



LOUNASRUOAN LAATU AMMATILISESSA OPPILAITOKSESSA

Elina Rajala

Opinnäytetyö
Toukokuu 2011
Palvelujen tuottamisen- ja johtamisen
koulutusohjelma
Tampereen ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palvelujen tuottamisen- ja johtamisen koulutusohjelma

RAJALA ELINA: Lounasruoan laatu ammatillisessa oppilaitoksessa

Opinnäytetyö 52 s., liitteet 9 s.
Toukokuu 2011

Työssä on selvitetty Pirkanmaan ammattiopiston tarjoamaa lounasruoan laatua. Työn taustalla on syksyllä 2010 tehty kysely opiskelijoille ja henkilökunnalle lounasruoan laadusta, josta tutkimustulokset ovat osana tätä työtä. Jatkona kyselylle on havainnointitutkimus, jossa on tarkasteltu kuuden eri toimipisteen toimintaa lounasruoanvalmistuksessa. Havainnointitutkimuksen apuna on käytetty kysymyksiä, joihin toimipisteet ovat vastanneet. Tutkimustulokset pohjautuvat aistinvaraisen laadun arviointiin. Työssä selvitetään lounasruoan laadun eroja eri toimipisteiden välillä ja mistä erot johtuvat.

Kysely opiskelijoille ja henkilökunnalle lounasruoan laadusta antaa ymmärtää, että lounasruoan laadussa on parantamisen varaa. Havainnointitutkimustuloksista ei selviä, mistä erot lounasruoan laadussa johtuvat. Lähtökohdat ja resurssit ruoanvalmistukseen ovat kaikissa toimipisteissä samat. Havainnointitutkimuksessa käytettyjen kysymysten vastaukset, ruokaohjeen käytöstä ruoanvalmistuksessa ja raaka-aineiden jalostusasteiden käytöstä keittiöillä ovat samansuuntaiset.

Kysely opiskelijoille ja henkilökunnalle lounasruoan laadusta perustuu vastaajien omiin henkilökohtaisiin mielipiteisiin ja mieltymyksiin ruoasta. Havainnointitutkimuksen perusteella keittiöille ja ruoalle annetut laatukriteerit ovat kunnossa. Tutkimuksissa käytetyt osa-alueet ovat vaikeasti mitattavia. Laatu on asia, jota ei voida koskaan suoraan mitata, siitä voidaan tehdä vain arviointia, analyysyjä ja niiden perusteella päätelmiä. Lisätutkimusta voisi tehdä keittiötöiden organisoinnista ja työntekijöiden ajankäytöstä sekä ammattitaidosta.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Service management

RAJALA ELINA: Lunch Food Quality in Vocational Institute

Bachelor's thesis 52 pages, appendices 9 pages
May 2011

In this study the quality of school lunch served in Pirkanmaa vocational institute has been examined. The study is based on an inquiry of the quality of school lunch made for students and personnel in autumn 2010. The results of the inquiry are part of this study. As a follow-up for the inquiry, an observation examination was conducted where activities related to school lunch cooking were surveyed in six separate sites. A questionnaire for the sites was used as a support for the examination. The findings are based on sensory quality assessment. Differences in school lunch quality and reasons for deviation between sites are clarified in this work.

The inquiry for students and personnel implies that there is certain room for improvement in the quality of school lunch. The results of the observation examination still do not explain the causes for deviation in the school lunch quality. Fundamentals and resources for cooking are the same in all sites. The responses to the questionnaires related to the use of recipes in cooking and the used degrees of processing of raw materials in kitchens are in parallel between the sites.

The results of the inquiry of the quality of school lunch for students and personnel are based on each respondent's personal opinions and taste of food. According to the observation examination, the quality criteria given for the kitchens and for food are adequate. The sectors covered in this study are difficult to measure. Quality is an issue that can never be measured directly. Only assessments, analyses and conclusions based on these can be made. The organization of the kitchens and the employees' time usage and skills could be studied further.

Key words: School lunch, snack, quality of food.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KOULURUOKAILU	7
2.1 Kouluruokailun historiaa	8
2.2 Kouluruokailun kasvatuksellinen merkitys	9
3 KOULURUOKAILUSUOSITUS.....	11
4 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET	14
4.1 Ruokapalveluiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu	16
4.2 Lounaan koostaminen suositusten mukaan	17
5 RUOAN LAATU.....	20
5.1 Ruoan aistinvarainen laatu.....	22
5.2 Tarjoilun laatu	23
6 RUOKAILUN SOSIAALINEN JA RAVITSEMUKSELLINEN MERKITYS	26
6.1 Välipala-automaattien merkitys koulussa.....	28
6.2 Nuorten jaksaminen koulupäivän aikana	30
7 RUOKAPALVELUT	31
8 TUTKIMUKSEN TAUSTAA.....	32
9 KYSELY LOUNASRUOAN LAADUSTA	35
9.1 Tutkimuksen toteutus.....	36
9.2 Tulosten käsittely ja analysointi	37
10 HAVAINNOINTITUTKIMUS	43
10.1 Tutkimuksen toteutus.....	43
10.2 Tulosten käsittely ja analysointi	43
11 POHDINTA	47
LÄHTEET	50
LIITTEET.....	53

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheen olen valinnut läheltä omaa työtäni. Tänä päivänä lähes joka alalla laatuun kiinnitetään entistä enemmän huomiota ja koska ruokailu on kaikille jokapäiväinen toimi, ruoan laadusta puhutaan myös paljon. Aihe on herättänyt myös paljon keskustelua ja kirjoituksia sekä kansalaisten keskuudessa, että alan ammattilaisissa. Ruoan laadusta on tehty paljon eritasoisia tutkimuksia ja kyselyitä. Sitä pohditaan alan ammattilehdissä, alan ammattihenkilöstön keskuudessa samoin kun TV:n ruokaohjelmissa tai erilaisissa aikakauslehdissä. Media luo vahvoja mielikuvia ja muokkaa kansalaisten mielipiteitä. Ruoka puhuttaa ja se on hyvä asia. Ruoka on yksi tärkeimmistä ihmisen perustarpeista. Se kuuluu meidän jokapäiväiseen elämäämme hyvin konkreettisesti ja se koskettaa meitä myös tunnetasolla. Ihmiset jaksavat puhua ruoasta joka päivä, sillä se on aina uutta, erilaista ja herättää tunteita. Jokaisella on omat vahvat mielipiteet asiasta, yleensä mielipiteet koskevat ruoan laatua. Ruoan laatua voidaan määritellä monella tavalla ja usein ihmiset sekoittavat laadun omiin mieltymyksiinsä. Ruoan laadulle on olemassa kriteereitä ja taas makuasiat ovat asioita, joista ei voi kiistellä. Ruokailu on tärkeä osa päivän tapahtumia niin sosiaalisesti kuin ravitsemuksellisestikin ajatellen.

Opinnäytetyöni taustalla on syksyllä 2010 tehty kysely toisen asteen ammatillisen koulun lounasruoan laadusta. Kysely on tehty Pirkanmaan ammattiopiston opiskelijoille ja opettajille. Otanta oli satunnaisesti valittu, siihen osallistui neljä eri Pirkanmaan ammattiopiston toimipistettä ja erilaisia opiskelijaryhmiä. Kyselyn tulokset olivat suuntaa antavia sille olettamukselle, että konsernin eri toimipisteiden välillä olisi eroja lounasruoassa. Käsittelen tässä työssäni edellä mainitun tutkimuksen tulokset, ja ne ovat lähtökohtana tälle opinnäytetyölle.

Lisäksi tässä työssäni selvitan havainnointitutkimuksen avulla konsernin eri toimipisteiden toimintatapoja ja lounasruoanvalmistuksen lähtökohtia. Tavoitteeni on vastata kysymykseen, miksi toimipisteiden väliltä löytyy eroja lounasruoasta, vaikka lähtökohdat ruoanvalmistukselle ovat kaikilla samat.

Pohdin enemmän aistinvaraista laatua kuin ravitsemuksellista laatua lounasruokailussa. Saadut tulokset käsittelen tässä työssäni.

Eri medioissa on esillä peruskoululaisten ruoan terveellisyys ja monipuolisuus. Kouluruoan syömistä ja ravitsemuksellista laatua on tutkittu paljonkin, mutta tutkimukset ovat tehty peruskoululaisille. Stakesin kokoama kouluterveyskysely (2009) on ollut yksi keskeinen tietolähde. Lisäksi yhteistyötä ovat tehneet Kansanterveyslaitos, Työterveyslaitos ja Sydänliitto, joiden tutkimustietoja on käytetty mm. joukkoruokailusuosituksiin ja kouluruokailusuosituksiin.

Toisen asteen opiskelijoille suunnattuja tutkimuksia en löytänyt. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen tekemissä kouluterveyskyselyissä yhtenä osana on ruokailu. Itse työskentelen ravitsemisalalla, toisen asteen opiskelijoiden kanssa ja olen näin pystynyt havainnoimaan läheltä heidän ruokailutottumuksiaan.

2 KOULURUOKAILU

Jokaiselle suomalaiselle esi- ja peruskoulun oppilaalle sekä lukion ja ammatillisen perusasteen opiskelijalle tarjotaan Suomessa maksuton kouluateria. Perusopetuslaissa säädetään kouluruokailun järjestämisestä kouluissa. Perusopetuslain (628/1998) pykälän 31 mukaan oppilaille on tarjottava jokaisena työpäivänä maksuton ateria.

31 §

Opetukseen osallistuvalle on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria.

Kouluruokailun järjestämisestä on säädetty myös laissa ammatillisesta koulutuksesta (630/1998) pykälässä 37. Lainsäädäntö takaa maksuttoman aterian esi- ja perusopetuksesta lähtien toisen asteen opintojen loppuun.

37 §

Päätoimisissa opinnoissa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan niinä työpäivinä, joina opetussuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa. Asetuksella säädetään siitä, milloin opinnot ovat päätoimisia. Koulutuksessa, joka on 9 §:n 2 momentissa tarkoitetun koulutustehtävän mukaisesti järjestetty sisäoppilaitosmuotoisesti tai muulla asetuksella säädettävällä tavalla, opiskelijalla on edellä säädetyn lisäksi oikeus myös muuhun maksuttomaan ruokailuun.

Parhaimmillaan hyvä kouluateria antaa lapselle energiaa oppimiseen ja vireystason säilyttämiseen. Lounastauko tarjoaa virkistyshetken koulupäivän keskellä, opettaa terveellisiä ruokatottumuksia, kehittää lapsen sosiaalisia taitoja ja tukee ruokailutottumusten kehittymistä sekä tutustuttaa lapsia suomalaiseen ruokakulttuuriin. (Lintukangas 1999, 48.)

2.1 Kouluruokailun historiaa

Suomalaisella kouluruokailulla on pitkät perinteet. Kouluruokailua on ollut Suomessa tarjolla jo yli 60 vuotta. Ensimmäisenä maana maailmassa, vuonna 1943, Suomessa säädettiin laki kouluruoan tarjoamisesta koululaisille maksutta. Tämän lain toteuttamiseen sallittiin viiden vuoden siirtymäaika. Sinä aikana oli määrä rakentaa jokaiseen maan kansakouluun koulukeittola. Vasta vuotta 1948 pidetään koululaisille suunnatun maksuttoman kouluruokailun alkamisvuotena. Kouluruokailu on yksi suomalaisen yhteiskunnan ja koulumenestyksen kehityksen kuvaajista, se on ainutlaatuinen järjestelmä, josta suomalaiset voivat olla ylpeitä. Monissa Euroopan maissa kouluissa tarjottava maksuton ateria oppilaille on tuntematon asia vielä tänäkin päivänä. Suomalaiset esi- ja peruskoululaiset sekä lukioiden ja ammatillisen perusasteen koulutuksen opiskelijat nauttivat nykyisin maksuttoman kouluaterian. Tämä merkitsee erityisesti terveyttä, tapoja ja kasvatuskumppanuutta sekä myös suomalaisen ruokakulttuurin tuntemuksen siirtoa lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen. (Manninen 2008, Sillanpää 2001,182.)

Kouluruokailua on ajan saatossa toteutettu monissa erilaisissa muodoissa. Jo 1860-luvulla on tarjottu lämmintä keittoruokaa joillekin oppilaille. Ruokailu oli yksityisten henkilöiden tai yhdistysten järjestämää. Valtion apua siihen anottiin ensimmäisen kerran vuonna 1908, tosin valtio myönsi apua vasta viisi vuotta myöhemmin. Vuonna 1921 säädetty laki määräsi, että valtion tulee maksaa 2/3 vähävaraisten oppilaiden ravintoavustuksesta ja kouluruokailusta huolehtiminen siirtyi koulukeittolayhdistykseltä kuntien velvollisuudeksi. Vuonna 1932 noin 29 prosentilla maamme kansakouluista oli jo olemassa koulukeittola. Kouluhallituksen julkaisema kirja vuonna 1936 antoi alun seitsemän vuotta myöhemmin säädetylle laille kouluruokailun järjestämisestä. Julkaisussa todettiin, että vain 40 prosenttia tutkituista koululaisista olivat täysin terveitä ja suuri osa lapsista kärsi puutteellisesta ravitsemuksesta. (Manninen 2008, Sillanpää 2001,182.)

Ensimmäisinä vuosina oppilaat veloitettiin koulun työajan ulkopuolella tekemään kohtuulliseksi katsottava määrä työtä ruokatarvikkeiden kasvattamiseksi ja keräämiseksi koulukeittolaa varten. Kansakoulun opettaja

veloitettiin ohjaamaan tätä toimintaa. Uuden lain mukaan viidessä vuodessa oli päästävä siihen, että kaikki kansakoululaiset saavat maksuttoman aterian jokaisena koulupäivänä. Aluksi kouluissa tarjottiin keittoja, puuroja ja vellejä. Oppilaat ottivat mukaansa myös eväitä kouluun, kuten voileipää. Siirtymäajan jälkeen maassamme on tarjottu maksuton kouluruokailu kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille. Kun vuonna 1977 kaikissa Suomen kunnissa oli siirrytty peruskouluun, maksuton kouluruokailumahdollisuus oli järjestetty kaikille peruskouluikäisille. Vuonna 1988 maksuton kouluruokailumahdollisuus oli järjestetty myös lukioiden ja ammatillisen perusasteen koulutuksen opiskelijoille. (Manninen 2008.)

Nykyiset, vuodelta 1998 olevat koululait turvaavat edelleen kaikille oppilaille maksuttoman kouluaterian. Tarkempia ohjeita kouluruoan sisällöstä tai käytännön järjestämisestä ei laeissa kuitenkaan ole määritelty. Kouluruokailun kokonaisuus hahmottuu myös opetussuunnitelmissa ja se on osa koulujen tavoitteellista opetusta. Kouluruokailun keskeiset periaatteet sekä kouluruokailun järjestämisessä huomioon otettavat terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet kuvataan paikallisissa tai koulukohtaisissa opetussuunnitelmissa. Kouluruokailun järjestäminen on kunnan ja/tai koulun vastuulla. Kouluruokailun onnistumisen edellytyksenä on innostunut, motivoitunut ja ehdottomasti ammattitaitoinen henkilökunta. Heidän osaamisensa ja ammattitaidon ylläpitäminen on myös kunnan ja/tai koulun vastuulla. Siitä huolehtii ruokahuolto palvelun esimies. (Manninen 2008.)

2.2 Kouluruokailun kasvatuksellinen merkitys

Kansanterveyslaitoksen julkaisussa 2007 tutkittiin suomalaisnuorten kouluaikaista ateriointia. Siinä korostettiin opiskelijoiden päivittäisen ruokailun tärkeyttä. Nautittu ateria on tulevaisuuden kansanterveyden kannalta avainasemassa, sillä varhain omaksutuilla ruokatottumuksilla on elinikäiset terveydelliset vaikutukset. Jo nuorena omaksutut terveyttä tukevat terveystottumukset luovat perustan aikuisiän hyvälle terveydelle ja näin vähentävät monien sairauksien vaaraa. Nuorten ruokavalintoihin vaikuttavat osaltaan ympäristö, kaverit ja vanhemmat. (Raulio 2007, 13.)

Nuoren kehitykseen kuuluva itsenäistyminen ja esimerkiksi samaistuminen kavereihin sekä perheen ruokailutottumukset, kuten yhteiset ateria-ajat, harrastukset tai nuoren tyytymättömyys omaan ulkonäköön, voivat olla asioita joilla on suuri vaikutus suhtautua ruokaan. Nuoren kiinnostus ruokaan voi olla myös välinpitämätöntä tai jopa ylenpalttista. Nuorten lisääntyneet syömishäiriöt, ylipaino-ongelmat ja väsymys on seurausta siitä, miten ruokaan suhtaudutaan. Säännöllinen lounaan nauttiminen koulussa tukee nuoren tervettä kasvua ja kehitystä. Mikäli lounas jää syömättä ja se korvataan osittain tai kokonaan epäterveellisillä välipaloilla, jää kouluruokailun kasvatuksellinen ja ravitsemuksellinen opetustehtävä saavuttamatta. (Möttönen 2002, 7-9.)

