

PIRKANMAAN
AMMATTIKORKEAKOULU

LAPSI ASIAKKAANA TAMPERELAISISSA RAVINTOLOISSA

Taina Kaartinen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2009
Palvelujen johtamisen ja
tuottamisen koulutusohjelma
Pirkanmaan ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu
Palvelujen johtamisen ja tuottamisen koulutusohjelma

KAARTINEN, TAINA:

Lapsi asiakkaana tamperelaisissa ravintoloissa.

Opinnäytetyö 71 s, liitteet 11 s.
Huhtikuu 2009

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitä lapset ja heidän vanhempansa ravintolassa käynniltä toivovat ja miten ravintolat pystyvät näihin toiveisiin vastaamaan. Ovatko mielipiteet muuttuneet viimeisten 40-vuoden aikana, vai vastaavatko näyt ja muusi edelleen asiakkaiden toivomuksia?

Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa käsitellään ravintolan historiaa ja sitä, kuinka lapset ovat pikkuhiljaa saaneet paikkansa ravintolan asiakkaina. Lisäksi teoriaosuudessa on käyty läpi lasten ravitsemusta, ruokatottumuksia, makumieltymysten kehittymistä, asiakaspalvelua ja ruokalistojen suunnittelua. Teoriaosan pohjana käytin ravintolan historiaan liittyvää kirjallisuutta, ravitsemussuosituksia, sekä useita muita teoksia.

Empiirisen työn osuus muodostui kahdesta tutkimuksesta; ala-asteikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen suunnatusta kyselytutkimuksesta, sekä tamperelaisten ravintoloiden lasten ruokalistatutkimuksesta. Tutkimukset ovat luonteeltaan kvantitatiivisia, eli määrällisiä tutkimuksia, jotka toteutettiin maaliskuussa 2009. Aineisto analysoitiin tilastollisesti erilaisten jakaumien ja tunnuslukujen avulla.

Kyselytutkimusten tuloksista selviää, että lapset arvostavat ravintolassa eniten hyvää ruokaa. Lasten suosikkiruokat ovat kuitenkin edelleen hyvin tuttuja ja turvallisia. Vanhemmat olivat asiasta samaa mieltä. Vanhemmat pitivät lastenannoksia kuitenkin melko epäterveellisinä. Seuraavaksi tärkein asia ravintolassa oli hyvä asiakaspalvelu ja ystävällinen henkilökunta. Lapsiperheet haluavat kokea olevansa tervetulleita ravintolaan. Tätä edesauttaa hyvän asiakaspalvelun lisäksi viihtyisä ympäristö ja tarvittavat varusteet.

Tamperelaisten ravintoloiden lastenlistatutkimuksesta selvisi, että lastenlistat tarjoavat hyvin pitkälti sitä mitä lapset tällä hetkellä haluavat syödä. Valikoimat ovat kuitenkin melko suppeat. Vanhemmat lapsiasiakkaat toivoisivat mahdollisuutta tilata pienempiä annoksia aikuisten listalta. Tärkein apuväline käytänteiden muuttamiseen on suora asiakaspalaute.

Asiasanat: ravintola, lapsi, ruokakulttuuri, ruokalista

ABSTRACT

Pirkanmaa University of Applied Sciences
Degree Programme in Service Management
Business Administration and Tourism Services

KAARTINEN, TAINA:

A child as a customer in restaurants in Tampere

Bachelor's thesis 71 pages, appendices 11 pages
May 2009

The aim of this thesis was to clarify what children and their parents expect from a restaurant visit and how restaurants can respond to these expectations. Have opinions changed over the past forty years, or is it still enough for the customers that they can find frankfurters and mashed potatoes for the children on the menu?

The theory section covered the history of restaurants and particularly the fact how children have slowly attained their place in restaurants. The theory section also goes over children's nutrition, the development of children's eating habits, fondness for flavors, customer service and menu planning. The theory section was based on literature on restaurant history, nutrition recommendations and several other written works.

The empirical part of the thesis included two researches: a questionnaire for grade school children and their parents, and a study of children's menus in restaurants in Tampere. Research was qualitative, and it was executed in May 2009. The material was analyzed statistically with the help of various distributions and key figures.

What emerged from the research was that the thing children value the most in a restaurant is good food. Children's favorite foods are still very common and safe. Parents agreed with the children, although they thought that children's meals were quite unhealthy. Friendly staff and good customer service were also very important in a restaurant. A family with children wants to feel welcome in the restaurant. Besides good customer service, comfortable surroundings and equipment help families to feel welcome.

The research generated information on how and what children want to eat at the moment: the choice of meals is quite limited; older children would like to order smaller portions from the adult menu. The most important factor in changing the practice is direct feedback.

Keywords: restaurant, children, culinary art, menu

SISÄLLYSLUETTELO

<u>TIIVISTELMÄ.....</u>	<u>2</u>
<u>ABSTRACT.....</u>	<u>3</u>
<u>1 JOHDANTO.....</u>	<u>6</u>
<u>2 SUOMALAISEN RAVINTOLATOIMINNAN HISTORIAA.....</u>	<u>8</u>
<u>2.1 Suomalaisen ravintolan synty.....</u>	<u>8</u>
<u>2.2 Lakien ja sääntöjen ravintola.....</u>	<u>8</u>
<u>2.3 Ravintolan sotavuodet.....</u>	<u>9</u>
<u>2.4 Kokeilujen aika.....</u>	<u>10</u>
<u>2.5 Lapset ravintolaan.....</u>	<u>12</u>
<u>2.6 Ruokalistojen kehittyminen.....</u>	<u>14</u>
<u>3 LASTEN RAVITSEMUS.....</u>	<u>18</u>
<u>3.1 Ravitsemussuositukset.....</u>	<u>18</u>
<u>3.1.2 Energia.....</u>	<u>19</u>
<u>3.1.3 Täysipainoisen ruokavalion koostaminen.....</u>	<u>19</u>
<u>3.1.4 Ravitsemussuositusten toteutuminen.....</u>	<u>22</u>
<u>3.2 Lasten lihavuus.....</u>	<u>22</u>
<u>4 LASTEN RUOKATOTTUMUSTEN KEHITTYMINEN.....</u>	<u>23</u>
<u>4.1 Lapsen ruokatottumusten kehittyminen päiväkodissa.....</u>	<u>23</u>
<u>4.2 Lapsen ruokailutottumusten kehittyminen koulussa.....</u>	<u>24</u>
<u>5 LAPSI ASIAKKAANA RAVINTOLASSA.....</u>	<u>26</u>
<u>5.1 Palveluilmapiiri ja asiakaspalvelu.....</u>	<u>26</u>
<u>5.2 Viihtyisä ympäristö ja varustus.....</u>	<u>27</u>
<u>6. RUOKALISTA JA SEN SUUNNITTELU.....</u>	<u>28</u>
<u>7 KYSELYTUTKIMUS LASTEN RAVINTOLAKÄYTTÄYTYMISESTÄ.....</u>	<u>30</u>
<u>7.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat.....</u>	<u>30</u>
<u>7.3 Tutkimusjoukon valinta.....</u>	<u>31</u>
<u>7.4 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analysointi.....</u>	<u>31</u>
<u>8 TUTKIMUSTEN TULOKSET JA NIIDEN VERTAILU.....</u>	<u>33</u>
<u>8.1 Kysely lapsille.....</u>	<u>33</u>
<u>8.2 Kysely aikuisille.....</u>	<u>42</u>
<u>8.3 Vastaukset tutkimusongelmiin.....</u>	<u>49</u>
<u>9 TUTKIMUS TAMPERELAISTEN RAVINTOLOIDEN LASTEN RUOKALISTOISTA</u>	<u>51</u>
<u>9.1 Tutkimuksen tavoite, tutkimusongelmat ja tutkimusmenetelmä.....</u>	<u>51</u>
<u>9.2 Tutkittavien ravintoloiden valinta.....</u>	<u>51</u>

<u>10 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....</u>	<u>53</u>
<u>10.1 Tuloksia lastenlistoista.....</u>	<u>53</u>
<u>10.1 Vastaukset tutkimusongelmiin.....</u>	<u>57</u>
<u>11 POHDINTAA.....</u>	<u>58</u>
<u>LÄHTEET</u>	<u>61</u>
<u>LIITTEET</u>	<u>62</u>

1 JOHDANTO

Alun perin ravintoloita on pidetty paikkoina, joihin lapset eivät ole olleet tervetulleita. Tähän ovat vaikuttaneet yleiset asenteet ravintolaa kohtaan, sekä esimerkiksi suhtautuminen alkoholiin. Pikkuhiljaa 1970-luvulta eteenpäin ravintolat ovat kuitenkin muuttuneet kaiken kansan paikoiksi, joissa saattavat ruokailla myös kokonaiset perheet. Lapset ravintolassa on kuitenkin edelleen hyvin nuori ilmiö, eikä heidän toiveitaan ole juuri kuultu.

Suomalaisten ravintoloiden ruokalistat ovat muuttuneet paljon 1960-luvulta tähän päivään. On kuitenkin mielenkiintoista huomata, että lasten ruokalistat eivät ole muuttuneet juurikaan. Nakit ja ranskalaiset löytyvät yhä edelleen lähes jokaiselta lastenlistalta. Lapsille suunnatut ruoat ovat pääsääntöisesti myös kovin epäterveellisiä. Samaan aikaan lasten lihavuus ja mm. tyypin 2 diabetes lisääntyy huolestuttavan nopeasti.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, mitä lapset ja heidän vanhempansa ravintolassa käynniltä toivovat ja kuinka ravintolat pystyvät näihin toiveisiin vastaamaan. Kyselytutkimuksen avulla pyrin selvittämään, kuinka usein lapset käyttävät ravintolapalveluita ja ovatko he tyytyväisiä saamaansa palveluun sekä ruokaan. Lisäksi selvitin, mitä mieltä lasten vanhemmat ovat lastenlistoista ja niiden terveellisyydestä.

Tutkimusjoukko, eli otanta, on yhteensä 98 henkilöä. Näistä 51 on lapsia ja 47 heidän vanhempiaan. Kyselylomakkeet ovat muodoltaan strukturoituja, eli vastausvaihtoehdot ovat valmiina. Ainoan poikkeuksen tekee kysymys nro. 5, jossa vastaaja saa nimetä kaksi lempiravintolaansa. Aikuisilla on myös mahdollisuus kertoa ravintolakokemuksistaan vapaasti viimeisessä avoimessa kysymyksessä.

Työni toinen tutkimus käsittelee Tamperelaisten ravintoloiden lastenlistoja. Pyrin selvittämään, mitä lapsille ravintoloissa tarjotaan; kuinka suuri on lastenannosten valikoima, mitä annokset sisältävät ja voivatko lapset mahdollisesti vaikuttaa annoksen sisältöön. Valitsin tutkimukseeni kymmenen ravintolaa. Pyrin siihen, että

valitut kymmenen ravintolaa kattavat mahdollisimman monipuolisesti ravintolatarjontaa Tampereella. Tutkimus toteutettiin valittujen ravintoloiden lastenlistojen ominaisuuksia taulukoimalla (liite 7). Aineisto analysoitiin tilastollisesti erilaisten jakaumien ja tunnuslukujen avulla.

Työni tarkoituksena on herättää vanhempien ja ravintoloitsijoiden mielenkiinto asiaan, joka on jäänyt liian vähälle huomiolle jo liian pitkän ajan. Tällä hetkellä lapset tyytyvät siihen mitä on tarjolla, he eivät muusta tiedä.

2 SUOMALAISEN RAVINTOLATOIMINNAN HISTORIAA

2.1 Suomalaisen ravintolan synty

Suomalaisen ravintolan synty juontaa juurensa 1800-luvun loppuun, jolloin yhteiskunta alkoi hitaasti teollistua ja kaupungistua. Talouden nousun seurauksena muodostui ”uusi porvaristo”, jolla oli suuri merkitys ravintoloiden syntyyn ja kasvuun. Heillä oli sekä aikaa että rahaa käyttää ravintoloiden palveluja. Tähän ryhmään kuului mm. pankkiireita, kauppiaita, tehtailijoita, opettajia ja virkamiehiä. Ravintoloiden palvelujen avulla saatiin arvostusta, mukavuutta ja huvia. (Sillanpää 2002, 21, 32-33.)

Kaupungistumisen myötä myös työläiset söivät ainakin lounaan ”ulkona”, sillä kotiin saattoi olla liian pitkä matka. Työpaikkaravintolat olivat kuitenkin selvästi vaatimattomampia, kuin hienot ruokaravintolat. Vähitellen myös naiset ilmaantuivat ravintoloiden asiakkaiksi, mutta vain miesseurassa. Pääkäyttäjinä säilyivät edelleen yläluokan miehet, sotilaat ja opiskelijat. (Sillanpää, 2002, 33.)

2.2 Lakien ja sääntöjen ravintola

Suomen kielen sana *Ravintola* on erikoinen, sillä sitä ei ole voitu määritellä ilman sen yhteyttä alkoholiin. Ravintolalla tarkoitettiin nimenomaan paikkaa, jossa myytiin alkoholia. 1870-luvulla tilanne kärjistyi raittiusliikkeen alkaessa rajoittaa ravintoloiden toimintaa. Alkoholiin ja näin ollen myös ravintoloihin suhtauduttiin hyvin kielteisesti. Ravintolat nähtiin paheen pesinä, joissa harjoitettiin kaikkia mahdollisia syntejä, kuten juoppoutta ja irstautta. Tämän seurauksena maaseutujen majatalojen sekä työläisten ruokapaikat näivettyivät lähes täysin. Kaupunkien yläluokalle tarkoitetut paikat pääsivät kehittymään kuitenkin melko vapaasti. (Sillanpää 2002, 13, 40 ja 42.)

Tilanne paheni entisestään kieltolain myötä vuonna 1919. Laki kielsi alkoholin valmistuksen, maahantuonnin, myynnin, kuljetuksen ja varastossa pidon muihin kuin

lääketieteellisiin, teknisiin ja tieteellisiin tarkoituksiin. Laki ei kuitenkaan estänyt alkoholin nauttimista kotona tai ravintolassakaan. Laittomuutensa vuoksi kaikki oli kuitenkin tehtävä salaa. Alkoholia sekoitettiin erilaisiin alkoholittomiin juomiin ja ne tarjoiitiin usein kahvikupista. Ravintoloitsijat joutuivat jatkuvasti elämään tarkastajien ja lupien menettämisen pelossa. (Sillanpää 2002, 55.)

Kieltolaki väistyi uuden väkijuomalakiesityksen tieltä vuonna 1932. Syinä kieltolain kumoamiseen oli kansan tahto sekä raha. Oli paljon järkevämpää myydä laillista verollista alkoholia kuin kuluttaa suuria summia salakaupan ja lain valvontaan. Näin syntyi Oy Alkoliike Ab eli Alko. Sen tuli hoitaa ja valvoa alkoholin kauppaa siten, että sosiaaliset haitat jäivät mahdollisimman vähäisiksi. Kieltolain päättyminen ei siis tuonut maahan vapaata viinaa, vaan tiukan alkoholipoliittisen säännöstelyn. Ravintoloiden, sekä sen asiakkaiden tiukka valvonta jatkui. (Sillanpää 2002, 63-65.)

2.3 Ravintolan sotavuodet

Talvisodan sytyttyä säännöstely jatkui entistä tiukempana. Alko toteutti omavaltaisia uudistuksia ilman asiakkaiden tai ravintoloiden suurempaa vastustusta. Olutravintolat poistettiin kokonaan, samoin vahvan oluen valmistus. Myös ravintoloiden aukioloaikoja lyhennettiin ja asiakkaalle myytävää alkoholimäärää pienennettiin. (Sillanpää 2002, 78-79.)

Alkoholin lisäksi sotavuosina säännöstelyn alle joutuivat elintarvikkeet, lämmin vesi, tekstiilit, pesuaineet ja sähkövalo. Tämä vaikutti ravintoloiden toimintaan hyvin radikaalisti. Niukkuuden vuoksi osa elintarvikkeista oli ostettava mustasta pörssistä. Useille ravintoloille laittomasta kaupasta tulikin luonnollinen osa sotavuosien toimintaa. Ravintoloilla oli kaksi kirjanpitoa, joista toinen oli virallista ja toinen laitonta kauppaa varten. Laiton kauppa oli ravintoloitsijalle paljon edullisempaa, jolloin myös hinnat pysyivät kohtuullisina. (Sillanpää 2002, 81–82.)

Sotavuosina ravintoloiden asiakaskunta muuttui monella tapaa. Nuoret ja myös naiset pääsivät työelämään korvaamaan rintamalla olevia miehiä. Näin ollen heillä oli huomattavasti enemmän rahaa kuin aikaisemmin. Kauppojen tyhjät hyllyt ajoivat

heidät ravintoloihin kuluttamaan rahojaan. Säännöstelytalouden vuosina ravintolamenojen osuus kotitalouksien kulutusmenoista kasvoikin merkittävästi. Merkilläpantava huomio oli myös se, että lapset saatettiin ottaa ensimmäistä kertaa mukaan ravintolaan. (Sillanpää 2002, 87.)

Sotavuosien jälkeen ravintolakulttuuri haluttiin palauttaa 1930-luvun ”normaalille” tasolle. Tieto Suomen vuoden 1952 Olympialaisten isännyydestä sai ravintoloitsijat ponnistelemaan ravintoloidensa tasosta entisestään. Hölmöilyn ja juopottelun sijaan ulkomaalaisille turisteille haluttiin näyttää moderni Suomi. Tämän seurauksena ravintoloiden valvonta ja säännöstely tiukentuivat jälleen. Kaikkia vanhoja tapoja ei kuitenkaan enää herätetty henkiin. Monet käytöstävät yksinkertaistuivat ja keskiluokkaistuivat. Suomalainen yhteiskunta muuttui muutenkin tasa-arvoisemmaksi. (Sillanpää 2002, 88,91,93.)

2.4 Kokeilujen aika

Suomalaiset siirtyivät 1960-luvulla kaupunkivaltaiseen palveluyhteiskuntaan. Sotakorvauksien maksun jälkeen Suomen taloudellinen tilanne näytti hyvältä. Elinkeinorakenteen muutoksen myötä kaupunkiväestö kasvoi, elintaso parani ja vapaa-aika lisääntyi. Muuttunut yhteiskunta loi paineita myös ravintolan muuttumiseen. Tämän seurauksena Suomi sai sekä uudet alkoholilait, että keskiolutlain. Uudet lait olivat hieman edellistä vapaamielisemmät ja ne astuivat voimaan vuoden 1969 alussa. (Sillanpää 2002, 111.)

Myös Alkon suhtautuminen muuttui. Enää ravintoloita ei verrattu kansalaiskouluihin, joissa asiakkaat opettelivat sivistyneitä tapoja. Ravintolat olivat ajanviettopaikkoja, joissa asiakkaat saivat viihtyä. Oli vihdoinkin päästy tilanteeseen, jossa ravintolan ei enää tullut muokata asiakasta, vaan asiakkaiden ravintolaa. Uuden ajattelutavan mukaan mikään asiakasryhmä ei ollut sopimaton anniskeluravintolan asiakkaaksi, vaan ravintolan tuli palvella koko väestöä. Ravintoloista tuli helpommin saavutettavia ja kansanomaisempia. (Sillanpää 2002, 118.)

