokailutottumuksiin. Lisäksi yllätyin siitä, että 7 prosenttia kyselyyn vastanneista koululaisista ei syö koululounasta päivittäin. Siihen voisikin kiinnittää enemmän huomiota, kuinka koululaiset saataisiin ymmärtämään kouluruokailun tärkeyden ja merkityksen.

Uskon opinnäytetyöni tuloksista olevan hyötyä toimeksiantajalle eli alueelliselle ravitsemustyöryhmälle, koska niiden avulla työryhmä voi pohtia lisää keinoja kunnallisen joukkoruokailun kehittämiseksi ja parantamiseksi. Jatkokehitysmahdollisuuksia tästä opinnäytetyöstä löytyy varmasti useita. Yksi idea voisi olla, että kiertävän ruokalistan annokset kuvataan lautasmallin mukaisen malliaterian tapaan ja kuvat asetetaan päivittäin esille ruokalaan esimerkiksi koulussa. Työpaikkaruokailussa kokeilun voisi suorittaa sellaisissa toimipaikoissa, joissa ei ole terveydenhuollon henkilökuntaa ja verrata saatuja tuloksia malliaterioiden hyödyllisyydestä terveydenhuollon henkilökunnan tuloksiin. Näin saataisiin tietoa vaikutuksista eri työntekijäryhmissä, koska vaikutukset voisivat olla suurempia ja myönteisempiä muissa työntekijäryhmissä kuin terveydenhuollon ammattilaisten parissa.

LÄHTEET

- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A.-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2006. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Tammi: Helsinki.
- Hölttä, M. & Summanen, E. 2010. Ravitsemustiedon esittäminen henkilöstöravintolan asiakkaille. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22078/Ravitssemustiedon%20esittaminen%20henkilostoravintolan%20asiakkaille.pdf?sequence=1>. 20.2.2011.
- Kansanterveyslaitos. 2008a. Finravinto 2007-tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 23/2008. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kansanterveyslaitos. 2008b. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B30/2008. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf 21.3.2011.
- Kansanterveyslaitos. 2011. Kansallinen FINRISKI 2007 terveystutkimus. Tutkimuksen toteutus ja tulokset. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 34/2008. <http://www.ktl.fi/attachments/finriski/2008b34.pdf> 27.1.2011.
- Leppäkoski, S. 2009. Työikäisen ravitsemustottumukset ja ravitsemukseen liittyvä ohjaus työterveyshuollossa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3614/Leppakoski_Sari_2009.pdf?sequence=1 20.2.2011.
- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen R. 2007. Kouluruokailun käsikirja. Laatuvevitätä koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus.
- Lyytikäinen, A. 2001. Kouluikäisten ravitsemuskasvatus. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia, 143–167.
- Maa- ja metsätalousministeriö. 2011. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Valtioneuvosto. <http://www.mmm.fi/fi/index/etusivu/elintarvikkeet/ravitsemus/valtioravitsemusneuvottelukunta.html> 1.2.2011.
- Mikkola, M. 2008. Organic and conventional public food procurement for youth in Finland. Tingvoll: Bioforsk. http://orgprints.org/13348/1/PDF_NATIONAL_REPORT_FINLAND.pdf 5.4.2011.
- Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja(kevyt)_08.pdf). 21.3.2011.

- Peltosaari, L., Raukola, H. & Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. Helsinki: Ota-va.
- Puumalainen, R. 2001. Työikäisen ravitsemuskasvatus. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia, 169–200.
- Ruokatieto 2011. Lautasmalli auttaa kokoamaan ateriasta monipuolisemman. Vantaa: Ruokatieto Yhdistys ry. http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ravitsemus/Miten_syoda/Lautasmalli 3.2.2011.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämissuunnitelmista. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1069549#fi 3.2.2011.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2011. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11 Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämissuunnitelman toimenpidesuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-11471.pdf 29.1.2011.
- Suomen Sydänliitto ry 2004. Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. Raportti joukkoruokailun seuranta- ja kehittämissuunnitelmaan luoduista ravitsemuskriteereistä ja niiden toteutumisesta julkisia ruokapalveluita tuottavissa suurkeittiöissä vuonna 2004. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. http://www.sydanliitto.fi/c/document_library/get_file?folderId=144&name=DLFE-1002.pdf 16.3.2011.
- Suomen Sydänliitto ry. 2011. Lautasmalli. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. <http://www.sydanliitto.fi/lautasmalli2> 14.3.2011.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Elintavat. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten_ravitsemus/tyoikaiset 1.2.2011.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2011. Kouluterveyskysely. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/perustiedot/index.htm> 21.3.2011.
- Tilastokeskus 2011. Työikäinen väestö. Helsinki: Tilastokeskus. http://www.stat.fi/meta/kas/tyoikain_vaesto.html 8.2.2011.
- UKK-instituutti. 2011. Liikuntapiirakka. Tampere: UKK-instituutti. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> 30.1.2011.
- Uutela, A. 2001. Ravitsemusvalistus – ravitsemuskasvatusta koko kansalle. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia, 219–236.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokasuositus. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf 20.3.2011

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2011. Ravitsemussuositukset pitävät edelleen paikkansa. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. www.ravitsemusneuvottelukunta.fi 27.1.2011.
- Ylönen, A. 2008. Malliateria ravitsemusohjeena opiskelijaravintolassa, case Fazer Amica Helmi. Savonia ammattikorkeakoulu. Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Kyselylomake

PALAUTE MALLIATERIAN HYÖDYLLISYYDESTÄ OHJATA TERVEYTTÄ EDISTÄVIIN RUOKAVALINTOIHIN

Mies <input type="checkbox"/>	Nainen <input type="checkbox"/>			Ikä _____
Olen:	Koululainen opiskelija <input type="checkbox"/>	/ Henkilökuntaa <input type="checkbox"/>	Vieraileva ruokailija / muu <input type="checkbox"/>	
Syön lounaan / kouluruuan täällä:	Korkeintaan kerran, pari kuussa <input type="checkbox"/>	Kerran viikossa <input type="checkbox"/>	2-3 kertaa viikossa <input type="checkbox"/>	Lähes joka päivä <input type="checkbox"/>
Malliateria oli mielestäni:	Hyödyllinen <input type="checkbox"/>	Melko hyödyllinen <input type="checkbox"/>	Merkityksetön <input type="checkbox"/>	
Malliateria vaikutti ruokavalintaani lounaalla / kouluruualla:	Merkittävästi <input type="checkbox"/>	Jonkin verran <input type="checkbox"/>	Ei lainkaan <input type="checkbox"/>	
Millä tavoin? _____ _____				
Malliateriat ovat muuttaneet ruokailutottumuksiani:	Erittäin paljon <input type="checkbox"/>	Melko paljon <input type="checkbox"/>	Vähän <input type="checkbox"/>	Ei lainkaan <input type="checkbox"/>
Miten? _____ _____				

Olisiko mielestäsi malliaterioita hyödyllistä toteuttaa jatkossakin? Kuinka usein?

Muuta palautetta ja kehitysehdotuksia

Kiitos palautteestasi!