Hyvä kouluateria ohjaa terveellisiin ruokatottumuksiin ja kehittää sekä maku- että ruokailutottumuksia. Ruokailuun liittyviä ennakkoluuloja on tärkeää poistaa jo varhaisessa vaiheessa, jotta nuori tottuu vaihtelevaan ruokaan ja osaa nauttia monipuolisesta ruoasta myös vanhempana. Ruokailu toimii myös kulttuuriperinnön siirtäjänä, jos se vaalii paikallista ruokaperinnettä. Ruokailun yhteydessä on mahdollisuus tutustuttaa nuoret myös eri maiden sekä ruoka- ja tapakulttuuriin. Ruokailu on sosiaalinen tapahtuma, jossa nuori toimii yksilönä sekä ryhmän jäsenenä. Hyvät tavat ja kaverin huomioon ottaminen ovat tärkeitä taitoja, joita voi harjoitella lounaan aikana koulussa. Ryhmässä keskustelemisen taito ruokailun aikana on hyvä opetella koulussa, sillä sitä tarvitaan myös muissa elämäntilanteissa. Hyvät tavat kuuluvat sivistyneen ihmisen taitoihin, joita pitää nuorena opetella. Aterian nauttimista häiritsee usein kiireinen aikataulu ja tunnelma, mikä on hyvien tapojen oppimisen este. Kouluruokailun suosio lisääntyy, kun ateriointiin varataan riittävästi aikaa ja ruokailutilanne on rauhallinen. Suosiota kasvattaa myös ruokasalien viihtyisyys ja tilan tunne. (Raulio 2007, 55.)

Kaikki ammatillisessa koulutuksessa opiskelevat eivät syö ateriaa sellaisena kokonaisuutena kuin se heille tarjotaan. Vuonna 2008 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan 61 % opiskelijoista ei syö kaikkia aterianosia kouluruoalla. Lisäksi 34 % opiskelijoista syö epäterveellisiä välipaloja koulun aikana. Ammattiin opiskelevista nuorista ylipainoa on 22 %:lla. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, kouluterveyskysely.)

3 KOULURUOKAILUSUOSITUS

Ruokailu on olennainen osa lapsen ja nuoren hyvinvointia sekä kasvua. Kouluruokailussa lapsille ja nuorille opetetaan terveyttä, ruokailutapoja sekä suomalaista ruokakulttuuria. Suomalaisella kouluruokailulla on yhä tärkeä rooli myös kansanterveyden ja tapojen edistäjänä. (Opetushallitus 2008.)

Lounasruokailu, välipalat ja erityisruokavaliota noudattavien oppilaiden terveyden seuranta ovat osa koulun oppilashuoltotyötä. Kouluruoka on pääsääntöisesti suomalaista perusruokaa, mutta uudet ruokatrendit ja erilaiset ruokakulttuurit pyritään myös ottamaan huomioon. Hyvään kouluateriaan kuuluvat lämmin ruoka, salaatti, raaste tai tuorepala, leipä, levite ja juoma. Jälkiruokaa ei yleensä ole. Aterian maittavuuteen tulee kiinnittää yhtä paljon huomiota kuin sen ravintosisältöönkin. Kouluruoka tulee tarjota sellaisena ajankohtana, että se rytmittää koulupäivää ja tauko antaa oppilaille mahdollisuuden virkistäytyä. Vähimmäisajaksi suositellaan 30 minuuttia aikaa nauttia päivän ateria. Kouluateria tarjotaan oppilaan koulupäivän rytmiin sopivasti. Yksittäisen oppilaan päivään kuuluvien aterioiden välit eivät saisi venyä pitkiksi. Kotona syöty aamiainen varmistaa aamupäivän jaksamisen tai vaihtoehtona on koulusta saatava maksullinen välipala tai kotoa tuodut eväät. (Opetushallitus 2008.)

Perusruokavaliosta poikkeavat ruokavaliot otetaan huomioon kouluruokailussa. Nuoren allergian, eettisyyden tai uskonnon erityistarpeita otetaan huomioon hänen ruokailuaan suunniteltaessa, koulun toimintaperiaatteiden mukaan. Erityisruokavaliot toteutetaan siinä muodossa kuin kouluun toimitettu oppilaan ruokavaliosuunnitelma, kiellettyjen ruoka-aineiden kokonaisuus tai lääkärintodistus edellyttää. Perusruokavaliosta poikkeavien ruokavalioiden täsmällinen ja turvallinen toteutus koulun ruokahuollossa edellyttää tietoja sekä oppilaasta että tarvittavan ruokavalion toteuttamisesta. Lääkäriin, ravitsemusterapeutin tai terveydenhoitajan antama lausunto on välttämätön silloin, kun tarvitaan ruokavaliota sairauden hoitoon tai muun terveydellisen syyn johdosta. Lisäksi maahanmuuttajien ruokakulttuurit ja erilaiset syömishäiriöt tuovat omat haasteensa kouluruokailun järjestäjille. Näihinkin ruokahuollon

ammattilaiset pyrkivät vastamaan niiden resurssien puitteissa, joita heille on annettu. Henkilöstön tietojen ajantasaistamista tarvitaan jatkuvasti. (Opetushallitus 2008.)

Kouluruokailuun panostaminen on kannattavaa investointia tulevaisuuteen ja se tuo säästöjä myöhemmin. Ravitsemuksellisesti täysipainoiseksi suunniteltu kouluruokailu edistää terveellisten ruokatottumusten sisäistämistä. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut hyvät ruokailutottumukset ennaltaehkäisevät monia terveysongelmia ja näin vähentävät kuntien terveystuloja tulevaisuudessa. Koska kouluruokailun tavoitteena on edistää oppilaan hyvinvointia sekä tervettä kasvua ja kehitystä, se on suunniteltava huolellisesti. Hyvin suunniteltu ja rytmitetty kouluruokailu ylläpitää oppilaan työvireyttä koulupäivän aikana ja vähentää levottomuutta oppitunneilla. Opetushallituksen pääjohtaja Timo Lankinen (2008) toteaa, että riittävä, terveellinen ja ennen kaikkea maukas kouluateria kiireettömästi nautittuna on enemmän kuin pelkkää ravintoa – se on nautinto, joka lisää koulussa viihtyvyyttä.

Uudet kouluruokailusuositukset korostavat kouluruokailun tärkeyttä oppilaan terveydelle ja työviireydelle. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on täydentänyt kansallisia ravitsemussuosituksia uusilla kouluruokailusuosituksilla. Niiden tarkoituksena on antaa suuntaviivat kouluaikaisen ruokailun järjestämiseksi koulujen ruokahuollosta vastaaville henkilöille. Kouluruokasuosituksissa painotetaan kodin ja koulun välistä yhteistyötä, jotta kouluruokailun merkitys oppilaan hyvinvoinnille ymmärrettäisiin ja sitä pyrittäisiin tukemaan kaikilla tahoilla. Kodeissa tulisi muistaa, että kouluruokailu on vain yksi osa päivään kuuluvista aterioista eikä se kata nuoren koko päivän ravinnonsaantia. Valtion ravitsemusneuvottelukunta pitää erittäin tärkeänä sitä, että oppilaat syövät jokaisena päivänä koulussa tarjottavan lounaan sellaisena kuin se on kokonaisuudessaan suunniteltu. Kouluruokailun käytännön järjestämiseen annetaan ohjeita ruokailun ajoittamisesta, ruokailuympäristöstä, välipaloista ja aterioiden ravintosisällöstä. Suosituksessa käsitellään melko laajasti aterioiden koostumusta ja ruoka-aineiden valintaa. Aterioiden annostelun opastamiseen tulisi käyttää lautasmallin mukaista malliateriaa. Malliateria olisi hyvä olla esillä joka päivä oppilaiden näkyvillä lounaalle mentäessä ennen oman annoksen

annostelua. Lautasmallin mukaisen annoksen kokoamisen opettaminen on osa kansansivistystyötä. Kouluaterian ravitsemuksellisen laadun seuranta on tärkeää ja suosituksessa annetaan myös siihen tarvittavia ohjeita. Ravitsemuksellista laatua määrittävät tekijät ja maku tulisi ottaa huomioon jo silloin, kun suunnitellaan raaka-ainehankintoja ja niiden hankintapaikkoja. (Manninen 2008.)

Ravitsemusneuvottelukunnan puheenjohtaja Pekka Puska (2008, 8) määrittelee, että koulussa tarjottavan lounaan tulee sisältää:

- Monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Runsaskuituista leipää (mieluiten vähäsuolaista)
- Pehmeää kasvirasvavitettä, kasviöljypohjaista salaattikastiketta
- Perunaa/riisiä/pastaa
- Vähärasvaista lihaa/leikkelettä
- Kalaa vähintään kerran, mieluiten kahdesti viikossa
- Rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita
- Vettä janojuomaksi.

Kotiruoan kaltainen lounas kattaa helposti nämä edellä mainitut vaatimukset. Monipuolinen ruokalista takaa päivittäin ruokalajien ja raaka-aineiden vaihtuvuuden. Lopulta on kiinni vain ruokailijasta, syökö hän jokaisen tarjotun lounaan osan. Itsepalvelulinjastossa voi helposti tehdä omia valintoja. Lounaan osien pois jättäminen ei ole ruokailijalle haittaava tekijä ellei sitä tee toistuvasti. Päivän muut ateriat voivat hyvin korvata ja tasapainottaa puuttuvaa lounaan osaa. (Kansanterveyslaitos 2007.)

4 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat pääosin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, jotka hyväksyttiin kesällä 2004. Ravitsemussuosituksilla halutaan edistää ja tukea ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä. Suositukset ovat elintarvike- ja ravitsemuspolitiikan perusta ja ne on tarkoitettu käytettäväksi mm. joukkoruokailun suunnittelussa. Ravitsemussuositukset ovat laadittu terveille, kohtalaisesti liikkuville ihmisille. Ne ovat keskimääräisiä arvoja, koska yksilöiden ravinnon tarpeen vaihtelut ovat suuria. Ravintoainesuositukset edustavat keskimääräistä suositeltavaa saantia pitkällä aikavälillä. Ravintoaineen suositeltava saanti tarkoittaa sitä määrää ravintoainetta, joka nykytiedon mukaan tyydyttää ravintoaineen tarpeen ja ylläpitää hyvän ravitsemustilan kaikilla terveillä ihmisillä. Ravintoaineen suurin hyväksyttävä päiväannos on ravintoaineen pitkäaikaisen saannin enimmäismäärä. (Kara 2005, 4.)

Monien kansanterveydellisten ongelmien synnyssä, hoidossa ja ehkäisyssä on ravitsemuksella hyvin suuri merkitys. Ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa suomalaisten ruokavaliota ja edistää terveyttä. Suosituksissa rasvan, suolan ja sokerin käyttömääriä on tarkistettu ja joidenkin ravintoaineiden saantisuositukset on tarkennettu. Täysin uutta suosituksissa on fyysisen aktiivisuuden esittäminen hyvän ruokavalion rinnalla osana terveyttä edistäviä elintapoja. Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat ruokavalion terveellisyyden, harvoin käytettävillä elintarvikkeilla on vähemmän merkitystä. Suositus helpottaa työtä, hankittaessa päivittäisiä raaka-aineita. Suosituksissa korostetaan lautasmallin käyttöä aterioita koottaessa annoksiksi ja säännöllistä ateriarytmia. Säännöllisellä ateriarytmillä tarkoitetaan sitä, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta kertaa ja samoihin aikoihin. (Kara 2005, 6.)

Ruokalistoja suunniteltaessa otetaan huomioon valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat ravitsemussuositukset. Ruoanvalmistushenkilökunnalla on osa vastuu nuoren päivittäisestä ravintoaineiden saannista. Erityisen tärkeää on huolehtia siitä, että energiaravintoaineiden osuudet ja rasvan laatu ovat suositusten mukaiset.

Energiaravintoaineiden suhteelliset osuudet on esitetty seuraavassa taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Energiaravintoaineiden suositeltavat osuudet kouluaterian energiasisällöstä

Energiaravintoaine	% energiasta
Rasva	30
• Tyydyttynyt rasva	max 10
Proteiini	15
Hiilihydraatti	55

TAULUKKO 2. Koulussa tarjottavan aterian viitteellinen energiasisältö eri kouluasteilla.

Kouluaste	Kcal MJ
Esiopetus- 2. vl.	550 2.3
3. – 6. vl.	650 2.7
7. – 9. vl.	740 3.1
Toinen aste	860 3.6

Kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta. Tarjottavan aterian viitteelliset energiamäärät ruoan suunnittelun pohjaksi on esitetty taulukossa 2. On kuitenkin muistettava, että eri-ikäisten ja -kokoisten oppilaiden yksilöllinen energiantarve vaihtelee suuresti, mikä pitää ottaa huomioon ruoan annostelua ohjattaessa (Puska 2008, 8).

Kun keittiöllä on tarvetta uudistaa ruokalistoja, yhteistyötä voi tehdä esimerkiksi työterveyshuollon kanssa, ottaen enemmän huomioon ravitsemuksellista näkökulmaa. Terveellinen ravitsemus on myös yksi keskeinen ruokapalveluhenkilöstön jatko- ja täydennyskoulutuksen aihealue. Usein terveystietoiset asiakkaat haluavat tarkkaan tietää, mitä he suuhunsa pistävät. Nuorista varsinkin tytöt ovat hyvin tarkkoja mm. rasvan laadusta ja määrästä. Asiakkaat eivät tiedä ruoan koostumusta, eivätkä he välttämättä huomaa ruoanvalmistuksessa tapahtuneita muutoksia ellei heille siitä informoida. Ruokien koostumukset, ruoanvalmistusmenetelmät ja muutokset keittiön toiminnasta voidaan hyvin tuoda esille asiakkaille. ”*Meidän menu ei ole salaisuus*” motto parantaa luottamusta asiakkaisiin. (Työterveyslaitos 2000, 23.)

4.1 Ruokapalveluiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu

Ruokapalveluiden merkitys suomalaisten ravitsemuksessa on tunnustettu, mutta sitä koskeva järjestelmällinen seuranta on ollut Suomessa puutteellista. Vuonna 2004 Suomen Sydänliitto teki laajan tutkimuksen suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellisesta laadusta. Tutkimukseen osallistui 800 julkisen sektorin suurkeittiötä. Tutkimuksen tavoitteena oli saada selville tarjottavan ruoan ravitsemuksellinen laatu ja mitkä ovat ne ruoanvalmistukseen liittyvät asiat, joiden avulla ruoan laatu joko heikkenee tai paranee. Tutkimuksessa keskityttiin seuraaviin osatekijöihin: rasvan laatuun ja määrään, suolan käyttöön, kuituihin, kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin. Saatujen tietojen pohjalta laadittiin neljä kriteeriä, joiden avulla keittiöt voivat itse arvioida tarjoamansa ruoan ravitsemuksellista laatua. Joukkoruokailussa tarjottavan arkilounaan ravitsemuksellista laatua varten on luotu neljä kriteeriä, jotka ovat osana valtakunnallista joukkoruokailun seurantajärjestelmää. Arkilounaskriteereitä ovat: peruskriteeri, rasvakriteeri, suolakriteeri ja tiedotuskriteeri. (Vanhala 2004, 3.)

Kriteerit ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin:

- Nopea ja helppo työkalu suurkeittiöille ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin.
- Kriteereiden avulla voidaan arvioida, onko ruokailijalla mahdollisuus nauttia ravitsemussuosituksen mukaisia aterioita päivittäin.
- Jos kriteeristön neljä kriteeriä, peruskriteeri, rasvakriteeri, suolakriteeri ja tiedotuskriteeri toteutuvat keittiössä hyvin, tarjolla oleva ruoka on todennäköisesti suosituksen mukaista ja asiakasta myös ohjataan koostamaan ateriansa suosituksen mukaisesti malliaterian avulla.
- Kriteerit toimivat parhaiten omavalvonnan välineenä. Lomakkeen avulla on hyvä säännöllisin väliajoin tarkistaa tarjottavan ruoan laatua.
- Kriteereiden käyttöönoton varmistamiseksi suurkeittiöiden henkilöstölle ja ruokahuollon suunnittelijoille on tehty kirjallista materiaalia. (Suomen Sydänliitto 2007.)

Sydänliiton tekemässä tutkimuksessa todettiin, että suurimmassa osassa tutkituista keittiöistä asiakkaalla ei ollut mahdollisuutta valita päivittäin suositusten mukaista ateriaa. Ongelma-alueita olivat erityisesti rasvattoman maidon ja kasvien vähäinen tarjoaminen. Erityisesti kouluissa olisi myös suolan käyttöön kiinnitettävä enemmän huomiota. Tutkimus osoitti, että ruoan ravitsemuksellista laatua voidaan parantaa esimerkiksi tarkistamalla elintarvikevalintoja ja ruoanvalmistusmenetelmiä ravitsemussuositusten linjan mukaisiksi. Tutkimuksen lopullinen tavoite oli varmistaa, että joukkoruokailussa ruokailevat saavat mahdollisuuden nauttia päivän aikana terveellisen aterian. Vastuu ruoan terveellisyydestä ei ole yksin ruokapalvelua tuottavalla henkilöstöllä keittiössä, vaan ruokapalveluista päättävillä. Tärkeää olisi myös informoida asiakasta tarjotun ruoan hyvästä laadusta ja ohjata heitä kokoamaan tarjottu ateria lautasmallin mukaisesti. Oleellista on, että asiakkaalle tarjotaan joka päivä terveellisiä vaihtoehtoja. (Vanhala 2004,51.)