1960-luvulla Suomalaisten ulkomaanmatkailu yleistyi kovaa vauhtia. Tämän myötä viranomaiset innostuivat toimiin myös kotimaanmatkailun edistämiseksi. Valtion matkailumäärärahoja korotettiin ja kesällä 1967 käynnistettiin Nyt lomasuuntana Suomi-kampanja. Useat paikkakunnat lähtivät myös oma-aloitteisesti kehittämään omaa matkailuelinkeinoaan. Hotelli ja ravintola-ala lähti tehokkaasti mukaan kampanjoihin ja pyrki omalta osaltaan vastaamaan matkailun tarpeisiin. Esimerkiksi kesällä 1967 kolmannes suomen hotelleista osallistui perhemajoitusjärjestelmään eli tarjosi hotellimajoitusta edullisin hinnoin matkaileville perheille. (Sillanpää 2002, 129-130.)

1970-luvulla ravintoloiden ja niiden asiakaspaikkojen määrä kasvoi ennätysellistä vauhtia. Samalla ravintoloiden suhtautuminen asiakkaisiin muuttui paljon. Asiakkaiden suhtautuminen ravintoloihin muuttui kuitenkin paljon hitaammin. Kilpailun kiristyessä ravintoloiden toiminta-ajatus oli monipuolistunut. Ravintoloitsijat olivat nyt kiinnostuneita asiakkaista, joilla ei ollut aikaisemmin mitään merkitystä heidän toimintaansa. Näin ollen ravintoloiden palvelut olivat nyt tasapuolisemmin käytettävissä. Vaikka ravintoloiden ovet olivat avoinna, kynnys ravintolaan menemiselle oli joillekin edelleen korkea. Ihmiset pelkäsivät, etteivät osaisi käyttäytyä ravintolassa. (Sillanpää 2002, 149-150.)

Suhtautuminen naisasiakkaaseen näyttää muuttuneen kaikkein nopeimmin. Vuonna 1970 ilmestyneen käytösoppaan mukaan nainen sai mennä ravintolaan yksin ruokailemaan, mutta hänen tuli välttää tanssiravintoloita. Vuonna 1977 ilmestynyt opas kehottaa naisia menemään empimättä myös tanssiravintoloihin. Enää ravintolaasiakkaana oleva nainen ei viestittänyt olevansa maksullinen nainen. Hänestä oli tullut asiakas, joka sai valita vapaasti seuransa. Tämä johti myös siihen, että ravintolaan mentiin yhä enenevässä määrin etsimään itselleen kumppania. (Sillanpää 2002, 152–153.)

1980-luku oli ravintoloille mitä parhainta aikaa. Yleismaailmallinen hyvä talouden kehitys heijastui myös Suomeen. Suomalaisten kulutuskyky kasvoi samaan aikaan, kun ravintolaelinkeino vapautui. Aikaisemmin säästäväiset suomalaiset olivat muuttuneet kuluttaviksi asiakkaiksi. Uudenlaiset arvot ja uudet ihmistyypit, kuten

jupit, suosivat ravintolassa käyntiä. Ruoka, juoma, palvelu ja ulkona syöminen oli viimeisintä muotia. (Sillanpää 2002, 180–181.)

1990-luvulla ravintola-ala joutui uusien haasteiden eteen. Työttömyys, konkurssit ja miltei vapaa kilpailu ja harmaa talous olivat asioita, joita sen ajan yrittäjät eivät olleet joutuneet kokemaan. Lama vaikutti paljon sekä ravintola-alan yrittäjiin että asiakkaiden asenteisiin. Suomalaiset ajattelivat jopa niin, että lama oli rangaistus hurvitteluun käytetyistä rahoista. Monet palasivatkin perinteisiin arvoihin ja alkoivat pitää ravintoloita taas paheellisina paikkoina. (Sillanpää 2002, 213.)

Lamavuosien jälkeen Suomen talous kääntyi jälleen kasvuun. Ravintoloiden kannattavuus oli aluksi heikko, mutta niiden määrä lisääntyi Alkon myöntämien alkoholilupien vuoksi. Vuonna 1995 Suomi liittyi EU:n jäseneksi, minkä seurauksena elintarvikkeiden tuonti vapautui ja ravintoloilla oli käytettävissään monipuolisemmin raaka-aineita ympäri maailmaa. Myös ravintoloiden tekniikka kehittyi huimasti. Hyvin varustetuissa keittiöissä oli käytössä digitaalisesti ohjelmoitavia ja yhä monipuolisemmin toimivia koneita ja laitteita. Hyvien raaka-aineiden ja tekniikan ansiosta ravintoloiden laatu parani huomattavasti. Tämän seurauksena Suomalaiset ravintolat saivat ensimmäiset Michelin-tähdet. (Viitasaari 2006, 42-43.)

2000-luvulle tultaessa ravintola-alan nousukausi jatkuu edelleen. Suomalaisen ruoan taso on hyvää ja jopa korkeatasoista. Ravintola-alan arvostus on noussut hurjasti ja kokin ammatti on monen nuoren toiveammatti. Positiiviseen kuvaan ovat vaikuttaneet mm. tv:stä tutut taitavat kokit. (Viitasaari 2006, 43–44.) Nähtäväksi jää, miten 2008-vuoden lopussa alkanut taantuma etenee ja millaisia vaikutuksia sillä on ravintola-alaan.

2.5 Lapset ravintolaan

Ensimmäiset lapset pääsivät ravintolaan talvisodan aikana elintarvikepulan vuoksi. Koska kaupan hyllyt olivat tyhjä, myös lapset oli vietävä ravintolaan syömään. Tämän jälkeen lapsia ei nähty ravintolassa pitkään aikaan. Taloudellinen niukkuus ja

pienien lasten vanhemmuus eivät antaneet mahdollisuuksia ravintolakäynteihin. (Sillanpää 2002, 122.)

1970-luvulle tultaessa lapset olivat edelleen hyvin harvinaisia ravintoloiden asiakkaita. Enää ei kuitenkaan ollut kyse vain rahasta, vaan kodin ja ravintolan välisestä kulttuurierosta. Koska ravintolassa tarjottiin alkoholia, se nähtiin lapsille sopimattomaksi paikaksi. Lasten kanssa ravintolassa asiakkaana olevat vanhemmat leimattiin herkästi myös alkoholisteiksi. Ulkomaalaiset usein ihmettelivät, mikseivät suomalaiset isät vieneet perhettään ulos syömään ja nauttimaan kuten heillä oli tapana. Suomessa kuitenkin yhä ajateltiin, että lapsen on parempi olla kotona. (Sillanpää 146–147, 153, 2002.)

1980-luvulla suomalaiset hotellit alkoivat houkutella lapsiperheitä asiakkaikseen erilaisten lapsi-, sesonki- ja viikonloppualennusten avulla. Samalla lapset toivotettiin tervetulleiksi hotellien ravintoloihin. Yleensä ravintolat lähtivät siitä ajatuksesta, ettei lapselle riittänyt pelkkä ruoka, vaan heille tuli järjestää myös muuta viihdykettä, kuten lasten leikkimurkkauksia, piirustusvälineitä ja leluja. Myös uudet hampurilaisketjut kiinnostivat lapsiperheitä lähinnä halpojen hintojen vuoksi. Hampurilaispaikat ja pizzeriat koettiin paljon arkipäiväisemmäksi ja helpommin lähestyttäväksi, kuin hienot ravintolat. Tämän kehityksen seurauksena yhä useammat 1970- ja 1980-luvulla syntyneet lapset alkoivat käydä perheensä kanssa ravintolassa syömässä. (Sillanpää 2002, 153,195. Mäkelä, Palojoki, Sillanpää 2003, 98, 100.)

Lapsi ravintolan asiakkaana on kuitenkin yhä edelleen suhteellisen nuori ilmiö. Lasten käyttäytymistä tai toiveita ei ole juurikaan tutkittu. Erilaiset lastenruokalijat ja lapsille suunnatut tapahtumat myös osoittavat, ettei lapsi ole ollut luonnollinen ravintola-asiakas, vaan suomalaisille on pitänyt erikseen opettaa, että lapsikin voi tulla ravintolaan. Vaikka tilanne onkin muuttunut paljon 1980-luvulta, lapsia voidaan edelleen pitää jonkinlaisina kummajaisina ravintolassa. (Mäkelä ym. 2003, 98–99, 106.)

2.6 Ruokalistojen kehittyminen

Aina 1970-luvulle asti ravintoloiden ruokalistat olivat hyvin samankaltaisia. Listalta löytyi pääasiassa muutamia standardiannoksia. Kokit eivät edes yrittäneet keksiä mitään uutta, sillä asiakkaat valitsivat kuitenkin sen tutun ja turvallisen annoksen. Eksoottisia ruokalajeja ja voimakkaita mausteita kuten valkosipulia ja pippuria vierastettiin vielä yleisesti. Suomalaisten suosiossa olivat mm. lihapullat, sipulipihvi ja Wienin-leike. Suosituimmat lisäkkeet olivat ranskalaiset perunat, annan perunat, kiillotetut porkkanat, herkkusienet, tomaatti ja parsannuput. Jälkiruokana tarjottiin usein jäätelöä ja sekahedelmiä tai juustoja. (Sillanpää 2002, 106–107.)

1970-luvulla kilpailu kiristyi ja ravintolat pyrkivät kovasti erottumaan kilpailijoistaan. Perinteiset ruokalajit eivät enää kiinnostaneet kansainvälistynyttä asiakaskuntaa. Ravintoloitsijat näkivät erikoistumisen keinona päästä hyviin tuloksiin. Erikoisravintolat määriteltiin paikoiksi, joissa tarjottiin suppeammalta listalta tiettyä linjaa korostavaa ruokaa. Asiakaskunnan vaatimustason ja matkailun aiheuttaman kansainvälistymisen arveltiin luovan pohjaa erikoisravintoloiden menestymiseen. 1970-luvun alussa erikoisravintoloita olivat pubit, steakhouset ja pizzeriat. (Sillanpää 2002, 154.)

Pubien esikuvat otettiin Englannista. Tarkoitus oli tarjota asiakkaille rennompia ja halvempiä vaihtoehtoja, jonne sai tulla eri ikä- ja yhteiskuntaluokista. Toinen uusi ravintolatyyppejä Steakhouse eli pihviravintola oli kotoisin Amerikasta. Tämän tyyppin ravintoloista käytettiin myös nimityksiä grilli ja grilliravintola. Pizzeriat olivat lähtöisin Italiasta, mutta ne kotiutuivat Suomeen varsin nopeasti. Ensimmäinen täysillä oikeuksilla varustettu pizzeria Rivoli avattiin Helsingissä syksyllä 1972. Edellä mainittujen lisäksi Suomeen avattiin kreikkalaisia, espanjalaisia, kiinalaisia ja venäläisiä ravintoloita. Myöhemmin 1980-luvulla suomalaisten tietoisuuteen nousi myös Texasista kotoisin oleva Tex-mex ruoka. (Sillanpää 2002, 155–156.)

Uudet ruokaravintolat vaikuttivat myös ruoanvalmistukseen ja ruokalistan muuttumiseen. Pihviravintoloissa ja pizzerioissa oli usein avokeittiöt, joten asiakkaat saattoivat nähdä ruokansa valmistumisen. Pihviravintoloissa asiakas sai myös

päättää pihvinsä painon, kypsyyssasteen ja lisäkkeet. Yleisiä pihviannoksia olivat entrecôte, chateaubriand, T-bone steak ja grillattu vasikanleike. Kasvislisäkkeinä käytettiin paistamalla tai grillaamalla valmistettuja tomaatteja, sipuleita, herkkusieniä, papuja tai parsaa. Monesti pihvin kanssa haluttiin ranskalaiset perunat. (Sillanpää 2002, 176.)

Etnisten ravintoloiden buumin jälkeen korostettiin taas kotimaista. Erityisesti ulkomaalaisille turisteille haluttiin näyttää Suomen korkeatasoista ruokakulttuuria. Useimmissa ravintoloissa oli tarjolla erityinen Finland Menu kesällä 1982. Esimerkkimenu oli seuraavanlainen: riistaliemi ja porokorvasienipasteija, silakkalohipihvit sekä metsämarjajäätelö. Kotimainen ruoka ei kuitenkaan ollut kovin suuri myyntiartikkeli. Suomalainen asiakas ei halunnut ravintolassa kotiruokaa, perinneruokaa tai suomalaista ruokaa, vaan ravintolaruokaa. Asiakkaiden suosikki oli edelleen pihvi tai leike ja ranskalaiset perunat. (Sillanpää 2002, 176–177.)

Toinen 1980-luvun trendi oli gourmet-ruoka. Kiinnostuksen gourmet-ruokaan oli herättänyt maailmankuulun keittiömestari Paul Bocusen kehittänyt ranskalainen keittiö. Suomeen syntyi useita ranskalaista keittiötä jäljitteleviä ravintoloita. Ravintoloissa tehtiin korkeatasoista ruokaa laadukkaista raaka-aineista ja myös ruoan ulkonäköön kiinnitettiin huomiota aivan uudella tavalla. Tärkeimmät erot vanhaan nähden olivat keveys, ruokalajien valmistaminen yksinkertaisemmin ja nopeammin, sekä kasvien käytön lisääminen. Paksut jauhoiset kastikkeet vähitellen ohenivat, samalla kun kypsennysmenetelmät kevenivät. Keveyden lisäksi ranskalaisen keittiön tunnusmerkkejä olivat useat pienet ruokalajit. Tämä malli ei toteutunut Suomessa kovin hyvin, sillä suomalaiset eivät olleet tottuneet tilaamaan yli kolmea ruokalajia. Toiset kokivat gourmet ruoan turhaksi hienosteluksi ja toiset vain kalliiksi. Selvää oli kuitenkin se, että 1980-luvulla ihmiset todella kiinnostuivat ruoasta ja ravintoloista. (Sillanpää 2002, 200–201, Viitasaari 2006, 41.)

1990-luvulla ranskalaisen keittiön rinnalle nousi kalifornialainen keittiö, jota nimitettiin myös cross overiksi ja fuusiokeittiöksi. Kalifornialainen keittiö ei siis ollut kotoisin Kaliforniasta, vaan se oli syntynyt, kun eri puolelta maailmaa tulleet kokit työskentelivät yhdessä. Fuusiokeittiö sai piirteitä mm. aasialaisesta, arabialaisesta, meksikolaisesta ja pohjoismaisesta keittiöstä. Fuusiokeittiön mukaan valmistettu

annos saattoi sisältää esimerkiksi poronfileetä ja suklaakastiketta tai kuhaa sitruunaruohokastikkeen kera. Samalla kun uusia tuulia haettiin maailmalta, myös omien kotimaisten raaka-aineiden arvostus lisääntyi. (Viitasaari 2006, 43.)

2000-luvulla ruoan kotimaisuuden arvostus jatkuu edelleen. Myös lähiruoka on löytänyt tiensä ravintoloiden keittiöihin. Finfood myöntää ravintoloille Joutsenmerkin, jos ravintola käyttää kotimaassa tuotettuja maito-, liha-, kala- ja kananmunatuotteita. Muita trendejä ovat italialaiset ja aasialaiset keittiöt. Näitä vaikutteita annokseen tuovat esimerkiksi sikäläiset raaka-aineet, mausteet tai koristeet. Lyhyesti kuvattuna tämän päivän ruoat tehdään selkeästi, aidolla tavalla ja hyvistä raaka-aineista, joita tuodaan läheltä ja kaukaa. (Viitasaari 2006, 44.)

Hotelli- ja ravintolamuseon arkistosta löytyy lasten ruokalistoja 1960-luvulta lähtien. Jo varhaisimmista listoista on löydettävissä tutut ruokalajit, kuten nakit, lihapullat, pihvit, ranskalaiset ja muusi. Tyypillistä oli myös se, että ruoka-annosten nimet oli annettu satu- tai sarjakuvahahmojen mukaan. Esimerkiksi Hotelli Tornin lastenmenu vuonna 1966 tarjosi lapsille Kippari Kallen pinaattiohukaisia, haltiattaren lihapullia, Aku Ankan nakkimakkaroita perunamuhennoksella, jälkiruoaksi Pingviini-sedän jäätelöä ja karhumesikämmenen mehua. (Hirvonen 2000, 26–27.)

1980-luvulla lasten listat suurenivat kooltaan ja toimivat usein myös ajanvietteenä. Kun lapsi oli valinnut ruokansa, hän saattoi alkaa askartelemaan. Ruokalistan sisällössä itsessään ei tapahtunut mitään muutosta. Ravintolat ovat pitäneet lastenlistoja kuitenkin melko tärkeinä siinä mielessä, että aikuisten annoksia ei ole alettu pienentämään lapsia varten, kuten monissa muissa maissa. (Mäkelä ym. 2003, 102.)

Tänä päivänä lastenlistat muistuttavat edelleen hyvin paljon 1960-luvun listaa. Tilanne on siinä mielessä erikoinen, että aikuisten ruokatarjonta on muuttunut huimasti neljän viime vuosikymmenen aikana, kun lasten annokset ovat pysyneet lähes muuttumattomina. Lapsille tarjottavat ruoat ovat myös hyvin epäterveellisiä. Samaan aikaan kun aikuisille valmistetaan terveellisiä annoksia, lapsille tarjoillaan rasvaisia ranskalaisia ja suolaisia nakkeja. (Mäkelä ym. 2003, 102.)

Lastenlistat puhuttavat sekä lasten vanhempia, että ravintoloitsijoita. Vanhemmat toivoisivat listoille suurempaa valikoimaa, terveellisempiä vaihtoehtoja, sekä meren eläviä. Kuningaskuluttajan haastattelemat äidit kommentoivat asiaa seuraavasti; *Miksi lapsilla ei voisi olla samoja annoksia kuin aikuisten listalla, mutta vain pienempinä ja sopivaan hintaan. Lapsille voisi olla oma alkusalaatti tai pieni keitto, siis samaa mitä ravintola muutenkin valmistaa. Jos kerran ravintolaruokailun tarkoitus on tarjota elämyksiä, niin eikö niitä elämyksiä voisi tuottaa myös lapsille?* (Vaara 2006.)

Ravintola-ala puolustaa tarjontaa sillä, ettei esimerkiksi kalalle ole kysyntää. S-ryhmän Turun ravintolaryhmän johtaja Anssi Tähtinen kertoo, että lapsille tehdään sitä mitä he haluavat syödä. Epäterveellinen tuntuu maistuvan lasten suussa paremmalta kuin terveellinen. Lapset myös turvautuvat helposti siihen tuttuun ja turvalliseen vaihtoehtoon. Jos tarjolla on nakkeja ja ranskalaisia, niitä tuttuuden vuoksi myös tilataan. (Vaara 2006).

3 LASTEN RAVITSEMUS

Hyvän ravitsemuksen saavuttamisessa keskeistä on säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä. Ravitsemussuositusten mukainen ruoka luo perustan hyvään ravitsemukseen. Samalla se edistää terveyttä ja vähentää ravintoperäisten sairauksien vaaraa. (Sosiaali- ja Terveysministeriö, 2004, 18.)