Sosiaali- ja terveysministeriö asetti 2009 työryhmän, jonka tavoitteena oli seurata ja kehittää joukkoruokailua sekä edistää ruokapalvelujen saatavuutta, houkuttelevuutta ja ruoan ravitsemuksellisen laadun paranemista. Työryhmä teki myös esityksen tarvittavista toimenpiteistä valtakunnallisen seurantajärjestelmän luomiseksi. Joukkoruokailulla tarkoitetaan kodin ulkopuolella tapahtuvaa ruokailua, esimerkiksi kouluruokailua. (Sarljo-Lähteenmäki 2009.)

4.2 Lounaan koostaminen suositusten mukaan

Kouluaikana tarjotun aterian tulee olla terveellinen, täysipainoinen, vaihteleva, monipuolinen, riittävä ja maukas kotiruoan veroinen lounas, joka nautitaan kauniisti tarjolle laitettuna ns. yleisenä lounas-aikana. Ravitsemuksellisesti aterian täysipainoisuus riippuu aina viime kädessä annoksen oikeasta koostamisesta. (Lintukangas 2007, 14.)

Täysipainoisuudella tarkoitetaan sitä, että tarjoillaan monipuolinen ja ravitsemussuositusten mukainen ateriakokonaisuus. Nuorille on korostettava riittävän ja monipuolisen ateriakokonaisuuden tärkeyttä ja omaa vastuuta sen

ruokavalinnoissa. Ohjauksen on oltava nuorien auttamista, ei kärkevää määräilyä. (Lintukangas 2007, 42.)



KUVA 1. Ruokakolmio



KUVA 2. Malliateria

Kuvan 1 ruokakolmio on hyvä apuväline muistuttaa nuorelle mitä kaikkea päivän aterioihin pitää sisältyä. Ruokakolmioon nuori on tutustunut jo päiväkodissa tai viimeistään peruskoulussa, mutta asian arvo ei laske vaikka sitä kerrataan vielä vanhempanakin. Ruokakolmion avulla voidaan havainnollistaa ruokavalion monipuolisuutta ja muistuttaa nuoria terveellisen ruokavalion koostamisesta sekä kannustaa houkuttelevien vaihtoehtojen saatavuuteen.

Kuvan 2 lautasmallin mukaisen malliaterian kokoamiseen päivittäin voidaan nuorta ohjata siten, että tarjolle laitetaan ensin salaattit ja kasvikset, peruna, pasta tai riisi ja viimeiseksi vasta varsinainen pääruoka-aine. Malliaterian tarkoituksena on osoittaa suositeltavan ateriakokonaisuuden osat ja annoskoot. Lautasmallin mukainen annos voi myös olla esillä esimerkiksi linjaston alkupäässä. Lautasmalli on valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositus hyvän aterian koostamiseen, jossa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes liha-, kala- tai munaruoalla ja neljännes pääruoan lämpimällä lisäkkeellä. Lisänä

ateriaan kuuluu lasillinen ruokajuomaa, leipä, levite ja mahdollinen jälkiruoka. (Sarlio-Lähteenmäki 2009, 22.)

Koulussa nuorelle tulee viestittää terveellisen ja normaalin syömisen mallia, joka on yksi tapa ehkäistä syömishäiriöitä. Tärkeää on myös se, että vanhemmat antavat nuorelle kotona myönteisen kuvan sekä koti- että kouluruokailusta ja sen merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille. (Möttönen 2002, 7.)

5 RUOAN LAATU

Sanalla laatu on monta merkitystä ja selitystä. **Laatu**-termiä käytetään kuvaamaan esineiden, ihmisten tai prosessien ominaisuuksia ja niiden haluttavuutta. Välineiden ja toiminnan ominaisuudet ovat suhteellisen objektiivisia asioita ja ne voidaan määritellä ja luetella hyvinkin tarkkaan. Subjektiiviseksi laatu muuttuu vasta, kun erilaiset käyttäjät arvioivat sitä omien tarpeidensa ja kokemustensa pohjalta. (Ahlman 1992.)

Laadun olemusta voidaan tarkastella eri näkökulmista, joita ovat esimerkiksi suunnittelu, valmistus, asiakas ja ympäristö. Tuotantotalouden professori Paul Lillrankin mukaan laatuun kohdistuu erilaisia vaatimuksia. Nämä vaatimukset ovat laatutyön tavoitteita ja laatua voidaan arvioida sen perusteella, miten näiden tahojen vaatimukset täyttyvät. Laatua ei voida koskaan suoraan mitata, voidaan tehdä vain arviointia, analyysyjä ja niiden perusteella päätelmiä. (Lillrank 1998, 28.)

Kiinnostus julkisten ruokapalveluiden laatua kohtaan on kasvanut. Asiakkaat arvioivat nykyään ruoan laatua monipuolisemmin ja he haluavat tietoa ruoan terveysvaikutuksien lisäksi myös ruoan alkuperästä ja tuotantotavasta. Siksi Suomessa toteutetaan eurooppalaisittain kattavaa kansallista laatustrategiaa, jota laatimassa ovat olleet kaikki osapuolet viljelijöistä kuluttajiin. Maa- ja metsätalousministeriön laatiman kansallisen elintarviketalouden laatustrategian tavoitteeksi on asetettu, että maataloudessa, teollisuudessa ja kaupassa olisi käytössä kattava laatu- ja ympäristöjärjestelmä. Suomessa käytössä olevia laatustandardeja ovat:

- BRC, toimittajien valvontaan tarkoitettu HACCP -pohjainen standardi
- ISO 22000 Elintarviketurvallisuusstandardi, terveysvaarojen ehkäisy
- ISO 9001 Yleinen laatustandardi, asiakastytyvyyden ylläpito
- ISO 14000 Ympäristöstandardi, ympäristöasioiden hallinta ja yhteiskuntavastuu. (Maa- ja metsätalousministeriö 2010.)

Laatustandardit ovat pohjana hyvän ruoan ja raaka-aineiden laadulle, kun elintarvikkeiden laatu ketju eri tuotannon vaiheissa on kunnossa. Hyvä ruoka ei

synny sattumalta vaan maukkaiden ja laadukkaiden elintarvikkeiden eteen tehdään paljon työtä. Laatuketjuun tarvitaan mukaan koko elintarvikeala, he yhdessä luovat maastamme vahvaa elintarvikkeiden laatumaata. Ainutlaatuinen elintarvikeketjun laatutyö perustuukin siihen, että koko elintarvikkeiden toimiala on yhdessä sitoutunut kansalliseen laatustrategiaan. Laatuketjulle annettuja arvoja ovat toiminnan vastuullisuus, asiakkaan tyytyväisyys ja kannattavuus. Kun ketjun kaikki osat panostavat järjestelmällisesti sekä tuotteiden että toiminnan laatuun, lopputulos on enemmän kuin osien summa. (Maa- ja metsätalousministeriö 2010.)

Ruokatuotannossa laatu on kokonaisuutta, kaikkien ruokatuotantoprosessin osien, myös näkymättömien on oltava hyvin hoidettu, jotta lopputuloksena saadaan hyvälaatuinen ruoka. Yleisesti ottaen laatu on yhteisesti sovittu tapa tehdä työt tietyllä tavalla. Laatu tarkoittaa tuotteen tai palvelun kykyä täyttää asiakkaan nykyiset ja tulevat tarpeet ja odotukset ja jopa ylittää ne. Erityisesti ruokapalvelussa asiakasnäkökulma ja asiakkaan mielikuva on hyvin keskeinen laatutekijä. (Lintukangas 2007, 59-65.)

Ruokapalvelun ammattilaisten hygieniaosaaminen, omavalvonta, kestävän kehityksen periaatteet keittiöllä ja palvelun arviointi otetaan huomioon kouluruokailun laadun ylläpitäjinä. Asiakaslähtöisyys ja asiakaskeskeisyys ovat keskeisiä käsitteitä palvelunlaadun arvioinnissa. Ruoan turvallisuus ja keittiöllä noudatettavan omavalvonnan periaatteet ovat myös jokapäiväisen laatuarvioinnin kohteita. Ruokapalvelun on syytä säännöllisesti tehdä itsearviointia edellä mainituista keittiöllä toteutetuista osa-alueista. Arvioinnin taustalla voi hyödyntää esimerkiksi asiakaspalautekyselyä ja sen pohjalta tarvittaessa kehittää toiminnan laatua. (Opetushallitus 1999.)

Yhdysvaltalainen edesmennyt tuotantotalousvaikuttaja Joseph Moses Juran (1988, 15) määrittelee laadun hyödykkeen sopivuudeksi käyttötarkoitukseensa. Hänen mielestään suunnittelun lähtökohtana on asiakas ja oleellista on tuotannon ja tuotteiden kehittäminen asiakaslähtöisesti. Laadun ohjaus tarkoittaa tuotantoprosessien ohjaamista siten, että prosessi toimii vaatimusten mukaisesti ja asetetut laatutavoitteet saavutetaan. Tavoitteena on virheetön tuotantoprosessi. Laadun parantaminen tarkoittaa kaikkia toimenpiteitä, joiden

avulla voidaan asettaa ja saavuttaa uusia laatuun liittyviä tavoitteita. Tavoitteena on uusien parempien ominaisuuksien luominen tuotteisiin.

Ruoanvalmistajalle on tärkeä tavoite saada tuotteensa eli lounas mahdollisimman haluttavaksi asiakkaalle. Se on tärkeä kilpailukeino mm. välipala-automaatteja vastaan. Lounas on koottava sellaiseksi kokonaisuudeksi, että asiakas kokee saavansa siitä huomattavaa lisäarvoa päiväänsä. Lounaalle tulo ja sen nauttiminen kokonaisuudessaan pitäisi olla asiakkaalle itsestäänselvyys. Asiakkaan ei pitäisi joutua punnitsemaan joka päivä, syönkö tarjolla olevaa lounasta vai valitsenko jonkin muun vaihtoehdon. Lounaalla asiakas voi tyydyttää sosiaalisia tai ravitsemuksellisia tarpeitaan ja näin edistää hyvinvointiaan.

Laadukkaassa ruoka-annoksessa ei ole ruoanvalmistusvirheitä. Esimerkiksi onnistunutta kiusausta voisi kuvailla seuraavasti: Hyvässä kiusauksessa perunasuikaleet ovat kypsiä, ja sakeahko neste pysyy perunoiden seassa eikä leviä lautaselle. Annos putoaa kauhasta vapaasti lautaselle ja hajoaa hiukan, ja kaikki raaka-aineet ovat ehjiä. (Mauno 2005, 70.)

5.1 Ruoan aistinvarainen laatu

Ruoan laatua voidaan arvioida monilta eri osa-alueilta, kuten aistinvarainen laatu (maku, haju, ulkonäkö, lämpötila, rakenne), mikrobiologinen ja kemiallinen laatu, ravitsemuksellinen laatu, tarjoilun laatu, palvelun laatu sekä ruokailutilan viihtyvyys ja siisteys.

Maku aistitaan suussa. Se syntyy raaka-aineiden välisen kemian, mausteiden, suolan ja lämpötilan yhteisvaikutuksesta. Myös ruoan haju vaikuttaa maun kanssa samanaikaisesti. Perusmakuja on viisi (suolainen, makea, hapan, karvas ja umami). Perushajuja ei ole ollenkaan, joten ne tulevat asiakkaan omista muistoista tai mieltymyksistä. Makujen ja hajujen pitäisi olla yhteensopivia, jotta asiakas olisi tyytyväinen lopputulokseen.

Ruoan ulkonäköön vaikuttavia seikkoja ovat väri, koostumus, tarjollepano, annoskoko ja muoto. Asiakkaan valintaan voidaan vaikuttaa kaikilla edellä mainituilla asioilla, jopa niin, että asiakas ei sitä itse tiedosta tai huomaa. Väri on kaikkein selkein ja houkuttelevin laatutekijä. Väreistä raikkaat, pirteät ja toisiinsa sointuvat väriyhdistelmät saavat sylkirauhaset toimimaan ja nälän tunne kasvaa. Salaattilinjastossa tämä on helpoin toteuttaa, valitaan tarjolle viherpohja tai tehostevärjätty viherpohja ja salaatin lisäkkeet komponentteina esille. Jo vähäinen määrä punaista tai keltaista herättää asiakkaan huomion, positiivisesti. Ruoan koostumus herättää helposti erilaisia mielikuvia ruoan mausta. Jos ruoka näyttää ”mössöltä” eikä siitä näy selkeästi mitä raaka-aineita siihen on käytetty, niin mielipide ruoasta on helposti negatiivinen. Ruoka pitää olla rakenteeltaan ryhdikästä, jotta se houkuttelee asiakasta maistamaan. Ruoan viimeistely on osa asiakaslähtöisyyttä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2009.)

5.2 Tarjoilun laatu

Ruoanvalmistuksessa on erotettava tuotannon ja tarjoilun laatu, tämä koskee lähinnä lämpimiä ruokia. Lämpöhauteessa oleva ruoka kypsyy lisää ja kuivuu helposti, se on otettava huomioon jo ruoan valmistusvaiheessa. Korjaustoimenpiteitä on myös syytä varautua tekemään koko tarjoilun ajan. Hygieniasäännöt keittiöille pitävät sisällään tarkat määräykset siitä, että lämmin ruoka tarjoillaan lämpimänä ja kylmä kylmänä. Säännöissä on myös määritelty tarjoiluajat, jotta lämpötiloja pystyttäisiin paremmin noudattamaan. (Mauno 2005.)

Ruoan ulkonäöllä on suuri vaikutus siihen, minkä johtopäätöksen asiakas tekee ruoan laadusta. Ruoan ulkonäön perusteella voidaan päättää, onko ruoka hyvää vai ei. Ainakin nuoret ihmiset, lapsista puhumattakaan, pystyvät hyvin tekemään kyseisen päätöksen. Aikuiset kyllä kiinnittävät huomiota ruoan ulkonäköön, mutta eivät ole niin jyrkkiä tekemään päätöstä ruoan mausta sen perusteella. Nuorta opiskelijaa voi olla vaikea saada edes maistamaan ruokaa, jos se ei hänen mielestään näytä hyvältä. Nämäkin ovat makuasioita. Toisten

mielestä esimerkiksi tumma laatikon pinta on ehdottomasti parempi kuin vaalea ja toinen ei voi tummapintaista laatikoa syödä, koska se on hänen mielestään palanut. Asiakas voi olla laatikon ulkonäöstä jotain mieltä ja ottaa sen mukaan ruokaa vähän enemmän tai vähemmän. Keittiöillä onkin haastetta kulkea sitä ”kultaista keskitietä” pitkin.

Asiakas arvioi ruokaa linjastossa eri asioiden perusteella ja tekee valintapäätöksen arvioidensa perusteella. Ruoan koristeluun on syytä kiinnittää huomiota, se korostuu esimerkiksi jälkiruokien kohdalla. Annoskoko on yksi vaikuttava tekijä. Suuri annos on houkuttelevan näköinen, mutta usein se saa negatiivisen päätöksen aikaan. Liian pienestä annoksesta tulee surkeaa palautetta. Annoskoko on tärkeä osa kokonaisuutta. Ruoka-annos on laskettava kokonaisuudessaan, ei pelkästään pääruoka. Salaatti, leipä, juoma ja jälkiruoka ovat iso osa kokonaisuutta grammoissa laskettuna.

Ruokaohjeen kaikki käytettävät raaka-aineet punnitaan. Ruoka valmistetaan ohjeen mukaan jossa ilmoitetaan ostopaino ja käyttöpaino, painohäviöt huomioidaan tuotteille jotka esikäsitellään. Kypsennyshävikki otetaan mukaan ja saanto eli kypsä käyttöpaino on määräävä tekijä. Ruoan suositeltava annoskoko kerrotaan ruokailijamäärällä, huomioiden tarjoiluhävikki ja ruoan yleinen menekki kyseiselle asiakaskunnalle. Näin laskettuna ruokaa pitäisi riittää kaikille. Aina on kuitenkin tekijöitä, joita ei ole osattu huomioida, esimerkiksi huomattavasti suurempi ruokailijamäärä, jolle ruoka on laskettu. Joskus ruoka on myös niin hyvää, että asiakkaiden ”silmät syövät enemmän kuin vatsa” ja ruoka loppuu kesken. (Mauno 2005.)

Asiakkaat jotka käyvät syömässä aivan ruokailun viime minuuteilla, voivat saada käsityksen, että ruoka on juuri loppumassa. Niinä päivinä, jolloin on ehdottomasti viikon parasta ruokaa, esimerkiksi kalapuikkoja tai pitsaa, tuntuu siltä, että asiakkailla on täysin pohjaton vatsa. Näinä päivinä tuntuu myös välillä siltä, että opiskelijoiden kavereita kyliltä on myös meidän ruokailussa mukana. Koululla ei vielä ole opiskelijoilla ruokailukorttia jolla he voisivat todistaa olevansa oikeutettuja Pirkanmaan ammattiopiston lounasruokaan. Herkkuruokapäivinä voi siis käydä niin, että ruokaa odotellaan lisää tai listalla oleva ruoka muuttuu lopuille asiakkaista johonkin muuhun laatuun. Osa

opiskelijoista voi myös mieltää ruoan riittävyyden siihen, että keittiö on rajoittanut lihapullien tai kalapuikkojen ottamisen johonkin tiettyyn kappalemäärään. Pojissa on usein havaittavissa, että esim. kuusi kalapuikkoa ei riitä vaan lautaselle ladotaan hyvinkin tusina kalapuikkoa.