Käytännössä hyvä ruokavalio koostuu pienistä päivittäisistä valinnoista, kuten maidon, leivän ja rasvan laadun valinnasta, sekä kasvisten säännöllisestä syömisestä. Ruokavalioon mahtuu paljon kaikenlaisia ruoka-aineita ja ruokia. Päivittäin syödyt ruoka-aineet vaikuttavat ruokavalion kokonaisuuteen kuitenkin enemmän kuin harvoin ja vähän syödyt ruoka-aineet. Ruokavalion laadun ratkaisee kokonaisuus. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2004, 24.)

3.1 Ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi uudet Suomalaiset ravitsemussuositukset kesäkuussa 2005. Suositusten perustana ovat laajat tieteelliset tutkimukset. Ravitsemussuosituksissa annetaan suositusluvut tärkeimpien ravintoaineiden kuten rasvojen, proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden saannille. Kansallisten ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa suomalaisten ruokavaliota ja edistää hyvää terveyttä. Edellytyksinä tavoitteiden toteutumiselle on energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen. Puhdistettujen sokereiden, suolan, sekä kovan rasvan saantia tulisi vähentää, kun taas ravintoaineiden ja kuitupitoisten hiilihydraattien saantia tulisi lisätä. Ravitsemussuositukset on laadittu väestötasolle terveille, kohtalaisesti liikkuville ihmisille. Suositukset soveltuvat myös lasten terveellisen ja tasapainoisen ravitsemuksen lähtökohdaksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 6-7.)

3.1.2 Energia

Ihminen tarvitsee energiaa perusaineenvaihduntaan, ruoan aiheuttamaan lämmöntuottoon ja liikkumiseen. Lapsilla energiaa kuluu myös kasvuun ja kehittymiseen. Tämän vuoksi heidän energiantarve painokiloa kohden on suurempi kuin aikuisilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 11.)

Energiantarpeeseen vaikuttavat lapsen sukupuoli, pituus, paino, liikunnan määrä ja kasvunopeus. Tyttöjen ja poikien väliset erot alkavat kasvaa leikki-iän lopulla ja kouluiässä. Kun terve lapsi syö ruokahalunsa mukaan täysipainoista ruokaa, tulee energiantarve yleensä täytettyä. Kulutusta runsaampi energian saanti johtaa lihavuuteen, kun elimistöön kertyy ylimääräistä rasvaa. Käytännössä energian saannin sopivuutta mitataan kasvukäyrien avulla. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2004, 92–93.)

Yli 2-vuotiaiden lasten energiaravintoaineiden saantisuositukset jakaantuvat seuraavasti; rasvan osuus tulisi olla 25-35 %, hiilihydraattien osuus 50-60 % ja proteiinien osuus 10-20 %. Rasvan käytössä on tärkeää huomioida sen laatu. Tyydyttyneiden kovien rasvojen saantia tulisi vähentää ja pehmeiden kerta- ja monitydyttymättömien rasvojen saantia tulisi lisätä. Hiilihydraateissa tulisi suosia kuitupitoisia tuotteita ja välttää puhdistettujen sokereiden käyttöä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14, 17, 20.)

3.1.3 Täysipainoisen ruokavalion koostaminen

Suosittelun mukainen hyvä ruoka on maukasta ja monipuolista. Siihen sisältyy paljon täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä, marjoja, vähärasvaisia maitovalmisteita, kalaa, lihaa, kananmunia sekä pehmeitä rasvoja. Annoksen kokoamisessa voi käyttää apuna lautasmallia (liite 1). Mallin mukaan lautasesta puolet täytetään salaattilla, kasviksilla tai raasteilla, yksi neljännes perunalla, riisillä tai pastalla ja toinen neljännes lihalla, kalalla tai munalla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Tämän lisäksi annokseen olisi hyvä lisätä

kasvisrasvalla voideltu leipä ja jälkiruoaksi marjoja tai hedelmiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35–36.)

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi syödä vähintään viisi annosta päivässä. Osa kasviksista olisi hyvä syödä kypsentämättä sellaisenaan, salaatteina tai raasteina. Perunaa suositellaan syötäväksi keitettynä, soseena tai uunissa kypsennettynä. Rasvassa paistettuja perunoita ja perunalastuja suositellaan syötäväksi vain harvoin. Myös hedelmät ja marjat olisi parempi syödä sellaisenaan kuin esimerkiksi mehuina. Kasviksissa marjoissa ja hedelmissä on paljon elimistölle tärkeitä vitamiineja, kuten folaattia, C-vitamiinia, kivennäisaineita ja monia muita terveyttä edistäviä aineita. Lisäksi niistä saadaan paljon hiilihydraatteja ja ravintokuitua ja vain vähän energiaa, rasvaa ja proteiinia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36.)

Vähäsuolaista täysjyväleipää ja muita viljavalmisteita, kuten puuroa tai myslä suositellaan syötäväksi päivittäin. Täysjyväriisi, tumma pasta ja muut kypsennettävät viljavalmisteet ovat hyviä vaihtoehtoja perunalle. Viljavalmisteet ovat erinomaisia energian, hiilihydraattien ja proteiinien lähteitä. Täysjyväviljavalmisteet sisältävät lisäksi paljon kuitua, B-vitamiineja sekä kivennäisaineita. Runsaasti kovaa rasvaa ja sokeria sisältäviä leivonnaisia, kuten keksejä, viinereitä ja pasteijoita tulisi kuitenkin välttää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37.)

Maitovalmisteiden sisältämä rasva on pääasiassa kovaa rasvaa. Tämän vuoksi, maitovalmisteista tulee suosia rasvattomia ja vähärasvaisia (1 % rasvaa) valmisteita. Maidon tai piimän lisäksi ruokavalioon on hyvä lisätä vähärasvaista jogurttia tai viiliä, sekä juustoa. Rasvaisia kermoja, juustoja, jäätelöä sekä vanukkaita tulisi nauttia harvoin. Maitovalmisteet ovat tärkeitä proteiinin, kalsiumin, jodin sekä eräiden muiden kivennäisaineiden ja B-vitamiinein lähteitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37.)

Kala, liha ja broileri on hyvä kypsentää ilman rasvaa, kermaa ja leivitystä. Lihan näkyvä rasva, sekä broilerin nahka kannattaa poistaa ennen syöntiä. Päivittäiseen käyttöön suositellaan vähärasvaista lihaa (7 %), täyslihavalmisteita (4 % rasvaa, 1,6 % suolaa) sekä vähärasvaisia (12 %) ja -suolaisia (1,2 %) leikkele- ja ruokamakkaroita. Kalaa suositellaan syötäväksi vähintään kaksi kertaa viikossa. Rasvaista lihaa ja lihavalmisteita sekä runsassuolaisia liha- ja kalavalmisteita on

parempi syödä vain harvoin. Lihasta, kalasta ja kananmunasta saadaan runsaasti hyvänlaatuisia proteiinia sekä A- ja B-vitamiineja. Kala on erittäin tärkeä D-vitamiinin lähde. Liha, sisäelimet ja kala sisältävät myös hyvin imeytyvää rautaa. Lihan rasvakoostumus vaihtelee eläinlajin mukaan. Pehmeintä rasva on kuitenkin kalassa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37.)

Suosittelun mukainen rasvojen laatu toteutuu, kun käytetään kasviöljyjä ja niitä runsaasti sisältäviä margariineja ja levitteitä. Ne sisältävät pääasiassa elimistölle terveellistä pehmeää rasvaa. Voi ja maitorasva puolestaan sisältävät runsaasti epäterveellisiä kovia rasvoja. Suurin osa kulutetusta rasvasta saadaan elintarvikkeiden piilorasvana, joka on pääasiassa kovaa rasvaa. On siis tärkeää valita sellaisia elintarvikkeita, joiden kovan rasvan osuus on suhteellisen pieni ja pehmeän rasvan määrä suuri. Kaikki ravintorasvat sisältävät runsaasti energiaa sekä rasvaliukoisia vitamiineja, kuten A-, D- ja E-vitamiineja. Rypsiöljy on erityisen suositeltavaa monipuolisen rasvahappokoostumuksensa vuoksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38.)

Sokeria ja sokeria runsaasti sisältävien tuotteiden runsasta käyttöä tulisi välttää. Pienet sokerimäärät olisi hyvä ajoittaa muun ruokailun yhteyteen, jolloin sokeri ei ole niin haitallista hampaille. Aterioiden välillä tapahtuvaa makeisten, suklaan, sokeristen mehujen ja virvoitusjuomien nauttimista tulisi välttää. Sokeri sisältää paljon energiaa, sekä veren sokeripitoisuutta nostavaa hiilihydraattia. Mitään elimistölle tärkeitä ravintoaineita ei sokerista löydy. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38.)

Myös suolaa ja runsassuolaisia tuotteita tulisi välttää. Runsaasti suolaa sisältäviä tuotteita ovat mm. makkarat, lihaleikkeleet, suolapähkinät, popcornit, sillit, kylmäsavustettu kala sekä eräät säilötyt kasvikset, kuten suolakurkut ja oliivit. Vähäsuolaisen ruoan makuun tottuu vähentämällä suolan määrää pikkuhiljaa. Suolan käyttöä voi myös korvata muilla mausteilla ja esimerkiksi yrteillä. On kuitenkin hyvä huomata, että myös monet mausteseokset ja maustekastikkeet sisältävät paljon suolaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38–39.)

3.1.4 Ravitsemussuositusten toteutuminen

Suomalaisten ravitsemussuositusten toteutuminen on viimeisten vuosikymmenien aikana parantunut, vaikka esim. energiaravintoaineita saadaan edelleen liikaa. Vähärasvaiset tuotteet, kasvikset ja hedelmät sekä kasviöljyt ja pehmeät rasvat kuuluvat jo lähes jokaisen suomalaisen ruokavalioon. Kovaa rasvaa on silti ruoassamme suositusta enemmän. Juustojen ja jogurtin kulutus on lisääntynyt, kun taas maidon käyttö on hieman vähentynyt. Viljavalmisteista erityisesti ruisleivän kulutus on kääntymässä kasvuun. Lihan kulutus on noussut lähinnä seurauksena siipikarjan lihan lisääntyneestä käytöstä. Kalan kulutus on puolestaan pysynyt ennallaan. Makeisia syödään aiempaa enemmän. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 8.)

Suomalaisten ravitsemuksen yksi suurimmista ongelmista on energian saannin ja kulutuksen välinen epätasapaino. Tämä näkyy lihavuuden jatkuvana yleistymisenä. Erityisen huolestuttavaa on lasten ja nuorten lihavuus. Rasvaisten ja makeiden välipalojen kulutus on lisääntynyt huomattavasti, kun taas liikunnan määrä on vähentynyt. Tämä näkyy lihomisen ohella myös tyypin 2 diabeteksen lisääntymisenä sekä hampaiden reikiintymisenä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 8-9.)

3.2 Lasten lihavuus

Leikki-ikäisistä lapsista arviolta 6-10 % on ylipainoisia. Lapsen ylipainoisuus määritellään kasvukäyrien avulla. Jos lapsen pituuspaino (suhteellinen paino) on yli 20 % suurempi kuin hänen pituuttaan ja sukupuoltaan vastaava keskipaino, on lapsi ylipainoinen. Lihomiseen tulee puuttua, jos ylipaino on yli +30 % tai se lisääntyy yli 10 prosenttiyksikköä vuodessa. Lapset lihovat usein 3-4-vuoden iässä, sekä koulun alkaessa. Ylipainon taustalla on yleensä monenlaisia tekijöitä, jotka voivat olla perinnöllisiä, psyykkisiä, sosiaalisia tai elämäntapoihin liittyviä. Yleensä ympäristötekijät ovat todennäköisempi syy ylipainon syntyyn, kuin perinnölliset syyt. Aineenvaihdunnalliset syyt ovat hyvin harvinaisia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 178.)

4 LASTEN RUOKATOTTUMUSTEN KEHITTYMINEN

Ruokatottumukset muokkautuvat läpi elämän, muuta niiden perusta luodaan jo lapsena. Lapsi ottaa mallia muilta perheenjäseniltä ja haluaa usein syödä sitä mitä muutkin. Vanhempien on huolehdittava, että lapselle on tarjolla ravitsevia ruokia opettelulle suotuisassa ympäristössä. Perheen ruokavalinnat, ruokailurytmi, ruokapuheet sekä asenteet vaikuttavat suoraan lapsen ruokailutottumusten kehittymiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 136, 141.)

Tärkeintä lapsen ruokailussa on säännöllisyys ja kiireettömyys. Miellyttävä ilmapiiri ja lapsen kanssa keskustelu edesauttavat lapsen myönteistä suhtautumista ruokaa kohtaan. Lapsen voi myös ottaa mukaan ruokaan liittyviin askareisiin. Lapsi voi olla mukana kaupassa ostamassa raaka-aineita ja taitojen mukaan lapsi voi esimerkiksi pestä hedelmät. Tämä lisää lapsen kiinnostusta ruokaa kohtaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 139.)

Hyvästä käyttäytymisestä tulee muistaa aina kiittää. Liian tiukat säännöt ja kiellot voivat ahdistaa lasta ja ruoka ei enää maistukaan. Lasta ei myöskään saa pakottaa syömään mitään mitä hän ei halua. Pakkosityöttämisestä voi seurata ruoka-aversio, eli vastenmielisyys tiettyä ruokaa kohtaan. Pakottamisen sijaan uusia ruokia voidaan maistella pieniä annoksia kerrallaan, mielellään jonkin tutun ruoan kanssa, jolloin lapsi pikkuhiljaa tottuu uuteen makuun. Tämä voi vaatia jopa 15 maistamiskertaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 137.)

4.1 Lapsen ruokatottumusten kehittyminen päiväkodissa

Kun lapsi siirtyy päivähoitoon, on vanhempien hyvä kertoa miten lapsi syö kotona, millainen on lapsen ruokahalu ja miten hän syö eri ruokalajeja. Näin hoitajien on helpompi jatkaa lapsen ruokatottumusten kehittämistä. Vaikka päiväkotiruokailun tärkein tavoite on turvata lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat ja näin mahdollistaa lapsen normaali kasvu ja kehitys, on päiväkotiruokailulla myös suuri kasvatuksellinen merkitys. Lapsia opastetaan omatoimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin.

Päiväkoti-ikäisenä lapsi ottaa mallia muista lapsista sekä esimerkkiä näyttävistä aikuisista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 150–152.)

Kuten kotona, myös päiväkodissa lapsen oma osallistuminen ruokailuhetken valmisteluun on hyvin tärkeää. Vaikka lasta ei voi päästää keittiöön, lapsen luovuutta voidaan hyödyntää esimerkiksi kattauksissa, pöytäkoristeissa ja ruoan esillepanossa. Kun lapsi tuntee tekemisen iloa ja nauttii työnsä tuloksista, hän myös asennoituu myönteisesti itse ateriahetkeen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 151.)

4.2 Lapsen ruokailutottumusten kehittyminen koulussa

Kouluissa oppilaille tarjotaan jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen, maksuton ateria. (Perusopetuslaki 628/1998, 31 §) Lakisääteistä ja maksutonta kouluruokaa on tarjottu jo yli 50 vuotta. Koululounaan tavoitteena on edistää oppilaan terveyttä ja työtehoa sekä hyviä tapoja. Se ohjaa myös terveelliseen ravitsemukseen sekä kehittää maku- ja ruokailutottumuksia. Koululounas täydentää kotona tapahtuvaa ruokailua. (Tampereen kaupunki 2009.)

Koululounaaseen kuuluu pääruoka, salaatti, leipä, ravintorasva ja ruokajuoma. Lounas on lapselle esimerkki siitä, miten ravitsemuksellisesti oikea ruoka-annos koostetaan. Koululounas on monipuolinen, vaihteleva ja vähäsuolainen ja siinä vältetään kovia rasvoja. Hyvänä pohjana on ruoka-aineenpyrä; sen jokaisesta lohkoista käytetään ruoka-aineita päivittäin vaihtelevasti. Tampereen kouluissa on ollut käytössä myös linjastoon esille asetettu lautasmalli. Malliannoksen avulla halutaan opastaa lapsia hyviin ruokailutottumuksiin, joiden omaksuminen auttaa heitä jaksamaan paremmin arjen askareissa. (Tampereen kaupunki 2009.)

Ruokatauko rytmittää päivän työtä ja antaa sekä oppilaille että koulun henkilökunnalle rentouttavan tauon. Ruokailun tulisikin tarjota paitsi monipuolista ja terveellistä ravintoa, myös yhdessäoloa, seurustelua ja hyvää oloa. Kouluruoan nautittavuuteen vaikuttavat mm. ruoan tarjoilulämpötila, ruokailuympäristö ja muut viihtyvyystekijät. Valintamahdollisuudet lisäävät asiakastyytyväisyyttä ja osallistumista ruokailuun. Ruokalistalla otetaan huomioon kansalliset, paikalliset ja

vuodenaikojen mukaiset elintarvikkeet. Ruokalistaa kehitetään yhteistyössä oppilaiden, kouluhenkilöstön ja vanhempien kanssa. Ruokalistoja ja ruokalajeja sekä aterioiden osia vaihdellaan ja uudistetaan oppilaiden makutottumuksia vastaaviksi. Arkea piristäviä teemoja ja suomalaiseen ruokaperinteeseen kuuluvia juhlapyyhiä voidaan toteuttaa kouluruokailussa koulujen toimintakulttuuriin soveltuvien osien avulla. Näiden avulla kehitetään oppilaiden ruoka- ja makutottumuksia ja opitaan samalla kansallista ja kansainvälistä ruoka- ja tapakulttuuria. (Opetushallitus 2008.)

5 LAPSI ASIAKKAANA RAVINTOLASSA

Tänä päivänä lapset ovat ravintoloille tärkeä ja vaativa asiakasryhmä (Hemmi, Häkkinen, Lahdenkauppi 2008, 40). Ravintoloiden tulee miettiä lapsia ja heidän tarpeitaan siinä missä muitakin maksavia asiakkaita. Lapset ovat usein mukana ravintolan valinnassa, joten heidän mielipiteensä on koko perheen ruokailun suhteen tärkeä.

Myös lapsi osaa arvostaa hyvää palvelua. Hyvä palvelu syntyy useasta tekijästä. Siihen tarvitaan palveluilmapiiriä, asiakkaan tarpeita tyydyttävä palvelukokonaisuus, toimiva palvelutuotanto ja luotettava mielikuva palvelun laadusta. Hyvä palvelu on aineetonta, joten sitä on vaikea mitata tai vakioida. (Hemmi ym. 2008, 47.)

5.1 Palveluilmapiiri ja asiakaspalvelu

Palveluilmapiiri muodostuu kaikesta siitä, mitä asiakas itse näkee, kokee, aistii ja tuntee asiakkaana ollessaan. Palveluilmapiiri koostuu yrityksen työntekijöiden sisäisistä suhteista ja sitoutumisesta yrityksen toimintaan. Ensivaikutelma on hyvin tärkeä. Myös lapsi huomaa työntekijöiden viestittämän ilmapiirin: innostunut ja ystävällinen henkilökunta luo kuvan hyvästä palvelusta. (Hemmi ym. 2008, 48.)

Asiakaspalvelu on vuorovaikutustilanne, jossa asiakaspalvelijan ja asiakkaan välillä on välitön kontakti. Ratkaisevaa on asiakaspalvelijan ammattitaito ja halu palvella asiakasta. Asiakkaat ovat erilaisia ja arvostavat eri asioita. Taitava asiakaspalvelija osaa palvella jokaista asiakasta, myös lasta, yksilönä ja huomioi heidän erilaiset tarpeet. (Hemmi ym. 2008, 48.) Lähtökohtaisesti lasta tulisi lähestyä henkilökohtaisesti ja kysyä häneltä itseltään mitä hän haluaisi syödä ja juoda. Vanhemmat voivat auttaa jos lapsi ei valinnoista yksin selviä. Myös ruokien tuomisesta pöytään on syytä keskustella. Useimmiten lastenruoat tuodaan pöytään heti niiden valmistuttua. Vaihtoehtoisesti ne voidaan tuoda myös samaan aikaan aikuisten alku- tai pääruokien kanssa.

5.2 Viihtyisä ympäristö ja varustus

Viihtyisä ympäristö syntyy miellyttävistä ja siisteistä asiakastiloista, joissa on asianmukaiset kalusteet ja varusteet. Värit, muodot ja tilojen toimivuus vaikuttavat asiakkaiden viihtymiseen ja ovat samalla osa palvelukokonaisuutta. (Hemmi ym. 2008, 48.) Lapsia ajatellen lisäarvoa tuovat esimerkiksi siisti ja tukeva syöttötuoli, tilava lastenhoituhuone, leikkinurkkaus, leluja tai muuta puuhaa lapsille. Kun lapsille on virikkeellistä toimintaa, sujuu ruokien odottelukin paljon mukavammin.

Lasten aterimet tulee valita lapsen iän mukaan. Näkemykseni mukaan liian isoilla välineillä syöminen on hankalaa ja lapsen turhauduttua ruokahalukin saattaa mennä. Vaikka lapsille ei olisi erikseen omia aterimia, sopivia vaihtoehtoja kyllä löytyy. Pieni lapsi voi syödä joko kahvi-, tai jälkiruokalusikalla. Hieman isompi lapsi voi siirtyä esim. kakkuhaarukkaan ja leipäveitseen, sitten alkuruokailuvälineisiin jne. Pääasia on, että ruokailuvälineet mahtuvat lapsen suuhun, ja hänen on niillä mukava syödä. Toinen haasteita tuova asia on juomalasi. Jalallinen lasi on usein liian korkea, ja se myös kaatuu helposti. Lapsille hyvä lasi on matala, paksupohjainen tukeva lasi, josta on helppo juoda. Usein lapsille tuodaan myös pilli, joka helpottaa juomista entisestään.

6. RUOKALISTA JA SEN SUUNNITTELU

Ruokalista on lista aterioista, joita ruoanvalmistaja tarjoaa. Ruokalista on tietyllä tavalla koko ravintolaorganisaation polttopisteessä. Keittiön onnistuminen työssään riippuu hyvin pitkälti siitä, miten ruokalista on suunniteltu, miten ruoat listalle on valittu ja miten ne asiakkaalle tarjotaan. (Suominen 2002, 5.)

Ruokalista määrittelee keittiön muiden osa-alueiden hyväksikäyttöä ja toisaalta resurssien, kuten henkilökunnan ja koneiden, tarvetta keittiössä. Ruokalista on myös toimintaohje elintarvikkeiden hankintaa ja varastointia varten. Lisäksi ruokalista on lähtökohtana keittiön vuotuisille käyttökustannuksille. Näin ollen aterioiden hinnat tulee ottaa ruokalistasuunnittelussa aina huomioon. (Suominen 2002, 5, 23.)

Ruokalista on keittiön käyntikortti ulospäin ja samalla vuorovaikutuksen ja tiedottamisen väline keittiön henkilökunnan ja asiakkaan välillä. Ruokalajit suunnitellaan niin, että ne sointuvat ravintolan tyyliin ja makumaailmaan. Samalla suunnittelijan tulee ymmärtää, minkälaisia tarpeita ja toiveita heidän asiakkailtaan ruoan suhteen on. Asiakaspalaute on erittäin tärkeä apuväline tarvittavien tietojen saamiseksi. Palautetta voi hankkia ja saada monella eri tavalla. Hyvinä esimerkkeinä ovat mm. asiakastytyväisyyskysely, asiakkaiden haastattelu, palautelaatikko tai jokapäiväinen asiakkaiden havainnoiminen ja vuorovaikutus. Työyhteisö päättää, miten palautteeseen reagoidaan ja mitkä seikat johtavat toimenpiteisiin. (Viitasaari 2006, 61, Suominen 2002, 5, 41)

Suunnitteluvaiheessa on tärkeää huomioida ruoan aistinvaraiset ominaisuudet. Näitä ovat ruoan maku, väri, rakenne, lämpötila ja tarjolle aseteltu. Ruoan väreillä voi viestittää ruokalistan ravitsemuksellisesti tärkeitä tekijöitä. Värikkäät kasvikset, kuten oranssit porkkanat, punaiset tomaatit ja vihreä salaatti, sisältävät runsaasti monia tärkeitä ravintoaineita, joilla voi sekä herättää ruokahalua että vakuuttaa asiakkaita hyvin suunnitellusta ruoasta. Väriyhdistelmät ovat myös tärkeitä. (Suominen 2002, 15, 16.)

Myös painetussa ruokalistassa voi korostaa värien avulla ravitsemuksellisesti tärkeitä tai muuten houkuttelevia asioita. Asiakkaat valitsevat ruoan ensin silmillään ja sitten vasta suullaan. Ensivaikutelma muodostuu ruokalistan välityksellä jo ennen kuin ruokaa on edes nähty. (Suominen 2002, 16). Lasten ruokalistoja suunniteltaessa visuaalisuus korostuu entisestään. Osa lapsista ei osaa välttämättä edes lukea, mutta voivat silti viihtyä ruokalistan parissa hyvin pitkään. Tämä vaatii suunnittelijalta tietämystä lasten toiveista ja mieltymyksistä.

7 KYSELYTUTKIMUS LASTEN RAVINTOLAKÄYTTÄYTYMISESTÄ

7.1 Tutkimusprosessin eteneminen

Tutkimuksen aihe, tavoite ja tarkoitus muotoutuivat syksyllä 2008. Aihevalinnan taustalla oli kiinnostus lapsiasiakkaita, sekä lastenlistoja kohtaan. Ravintola-alalla työskennellessäni huomasin, kuinka erilaista palvelua lapset saivat osakseen. Myös lastenlistojen sisällön yksipuolisuus kummastutti.

Tutkimuksen teoriaosuus muodostui suurimmalta osin syksyn aikana. Tutkimuksen kyselylomakkeet valmistuivat alkuvuodesta, mutta tutkimusjoukon kerääminen vei yllättävän kauan aikaa. Ala-asteen opettajat tuntuivat olevan kovin kiireisiä ja huonoja vastaamaan sähköposteihin. Lukuisten puhelujen jälkeen tutkimusaineisto kerättiin lopulta maaliskuussa 2009. Tutkimuksen tulokset koottiin ja analysoitiin huhtikuun aikana. Tutkimus valmistui lopulliseen muotoonsa 15.4.2009.

7.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tavoite on selvittää, mitä lapset ja heidän vanhempansa ravintolassa käynniltään toivovat. Ovatko mielipiteet muuttuneet viimeisten 40-vuoden aikana, vai vastaavatko näköt ja muusi edelleen asiakkaiden toivomuksia? Kyselylomakkeiden avulla pyrin selvittämään, kuinka usein lapset käyvät ravintolassa syömässä, mitkä seikat vaikuttavat ravintolan valintaan, mitä he ravintolassa syövät ja haluaisivatko he tilata ruokia lastenlistan ulkopuolelta. Kuka päättää mitä lapsi syö, äiti, isä vai lapsi itse? Kartoitan myös lasten lempiruokia, sekä lempiravintoloita.

Tutkimuksen toinen kysely on suunnattu lasten vanhemmille. Tarkoitukseni on selvittää lasten ravintolassa käyntiä aikuisten näkökulmasta; mitä lapset ravintolassa syövät, mitkä tekijät vaikuttavat ravintolan valintaan ja ovatko lastenlistat riittävän monipuolisia. Lisäksi haluan saada selville, ovatko vanhemmat tyytyväisiä lastenannosten ravitsemukselliseen laatuun.

Tutkimusongelmani ovat:

1. Mitä lapset ravintolalta haluavat?
2. Ovatko lastenlistat lapsien mieleen?
3. Ovatko vanhemmat tyytyväisiä lastenannosten ravitsemukselliseen laatuun?

7.3 Tutkimusjoukon valinta

Tutkimuksen kohderyhmäksi valitsin 2.- 5- luokkalaiset Tamperelaiset lapset. Ensimmäisen luokan oppilaille kyselyyn vastaaminen olisi voinut olla liian vaikeaa ja kuudennen luokan oppilaat eivät välttämättä ole enää kiinnostuneita lastenlistoista. Koska vertailen tutkimuksessani lasten ja vanhempien vastauksia, päätin valita koulut aivan Tampereen keskustasta. En siis pyrkinyt etsimään eroavaisuuksia eri koulujen ja/tai asuinalueiden kesken.

Tutkimusjoukon valinta alkoi yhteydenotoilla Tampereen keskustan koulujen rehtoreille. Esittelin tutkimukseni, jonka jälkeen he antoivat suostumuksensa ja yhteystietoja suoraan 2. -5. luokkien opettajille. Loppujen lopuksi mukaan lähtivät kolme luokkaa kahdesta eri koulusta. Tutkimusotoksen muodostavat Aleksanterin koulun 2. ja 5. luokka ja Johanneksen koulun 3. luokka, sekä heidän vanhempansa. Molemmat koulut sijaitsevat Tampereen keskustassa. Tutkimukseen osallistuvia lapsia on yhteensä 51 ja heidän vanhempiaan 47. Näin ollen kokonaisotoksen määrä on yhteensä 98.

7.4 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analysointi

Tutkimus on luonteeltaan kvantitatiivinen, eli tilastollinen tutkimus, jonka avulla pyritään vastaamaan kysymyksiin ”mikä?”, ”missä?”, ”kuinka usein?” ja ”kuinka paljon?”. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa ilmiötä kuvataan määrien ja lukujen avulla. Pyrkimyksenä on saadun tiedon yleistettävyyden. (Pulkinen 2008, 21.) Tutkimus

toteutettiin kahden erilaisen kyselylomakkeen avulla. Toinen kyselylomake suunnattiin ala-asteikäisille lapsille ja toinen heidän vanhemmilleen. Lapsille suunnattujen kysymysten laadinnassa pyrittiin käyttämään selkeitä ja lasten helposti ymmärrettäviä ilmaisuja. (liite 2, liite 3)

Kyselylomakkeiden vastaukset syötettiin ensin Excel-ohjelman havaintomatriisiin, jonka jälkeen aineisto analysoitiin Tixel- ohjelman avulla. Ohjelma mahdollisti selkeät taulukot ja kaaviot kuvaamaan tuloksia. Tämän jälkeen tuloksista kirjoitettiin sanallisia päätelmiä.

7.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusaineiston keruu- ja tutkimusmenetelmät on valittava tutkittavan ilmiön ehdoilla. Mittaamisen validiteetti ilmaisee, missä määrin on kyetty mittaamaan juuri sitä, mitä pitikin mitata. (Holopainen, Pulkkinen 2008, 16) Tutkimuksen suunnittelussa käytettiin paljon aikaa kyselylomakkeiden kysymysten muotoilemiseen. Kysymysten avulla pyrittiin saamaan selkeitä vastauksia asetettuihin tutkimusongelmiin. Virheiden välttämiseksi kyselylomakkeet esitettiin koulukadun päiväkodissa.

Mittauksen reliabiliteetilla tarkoitetaan mittarin luotettavuutta, eli kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Holopainen, Pulkkinen 2008, 17) Tämä tarkoittaa sitä, että mikäli tutkimus toistettaisiin, olisi tulos samansuuntainen. Tutkimuksen reliabiliteetti pyrittiin nostamaan korkeaksi melko suurella otannalla, josta muodostui kattava näyte ala-asteikäisistä lapsista ja heidän vanhemmistaan. Samankaltaisella kohderyhmän valinnalla ja samoilla kysymyksillä tutkimuksen tulokset olisivat tutkimusta uusittaessa varsin yhtenevät.

8 TUTKIMUSTEN TULOKSET JA NIIDEN VERTAILU

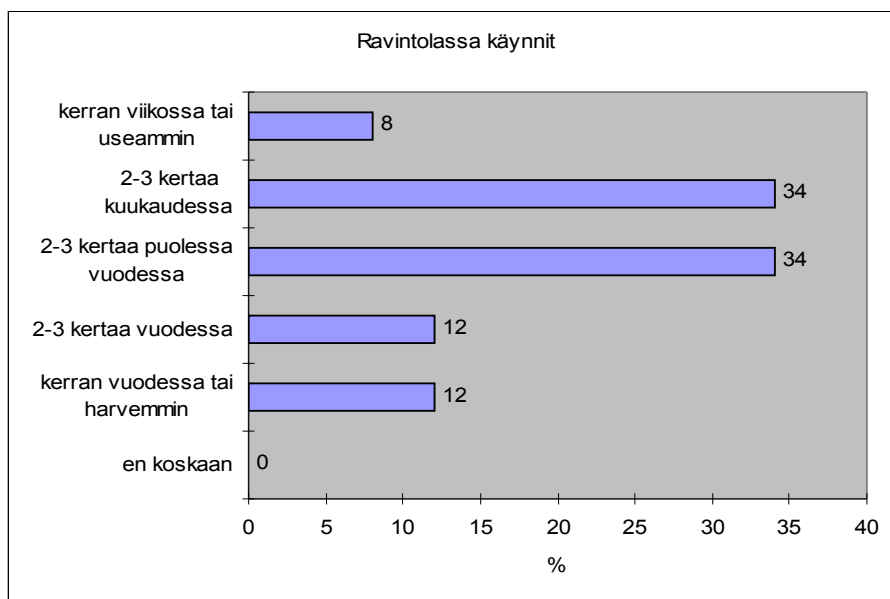
8.1 Kysely lapsille

Kyselyyn osallistui yhteensä 51 lasta kolmelta eri luokalta. 2. luokalta osallistui 14 oppilasta, 3. luokalta 20 oppilasta ja 5. luokalta 18 oppilasta. Ensimmäisen kysymyksen perusteella oppilaiden ikä jakaantui 8- ja 12-vuoden väliin. Toisen kysymyksen perusteella vastaajista 54 % oli poikia ja 46 % tyttöjä.

Kysymys 3: Kuinka usein käyt ravintolassa syömässä?

Vastaajista 34 % ilmoitti käyvänsä ravintolassa 2-3 kertaa kuukaudessa. Saman prosenttiluvun sai myös vaihtoehto 2-3 kertaa puolessa vuodessa. Seuraavaksi eniten kannatusta saivat vaihtoehdot 2-3 kertaa vuodessa (12 %) ja kerran vuodessa tai harvemmin (12 %). Vähiten vastattu vaihtoehto oli kerran viikossa tai useammin (8 %), kun taas viimeiseen vaihtoehtoon en ole koskaan käynyt ravintolassa ei vastannut kukaan (kuvio 1).

KUVIO 1. Kuinka usein käynte ravintolassa syömässä?



Kysymys 4: Kuka valitsee ravintolan?

Pääsääntöisesti ravintolan valitsee joko äiti tai isä, 37 mainintaa (61 %). Vaihtoehtona itse sai 13 mainintaa (25 %). Vähiten kannatusta sai vaihtoehto sisko tai veli, 10 mainintaa (20%).

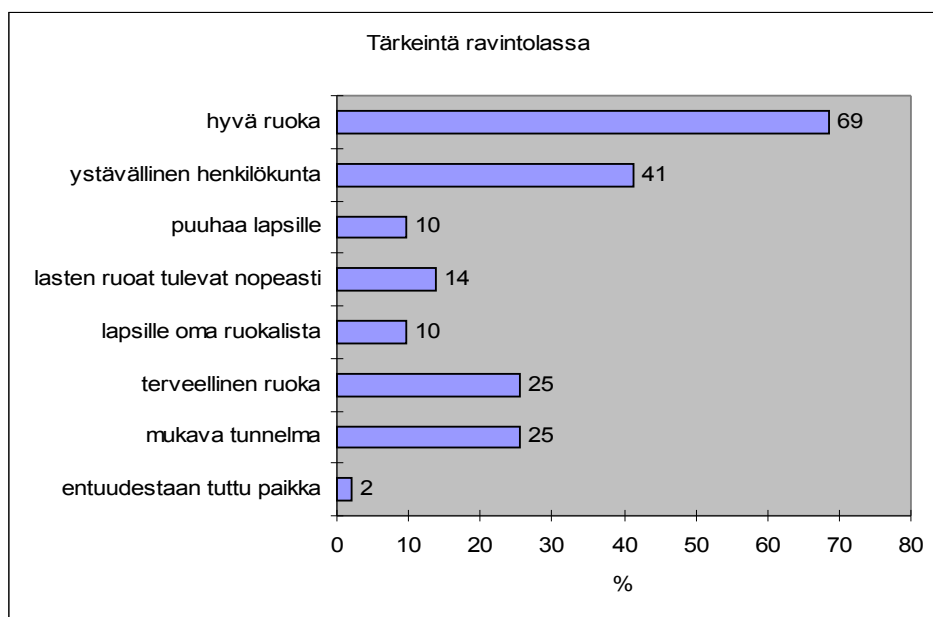
Kysymys 5: Nimeä kaksi lempiravintolaasi

Lempiravintoloita kertyi yhteensä 28 kpl. Lempiravintoloiden ehdottomiksi suosikeiksi nousivat Hesburger, 13 mainintaa (28 %), sekä Mc Donald's, 10 mainintaa (21 %). Kolmannen sijan jakoivat kiinalainen ravintola ja Golden Rax, jotka saivat kummatkin yhteensä 6 mainintaa (13 %). Neljänneltä sijalta löytyi neljä ravintolaa; Pancho Villa, Plevna, Rosso, sekä Hook. Ne saivat kaikki 11 % vastauksista. Siipiveikot saivat 4 mainintaa ja Subway ja New York kolme mainintaa. Loput ravintolat olivat lasten yksittäisiä suosikkeja. (Liite 4)

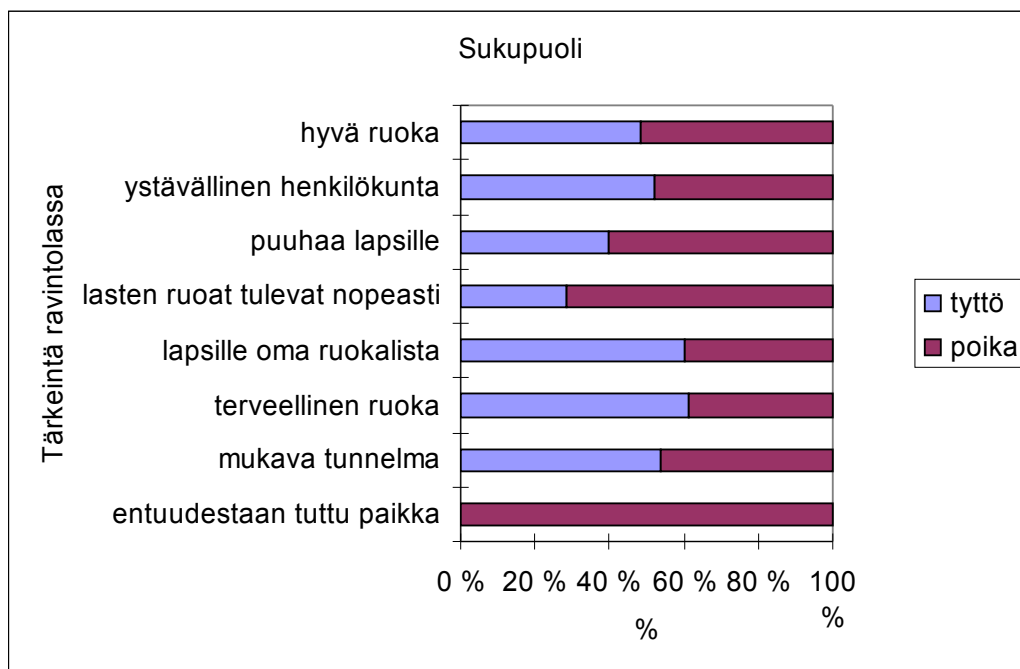
Kysymys 6: Mikä on tärkeintä ravintolassa? Valitse kaksi sopivinta vaihtoehtoa.