5.3 Ruokaohjeet ja ruokalistat

Ruokaohjeet keittiöllä ovat hyvin tärkeässä roolissa ja hyvä, tasainen laatu syntyy hyvin suunnitelluilla ja tarkkoilla ruokaohjeilla. Ruokaa valmistetaan vakioituilla ruokaohjeilla. Ohjeiden vakiointi on pitkä prosessi ja tarkkaa työtä, johon jonkun työntekijän on keskityttävä ja panostettava aikaa. Ohjeiden vakiointi tarkoittaa sitä, että ruokaohje mitoitetaan juuri tietyille keittiölle sopivaksi. Laittekapasiteetti, ruokailijamäärät, annoskoot pitää mitoitaa oikein. Ruokaohjeet on vakioitava jokaiselle keittiölle ja asiakaskunnalle sopiviksi. Hyvän lopputuloksen saamiseksi ruokaohjeista on hyvä tehdä ruokaohjeanalyysi. Mitä enemmän ruoanvalmistuksen yksityiskohtia hallitaan ja niihin kiinnitetään huomiota, sitä suurempi mahdollisuus on päästä laadukkaaseen lopputulokseen. Ruokaohjeanalyysi on myös tarpeellinen, kun valitaan ruokiin sopivia raaka-aineita. Lisäksi yksi ruoanvalmistuksen tärkeä ja olennainen osa on olemassa olevan tekniikan eli laitteiden hyödyntäminen. Laitteiden kaikki tekniset ominaisuudet on hallittava ja niitä on osattava soveltaa käytännön työhön. Kypsennysmenetelmät ja ruoanvalmistuksen ajoitus on tunnettava ruokalajikohtaisesti. Ruokalistan ruoille on hyvä laatia työohjekortti, josta ilmenee kaikki ne tekijät, jotka vaikuttavat tuotannon laatuun. Ruokapalvelutyöntekijöiden ammattitaito ja sen jatkuva ylläpitäminen sekä ammattilypeys omaa osaamistaan kohtaan takaavat sen, että he pystyvät soveltamaan teoretietoja käytäntöön ja valmistamaan hyvää laadukasta ruokaa. Näin asiakastyytyväisyys on helpompi saavuttaa toivotulle tasolle. (Mauno 2005, 49-51.)

Ruokalistan suunnittelu tehdään systemaattisesti, huomioiden eri osa-alueet kuten asiakkaat, keittiön resurssit, budjetti ja niin edelleen. Ruokalistan pohjaksi suunnitellaan käytettävät pääraaka-aineet. Pääruokien jälkeen suunnitellaan kaikki ne lisäkkeet, joita budjetti sallii tarjota. Hyvin suunniteltuna

se ohjaa jokaista keittiön työpäivää ja työntekijää tekemään yhteiseen tavoitteeseen liittyviä tehtäviä. Ruokalistasuunnitelman mukaisesti asiakas saa joka päivä maittavan ruoka-annoksen. Koulun lounasruoka on perinteistä kotiruokaa mutta mukana on myös joitakin niin sanottuja ”trendiruokia” esimerkiksi pitsaa, fish and sips, kiinalainen possupata tai porsaan leike. Juhlapyhät on huomioitu suomalaista ruokaperinnettä noudattaen. Lähtökohtana ruoanvalmistuksessa ovat opiskelijat ja se raha mitä heille on budjetoitu eli hyvin vähällä määrärahalla ruokaa tehdään. Henkilökunta voi joskus kaivata jotain muuta, heidän maksavat ruoasta kuitenkin aivan eri hinnan eli paljon enemmän. Voi myös olla, että ihmiset ovat loitonneet perinteisestä kotiruoasta ja kaipaavat siksi lounaalla jotain erikoisempaa. Ruokalistat ovat laadittu Suomalaisten ravitsemussuosittelun pohjalta ja siinä on huomioitu ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat nuoret ja heidän ravinnontarve. Listoilla on pitkä kierto, joten samoja ruokia ei tehdä useasti. Toki esim. kalaa suositellaan kahdesti viikossa ja se lienee yksi niistä vähemmän suosituista ruokalajeista nuorten keskuudessa. (Mauno 2008.)

6 RUOKAILUN SOSIAALINEN JA RAVITSEMUKSELLINEN MERKITYS

Nälän tunne ohjaa meitä päivittäiseen ruokailuun. Jokaisella ihmisellä on erilainen energiantarve ja siksi me syömme aterioilla eri määrän ruokaa. Energian tarve riippuu muun muassa iästä, ruumiin rakenteesta ja koosta, sukupuolesta ja fyysisen työn määrästä. Syötävään annoskokoon vaikuttavat tarjolla oleva aterian annoskoko sekä tavat ja tottumukset, joihin olemme pienestä pitäen oppineet. Suositeltava ateriarytmi pitäisi olla kaikilla sama, viisi ateriaa päivässä. Tätä suositellaan jo neuvolassa äideille, jotta he opettaisivat lapset tähän ruokarytmiin ihan pienestä pitäen. Taustalla on ajatus ihmisen hyvinvoinnista ja muun muassa hampaiden kunnosta. Alituinen napostelu pitkin päivää lisää happohyökkäystä hampaille ja vaikeuttaa painonhallintaa. Merja Sillanpää kirjoittaa kirjassaan *Happamasta Makeaan* (2001, 209) suomalaisen ruokailuun liittyvistä tavoista. Hän kirjoittaa, että monissa tapauksissa lapsen liikalihavuuteen ja myöhemmän syömishäiriön taustalla oli säännöllisten ruokaikeiden puuttuminen ja se, että lapsi sai itse päättää ruokailuistaan. Kirjassa omaa syömiskierrettään kuvaa 18-vuotias tyttö: *”Tämä yhteisen aterian lopettaminen oli minulle varmasti hyvin merkittävä muutos. Se aiheutti sen, ettei enää ollut tiettyä kellonaikaa, jolloin syödään, vaan aloin syödä milloin sattuu. Ja koska ei ollut ruokaseuraa, tuli tavaksi katsella Kauniita ja Rohkeita lautasen kanssa. Kauniissa ja Rohkeissahan on kaksi mainostaukoa, jolloin ehti käydä hakemassa lisäannoksen kaksi kertaa. Sitten kun sisareni tuli kotiin, hän saattoi pyytää seurustelemaan keittiöön, jolloin huomaamattaan saattoi syödä jälleen kokonaisen aterian.”*

Ruoan tarjoilu on aina liittynyt suomalaiseen tapakulttuuriin, juhliin ja yhdessäolon hetkiin. Ruokailu on sosiaalinen tapahtuma, myös arkena. Ruoan parissa vaihdetaan kuulumiset ja se katkaisee hyvin ajatukset esimerkiksi keskellä työ- tai koulupäivää. Nuorille lounas keskellä päivää on odotettu ja toivottu tapahtuma. Lounastauko katkaisee ajatukset koulutyöstä ja virkistää mielen ja sen tarkoitus on saada aikaan kokonaisvaltaista hyvää oloa. Puolen tunnin tauon aikana ehtii seurustella ystävien kanssa omista asioistaan. Olisi myös hyvin tärkeää ravitsemuksenkin kannalta, että kaikki käyttäisivät mahdollisuuden hyväksi ja nauttivat tarjotun lounaan. Ruokalistat ovat suunniteltu suomalaisten ravitsemussuosittelun mukaan. Ateriakokonaisuuden nauttiminen takaa riittävän ravintosisällön. Lounaasta saatu energia auttaa

jaksamaan lopun koulupäivää. Koulun opiskelijaravintolan tulisi olla viihtyisä, meluton ja viipymiseen houkutteleva ruokailuympäristö, jossa nuori oppisi ymmärtämään ruokailun, ateriarhythmin ja yhdessäolon merkitystä ja tarkoitusta hyvinvointinsa edistäjänä. Silmänruoka on ainakin puolet kulinaarisesta nautinnosta. Lounas ei saa olla vain pakollinen tankkaus vaan sen pitää olla hyvän olon lataustuokio. (Työterveyslaitos 2000.)

Yhdessä on mukavampi syödä kuin yksin. Tämä ajatus ohjaa varsinkin nuoria. He syövät lounaan, jos kaverikin syö tai jättävät sen väliin riippumatta siitä, onko heillä itsellä nälkä vai ei. Usein lounaan väliin jättämisellä onkin jokin muu syy kuin se, ettei olisi nälkä. Toisinaan tarjolla oleva ruoka ei miellytä, sitä ollaan arkoja maistamaan, on meneillään laihdutusbuumi tai on muuten vaan trendikkäämpää olla syömättä ja korvata lounas vaikka suklaapatukalla. Koulun lähiympäristössä lähellä olevat kaupat tai kioskit voivat olla yksi houkutuksen aihe jättää lounas väliin ja poiketa kaverin kanssa ostoksilla. Ruokapalveluhenkilöstön positiivinen ja kannusta asenne lisäävät osaltaan nuorien kiinnostusta kouluruokailuun ja edistävät näin lounaan nauttimista. Kouluruokailusuosituksissa painotetaan ruokapalveluhenkilöstön kiinnittämään huomiota tarjolla olevaan lounaan kokonaisuuteen. Jokainen hyvin syöty lounas on ruokapalvelun kunnia-asia. (Puska 2008, 12.)

6.1 Välipala-automaattien merkitys koulussa

Välipala-automaatit ovat nykyaikaa ja ne ovat monien harmiksi löytäneet tiensä myös koulujen käytäville. Usein automaatteja ovat koulun tiloihin järjestäneet koulun opiskelijoista koostuva oppilaskunta. Automaatit eivät ole koulun ylläpitämiä vaan yrittäjien omia. Niiden ylläpitämisestä, täytöistä, huolloista ja ongelmista onkin toisinaan harmia koulujen henkilökunnalle. Yleensä automaateista on saatavana virvokkeita, kahvia ja kaakaota sekä makeisia. Nämä runsaasti energiaa sisältävät ylimääräiset välipalat eivät ole hyvä vaihtoehto korvata lounasta. Liian aikainen lounastarjoilu ei kannusta nuoria syömään riittävästi ja iltapäivällä tuleva näläntunne tyydytetään automaattien tarjoamilla epäterveellisillä vaihtoehdoilla. Välipala ei missään tapauksessa saisi olla lounasta korvaava vaihtoehto. Välipala-automaattien oleminen koulujen

tiloissa sotii vastaan kaikkea sitä, mitä kouluruokasuosituksissa lukee. Iltapiskelijoille automaattit ovat usein toivottuja, kun koulun opiskelijaravintolat ja kahviot ovat sulkeneet ovensa.

Kouluruokailusuosituksissa todetaan, että virvoitus-, energia- ja urheilujuomat, sokeroidut mehut, makeiset ja/tai muut runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältävät tuotteet eivät ole kouluympäristöön kuuluvia välipaloja. Näiden tuotteiden säännöllinen myynti automaateista tai kioskista, oppilaskunnan kanttiinista tai kouluravintolasta ei kuulu kouluihin. (Puska 2008, 7.)

Ammatillisessa toisen asteen koulutuksessa koulutyö on toisinaan hyvin raskasta, aiempaan peruskouluun verrattuna. Iltapäivällä syötävä välipala auttaisi jaksamaan koulupäivän paremmin loppuun asti. Kouluissa on usein auki kahvio, josta opiskelijat voivat ostaa iltapäiväkahvin ja pullan tai terveellisemmän vaihtoehdon sämpylän, jukurtin tai hedelmän. Välipala-automaattit, joissa myytäisiin hedelmiä, leipää tai muuta vastaavaa terveellisempää vaihtoehtoa kuin makeiset, olisivat kouluihin sopivampia. Kouluun voi tuoda myös omia eväitä, iltapäivän välipala auttaisi jaksamaan seuraavaan kotona syötävään ateriaan. Kunnon välipala rytmittää päivää ja estää ateriavälien liiallisen venymisen. Välipalalla on suuri merkitys, niin isoille kuin pienillekin. (Suomen Sydänliitto 2007.)

Koululla on velvollisuus tarjota päivän aikana yksi lounas, jolla nuori pärjää koulupäivän ajan. Urheilevalle nuorelle olisi tärkeää antaa evästä mukaan kouluun tai vanhempien olisi järjestettävä välipalan syöntimahdollisuus ennen nuoren treeneihin osallistumista. Hyvä välipala pitäisi olla ravitsemuksellisesti laadukasta, mutta myös helppoa, nopeaa ja edullista. Välipalan pitäisi mukautua muuhun elämään jos harrastukset täyttävät illan. Välipalalta vaaditaan enemmän kuin niinä iltoina, jolloin päivällinen syödään heti koulun tai työn jälkeen. (Suomen Sydänliitto 2007.)

Monet nuoret jättävät kotona aamupalan syömättä ja voivat heti kouluun tullessa korvata näläntunteen automaattien herkuilla. Automaateista ostetaan sokeroituja ja runsaasti energiaa sisältäviä juomia. Epäterveellisten välipalojen syöminen näkyy ylipainon lisääntymisenä ja suun terveyden heikkenemisenä.

Tässä kohdin kodin ja koulun välinen yhteistyö olisi paikallaan. Vanhemmat tuskin tietävät kotona, että lounas korvataan välipala-automaattien herkuilla. Valistusta ja tiedon vaihtoa kotiin päin tarvitaan luultavasti lisää. (Kansanterveyslaitos 2007.)

6.2 Nuorten jaksaminen koulupäivän aikana

Nuoret jaksavat keskittyä koulupäivään yllättävän huonosti. Usein aamupala on jäänyt kotona syömättä ja lounaskaan ei miellytä. Yhteisten aterioiden merkitys perheen arjessa on selvästi vähentynyt. Yhdessä syömisen perinne on välittämisen merkki nuorelle ja vaikka se vaatii aikataulujen yhteensovittamista, usein on kyse aikuisten viitseliäisyydestä. Kasvavalla nuorella ammatillisessa koulutuksessa on raskaita työpäiviä ja energian tarve voi olla suuri. Monet lapset ja nuoret syövät liian usein yksin. Joillekin lapsille koulussa nautittu ruoka voi hyvin olla päivän ainoa täysipainoinen ateria. (Lintukangas 2007, 35.)

Ammatillisella puolella opiskellessa nuori tekee paljon enemmän fyysistä työtä kuin istuu teoriaopetuksessa. Nuoret ovat myös tässä ikävaiheessa kasvamassa nuorista aikuisiksi ja energian tarve saattaa vaihdella reilusti. Koulu huolehtii vain yhden osan päivän aterioista, lounaan tarjoilun. Suurin osa nuorista syö lounaalla pääruokaa, mutta moni jättää aterian muita osia syömättä. Esimerkiksi terveelliset salaattit ja kasvislisäkkeet eivät ole nuorten keskuudessa kovinkaan suosittuja. Näiden lounaan osien tai koko lounaan syömättä jättäminen on suuri haaste ruokapalveluista vastaaville. Kouluruoan valmistus perustuu suomalaisiin peruselintarvikkeisiin ja kotiruoanomaisiin ruokiin. Mukaan otetaan välillä uudet ulkomaalaiset trendiruokat. Ruoka on monipuolista ja jokaiseen makuun pyritään tarjotaan jotakin, mutta aina se ei voi olla juuri omaa mieliruokaa. Ruokalistan suunnittelussa otetaan huomioon asiakaslähtöisyys. Ruoanvalmistuksessa mietitään sitä, miten raaka-aineet pitää valmistaa juuri tälle asiakasryhmälle, esimerkiksi kasvisten tarjoaminen. Nuoret syövät kasvikset mieluiten raakaraasteina tai paloina, kun taas aikuiselle kasvikset maistuvat mieluusti kypsennettyinä. Ruoanvalmistajien on lunastettava luottamus nuoriin, jotta he nauttivat lounaan joka päivä. Vain syöty ateria takaa jaksamisen koulupäivän loppuun asti. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan puheenjohtaja, professori Pekka Puska painottaa

kouluaterian tärkeyttä seuraavasti, kouluateria kattaa merkittävän osan suomalaisen koululaisen päivittäisestä ravinnosta ja näin se on myös kansanterveydellisesti merkittävä asia. Kouluruokailu on myös oleellinen osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Ruokapalveluiden laatutyöryhmä (2004, 3) on laatinut kansallisen elintarviketalouden laatustrategian pohjalta toimintamallin, jossa määritellään ruokapalvelutoiminta seuraavasti: *”Ruokapalveluilla tarkoitetaan kaikkea kodin ulkopuolella tapahtuvaa ruokien ja aterioiden tuottamista, jakelua ja tarjoamista sekä ruokailijoiden tarvitsemaa ja valitsemaa palvelua. Toimintaa harjoitetaan esimerkiksi ravintoloissa, päiväkodeissa, oppilaitoksissa, puolustusvoimissa, työpaikkojen henkilöstöravintoloissa, sairaaloissa, vanhusten palvelutaloissa ja pikaruokapaikoissa. Ruokapalveluiden tehtävänä on jatkaa alkutuotannon, teollisuuden, kaupan ja kuljetusten laatuketjua ja valmistaa raaka-aineet sekä puolivalmisteet asiakkaille tarjottavaksi ateriakokonaisuudeksi. Ruokapalvelujen toimiala on hyvin monimuotoinen asiakaskunnan ja toimintamuodon vaihdellessa erityisryhmien päivittäisestä ravitsemispalvelusta (esimerkiksi sairaalan potilasruokailu) asiakkaan valitsemiin elämyspalveluihin (esimerkiksi gourmet-ravintolat)”* (Packalén 2004, 3).

Erilaiset ammattikeittiöt vaikuttavat suurelta osin kotien ateriarytmiin ja ruokailutottumuksiin. Joukkoruokailussa nautittu ateria jää valitettavasti useimmilla päivän ainoaksi lämpimäksi ateriaksi. Monissa perheissä päivällinen korvataan välipaloilla ja perheenjäsenet syövät iltaisin omaan aikatauluun sopivalla ajalla. Välipalat eivät välttämättä aina ole ravitsemuksellisesti parhaita vaihtoehtoja eivätkä päivän ateriakokonaisuuden kannalta hyviä. Näin julkisten ammattikeittiöiden ravitsemuksellinen merkitys on lisääntynyt huomattavasti. (Maa- ja metsätalousministeriö 2010.)

Joukkoruokailun kattavuus Suomessa tekee siitä hyvän välineen parantaa suomalaisten ravitsemustottumuksia ja näin vaikuttaa yleiseen terveydentilaan. Kouluissa nuorille tarjottavat ateriat ovat hyvin merkityksellisiä, koska monelle nuorelle se on päivän ainut lämmin ateria. Säännöllisesti nautittavalla lounaalla on ruokatottumuksia ohjaava ja ravitsemuskasvatuksellinen merkitys. (Sarlio-Lähteenmäki 2009, 28.)

8 TUTKIMUKSEN TAUSTAA

Tutkimukseni on kehittämistutkimus, käytännön kokemuksesta saadun tiedon hyödyntämistä uusien menetelmien luomiseksi. Kehittävä työn tutkimus on toimintatutkimuksen pohjalta kehitetty menetelmä, jossa tutkija on osa tutkittavaa yhteisöä. Tiedon keruun välineenä toimivat ihminen ja apuna ovat kirjalliset kysymykset. Aineiston hankinnan tukena toimivat keskustelut tutkittavan ryhmän kanssa sekä tutkijan oma osallistuva havainnointi. (Heikkilä 2004.)

Empiirisen tutkimuksestani tekee se, että olen havainnoinut käytännön työtilannetta. Tutkimusstrategiani oli valita kohteeksi ryhmä, jota tutkin luonnollisessa tilanteessa. Ryhmä oli valittu tarkoituksenmukaisesti, ei otantamenetelmää käyttäen. Tutkimuksessani saadut tulokset eivät ole sattumanvaraisia, vaan toistettaessa tutkimus samalle ryhmälle voidaan saada sama lopputulos. Tarkoituksena oli vaikuttaa tutkimuksen jälkeen lopputulokseen ja saada aikaan kehitystä ryhmän toiminnassa. Tutkimukseni luonne on kvalitatiivinen, joka tarkoittaa kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineiston keräämistä todellisessa tilanteessa. Tutkimussuunnitelma muotoutui tutkimuksen edetessä ja se eteni joustavasti.

Havainnointitutkimukseni on jatkoa syksyllä 2010 tehdylle kyselytutkimukselle, Pirkanmaan ammattiopiston lounasruoan laadusta. Kysely oli suunnattu opiskelijoille ja henkilökunnalle. Siihen tutkimukseen saatu vastausaineisto perustui kuitenkin vastaajien omiin mielipiteisiin, joten jatkotutkimus oli tarpeen. Selvitin, mitkä ovat lähtökohdat konsernin yhteiselle lounasruoan valmistukselle ja tein havainnointitutkimusta kuudessa eri toimipisteessä asian todentamiseksi. Tarkoituksena oli selvittää, onko eri toimipisteiden välillä eroja lounaan laadussa.

Pirkanmaan ammattiopistolla on monta eri toimipistettä ja jokaisessa opiskelijaruokalassa pitäisi tarjota samanlaista ruokaa. Jokaiseen keittiöön tulee samat ruokalikat, joihin on määriteltä vähintään pääruoka. Keittiöillä on käytössä Aromi-ohjelma, josta saa ruokaohjeita ja jonka mukaan raaka-ainetilaukset tehdään. Jokainen päivän lounas koostuu pääruoan lisäksi lämpimästä lisäkkeestä, sekoitetusta salaattista tai komponentteina koostetusta

salaatista. Lisäkkeitä ja salaatteja ei aina ole tarkoin määritelty, joten liikkumavaraa jää reilusti. Tämä on osaksi haastavaa ja työlästä toimipisteiden keittiöille, mutta toisaalta tilaa jää myös luovuudelle. Myös leipä, levite ja juomavaihtoehtoja on joka päivä tarjolla. Jälkiruokia tarjoillaan vain harvoin. Lounasruokaan on käytettävissä rahaa vain 1,50 euroa opiskelijaa kohti päivittäin.

Asiakkaita ovat opiskelijat, opettajat ja muu koulun henkilökunta. Koululla on hyvin paljon henkilökuntaa, jotka kiertävät toimipisteestä toiseen ja ruokailevat päivittäin eri paikoissa. Yhteinen ruokalista takaa sen, että joku asiakas ei syö kahtena tai kolmena päivänä samaa ruokaa. Huonolla tuurilla tämäkin olisi mahdollista ilman yhtenäistä ruokalista koko koulutus konsernilla. Asiakkaat eri toimipisteissä ovat hieman erilaisia ja se on otettava huomioon tarjottavassa ruoassa, muun muassa määrässä. Esimerkiksi teoria-aineita opiskelevat opiskelijat eivät ole niin nälkäisiä kuin rakennustyömaalta tuleva opiskelija, joka on tehnyt puolipäivää fyysistä työtä. Asiakkaat saavat itse annostella ruokansa lautaselle ja koota tarjottimelle aterian muut osat. Tytöt annostelevat lautaselleen lounaasta eri osia kuin pojat ja annoskoossa on huomattavia eroja.

Toimipisteessä opiskelijat ovat pääsääntöisesti 16 -19-vuotiaita nuoria. Opiskelijat ovat monilta eri ammattialoilta ja opiskelevat hyvin eri tyyllisiä aineita, teoriasta käytännön työhön. Suurin osa opiskelijoista on poikia. Opettajia ja muuta henkilökuntaa toimipisteissä on paljon. Osa opettajista on liikkuvia, joten asiakkaiden määrä eri toimipisteissä vaihtelee päivittäin, välillä hyvinkin paljon. Yhtä toimipistettä lukuun ottamatta, kaikissa toimipisteissä opiskelijat ja henkilökunta syövät samasta palvelulinjastosta lounaan. Aikuisopiskelijoita on satunnaisesti lounasvahvuudessa, yleensä he opiskelevat iltaisin ja tilaavat vain kahvia ja sämpylää keittiöltä ostettavaksi. Jokaisessa jaksossa osa opiskelijoista on koulun ulkopuolella työssäoppimisjaksolla, joten opiskelijoidenkin määrä päivittäin vaihtelee. Ruokailijamäärä on myös sidoksissa tarjolla olevaan ruokaan. Jos päivän menu ei opiskelijoita miellytä, kävijämäärä voi olla vain vähäinen. Nuorten suosimat ruoat keräävät syöjiä runsaasti. Välillä tuntuu, että jopa opiskelijoiden ystäviä käy koululla syömässä. Kaikilla Pirkanmaan ammattiopiston keittiöillä on yksi yhteinen esimies ja toimipisteissä on töissä ruokapalveluesimiehen lisäksi 2 – 6

ruokapalvelutyöntekijää. Keittiöt ovat hieman erikokoisia ja asiakkaiden määrästä riippuen, henkilökuntaa on eri määrä. Hotelli-, ravintola- ja catering-alan opiskelijat voivat olla toimipisteiden keittiöillä soveltamassa osaamistaan käytännön työhön. He ovat silloin mukana lounasruoanvalmistuksessa ja apuna vakiohenkilökunnalle. Kun tekeviä käsiä on keittiöllä runsaasti, voidaan ruokaa valmistaa eri valmistusasteella olevista raaka-aineista. Valmiiden ja puolivalmiiden ruokien käyttö on silloin vähäistä. Myös leipä tai sämpylät voidaan leipoa tällöin itse. Salaatit tehdään käsittelemättömistä raaka-aineista, myös juuresraasteet. Perunat tulevat aina kuorittuina, josta ne voidaan itse työstää haluttuun muotoon käyttötarpeen ja -määrän mukaan. Harvoin tarjolla olevat jälkiruoat valmistetaan myös itse. Jauheliha ja broileri tulevat raakana ja kokoliha valmiiksi kypsennettynä. Kalat ovat valmiiksi esikäsiteltyjä tai kalavalmisteita. Joka toimipisteessä on määritelty omat raaka-ainetoimittajat. Pääsääntöisesti ne ovat yhtenäisiä, mutta alueellisia eroja voi olla. Tämän vuoksi jotkut raaka-aineet tulevat erilaisina eri toimipisteisiin. Ruoanvalmistajan tehtävä on kuitenkin saada eri toimittajien raaka-aineista maukas ja laadukas lounas tarjolle. (Alatalja 2010.)

Havainnointitutkimuksen taustalla on aiemmin laatimani kysely lounasruoan laadusta Pirkanmaan ammattiopiston eri toimipisteissä. Kysely on tehty syksyllä 2010. Kyselylomake on liitteenä 1. Vastaukset perustuvat käyttäjien kokemuksiin siitä, vastaako lounas heidän tarpeitaan ja mieltymyksiään. Toimipisteitä kiertäessä ja siellä ruokaillessa olen huomannut, että tarjottavassa lounaassa on osin suuriakin eroja toimipisteiden välillä. Kiertävä henkilökunta on myös huomannut eroja. Asian selvittämiseksi ja kuulopuheiden tarkentamiseksi tein kyselyn, jossa asiaa kysellään sekä henkilökunnalta että opiskelijoilta.

9.1 Tutkimuksen toteutus

Kyselyyn on valittu satunnaisella otannalla eri opiskelijaryhmistä opiskelijoita ja henkilökuntaa. Kyselyyn on valittu arpomalla neljä eri toimipistettä ja jokaiseen lähti sama määrä kyselykaavakkeita, yhtä monta opiskelijoille kuin henkilökunnalle. Kyselyyn vastattiin nimettömänä, ainoastaan toimipaikkaa, sukupuolta ja tehtävää kysyttiin. Toimipaikan määrittely on kyselyssä hyvin olennainen ja tärkeä tieto. Tämän perusteella voidaan selvittää, minkälaisia eroja eri keittiöiden toiminnan välillä on, ovatko erot huomattavia ja onko tarvetta tehdä laadunparannusta.

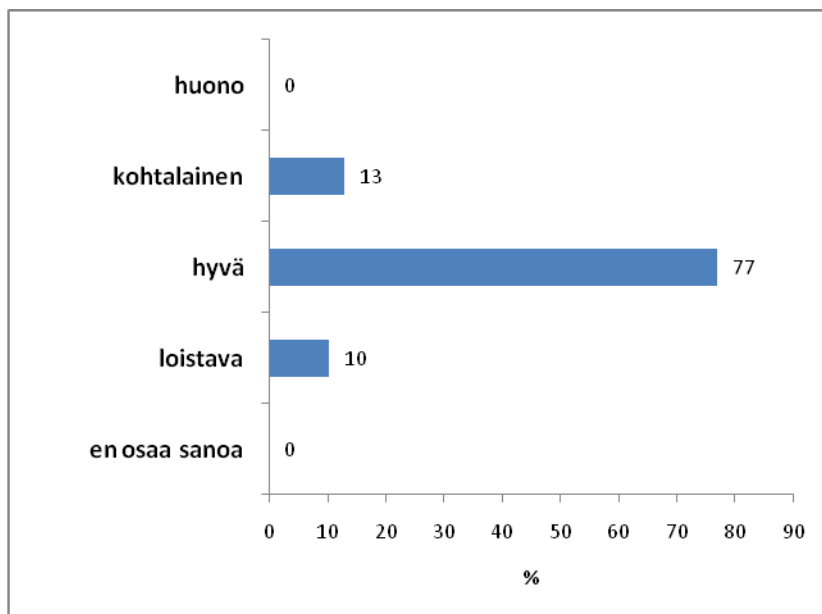
Kyselyn aiheena oli tutkia Pirkanmaan ammattiopiston lounasruoan laatua, asiakkaiden näkökulmasta. Kyselyn tavoitteena oli kartoittaa lounasruoan laatua, esimerkiksi maun, ulkonäön ja lämpötilojen osalta. Kyselyn pohjalta selviää asiakkaiden tyytyväisyys tai tyytymättömyys palveluun. Tuloksen pohjalta ruokapalveluja voidaan myös kehittää toivottuun suuntaan, jos tarvetta ilmenee. Kyselyyn vastasi 38 henkilöä, vain yksi jätti vastaamatta. Kyselyyn vastanneista 74 % oli miehiä ja 26 % naisia. Suurin osa vastanneista eli 54 % oli opiskelijoita ja 46% oli henkilökuntaan kuuluvia. Pirkanmaan ammattiopisto toimii monessa eri toimipisteessä, joista valitsin neljä erilaista kohdetta. Kyselyssä oli mukana Kankaantaankadun, Koivistontien, Kangasalan ja Åkerlundinkadun toimipisteet. Vastauksia tuli joka toimipisteestä tasaisesti, vain yhdestä puuttui yksi vastaus. Kysymyksiin vastattiin valitsemalla arvosana, huonosta vaihtoehdosta loistavaan. Yhtenä vaihtoehtona oli ”en osaa sanoa”,

siihen ei onneksi moni ollut vastannut. Kyselyn yhteenveto, taulukot ja kaaviot ovat liitteessä 2.

9.2 Tulosten käsittely ja analysointi

Kyselyssä ensimmäinen tärkeä tieto oli saada selville mitä asiakkaat ovat mieltä ruoan mausta. Positiivista vastauksessa oli, että kukaan ei vastannut ensimmäistä vaihtoehtoa eli ”huono”. Oletettavaa olikin, että kukaan ei vastaisi myöskään viimeistä vaihtoehtoa ” en osaa sanoa”. Onneksi jokaisella oli selkeä mielipide ruoan mausta. Kuten Mauno (2005) aiemmin teoriassa mainitsee, ruoan maku on yksi tärkeimmistä laatutekijöistä.

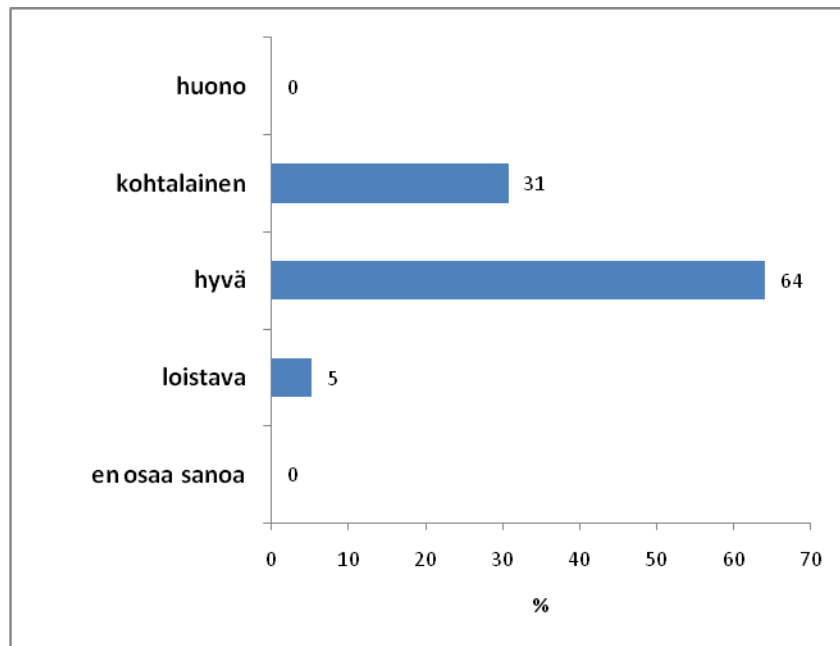
Ohessa on kuvio 1, jossa on vastaustulokset siitä, miltä lounasruoka maistuu päivittäin Pirkanmaan ammattiopiston eri toimipisteissä. Vastanneista reilusti yli puolet eli 77 % oli sitä mieltä, että ruoka on hyvää. Joidenkin eli 10 % mielestä ruoka oli jopa loistavaa. Ainahan on niitä päiviä, että ruoka ei kaikille jostain syystä maistu, mutta onneksi listalta löytyy myös niitä herkkuruokia. Koulun lounasruoka on niitä tavallisia kotoisia arkiruokia eli jokaiselle jotakin.