Lasten mielestä ravintolassa on tärkeintä hyvä ruoka (69 %), sekä ystävällinen henkilökunta (41 %). Näiden jälkeen vastauksista nousi terveellinen ruoka, joka tuntui olevan paljon tärkeämpää tytöille (62 %) kuin pojille (38 %). Myös mukava tunnelma oli hieman tärkeämpää tytöille (54 %), kuin pojille (46 %). Pojat puolestaan pitivät tärkeänä sitä, että ruoat tulevat nopeasti, lapsille on puuhaa ja että paikka on entuudestaan tuttu (kuvio 2, kuvio 3).

KUVIO 2. Mikä on tärkeintä ravintolassa



KUVIO 3. Mikä on tärkeintä ravintolassa, sukupuolet eriteltyinä



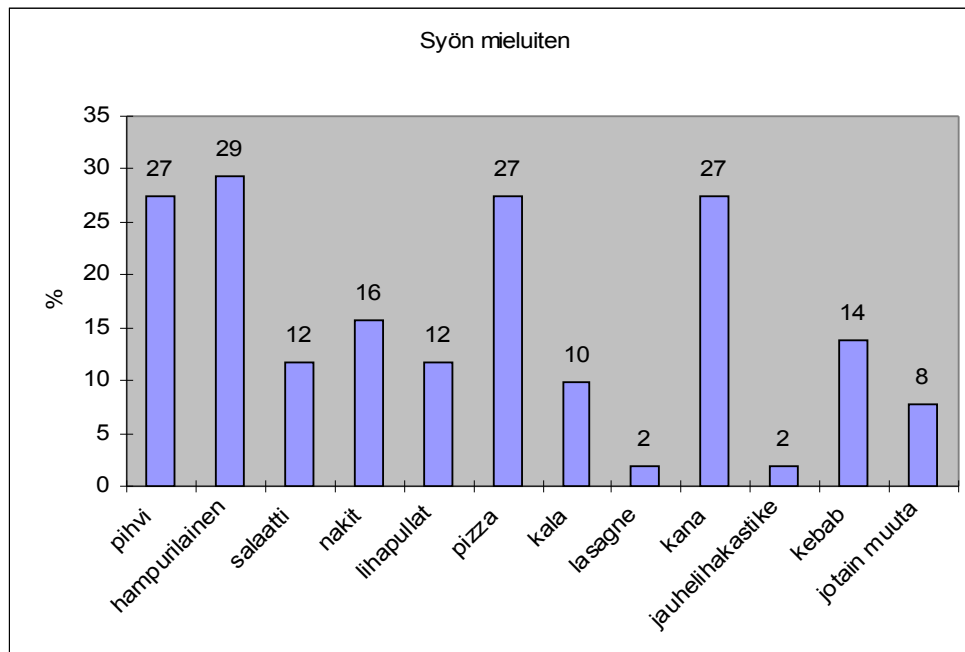
Kysymys 7: Mikä on tärkeintä ruoka-annoksessa?

Sekä tytöt, että pojat pitivät ruoka-annoksessa tärkeimpänä makua (93 %). Pojat pitivät tärkeänä myös annoksen kokoa (7 %). Muut vaihtoehdot, ulkonäkö, nimi ja tuoksu eivät saaneet yhtään mainintaa.

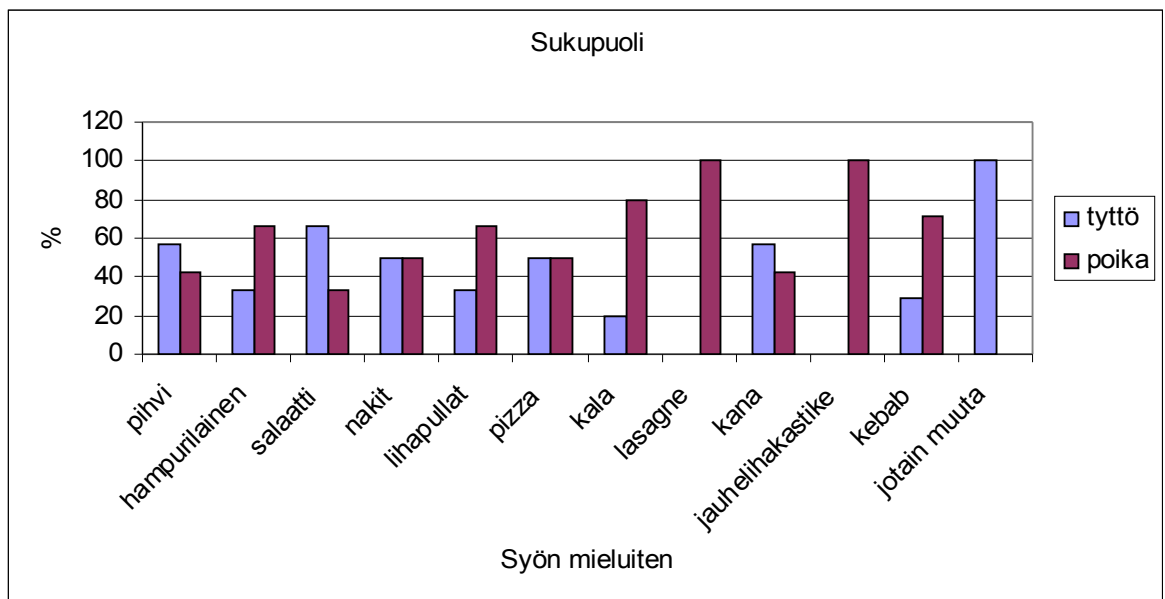
Kysymys 8: Mitä näistä mieluiten syöt? Valitse kaksi vaihtoehtoa.

Lasten suosikkiruokaksi nousi hampurilainen (29 %). Pojista hampurilaisen valitsi 67 %, tytöistä 33 %. Toiselta sijalta löytyvät pihvi, pizza sekä kana (27 %). Pihvi sekä kana olivat hieman suosittumia tyttöjen keskuudessa, kun taas pizza oli tyttöjen ja poikien keskuudessa yhtä suosittu. Nakit olivat sekä tyttöjen, että poikien mieleen ja ne löytyvät kolmannelta sijalta (16 %). Tämän jälkeen tulevat poikien suosikki kebab (14 %) ja lihapullat (12 %) sekä tyttöjen suosikki salaatti (12 %). Kala oli yllättäen suosittumpi poikien keskuudessa. Myös lasagne ja jauhelihakastike keräsivät mainintoja ainoastaan pojilta (2 %). Vaihtoehto jotain muuta sai yhteensä neljä mainintaa. Näistä kaksi olisi kaivannut pastaa, yksi kanansiipiä ja yksi kasvisruokaa. Kaikki jotain muuta kohtaan vastanneista olivat tyttöjä (kuvio 4 ja kuvio 5).

KUVIO 4. Mitä näistä mieluiten syöt?



KUVIO 5. Mitä näistä mieluiten syöt? Sukupuolet eriteltyinä

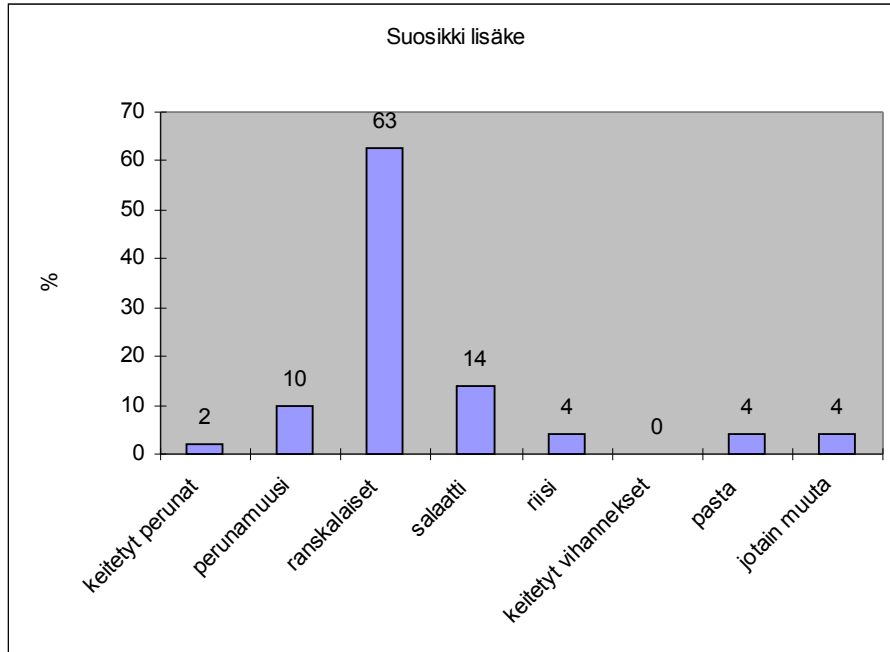


Kysymys 9: Mikä on suosikki lisäkkeesi?

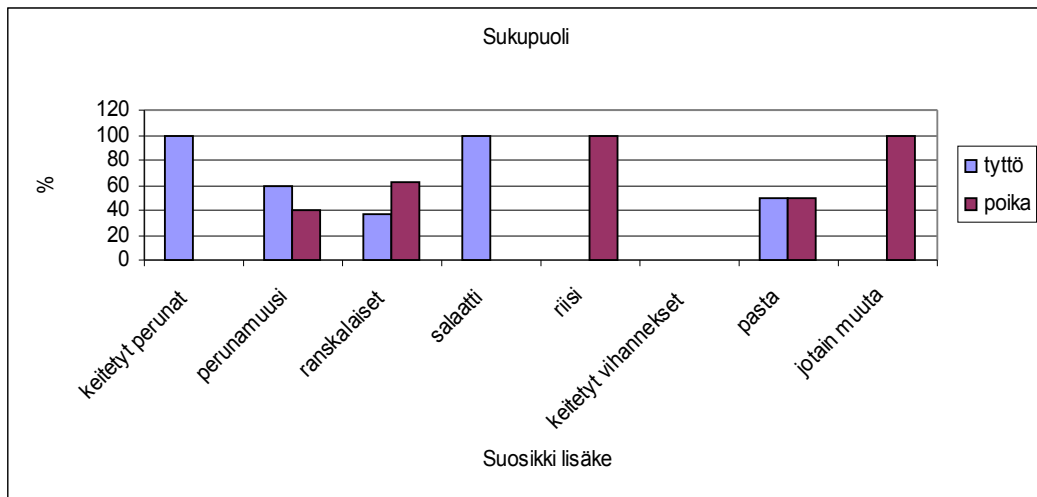
Suosikkilisäkkeeksi nousi ylivoimaisesti ranskalaiset perunat (63 %). Toiselta sijalta löytyy salaatti, joka oli ainoastaan tyttöjen mieleen. Perunamuusi (10 %) oli hieman suosittu tyttöjen, kun poikien keskuudessa. Riisi (4 %) sai mainintoja ainoastaan pojilta, mutta pasta (4 %) maistui yhtä paljon sekä pojille että tytöille (kuviot 7).

Vaihtoehto jotain muuta keräsi yhteensä kaksi mainintaa, jotka olivat salami, sekä paistetut perunat. Kaikki jotain muuta kohtaan vastanneista olivat tyttöjä. (kuvio 6 ja kuvio 7)

KUVIO 6. Mikä on suosikkilisäkkeesi



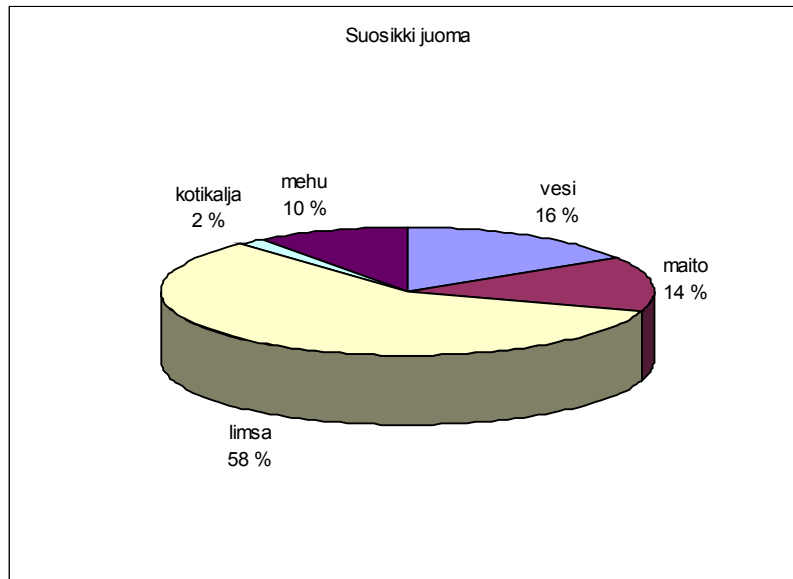
KUVIO 7. Lasten suosikki lisäke, sukupuoli eriteltyinä



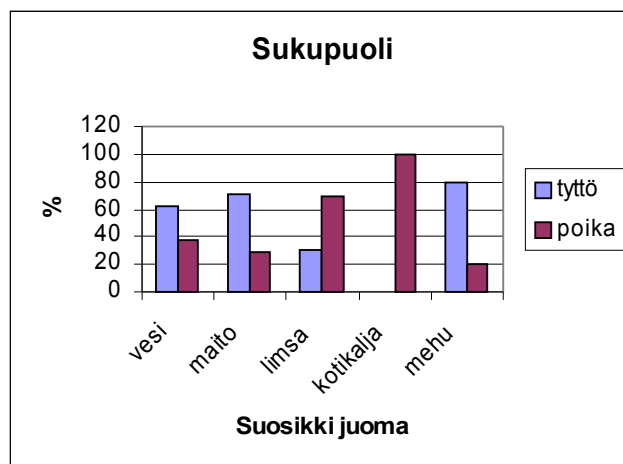
Kysymys 10: Mikä on suosikki juomasi?

Lasten suosikkijuomaksi nousee selvästi limsa (58 %). Pojat valitsivat limsan paljon useammin kuin tytöt (P69% /T31%). Vesi ja maito ovat hyvin tasaisia noin 15 % kannatuksella. Neljäntenä on tyttöjen suosima mehu (10 %) ja viimeisenä kotikalja (2 %) (kuvio 8, kuvio 9).

KUVIO 8. Mikä on suosikkijuomasi?



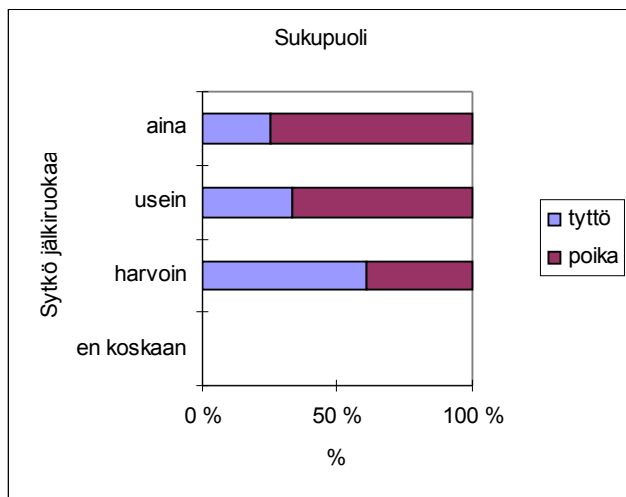
KUVIO 9. Mikä on suosikkijuomasi? Sukupuolet eriteltyinä



Kysymys 11: Syötkö jälkiruokaa?

Lapsista peräti 56 % vastasi syövänsä jälkiruokaa harvoin. Usein jälkiruokaa söivät 36 % ja aina 8 % vastaajista. Mielenkiintoista oli huomata se, että pojille jälkiruoka maistui selvästi useammin kuin tytöille. Vaihtoehto ei koskaan ei saanut yhtään mainintaa. (kuvio 10)

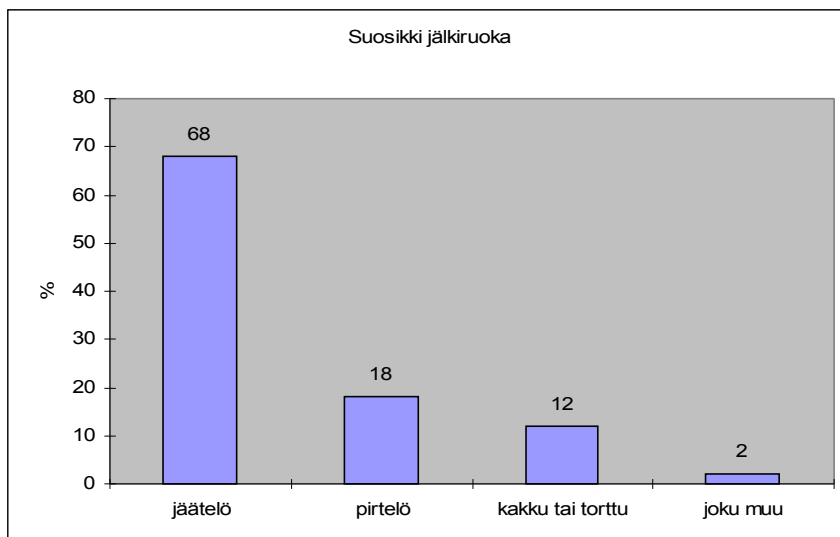
KUVIO 10. Syötkö jälkiruokaa? Sukupuolet eriteltyinä



Kysymys 12: Suosikki jälkiruokani on

Jälkiruokaksi lapset valitsevat mieluiten jäätelöä, 34 mainintaa (68 %). Toiseksi tullut pirtelö sai 9 mainintaa (18 %) ja kolmanneksi sijoittunut kakku tai torttu 6 mainintaa (12 %). Vaihtoehto joku muu sai yhden maininnan, joka oli kiisseli. (kuvio 11)

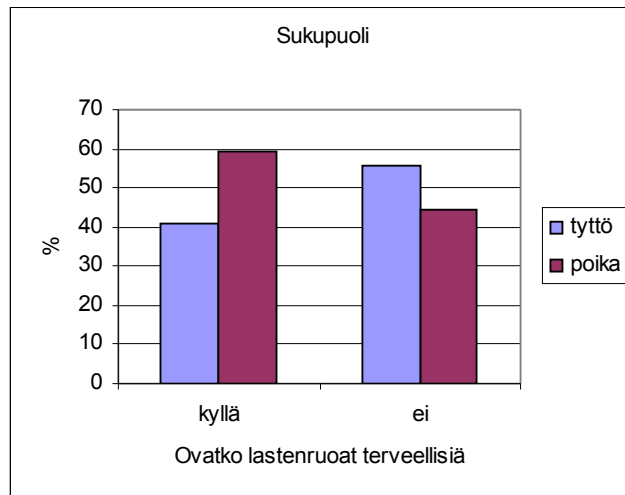
KUVIO 11. Suosikki jälkiruokani on



Kysymys 13: Ovatko lastenruoat mielestäsi terveellisiä?