KUVIO 1. Ruoka on hyvänmakuista (n=38)

Asiakas arvioi linjastossa tarjolla olevaa ruokaa ulkonäön perusteella ja päättää nopeasti, ottaako hän sitä vai ei. Kuten teoriaosassa Mauno (2005) mainitsee, ruoan ulkonäköön vaikuttavia tekijöitä on monia.

Ohessa on kuvio 2, jossa on vastaustulokset siitä, miltä lounasruoka näyttää päivittäin Pirkanmaan ammattiopiston eri toimipisteissä. Vastanneista yli puolet eli 64 % oli sitä mieltä, että ruoan ulkonäkö on hyvä. Yllättävän moni eli 31 % vastanneista oli sitä mieltä, että ruoka näyttää kohtalaiselta. Tässä kohtaa on mielipide koostunut varmaan osaksi ruoan rakenteen mukaan tai sitten vastanneet ovat usein viimeisten joukossa tulleet ruokailemaan ja alkuperäinen ruoan ulkonäkö on päässyt heikentymään.



KUVIO 2. Ruoka on houkuttelevan näköistä (n=38)

Lounasruoan riittävydestä oltiin hyvin vaihtelevaa mieltä. Kuten teoriasassa Mauno (2005) mainitsee, ruoan riittävyys ja annoskoko ovat laatuun vaikuttavia tekijöitä.

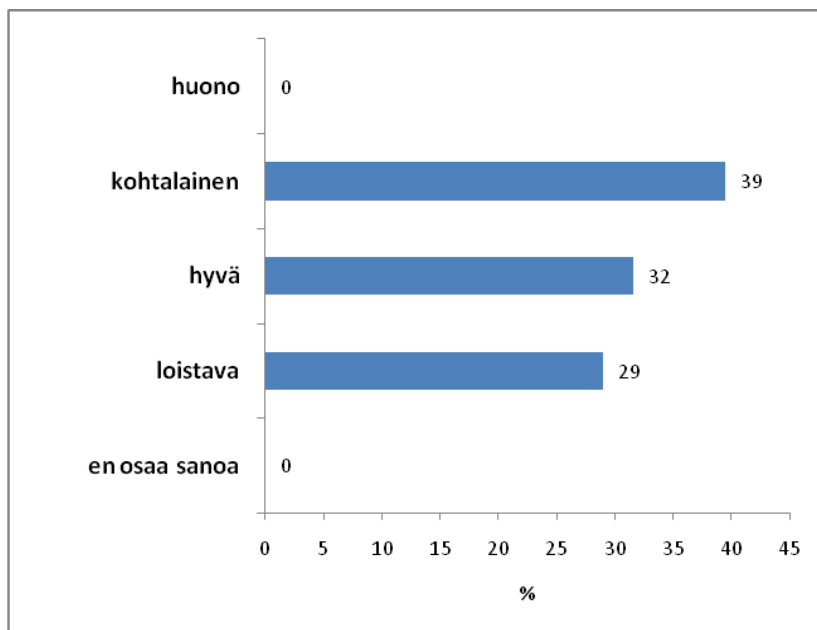
Ohessa on taulukko 1, jossa on vastaustulokset siitä, miten lounasruoka riittää päivittäin Pirkanmaan ammattiopiston eri toimipisteissä, kaikille asiakkaille. Pääsääntöisesti ruoka näyttää riittävän asiakkaiden mielestä, 16 % vastaa ”loistava” ja 11 % vastaa ”hyvä”. Osa asiakkaista ei ole tietoinen loppuuko ruoka joskus kesken tai annoskoko on ollut hyvä eikä muiden mielipide ole tiedossa.

	<i>Lkm</i>
huono	0

kohtalainen	7
hyvä	11
loistava	16
en osaa sanoa	5

TAULUKKO 3. Ruokaa riittää kaikille (n=38)

Ohessa on kuvio 3, jossa on vastaustulokset siitä, ovatko ruokalistat riittävän vaihtelevia viikoittain Pirkanmaan ammattiopiston eri toimipisteissä. Mielipiteistä jopa 39% oli sitä mieltä, että ruokien vaihtelevuus on kohtalaista, mutta sentään 29 % oli sitäkin mieltä, että ruokien vaihtelevuus on loistavaa. Kaikilta vastanneilta myös löytyi mielipide asiaan eikä kukaan pitänyt listan vaihtelevuutta huonona.



KUVIO 3. Ruokalistat ovat vaihtelevia (n=38)

Makuaisti havainnoi perusmaut, mutta siihen vaikuttaa myös ruoan lämpötila. Pääruoan maut tulevat esille selvemmin kuin ruoka on lämmintä. Salaattiaineet ja useimmat jälkiruoat taas maistuvat paremmilta kylminä. Ruoan lämpötilaan oltiin aika tyytyväisiä, mutta osa asiakkaista kaipasi siihenkin parannusta. Ruoan lämpötila vaikuttaa ruoan makuun hyvin paljon, joten se on tärkeä asia. Tässä kohden ei eritelty puhutaanko lämpimästä vai kylmästä ruoasta.

Tarjoilulinjastoissa voi olla toisinaan tilanpuute, joten joku ruoka voi olla tarjolla joskus pelkällä pöydällä eikä lämpö- tai kylmäaltaassa niin kuin pitäisi.

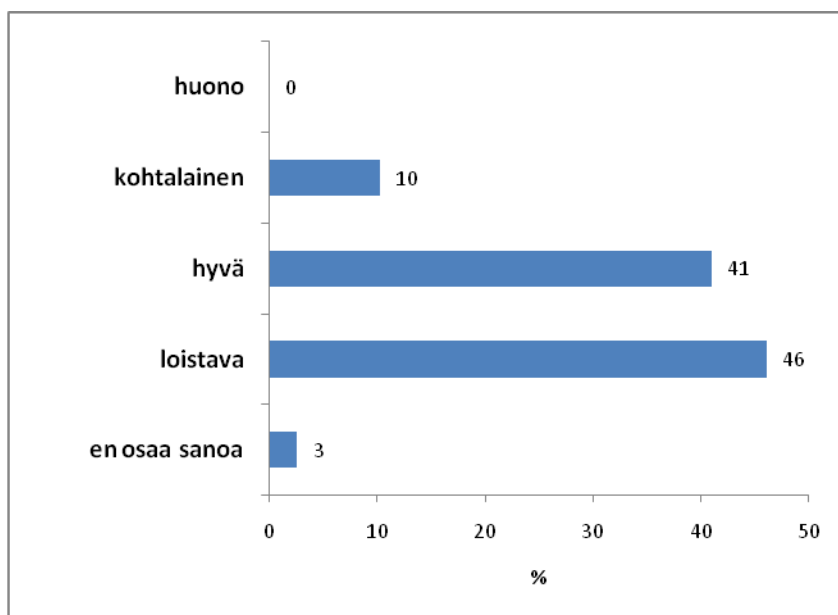
Ohessa on taulukko 2, jossa on vastaustulokset siitä, ovatko ruokien lämpötilat sopivia Pirkanmaan ammattiopiston eri toimipisteissä. Hyvä ja loistava mielipide oli hyvin tasoissa ja joku ei osannut sanoa mielipidettä asiasta.

	<i>Lkm</i>
huono	0
kohtalainen	9
hyvä	15
loistava	14
en osaa sanoa	1

TAULUKKO 4. Ruoan lämpötila on sopiva (n=38)

Positiivista palautetta sai ruokalistan paikkaansapitävyys. Joka viikko tulee ruokalista esille ilmoitustaululle ja henkilökunnan sähköpostiin. Jokainen voi valita mieliruokapäivänsä tai varautua tulevan viikon lounastarjontaan esimerkiksi syömällä joinakin päivinä tukevamman aamupalan, jos listalta ei löydy sinä päivänä omaa mieliruokaa. Muutokset ovat aina mahdollisia, mutta harvinaisia. Joka päivä löytyy linjaston läheisyydestä sen päivän ruokalista. Kuten aiemmin Puska (2008) mainitsee, joukkoruokailuun tarkoitettut ruokalistat ovat hyvä laatia Suomalaisten ravitsemussuositusten pohjalta.

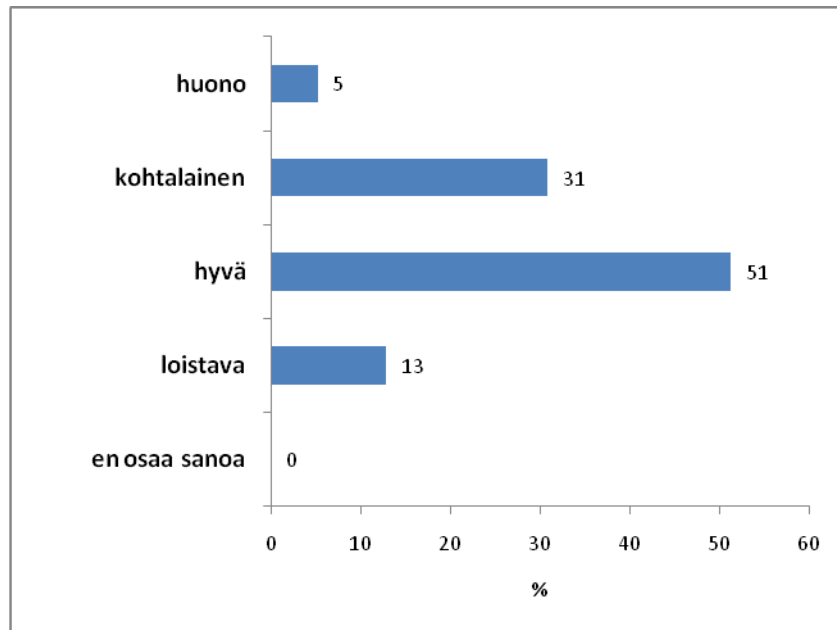
Ohessa on kuvio 4, jossa on vastaustulokset siitä, ovatko ruokalistat paikkaansapitäviä Pirkanmaan ammattiopiston eri toimipisteissä. Suurin osa vastanneista eli 46 % oli ”loistavan” kannalla ja lähes saman verran vastauksista eli 41 % vastasi ”hyvä”. Osa asiakkaista ei ehkä pidä tärkeänä lukea ruokalistoja vaan tulevat syömään ja syövät sen mitä tarjolla on. Kohtalaisen arvosanan ovat voineet antaa esimerkiksi ne asiakkaat, jotka ovat joskus saaneet ruoan loputtua jotain vaihtoehtoja tarjontaa.



KUVIO 4. Tarjoilu on ruokalistanmukainen (n=38)

Lounasruoan ympärille toivottiin selvästi enemmän lisäkkeitä. Moni kaipasi lisää monipuolisuutta. Edellä mainitulla määrärahalla on vain hankala saada paljon vaihtoehtoja samalle lounaalle.

Ohessa on kuvio 5, jossa on vastaustulokset mielipiteistä, onko ruokalajeja monipuolisesti tarjolla Pirkanmaan ammattiopiston eri toimipisteissä. Vastanneista puolet eli 51 % oli sitä mieltä, että ruokalajeja on riittävän monipuolisesti tarjolla. Tämä oli ainut kohta jossa joku oli vastannut ”huono” eli 5 % oli tyytymättömiä tarjonnan monipuolisuuteen. Huolestuttavan korkea oli myös mielipide ”kohtalainen” eli 31 % oli sitä mieltä, että vaihtelevuutta voisi lisätä.



KUVIO 5. Ruokalajeja on monipuolisesti tarjolla (n=38)

10 HAVAINNOINTITUTKIMUS

Havainnointitutkimukset toteutin käymällä Pirkanmaan ammattiopiston eri toimipisteiden keittiöillä, joista valitsin kuusi erityylistä toimipistettä. Keittiöt olivat hyvin erilaisia, toisissa oli pinta-alaa reilusti ja toisissa niukasti. Henkilökunnan määrä vaihteli riippuen lounaan annosmääristä. Asiakkaat olivat erityyisiä ja annoskoot vaihtelivat. Kaikilla keittiöillä oli suurin piirtein samanlainen laitekapasiteetti.

10.1 Tutkimuksen toteutus

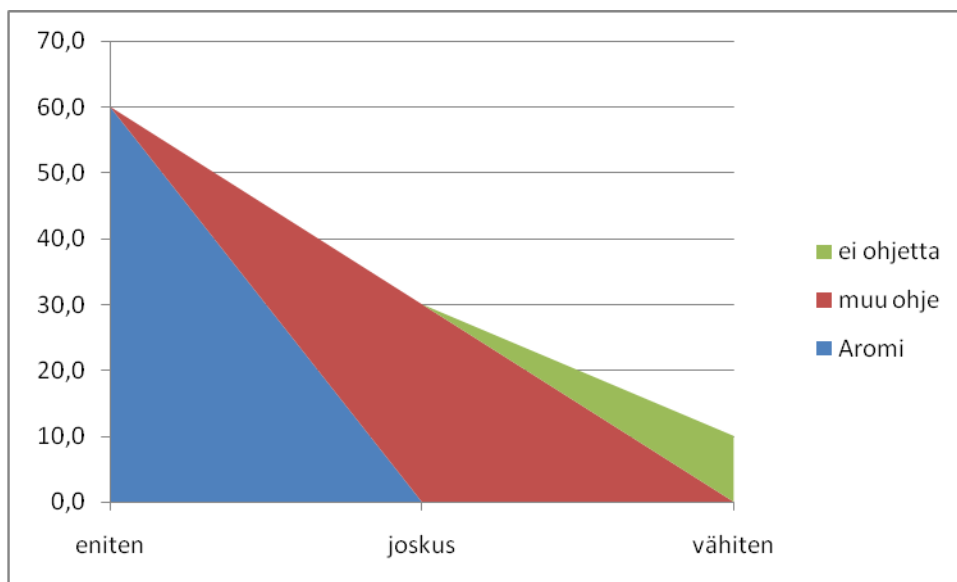
Työskentelin aamupäivän keittiöillä, jolloin niissä valmistettiin päivän lounas. Nostin esille kaksi mielestäni tärkeää ja keskeistä asiaa, jotka vaikuttavat lounasruoan laatuun. Ensimmäinen on ruokaohjeiden käyttö ruoanvalmistuksessa ja toinen on raaka-aineiden jalostusaste. Kysymyskaavake on liitteessä 3. Haastattelin ruoanvalmistajia ja seurasin heidän työskentelyään. Näiden perusteella vastasimme yhdessä tekemiini kysymyksiin. Laadin kysymyksistä selkeät ja vastausvaihtoehtoja oli vähän. Tämä tuotti joissakin paikoissa ongelmaa, vastausvaihtoehtoiksi olisi valittu mielellään juuri jotain siltä väliltä. Mielestäni kuitenkin nämä selkeät vaihtoehdot ovat kuvaavampia.

10.2 Tulosten käsittely ja analysointi

Jokaisella keittiöllä on mahdollisuus käyttää ruoanvalmistuksessa apuna Aromi ruokaohjeohjelmaa ja sen käyttö on myös toivottavaa. Seuraavaksi on kuvio ruokaohjeiden käytöstä keittiöillä. Havainnointikyselyn yhteenveto, taulukot ja kuvat ovat liitteessä 4.

Kuviossa 6 on nähtävillä miten, eri toimipisteet käyttävät ruoanvalmistuksessa apuna ruokaohjeita. Keittiöillä on käytössä Aromi-ohjelma, johon on luotu ruokaohjeita. Ohjelman ja reseptiikan käyttömahdollisuus on kaikilla keittiöillä sama. Ohjeita on vielä hieman niukasti tai osa ohjeista on puutteellisia ja siksi niiden käyttö keittiöillä ei ole täysin jokapäiväistä. Suurin osa ohjeista on

kuitenkin käyttökelpoisia, vaikka läheskään kaikkia ohjeita ei toimipisteissä ole vielä ehditty vakioida omalle keittiölle sopiviksi. Kuten teoriaosassa mainitaan, ohjeiden vakiointi on pitkä ja vaativa prosessi. Ruoanvalmistuksen ohessa tätä työtä ei kaikissa keittiöissä ole ollut mahdollisuus tehdä.



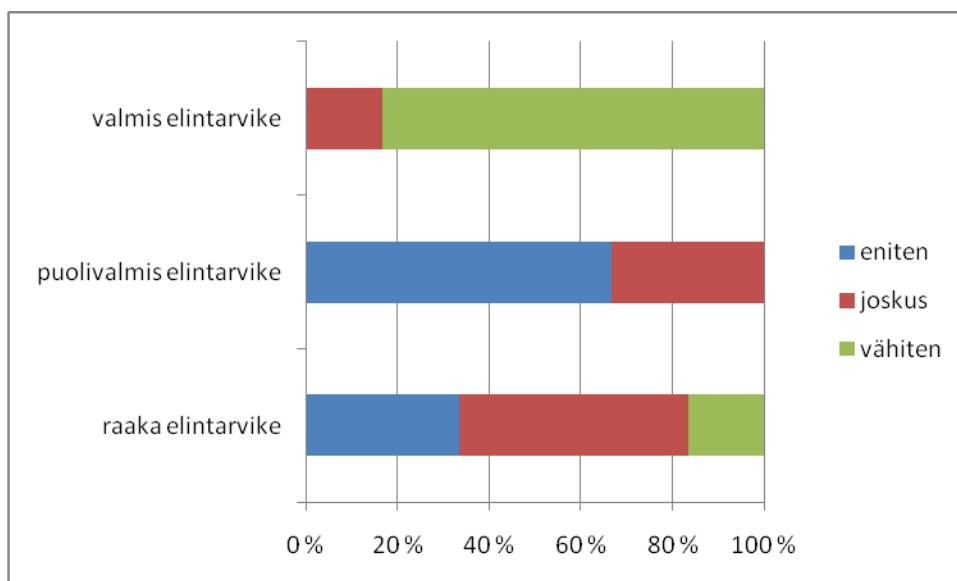
KUVIO 6. Reseptiikan käyttö (n=6)

Keittiöhenkilökunta voi käyttää ja testata jotain omaa ohjetta, joka voidaan myöhemmin kirjata Aromi-ohjelman reseptipankkiin. Näin saadaan uudistusta ruokalistoihin. Ohjeiden kirjaamiseen ja niiden ylläpitämiseen ei ole nimetty henkilöä, joka voisi tehdä tätä arvokasta työtä päätyökseen. Vaikka henkilöstöllä on vankka ammattitaito ja ruoanvalmistus onnistuvat myös ilman varsinaista ruokaohjetta, niin raaka-aineet tilataan johonkin ohjeeseen perustuen. Apuna pyritään käyttämään Aromi-ohjelmaa, tilauskantaan voidaan niin sanotusti nostaa tilaus ruokaohjeen mukaisesti, tarvittava annosmäärä on vain muutettava omalle keittiölle sopivaksi. Ruokaohjeiden saatavuus päivittäin on välttämätöntä, esimerkiksi jos keittiölle saapuu sijainen tai ruokaa on valmistamassa työssäoppimassa oleva opiskelija. Seuraavaksi on taulukko ja kuvio keittiöllä käytettävien raaka-aineiden jalostusasteista.

	eniten	joskus	vähiten
raaka elintarvike	33,3	50,0	16,7
puolivalmis elintarvike	66,7	33,3	0,0
valmis elintarvike	0,0	16,7	83,3

TAULUKKO 5. Raaka-aineiden jalostusaste (n=6)

Kuviossa 7 on nähtävillä keittiöiden käyttämä raaka-aineiden jalostusaste. Ajan mukaisesti ruoanvalmistuksessa käytetään paljon tarjolla olevia puolivalmisteita. Keittiöhenkilökunnan määrä suhteessa asiakasmäärään on niin pieni, että työn sujumuuden kannalta puolivalmisteiden käyttö on järkevää. Puolivalmisteiksi lueteltiin esimerkiksi salaattipohjat, kypsennetyt lihat ja raakapakastetuotteet. Poikkeamat taulukossa ovat keittiöitä, joissa usein on ruoanvalmistuksen apuna työssäoppimassa olevia opiskelijoita tai henkilökuntaa on enemmän. Valmisruokien käyttö keittiöillä on äärimmäisen vähäistä, se koettiin laatua huonontavana tekijänä. Esimerkki käytetyistä ruoista mainittiin yhdenmukaisesti kaikilla keittiöillä olevan maksalaatikko.



KUVIO 7. Raaka-aineen jalostusasteen jakaumat (n=6)

Tavarantoimittajat vaihtelevat hieman toimipisteittäin ja siksi täysin samanlaisia tuotteita ja niiden jalostusasteita ei ole määritelty käytettäväksi. Toimipisteissä opiskelijamäärät vaihtelevat eri ajanjaksoina, osa heistä on välillä työssäoppimassa. Ruokalistoista pystytään toisinaan valmistamaan jotkut ruoat

raaoista elintarvikkeista, esimerkiksi lihat kypsennetään itse ja salaattit tehdään alusta alkaen itse, ilman valmiita salaattipohjia. Vuodenajoilla on myös vaikutusta raaka-ainehankintoihin ja niiden jalostusasteisiin, lähinnä kasvisten osalta.

Kahvila/kioskitoiminta vie aikaa toisissa toimipisteissä hieman enemmän. Tarvittava aika riippuu toimipisteen koosta ja asiakasmäärästä sekä siitä, valmistetaanko kahvilaan myyntiin tulevat tuotteet, leivät ja leivonnaiset itse vai tilataanko ne valmiina leipomolta. Kahvilaa pidetään auki pääsääntöisesti aamupäivällä ja toisen kerran iltapäivällä. Asiakkaina ovat sekä opiskelijat että koulun henkilökunta. Ruoanvalmistuksen aikana aamupäivällä, siihen menee yhden ihmisen työaika lähes kokonaan. Ruoanjakelunaikana kahvilamyynni on onneksi vähäistä, koska silloin on keittiöhenkilökunnalla kiire lounasasiakkaiden palvelussa. Kahvilaa pitävä henkilö siirtyy salityöskentelyyn.

11 POHDINTA

Työssäni olen tuonut esille tämän hetkisen tilan suomalaisessa kouluruokailussa ja ruokapalvelutoiminnassa yleensä. Tutkimani koulu ja ruoan laatu istuu näihin olemassa oleviin raameihin hyvin. Historiasta ja kouluruokailun alusta on tultu tähän päivään tasaisesti kehittäen kaikkia osa-alueita ruokapalvelutoiminnassa. Suurimmat kehityksen askeleet on otettu ruoanvalmistuslaitteissa ja sen myötä ruoanvalmistusmenetelmissä. Toinen suuri näkyvä asia on raaka-aineet, niiden monipuolinen valikoima ja jalostusasteen kehitys. Nyt ollaan kehittämässä ruoan ja palvelun laatua. Siinä ollaan jo pitkällä, mutta oletan, että paljon on vielä edessä. Hygieniaosaaminen ja asiakaspalvelu ovat vielä kehityksen alkumetreillä ja kehitys tulee näkymään lähivuosina.

Tulevaisuudessa kiinnitetään entistä enemmän huomiota kansainvälisyyteen ja liiketoiminta-ajatteluun, myös kouluruokailussa. Taloudellisia voimavaroja supistetaan ja ruokapalvelutuotantoa keskitetään yhä suurempiin valmistuskeittäihin. Tämä on jo nyt nähtävillä kuntien ja kaupunkien ruokahuollossa. Suurempien keittiöiden myötä esikäsiteltyjen raaka-aineiden ja puolivalmiskomponenttien käyttö lisääntyy. Uudet laitteet muuttavat ruoanvalmistusmenetelmiä ja nämä yhdessä tehostavat työskentelyä keittiöillä. Toisaalta keittiöitä tulevat työllistämään lisääntyvät perusruokavaliosta poikkeavat ruokavaliot. Kansainvälistyminen tuo kouluihin myös tarvetta ruoan monimuotoisuudelle. Suomalaisessa ravinnossa korostetaan ja tärkeänä pidetään tällä hetkellä lähiruoka-ajattelua, luomutuotteiden käyttöä ja kansallisen ruokakulttuurin ylläpitoa sekä vahvistamista. Suomalaisuutta ja paikallisuutta halutaan korostaa, sillä se koetaan yhdeksi laatutekijäksi, jolla on positiivinen vaikutus ruokailijan mielipiteeseen ruoan hyvydestä. Samalla kun valmistuskeittiöt suurenevat, suurenevat myös ruoanjakelupisteet. Kouluja yhdistetään ja lounasajan asiakasmäärät kasvavat. Asiakaspalvelutilojen viihtyisyys ja toiminnan joustavuus tulevat entistä tärkeämmiksi. Elintason noustessa syömisestä tulee enemmän kuin vain nälän ja janon tarpeiden tyydyttämistä. Koulujen asiakkaat, nuoret opiskelijat ovat yhä enemmän kiinnostuneita terveellisestä ruoasta. Painonhallinnan ongelmat ovat saaneet

nuoret kiinnostumaan ruokien ravintosisällöitä ja niiden terveysvaikutuksista. Nuoret osaavat yhdistää näkemyksen ruoan terveellisyydestä ja nautinnollisuudesta ja he hakevat ruoasta elämyksiä.

Tässä on tulevaisuuden haastetta ruokapalveluhenkilöstölle. Pelkkä ammattitaito ruoanvalmistuksessa ei riitä, vaan kasvavassa määrin keittiöhenkilökunnalta vaaditaan asiakaspalveluosaamista. Ruokapalveluhenkilöstön ulkoisella olemuksella ja käyttäytymisellä on suuri vaikutus ruokailijoiden käyttäytymiseen. Asiakaspalveluhenkisyys ja huoliteltu ulkonäkö nostaa kouluruokailutoiminnan ansaittua arvostusta. Opiskelijoilla ei ole vaihtoehtoista ruokailumahdollisuutta koulupäivän aikana vaan he niin sanotusti joutuvat olemaan oman koulun kanta-asiakkaita. Palveluhenkilöstön olisi hyvä ajatella, että kilpailija on olemassa ja koulun on panostettava opiskelijaruokailuun, jotta opiskelijat käyttäisivät päivittäin tarjotun ruokailun hyväkseen.

Havainnointitutkimukseni ei tuonut tulosta sille kysymykselle, miksi Pirkanmaan ammattiopiston toimipisteiden välillä ruoanlaadussa on eroja. Lähtökohdat samanlaisen lounaan valmistamiseen ovat kaikilla samat, joten erot voivat selittyä kahdella vaikeasti mitattavalla tavalla. Ensinnäkin ruokia valmistavat ihmiset, jotka eivät ole eivätkä tule olemaan koneisiin verrattavia valmistuslaitteita. Lounas ei ole eikä toivottavasti tule olemaankaan tuote, joka pitäisi olla 100 prosenttisesti identtinen toisen lounaan kanssa. Toiseksi ruoan laadun arviointia tekee ihminen ja jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen mielipide ruoasta. Ihmisen mielipidettä ruoan nautittavuudesta on mahdoton saada mitattua mittareilla, jotka olisivat identtisiä toisen ihmisen mielipiteiden kanssa. Lounas opiskelijoille tehdään suurella sydämellä ja tavoitteena jokaisella keittiöllä on ruoan nautittavuus.

Tutkimuksessani olisi ollut mielenkiintoista keskittyä vielä esimerkiksi henkilökunnan ammattitaitoon ja elinikäisen koulutuksen tilanteeseen. Toinen, mielenkiintoinen kohde keittiöillä olisi ollut tutkia töiden jakautumista henkilökunnan kesken. Tähän olisi voinut liittää tutkimuksen töiden organisoinnista ja ajankäytöstä ruoanvalmistuksen aikana. Päivän aikana

tapahtuvaa ajankäyttöä on Pirkanmaan ammattiopistossa jo tutkittu ja sen dokumentointi on meneillään, jo loppusuoralla.

LÄHTEET

Ahlman, E.1992. Arvojen ja välineitten maailma. Jyväskylän yliopisto.

Alatalja, R. 2010. Haastattelu 1.9.2010. Pirkanmaan ammattiopisto Kankaantaankadun toimipiste. Nokia.

Edu. 2010. Kouluruokailun historiaa.
www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_historiaa

Heikkilä, T.2004.Tilastollinen tutkimus. Edita.Helsinki.

Juran, J.1988. Juran on planning for Quality. The Free Press.

Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B26 / 2007. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi.

Kara, R. 2005. Suomalaiset ravitsemussuosituksset – ravinto ja liikunta tasapainoon.Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, Edita Publishing Oy. Helsinki.

Kouluruokailun ravitsemuksellinen ja sosiaalinen merkitys. Opetushallituksen tiedote 2010.
www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu

Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998, 37 §, www.finlex.fi

Lillrank, P.1998. Laatuajattelu.Otava.

Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M., Partanen, R.2007.Kouluruokailun käsikirja. Laatueväitä koulutyöhön.OPH.

Lintukangas, S., Manner, M., 1999. Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E., Partanen, R. Kouluruokailu – terveyttä ja tapoja. OPH.

Maa- ja metsätalousministeriön tiedote. 2010. Kansallinen elintarviketalouden laatutyö .
www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta

Manninen, M.2008.Kotitalousopetus, kouluruokailu ja kuluttajakasvatus. Opetushallituksen tiedote.

Mauno, S., Lipre, E., 2005.Älykäs kokki ammattikeittiössä. WSOY.

Mauno, S., Lipre, E., 2008.Taitava kokki ammattikeittiössä. WSOY.

Möttönen, R.2002.Haiharan ja Kaukajärven koululaisten ravinnonsaanti koulu- ja kotiruokailussa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Opetushallituksen tiedote. 1999. Julkaisut ja oppimateriaalit. www.oph.fi

Opetushallituksen tiedote. 2008. Uudet suositukset korostavat kouluruokailun tärkeyttä oppilaan työvireydelle www.oph.fi

Packalén, L., Dahlstedt, M-L., Eloranta, L., Hakala-Lahtinen, P., Kerkkonen, R., Lausmaa, P-R., Nuutila, J., Pursiainen, I., Saarinen, M., Söderström, M., Yliuoma, R., Leminen, K., Peltola, J. 2004. Ruokapalvelujen kansallisen laatutyön toimintamalli. Kansallinen laatustrategia. Ruokapalveluiden laatutyöryhmä.

Perusopetuslaki 628/1998, 31 §, www.finlex.fi

Puska, P., Hakala, P., Heiskanen, S., Hirn, J., Lahti-Koski, M., Manninen, M., Marniemi, A., Mykkänen, H., Männistö, S., Nuutila, J., Pethman, K., Pyykkö, M., Ryhänen, E-L., Rynänen, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Savisalo, A., Vaihia, K. 2008. Kouluruokailusuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Savion Kirjapaino Oy. Helsinki.

Raulio, S., Pietikäinen, M., Prättälä, R. ja joukkoruokailutyöryhmä: Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 26/2007, www.ktl.fi

Sarlio-Lähteenmäki, S., Innanen, M., Prättälä, R., Laitinen, J., Manninen, M., Nurttila, A., Koivisto, P., Paahtama, S., Hassel, K., Söderström, M., Pollari, H., Haring, K., Raulio, S. 2009. Joukkoruokailun kehittäminen. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.

Sillanpää, M. 2001. Happamasta makeaan. Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Suomen Sydänliitto. 2007. Arkilounaskriteerit laadun arvioinnissa www.sydanliitto.fi/arkilounaskriteerit

Suomen Sydänliitto. 2007. Arkilounas on sydämen asia. Välipalan kulmakivet. www.sydanliitto.fi/valipalan-kulmakivet

Suomen Sydänliitto. 2007. Arkilounas on sydämen asia. Välipalalla on väliä. www.sydanliitto.fi/valipalalla-on-valia

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2009. Tietoa terveydestä. Aistittava laatu ja miellyttävyyden ohjaajat. [www.thl.fi/tietoa-terveydestä](http://www.thl.fi/tietoa-terveydesta).

Terveystieteiden tutkimuskeskus. Kouluterveyskysely. www.thl.fi/kouluterveyskysely. (13.10.2009)

Työterveyslaitos, Suomen Sydänliitto ry. 2000. Sydämellisesti hyvää. Terveellinen lounasruokailu. Helsinki.

Uudet suositukset korostavat kouluruokailun tärkeyttä oppilaan työvireydelle. Opetushallituksen tiedote vuodelta 2008.

Vanhala, M., Hasunen, K., Mertanen, E., Nurttila, A., Prättälä, R., Koivisto, P.2006.Arkilounas on sydämen asia. Kriteerit aterioiden ravitsemuksellisen laadun arviointiin. Opas suurkeittiöille. Suomen Sydänliitto.
www.sydanliitto.fi

Vanhala, M., Hasunen, K., Mertanen, E., Nurttila, A., Prättälä, R., Koivisto, P.2004.Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. Raportti joukkoruokailun seurantajärjestelmään luoduista ravitsemuskriteereistä ja niiden toteutumisesta julkisia ruokapalveluita tuottavissa suurkeittiöissä vuonna 2004.Suomen Sydänliiton julkaisuja 2004:1.
www.sydanliitto.fi

LIITTEET

KYSELY

LIITE 1

RUOKAPALVELUT PIRKANMAAN AMMATTIOPISTOSSA

Kyselyn suorittaa Piramkin opiskelija Elina Rajala omana koulutyönään.

Kyselyyn voi vastata nimettömänä, vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Laita rasti oikean vaihtoehdon kohtaan, kiitos.

- | | | | |
|---------------|---|-----------------|---|
| 1. Olen | | 3. Toimipiste | |
| Nainen | ☺ | Kankaantaankatu | ☺ |
| Mies | ☺ | Koivistontie | ☺ |
| | | Kangasala | ☺ |
| | | Åkerlundinkatu | ☺ |
| 2. Olen | | | |
| Opiskelija | ☺ | | |
| Henkilökuntaa | ☺ | | |

Minkä arvosanan antaisit LOUNASRUOASTA? Laita rasti haluamaasi kohtaan, kiitos.