Lapsista peräti 32 (64 %) piti lastenruokia terveellisenä. Epäterveellisinä ruokaa piti 18 lasta (36 %). Tyttöjen ja poikien mielipiteissä on kuitenkin havaittavissa selkeä ero. Tytöistä 56 % piti lastenruokia epäterveellisinä, kun pojista lastenruokia epäterveellisinä piti 44%. (kuvio 12)

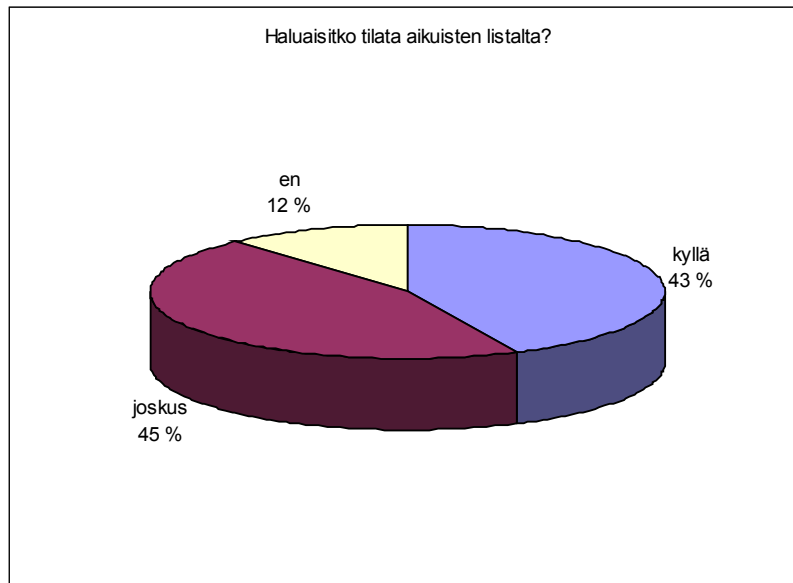
KUVIO 12. Ovatko lastenruoat mielestäsi terveellisiä? Sukupuolet eriteltyinä



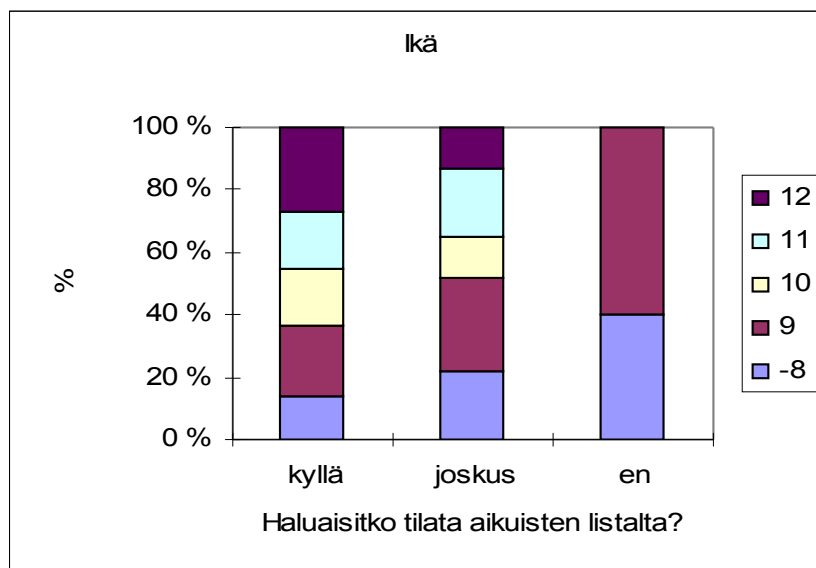
Kysymys 14: Haluaisitko tilata ruokia aikuisten listalta?

Lapsista 22 (43 %) haluaisi tilata ruokia aikuistenlistalta. Vaihtoehto joskus keräsi 23 mainintaa (45 %). Viimeiseksi jäänyt vaihtoehto en keräsi 6 mainintaa (12 %). Tässä kysymyksessä tytöt ja pojat olivat lähes täysin samaa mieltä. Eroavaisuuksia löytyi kuitenkin eri-ikäisten lasten kesken. 8- ja 9-vuotiasta enemmistö vastasi kysymykseen joskus tai en. 11- ja 12-vuotiaista puolestaan, yksikään ei vastannut kysymykseen en. Heidän vastauksensa jakautuivat kohtiin joskus ja kyllä (kuvio 13 ja kuvio 14).

KUVIO 13. Haluaisitko tilata ruokia aikuisten listalta?



KUVIO 14. Haluaisitko tilata ruokia aikuisten listalta?



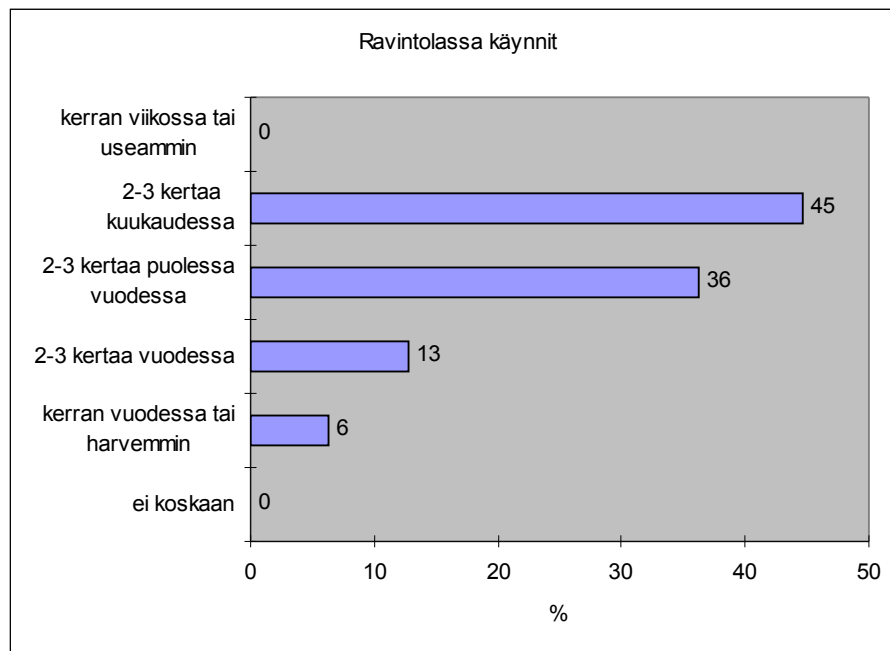
8.2 Kysely aikuisille

Kyselyyn osallistui yhteensä 47 aikuista. Kysely lähetettiin 51 kotiin, joten vastausprosentti on 92 %. Kysymyksen numero yksi perusteella vastanneista vanhemmista 47 %:lla on kaski lasta, 28%:lla kolme lasta, 13%:lla yksi lapsi ja 13%:lla neljä lasta tai enemmän.

Kysymys 2: Kuinka usein käynte perheenne kanssa ravintolassa syömässä?

Vastanneista 45 % ilmoitti käyvänsä ravintolassa syömässä 2-3 kertaa kuukaudessa. Seuraavaksi eniten vastauksia sai vaihtoehto 2-3 kertaa puolessa vuodessa (36 %). Vaihtoehto 2-3 kertaa vuodessa sai 13 % vastauksista ja kerran vuodessa tai harvemmin 6 % vastauksista. Vaihtoehdot kerran viikossa tai useammin ja ei koskaan eivät saaneet yhtään mainintaa (kuvio 15). Lapsista kuitenkin 8 % vastasi käyvänsä ravintolassa kerran viikossa tai useammin (kuvio 1). Muuten vastaukset olivat melko yhtenevät lasten ja aikuisten kesken

KUVIO 15. Kuinka usein käynte perheenne kanssa ravintolassa syömässä?



Kysymys 3: Kuka valitsee ravintolan?

Ravintolan valinnassa äiti tai isä sai yhteensä 37 mainintaa. Lapsi tai lapset saivat yhteensä 22 mainintaa. Monessa lomakkeessa oli ympyröity molemmat vaihtoehdot ja joihinkin oli vielä kirjoitettu että ravintola valitaan perheen kanssa yhdessä tai sitten

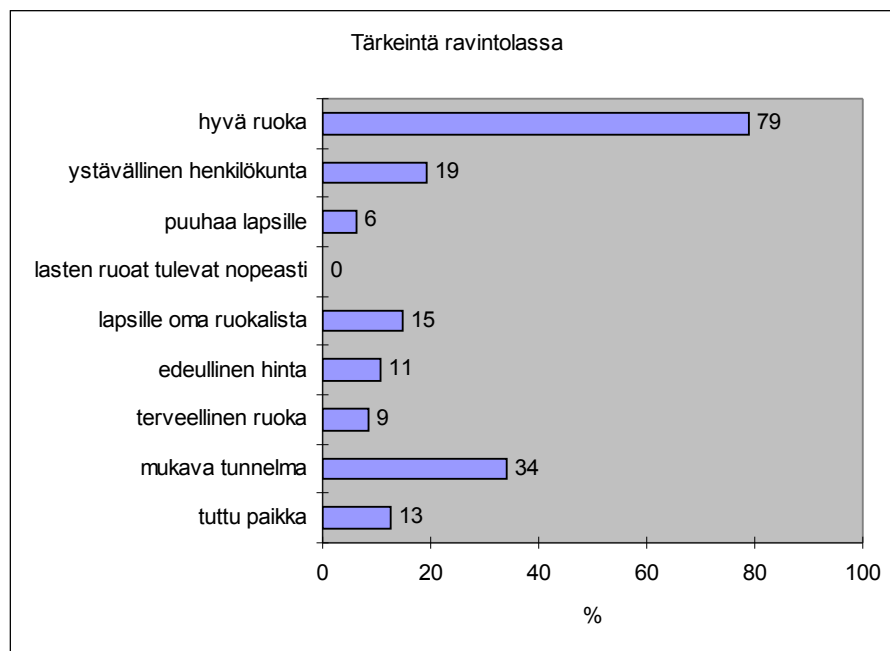
vuorotellen. Yhdessä lomakkeessa oli mainittu myös isovanhemmat. Lapsien mielestä ravintolan valitsee pääsääntöisesti äiti tai isä (61 %)

Kysymys 4: Mikä on tärkeintä ravintolassa lasten kanssa ruokaillessa? Valitse kaksi vaihtoehtoa.

Ravintolassa selkeästi tärkeimmäksi seikaksi nousi hyvä ruoka, 37 mainintaa (79 %). Toisena on mukava tunnelma, 16 mainintaa (34 %) ja kolmantena ystävällinen henkilökunta, 9 mainintaa (19 %). Lapsen oman ruokalistan koki tärkeäksi 7 vastaajaa (15 %) ja tuttua paikkaa arvosti 6 vastaajaa (13 %). Lamasta huolimatta edullinen hinta oli tärkeää vain 5 vastaajalle (11 %) (kuvio 16). Yhteen lomakkeeseen oli kirjattu 10 vaihtoehto; allergisille vaihtoehtoja saatavilla.

Aikuisten ja lasten vastaukset ovat melko yhteneviä, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Lapset pitävät melko tärkeänä sitä että lastenruoat tulevat nopeasti (14 %), kun aikuiset eivät maininneet sitä kertaakaan. Yllättäen lapset myös pitävät terveellistä ruokaa tärkeämpänä kuin aikuiset L25 %/ A9 % (kuvio 2, kuvio 15).

KUVIO 16. Mikä on tärkeintä ravintolassa ruokaillessa?



Kysymys 5: Nimeä kaksi lempiravintolaanne

Lempiravintoloita kertyi yhteensä 33kpl. Suosituimmaksi nousivat Kiinalaiset ravintolat 9 maininnalla (21 %). Toisen sijan sai Rosso 7 maininnalla (16 %). Kolmannen sijan jakavat Mc Donald's ja Plevna 6 maininnalla (14 %). Myös

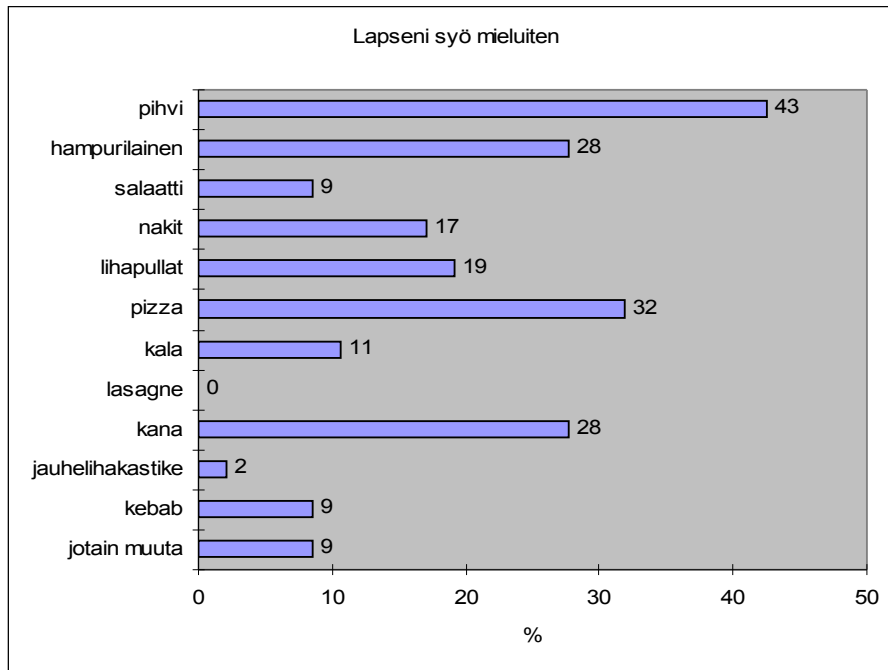
Amerikan Diner ja Hesburger olivat suosittuja saaden kumpikin viisi mainintaa (12 %). Näiden jälkeen mainitsemisen arvoisia ravintoloita olivat Pancho Villa (9 %), Golden Rax (9 %), Siipiveikot (7 %) ja The Grill (7 %). Muut ravintolat saivat yhden tai kaksi mainintaa. (Liite 5)

Aikuisilla ja lapsilla tuntuu olevan hyvin yhtenevät lempiravintolat, tärkeysjärjestys on kuitenkin hieman erilainen. Lasten ehdottomat suosikit Hesburger, 13 mainintaa (28 %), sekä Mc Donald's, 10 mainintaa (21 %) sijoittuivat aikuisten paremmuusjärjestyksessä sijoille kolme ja neljä. Aikuisten suosikki kiinalainen ravintola oli lasten mielestä kolmanneksi paras ravintola. Rosso oli lasten suosikeista neljäs. Huomion arvoista on myös se, että Subway sai 6 % lasten äänistä, kun aikuiset eivät ole maininneet sitä kertaakaan. (liite 4 ja liite5)

Kysymys 6: Mitä lapsenne yleensä ravintolassa syövät? Valitse kaksi vaihtoehtoa. Vanhempien mielestä lapset syövät ravintolassa mieluiten pihviä, 20 mainintaa (43 %). Toisella sijalla on pizza, 15 mainintaa (32 %) ja kolmannen sijan jakavat hampurilainen ja kana, joilla kummallakin 13 mainintaa (28 %). Seuraavaksi sijoittuvat perinteiset lihapullat, 9 mainintaa (19 %) ja nakit, 8 mainintaa (17 %). Salaatti ja kebab saivat kummatkin 4 mainintaa (9 %), kun taas jauhelihakastike sai vain yhden maininnan. Vaihtoehto jotain muuta sai neljä mainintaa, joista peräti kolmessa mainittiin kanansiivet. Myös kasvikset saivat yhden maininnan (kuvio 17).

Lasten ja aikuisten mielipiteet siitä mitä lapsi syö, ovat hyvin yhtenevät. Neljä mieluisinta vaihtoehtoa ovat sekä lasten, että aikuisten mielestä hampurilainen (L29 %/ A28 %, pihvi L27 %/ A43 %, kana L27 %/ A28 % ja pizza L27 %/ A32 %). Muissakaan vaihtoehtoissa ei ole suuria eroja. Yllättävää on kuitenkin taas se, että lapset ovat valinneet salaatin useammin kuin aikuiset (L12 %/ A 9 %) (kuvio 17, kuvio 4).

KUVIO 17. Mitä lapsenne yleensä syövät ravintolassa?

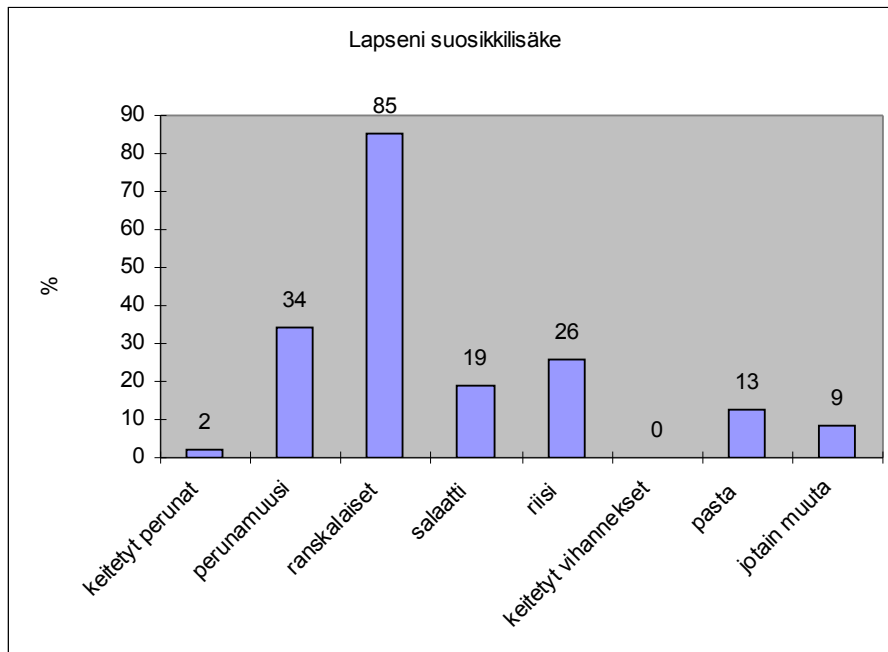


Kysymys 7: Mikä on lapsenne suosikkilisäke? Valitse kaksi vaihtoehtoa.

Lasten suosikkilisäkkeeksi nousi myös vanhempien mielestä ranskalaiset, 40 mainintaa (85 %). Toiseksi sijoittui perunamuusi, 16 mainintaa (34) ja kolmanneksi riisi, 12 mainintaa (26 %). Salaatti sai 9 mainintaa (19 %) ja pasta 6 mainintaa (13 %). Vaihtoehto jotain muuta sain neljä mainintaa, jotka olivat kierreperunat, paistetut perunat, lohkopperunat ja mozzarellatikut. Keitetyt perunat sai vain yhden maininnan ja keitetyt vihannekset jäivät ilman mainintoja (kuvio 18).

Tämän kysymyksen vertailu on hieman vaikeaa, sillä lapset valitsivat vaihtoehdoista vain yhden valinnan, kun aikuiset valitsivat kaksi. Näin ollen aikuisilla on ollut enemmän valinnanvaraa. Huomattavaa on kuitenkin se, että sekä vanhemmat että lapset pitävät ranskalaisia ehdottomana suosikkina. Toiseksi parhaana vaihtoehtona aikuiset pitävät perunamuusia, kun lapset taas suosivat salaattia. Keitetyt perunat ja vihannekset ovat epäsuosiossa niin lasten kuin aikuistenkin mielestä (kuvio 18, kuvio 6).

KUVIO 18. Mikä on lapsenne suosikkilisäke?

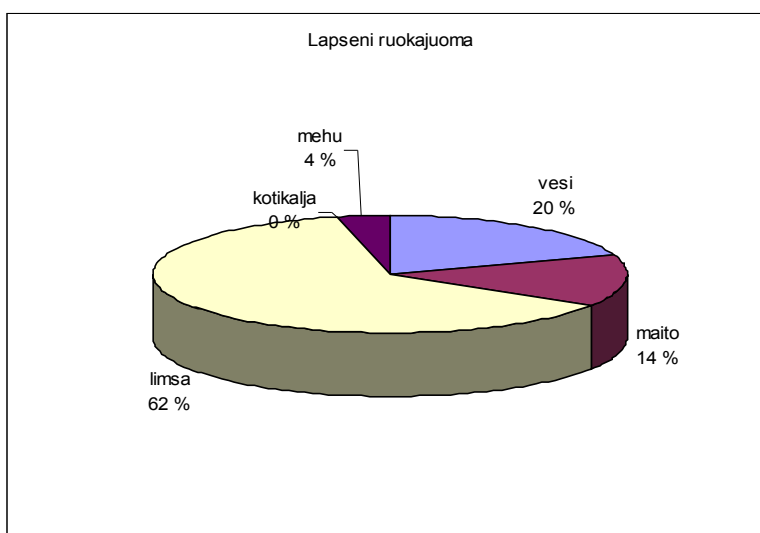


Kysymys 8: Mitä lapsenne yleensä juovat ruokajuomaksi?

Yleisin lasten ruokajuoma on selvästi limsa, 35 mainintaa (74 %). Toisella sijalla on vesi, 11 mainintaa (23 %) ja kolmannella sijalla maito, 8 mainintaa (17 %). Mehu sai vain 2 mainintaa ja kotikalja ei yhtään (kuvio 14).

Myös lapset pitävät limsaa parhaana ruokajuomana (62 %). Vesi ja maito tulevat myös samassa järjestyksessä. Mehu aiheuttaa eniten hajontaa, sillä lapsista 10 % pitää sitä parhaana ruokajuomana, kun aikuisista vain 4 % (kuvio 19, kuvio 8).

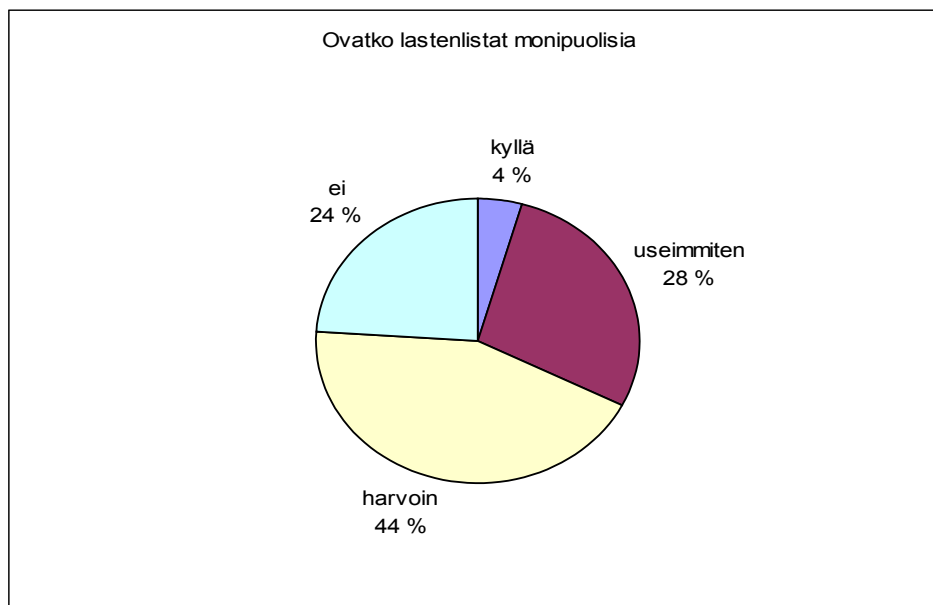
KUVIO 19. Mitä lapsenne yleensä juovat ruokajuomaksi?



Kysymys 9: Onko lastenlistojen ruokavalikoima mielestänne monipuolinen?

Vanhemmista 44% (20 mainintaa) on sitä mieltä, että lastenlistojen ruokavalikoima on harvoin monipuolinen. Vaihtoehto useimmiten sai 28% äänistä (13 mainintaa) ja vaihtoehto ei 24% äänistä (11 mainintaa). Kyllä vaihtoehto sai vain 2 mainintaa (kuvio 20).

KUVIO 20. Onko lastenlistojen ruokavalikoima mielestänne monipuolinen?



Kysymys 10: Ovatko lastenruoat mielestänne liian suolaisia/ mausteisia?

Suurin osa vanhemmista on sitä mieltä, että lastenruoat ovat harvoin liian suolaisia tai mausteisia, 23 mainintaa (49 %). Vaihtoehto ei, sai 18 mainintaa (38 %). Vaihtoehdot kyllä ja useimmiten saivat kumpikin vain kolme mainintaa (6 %). Vanhemmat eivät pidä lastenruokia kovin mausteisina.

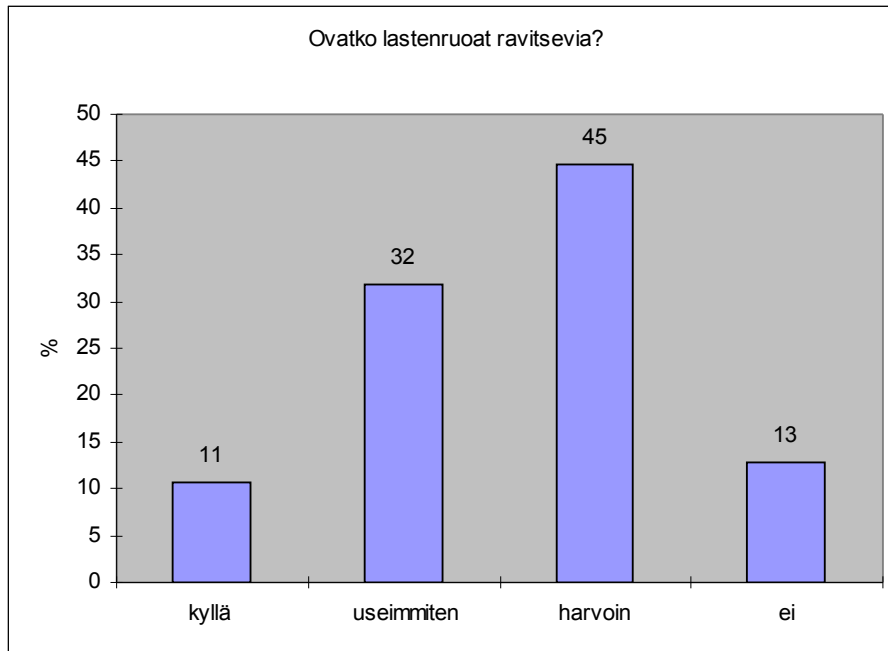
Kysymys 11: Onko kasviksia mielestänne riittävästi tarjolla?

Tämä kysymys jakoi vanhempien mielipiteitä. Suurin osa oli sitä mieltä, että kasviksia oli riittävästi tarjolla useimmiten, 19 mainintaa (40 %). Toiseksi eniten ääniä sai vaihtoehto harvoin, 17 mainintaa (36 %). Vaihtoehto kyllä sai 8 mainintaa (17 %) ja vaihtoehto ei 3 mainintaa (6 %).

Kysymys 12: Ovatko lastenruoat mielestänne ravitsevia?

Suurin osa vanhemmista on sitä mieltä, että lastenruoat ovat harvoin ravitsevia, 21 mainintaa (45 %). Seuraavaksi nousi vaihtoehto useimmiten, 15 maininnalla (32 %). Vaihtoehto ei sai 6 mainintaa (13%) ja kyllä 5 mainintaa (11%) (kuvio 21)

KUVIO 21. Ovatko lastenruoat mielestänne ravitsevia?



Kysymys 13: Millaisia hyviä tai huonoja ravintolakokemuksia perheellänne on? Onko teillä jotain parannusehdotuksia? Vapaa sana:

Avoimia kommentteja oli kirjoittanut 16 aikuista, tämä on 34 % vastaajien määrästä. Kommenteista selkeimmin nousi esiin tyytymättömyys lastenlistojen valikoimaa kohtaan. *Lastenlistan ruoat liian yksitoikkoisia ja ”varmoja”. Rohkeampia ja laadukkaampia ruokia lastenlistalle. Samoja ruokia kuin aikuisillekin, mutta pienempiä annoksia.* Vastaavanlaisia kommentteja löytyi viidestä lomakkeesta.

Myös asiakaspalvelu puhutti vanhempia. He toivoisivat tarjoilijoiden huomioivan lapset ja heidän tarpeensa samalla tavalla kuin aikuistenkin tarpeet. *Asiakaspalvelua voi parantaa, olla aidosti ystävällinen, kysyä toiveita ja huomioida asiakkaat. Jos joku menee pieleen, niin pitäisi ainakin pahoitella, mielellään tarjota vaikka pienikin hyvitys asiakkaalle joka kuitenkin aina maksaa vierailustaan.* Positiivisia kommentteja keräsivät Ravintola Hook, Wistub Alsace ja Amarillo.

Vastauksista nousi esille myös ruokien odottaminen, lapsille sopimattomat kiinteät penkit, sekä lasten sopimaton käyttäytyminen ravintolassa. Vanhemmat kaipasivat tarjoilijoilta ohjausta lasten asianmukaiseen käyttäytymiseen ravintolassa. Kommentit löytyvät kokonaisuudessaan liitteestä 6.

8.3 Vastaukset tutkimusongelmiin

Ensimmäinen tutkimusongelmani oli: Mitä lapset ravintolalta haluavat? Tutkimukseni perusteella lapset haluavat ravintolassa hyvää ruokaa (69 %). Lapsille on myös hyvin tärkeää saatu palvelu, eli ystävällinen henkilökunta (41 %). Näiden lisäksi lapset arvostavat mukavaa tunnelmaa, ruokien nopeaa valmistumista, puuhanurkkaa, sekä entuudestaan tuttua paikkaa. Ravintolaruoaksi enemmistö lapsista haluaa joko hampurilaista, pihviä, pizzaa tai kanaa. Lisukkeeksi halutaan ranskalaisia perunoita, juomaksi limsaa ja jälkiruoaksi jäätelöä.

Toinen tutkimusongelmani oli: Ovatko lastenlistat lapsien mieleen? Lasten vastausten perusteella voidaan todeta, että nuoremmat 8- 9-vuotiaat lapset ovat tyytyväisiä lastenlistoihin. Vanhemmat 11–12-vuotiaat lapset haluaisivat ainakin joskus tilata ruokia aikuisten listalta. Näin ollen lastenlista ei heitä enää täysin miellytä.

Kolmas tutkimusongelmani oli: Ovatko vanhemmat tyytyväisiä lastenannosten ravitsemukselliseen laatuun? Kysymyksestä 12 saatujen tulosten mukaan suurin osa vanhemmista (45 %) on sitä mieltä, että lastenruoat ovat harvoin ravitsevia. Vaihtoehto useimmiten sai 32 % vastauksista, vaihtoehto ei sai 13 % vastauksista ja vaihtoehto kyllä sai 11 % vastauksista. Näin ollen voidaan todeta, että vanhemmat eivät ole kovin tyytyväisiä lastenannosten ravitsemukselliseen laatuun.

9 TUTKIMUS TAMPERELAISTEN RAVINTOLOIDEN LASTEN RUOKALISTOISTA

9.1 Tutkimuksen tavoite, tutkimusongelmat ja tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni tavoite on selvittää mitä lapsille Tamperelaisissa ravintoloissa tarjotaan; kuinka suuri on lastenannosten valikoima, mitä annokset sisältävät ja onko lapsille tarjolla jälkiruokaa. Tutkimuksellani haluan myös selvittää löytyykö lastenlistojen annoksista tai esimerkiksi ulkoasusta jotain yhtäläisyyksiä. Tutkimusongelmani ovat:

1. Mitä Tamperelaiset ravintolat lapsille tarjoavat?
2. Löytyykö ravintoloiden kesken jotain yhtäläisyyksiä?

Tutkimus on tyypiltään kvantitatiivinen eli tilastollinen tutkimus, joka toteutettiin Tamperelaisten ravintoloiden lastenlistojen ominaisuuksia taulukoimalla (liite 8). Tämän jälkeen siirsin aineiston Excel-ohjelman havaintomatriisiin ja analysoin aineiston Tixel- ohjelman avulla. Lopuksi kirjoitin tuloksista sanallisia päätelmiä.

9.2 Tutkittavien ravintoloiden valinta

Ravintoloiden valinnassa käytin harkinnanvaraista otantaa. Harkinnanvaraisessa otannassa otantayksiköt poimitaan harkitusti, mutta kuitenkin siten, että tulos olisi mahdollisimman objektiivinen ja tasapuolinen. Menetelmän käyttäminen vaatii siis aihealueen ja perusjoukon tuntemista. (Holopainen, Pulkkinen 2008, 36.) Pyrin siihen että valitut kymmenen ravintolaa kattavat mahdollisimman monipuolisesti ravintolatarjontaa Tampereella. Valitsemani ravintolat ovat Amerikan Diner, Viikinkiravintola Harald, Knossos, Kiinalainen Ravintola Lotus Garden, Mc Donald's, New York, Näsinneula, Panimoravintola Plevna, Rosso sekä Salud. Mukana on sekä halvemman hintaluokan pikaruokaravintoloita, että myös tasokkaita kalliimman hintaluokan ravintoloita. Myös Etniset ravintolat on otettu huomioon. Lastenlistoja

tutkittaessa yksi tärkeä kriteeri ravintolan valinnalle oli myös se, löytyykö ravintolalta erillistä lastenlistaa. Tutkimukseni perustuu täysin lastenlistojen sisältöön.

9.3 Tutkimuksen luotettavuus

Luotettavan tutkimuksen taustalla vaikuttavat sekä tutkimusmenetelmät, että aineistonkeruumenetelmät. Lasten ruokalistatutkimuksessa käytin harkinnanvaraista otantaa, jonka etuja ovat nopeus, joustavuus ja halpuus. Haittana saattaa olla se, ettei valittu osajoukko ehkä edustakkaan koko perusjoukkoa, tässä tapauksessa Tamperelaisten ravintoloiden lasten ruokalistoja. Holopaisen (2008) mukaan tämänkin menetelmän avulla voidaan silti saada melko luotettavia tuloksia, kunhan tutkimuksen tekoon kiinnitetään huomiota.

Ravintoloiden valinnassa pyrin siihen, että otos kattaisi Tampereen ravintolatarjonnan mahdollisimman monipuolisesti. Valinnan jälkeen taulukoin ravintoloiden lastenruokalistat Excel-taulukkomuotoon ja edelleen havaintomatriisiksi. Mielestäni tutkimuksen validiteetti, eli kyky mitata haluttua asiaa, sekä tutkimuksen reliabiliteetti, eli tutkimuksen toistettavuus ovat hyviä.

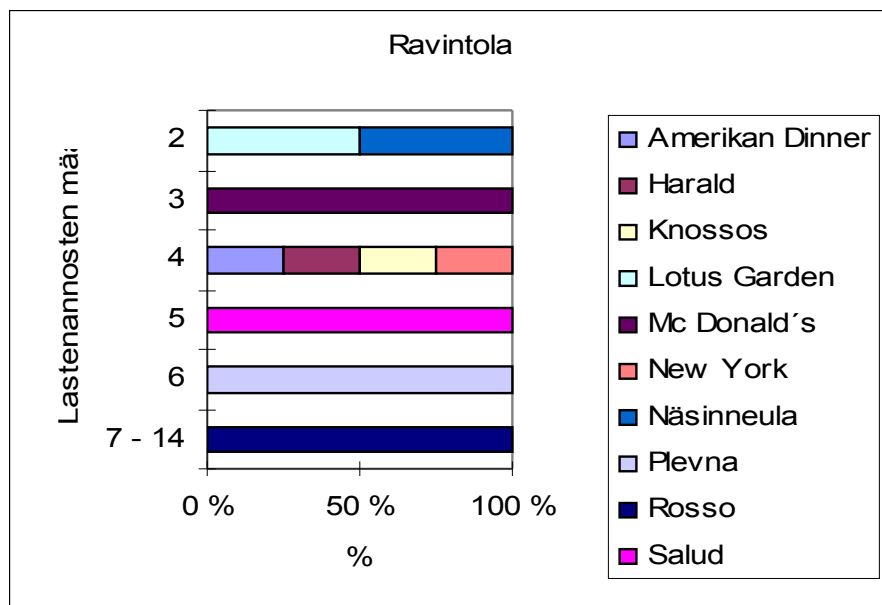
10 TUTKIMUKSEN TULOKSET

10.1 Tuloksia lastenlistoista

Kuinka monta lastenannosta lastenlistalla on?

Yleisin annosten lukumäärä lastenlistalla on neljä. Näin on neljässä tutkimassani ruokalistassa (Amerikan Dinner, Harald, Knossos sekä New York). Kahdessa ruokalistassa ruoka-annoksia on kaksi (Lotus Garden ja Näsinneula) ja loppuissa joko 3 (Mc Donald's), 5 (Salud), 6 (Plevna) tai peräti 14 (Rosso). (kuvio 22)

KUVIO 22. Kuinka monta lastenannosta lastenlistalla on?



Kuinka monta menua lastenlistalla on?