1= huono

2= kohtalainen

3= hyvä

4= loistava

5= en osaa sanoa

	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
4. ruoka on hyvänmakuista	☹	☹	☺	☺	☹
5. ruoka on houkuttelevan näköistä	☹	☹	☺	☺	☹
6. ruokaa riittää kaikille	☹	☹	☺	☺	☹
7. ruokalistat ovat vaihtelevia	☹	☹	☺	☺	☹
8. ruoan lämpötila on sopiva	☹	☹	☺	☺	☹
9. tarjoilu on ruokalistanmukainen	☹	☹	☺	☺	☹
10. ruokalajeja on monipuolisesti tarjolla	☹	☹	☺	☺	☹

PALJON KIITOKSIA KAIKILLE VASTANNEILLE !!!

LIITE 2:1(4)

Yksiulotteinen jakauma

Lisenssi: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu

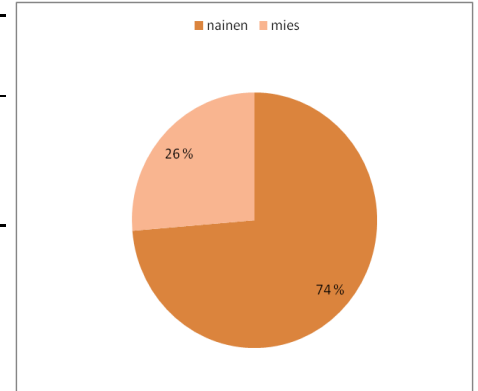
Tiedosto: kyselyn tulokset.xlsx

Työarkki:

Kysely lounasruoan laadusta Pirkanmaan ammattiopistossa

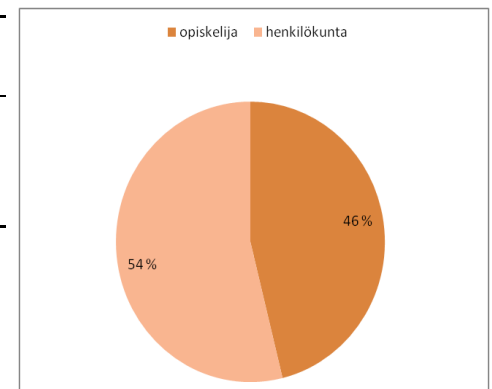
Sukupuoli

	Lkm	%	Kum.	
			lkm	Kum-%
nainen	28	74	28	74
mies	10	26	38	100
Yht.	38	100	38	100



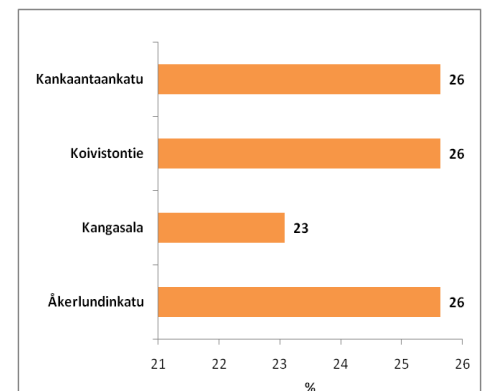
Tehtävä

	Lkm	%	Kum.	
			lkm	Kum-%
opiskelija	18	46	18	46
henkilökunta	21	54	39	100
Yht.	39	100	39	100



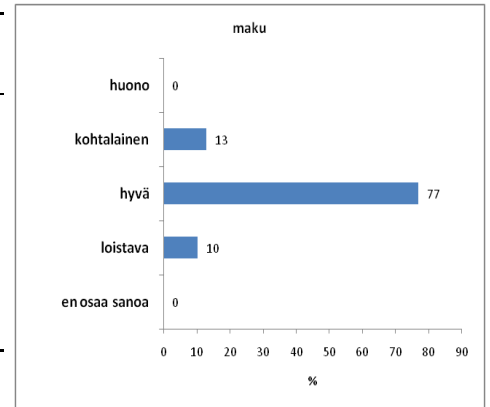
Toimipiste

	Lkm	%	Kum.	
			lkm	Kum-%
Kankaantaankatu	10	26	10	26
Koivistontie	10	26	20	51
Kangasala	9	23	29	74
Åkerlundinkatu	10	26	39	100
Yht.	39	100	39	100

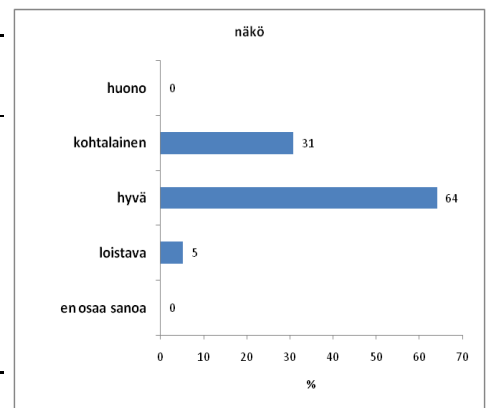


Ruoka on hyvän makuista

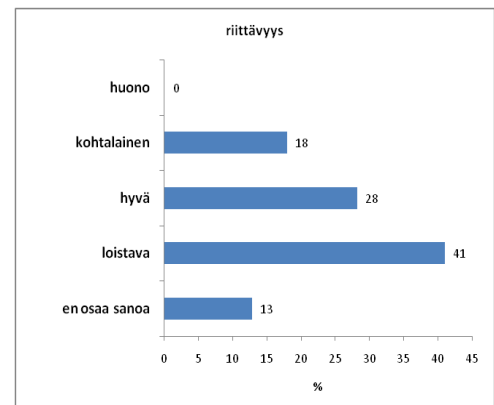
	<i>Lkm</i>	<i>%</i>	<i>Kum. lkm</i>	<i>Kum-%</i>
huono	0	0	0	0
kohtalainen	5	13	5	13
hyvä	30	77	35	90
loistava	4	10	39	100
en osaa sanoa	0	0	39	100
Yht.	39	100	39	100

**Ruoka on houkuttelevan näköistä**

	<i>Lkm</i>	<i>%</i>	<i>Kum. lkm</i>	<i>Kum-%</i>
huono	0	0	0	0
kohtalainen	12	31	12	31
hyvä	25	64	37	95
loistava	2	5	39	100
en osaa sanoa	0	0	39	100
Yht.	39	100	39	100

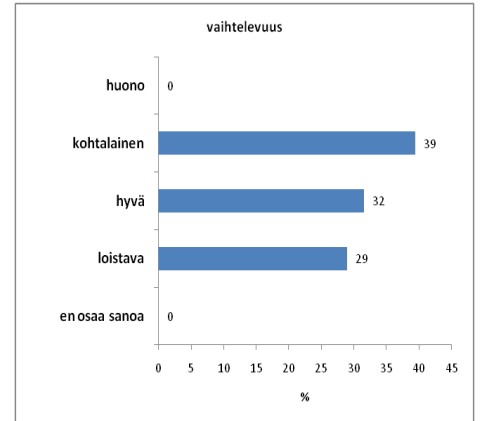
**Ruokaa riittää kaikille**

	<i>Lkm</i>	<i>%</i>	<i>Kum. lkm</i>	<i>Kum-%</i>
huono	0	0	0	0
kohtalainen	7	18	7	18
hyvä	11	28	18	46
loistava	16	41	34	87
en osaa sanoa	5	13	39	100
Yht.	39	100	39	100

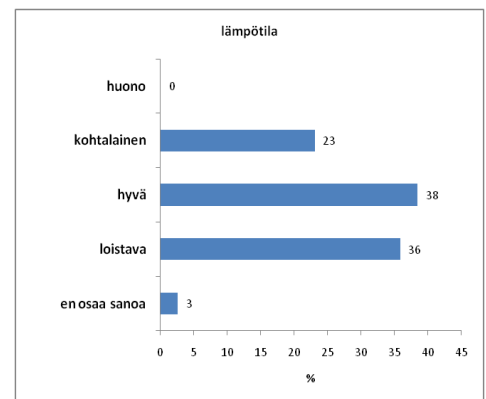


Ruokalistat ovat vaihtelevia

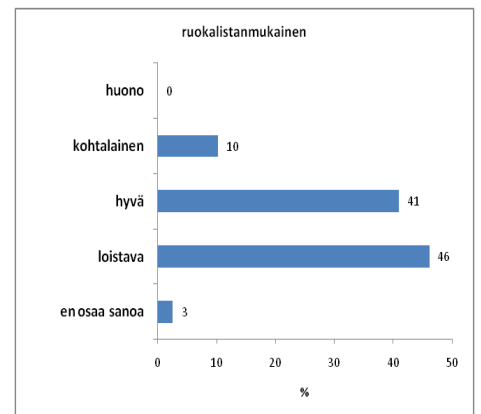
	Lkm	%	Kum.	
			lkm	Kum-%
huono	0	0	0	0
kohtalainen	15	39	15	39
hyvä	12	32	27	71
loistava	11	29	38	100
en osaa sanoa	0	0	38	100
Yht.	38	100	38	100

**Ruuan lämpötila on sopiva**

	Lkm	%	Kum.	
			lkm	Kum-%
huono	0	0	0	0
kohtalainen	9	23	9	23
hyvä	15	38	24	62
loistava	14	36	38	97
en osaa sanoa	1	3	39	100
Yht.	39	100	39	100

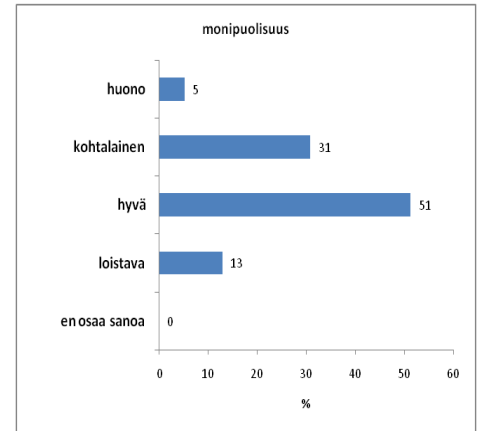
**Tarjoilu on ruokalistanmukainen**

	Lkm	%	Kum.	
			lkm	Kum-%
huono	0	0	0	0
kohtalainen	4	10	4	10
hyvä	16	41	20	51
loistava	18	46	38	97
en osaa sanoa	1	3	39	100
Yht.	39	100	39	100



Ruokalajeja on monipuolisesti tarjolla

	<i>Lkm</i>	<i>%</i>	<i>Kum. lkm</i>	<i>Kum-%</i>
huono	2	5	2	5
kohtalainen	12	31	14	36
hyvä	20	51	34	87
loistava	5	13	39	100
en osaa sanoa	0	0	39	100
Yht.	39	100	39	100



HAVAINNOINTITUTKIMUSKYSYMYKSET

Tammikuu 2011

Havainnointitutkimuskohteet: Pirkanmaan ammattiopiston toimipisteet;
Kankaantaankatu, Lempäälä, Koivistontie, Kangasala, Åkerlundinkatu,
Ajokinkuja

1. Reseptiikan käyttö keittiöillä Aromi muu ohje ei ohjetta

2. Raaka-aineiden jalostusaste raaka puolivalmis valmis

Vastaus vaihtoehdot

1= käytetään useimmiten

2= käytetään joskus

3= käytetään vähiten

Yksiulotteinen jakauma

Lisenssi: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu

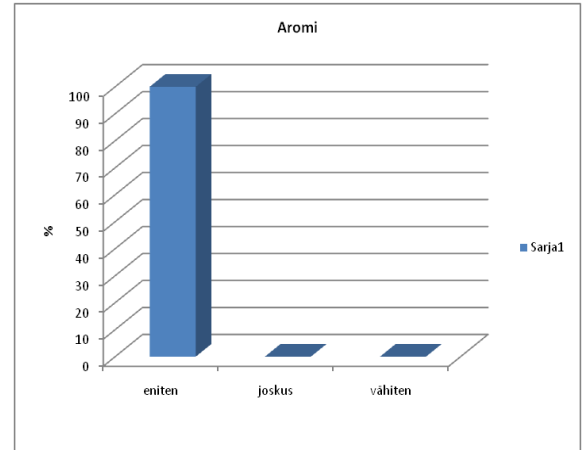
Tiedosto: havainnointitutkimustulos2.xls

Työarkki:

Selvitys toimipaikkakohtaisesta reseptiikan ja raaka-aineiden käytöstä ruoanvalmistuksessa

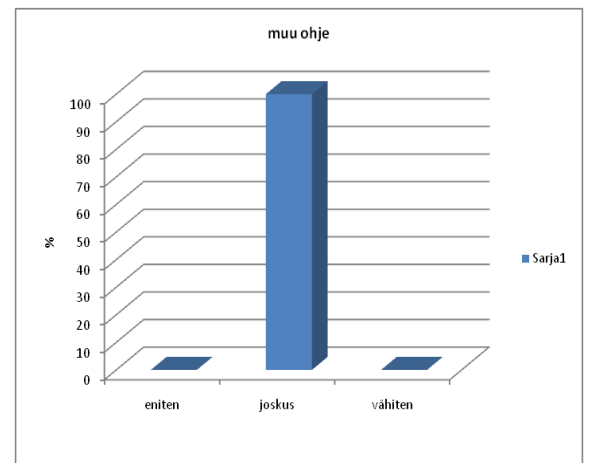
Aromi ohjeen käyttö

	<i>Lkm</i>	<i>%</i>	<i>Kum. lkm</i>	<i>Kum-%</i>
eniten	6	100	6	100
joskus	0	0	6	100
vähiten	0	0	6	100
Yht.	6	100	6	100



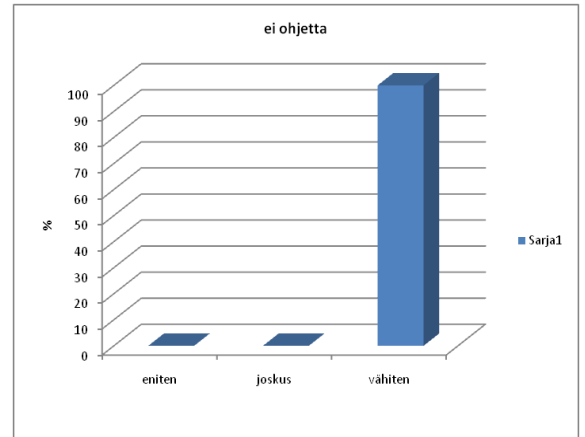
Muun ohjeen käyttö

	<i>Lkm</i>	<i>%</i>	<i>Kum. lkm</i>	<i>Kum-%</i>
eniten	0	0	0	0
joskus	6	100	6	100
vähiten	0	0	6	100
Yht.	6	100	6	100

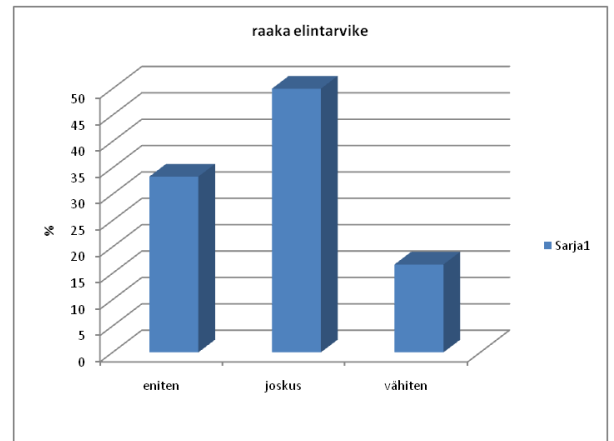


Ei käytetä ohjetta

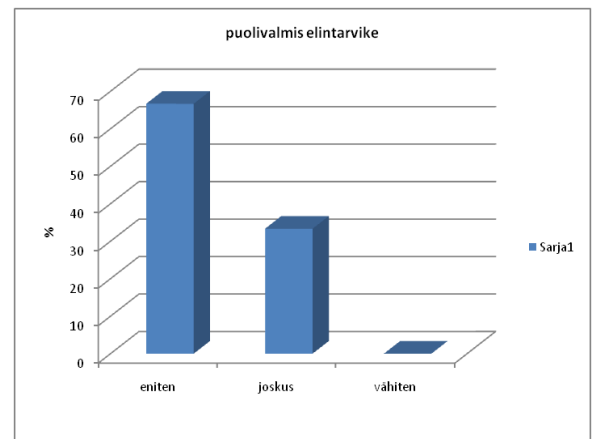
	<i>Lkm</i>	<i>%</i>	<i>Kum. lkm</i>	<i>Kum-%</i>
eniten	0	0	0	0
joskus	0	0	0	0
vähiten	6	100	6	100
Yht.	6	100	6	100

**Raa'an elintarvikkeen käyttö**

	<i>Lkm</i>	<i>%</i>	<i>Kum. lkm</i>	<i>Kum-%</i>
eniten	2	33	2	33
joskus	3	50	5	83
vähiten	1	17	6	100
Yht.	6	100	6	100

**Puolivalmiin elintarvikkeen käyttö**

	<i>Lkm</i>	<i>%</i>	<i>Kum. lkm</i>	<i>Kum-%</i>
eniten	4	67	4	67
joskus	2	33	6	100
vähiten	0	0	6	100
Yht.	6	100	6	100



Valmiin elintarvikkeen käyttö

	<i>Lkm</i>	<i>%</i>	<i>Kum. lkm</i>	<i>Kum-%</i>
eniten	0	0	0	0
joskus	1	17	1	17
vähiten	5	83	6	100
Yht.	6	100	6	100