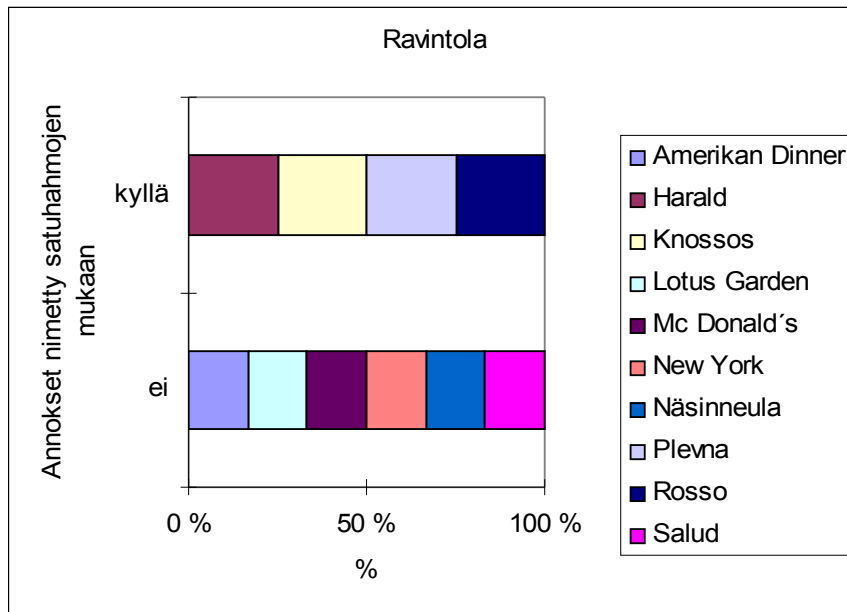
Lapsille suunnatut kokonaiset menut eivät ole kovin yleisiä. Kymmenestä tutkimastani ravintolasta seitsemässä ei ollut lasten menuja lainkaan. Mc Donald's, sekä Näsinneula tarjoavat kummatkin yhden menukokonaisuuden. Tosin molemmissa ravintoloissa lapsella on mahdollisuus vaikuttaa tietyiltä osin menun sisältöön. Rossosta löytyy lapsille kolme menukokonaisuutta.

Onko lastenannokset nimetty satuhahmojen mukaan?

Ravintoloista Harald, Knossos, Plevna sekä Rosso ovat nimenneet lastenlistojen annoksia satuhahmojen mukaan. Esimerkkinä mm. Olga Onnekkaan taikavene,

Herkuleksen pyörykät, Karviaisen nakit ja ranskalaiset ja Velhon varras. Kuitenkin yli puolet lastenannosten nimistä muodostui ruoka-annoksen raaka-aineista ilman satuhahmoja. (kuvio 23)

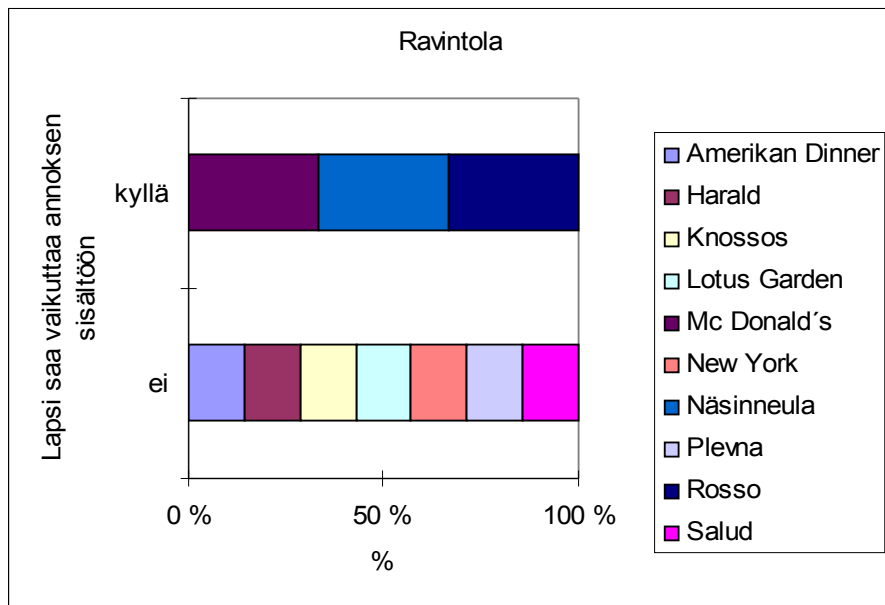
KUVIO 23. Onko lastenannokset nimetty satuhahmojen mukaan?



Saako lapsi vaikuttaa ruoka-annoksen sisältöön?

Kolmen ravintolan lastenlistalta löytyi lapselle mahdollisuus päättää annoksestaan, tai osasta sitä. Nämä ravintolat ovat Mc Donald's, Näsinneula ja Rosso. (kuvio 23) Mc Donald's hampurilaisravintolassa lapsi saa päättää ottaako pääruoaksi hampurilaisen, juustohampurilaisen, vai kananugetteja. Lisukkeeksi lapsi saa valita kaksi seuraavista; ranskalaiset perunat, lisukesalaatin, miniporkkanat, tai hedelmäpussin ja juoman. Näsinneulassa lapsi saa valita pääruoakseen joko kyyttövasikkaa ja kermakastiketta tai paistettua kuhaa ja puikulamuusia. Rossossa lapsi saa koota oman ateriansa useasta vaihtoehdosta. Tarjolla on lohta, broilerin rintafileetä, naudan ja sian ulkofileetä, jonka lisäksi lapsi saa valita joko ranskalaisia perunoita, perunamuusia tai parilaperunaa. Lisukkeeksi on tarjolla vielä yksi seuraavista; paahdettuja juureksia, lämmintä kesäkurpitsaa, tomaattia ja kurkkua tai salaattia, melonia ja ananasta. Muiden ravintoloiden lastenruokalistat eivät antaneet valinnanvaraa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että muissa ravintoloissa ei olisi mahdollista tehdä muutoksia annokseen. (kuvio 24)

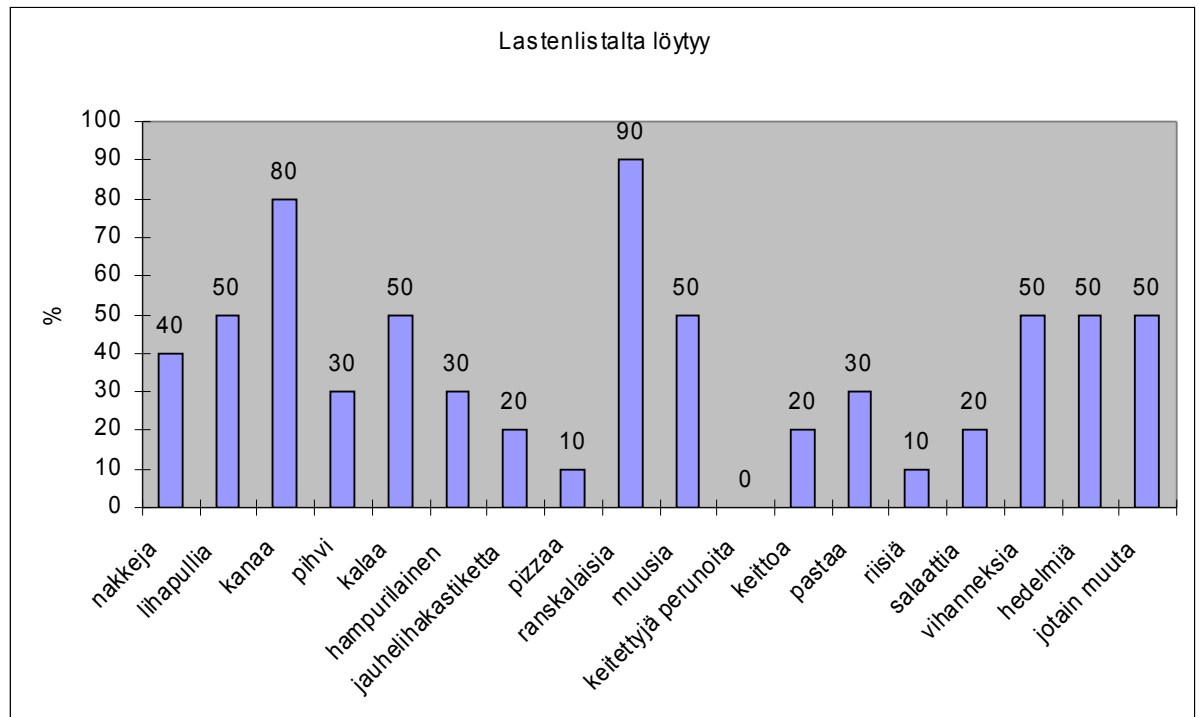
KUVIO 24. Saako lapsi vaikuttaa ruoka-annoksen sisältöön?



Mitä ruokalajeja lastenlistoilta löytyy?

Kun kaikkien kymmenen ravintolan lastenannokset on kerätty yhteen, voidaan todeta seuraavaa; ranskalaiset löytyvät peräti yhdeksän ravintolan lastenlistalta. Ainoan poikkeuksen tekee ravintola Näsinneula. Toiseksi nousee Kana, jota tarjoavat kahdeksan ravintolaa. Tämän jälkeen hajonta alkaa olla suurempaa. Puolet ravintoloista tarjoavat lihapullia, kalaa, muusia, vihanneksia ja hedelmiä. Nakkeja tarjoaa neljä ravintolaa, pihviä, hampurilaista ja pastaa kolme ravintolaa. Jauhelihakastiketta, keittoa tai salaattia on tarjolla kahdessa ravintolassa, kun pizzaa tarjoaa vain yksi ravintola. Keitettyjä perunoita ei löydy yhdestäkään ravintolasta. (kuvio 25)

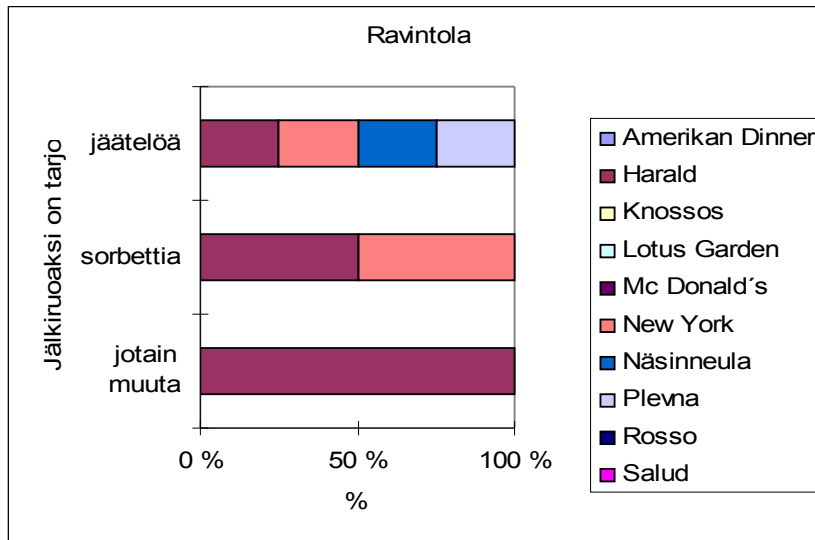
KUVIO 25. Mitä ruokalajeja lastenlistoilta löytyy?



Jälkiruoaksi on tarjolla

Kaikilta lastenlistoilta ei löytynyt jälkiruokia ollenkaan. Tällöin lasten on tarkoitus tilata jälkiruokansa aikuisten listalta. Tässä käsittelemäni tulokset muodostuvat niiden neljän ravintolan tiedoista, joilla on lapsille omat jälkiruoat. Ehdottomaksi lastenjälkiruokien suosikiksi nousi jäätelö. Jäätelöä löytyi kaikilta neljältä listalta. Jäätelön kanssa oli usein tarjolla myös erilaisia kastikkeita ja/tai kermavaahtoa. Sorbettia löytyi sekä Haraldin että New Yorkin listalta. Viikinkiravintola Harald tarjosi lapsille pannukakkua. (kuvio 26)

KUVIO 26. Jälkiruoaksi on tarjolla



10.1 Vastaukset tutkimusongelmiin

Ensimmäinen tutkimusongelmani oli: Mitä tamperelaiset ravintolat lapsille tarjoavat? Tutkimusteni perusteella tamperelaiset ravintolat tarjoavat lapsille keskimäärin neljä lastenannosta. Kokonaiset valmiit menut eivät olleet kovin yleisiä, niitä oli tarjolla kolmessa ravintolassa kymmenestä. Kolme ravintolaa tarjosi lapsille myös mahdollisuuden vaikuttaa annoksen sisältöön. Ruoaksi ravintolat tarjoavat ranskalaisia, kanaa, lihapullia, kalaa, muusia, vihanneksia ja hedelmiä. Myös nakit, pihvi, hampurilainen ja pasta löytyvät melko monelta lastenlistalta. Jälkiruoista yleisin oli jäätelö.

Toinen tutkimusongelmani oli: Löytyykö ravintoloiden kesken jotain yhtäläisyyksiä? Ulkoasuiltaan valitsemani 10 lastenruokalistaa ovat melko erilaisia. Myös annosten nimet vaihtelivat ravintolan liike-idean mukaan. Satuhahmojen nimiä oli käytetty neljässä listassa, mutta suurin osa annoksista oli nimetty annoksen pääraaka-aineiden mukaan. Annoksien raaka-aineissa puolestaan löytyi paljon yhteneväisyyksiä. Ranskalaiset ja kana olivat ehdottomasti yleisimmät raaka-aineet. Listoilta löytyi paljon myös lihapullia, kalaa, muusia, vihanneksia, hedelmiä, nakkeja, pihviä, hampurilaisia ja pastaa.

11 POHDINTAA

Lapset ovat edelleen melko nuori ilmiö ravintolassa. Suhtautuminen lapsiasiakkaisiin on kuitenkin parantunut huimaa vauhtia niin asiakaspalvelijoiden, kuin muiden asiakkaidenkin osalta. Pikaruokaloiden lisäksi lapset ovat useimmiten tervetulleita asiakkaita myös ”parempiin” ravintoloihin. Lapsiystävällisyyttä pohdittaessa yrittäjien kannattaisi ottaa mallia esimerkiksi Yhdysvalloista, joissa lapsiystävälliset ravintolat ovat jo oikea bisnes.

Lastenlistat ovat edelleen hyvin samanlaisia, kuin 40-vuotta sitten. Hotelli- ja ravintolamuseon arkistosta löytyvät lastenruokalistat muistuttavat selvästi nykyisiä lastenlistoja. Molemmilta listoilta on löydettävissä tutut ruokalajit, kuten nakit, lihapullat, pihvit, ranskalaiset ja muusi (Hirvonen 2000). Tilanne on hieman monimutkainen, sillä lasten tottumukset ja makumieltymykset lähtevät kotoa, omilta vanhemmilta. Vanhempien omat ravintolakokemukset ovat syntyneet nakkeja ja muusia syöden ja sen muistetaan olleen hyvää! Omille lapsille tarjotaan tietysti sitä samaa. Vaikka lastenlistalta löytyisi muitakin vaihtoehtoja, sieltä valitaan ne tutut ja turvalliset annokset. Ravintoloitsijat tietysti tarjoavat sitä mikä myy.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että lasten lempiruokat ovat edelleen kovin perinteisiä. Suosikeiksi nousivat hampurilainen, kana, pizza ja pihvi. Lisukkeista suosituin oli ranskalaiset perunat, juomista limsa ja jälkiruoista jäätelö. Myös vanhemmat olivat samoilla linjoilla. Kun näitä lempiruokia verrataan Tampereen ravintoloiden tarjontaan, huomataan selkeä yhteys. Lastenlistat vastaavat melko hyvin lasten mieltymyksiä ja tarpeita. Ainoa selkeä puute valitsemieni ravintoloiden lastenlistoilla oli pizza, jota oli tarjolla vain Rossossa. Uskon, että lapset kuitenkin saavat pizzaa vaivattomasti Tampereen lukuisissa pizzerioissa.

Lapsista peräti 64 % piti lastenruokia terveellisinä. Suurin osa vanhemmista (45 %) oli kuitenkin sitä mieltä, että lastenruokat ovat harvoin ravitsevia. Syitä voi olla monia. Lapset eivät välttämättä ole täysin tietoisia siitä mikä on terveellistä. He voivat ajatella, että muutama tomaatin viipale tekee annoksesta terveellisen. Näin ei suomalaisten ravitsemussuosittelujen mukaan kuitenkaan ole (Valtion

ravitsemusneuvottelukunta 2005). Alkuperäinen suunnitelmani oli tutkia myös lastenannosten ravitsemuksellista sisältöä. Ajanpuutteen vuoksi jätin tämän osuuden kuitenkin työstä pois. Tässä olisi hyvä jatkotutkimuksen paikka tuleville opinnäytetöille.

Tutkimuksen tuloksista nousi selkeä mielipide siitä, että mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä tyytymättömämpi lapsi on lastenlistan tarjontaan. Makumieltymykset ovat jo monipuolistuneet ja lapsi haluaisi uusia kokemuksia. Tässä vaiheessa lapsi toivoisi voivansa tilata ruokia aikuisten listalta, tai vaihtoehtoisesti monipuolisempaa lastenlistaa. Tämä on täysin ymmärrettävää, sillä lapsi ottaa mallia muilta perheenjäseniltä ja haluaa usein syödä sitä mitä muutkin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004). Myös monet vanhemmat toivoivat ravintoloilta mahdollisuutta tilata lapsille puolikkaita huokeampia annoksia aikuisten listalta. Toistaiseksi tämä ei ole kovinkaan monessa ravintolassa mahdollista.

Lapset sekä vanhemmat pitävät hyvää asiakaspalvelua ja ystävällistä henkilökuntaa erittäin tärkeänä. Hyvä palvelu syntyy useasta tekijästä. Siihen tarvitaan palveluilmapiiriä, asiakkaan tarpeita tyydyttävä palvelukokonaisuus, toimiva palvelutuotanto ja luotettava mielikuva palvelun laadusta (Hemmi ym. 2008, 47). Tutkimuksessa hyvä palvelu sai hyvän ruoan jälkeen kaikista eniten mainintoja. Suuri merkitys on sillä, että lapsiperheet kokevat olevansa tervetulleita ravintolaan ja että lapset oikeasti huomioidaan kaikessa toiminnassa. Hyvä ja ystävällinen henkilökunta mahdollistaa sujuvan ja rauhallisen ruokailuhetken perheen kaikille osapuolille. Hyvällä asiakaspalvelulla saa myös anteeksi pieniä puutteita esimerkiksi ravintolan varustuksessa.

Viihtyisä ympäristö vaikuttaa koko perheen ruokailukokemukseen. Viihtyisä ympäristö muodostuu siisteistä asiakastiloista, joissa on käytetty miellyttäviä värejä ja muotoja. Asiakastiloista tulee löytyä myös asianmukaiset kalusteet ja varusteet. (Hemmi ym. 2008, 48.) Kun kyseessä on lapsiperhe, lisäarvoa tuovat esimerkiksi syöttötuoli, lastenhoituhuone, leikkinurkkaus, leluja tai esimerkiksi piirustusvälineet. Kaikki edellä mainittu kertoo siitä, että lapsia on ravintolassa mietitty, ja että he ovat toivottuja asiakkaita.

Tänä päivänä lapsiperheille löytyy useita mieluisia ravintoloita, joissa lapset on huomioitu siinä missä muutkin asiakkaat. Kaikissa ravintoloissa näin ei valitettavasti kuitenkaan ole. Ravintolamaailma elää jatkuvassa muutoksessa, johon vaikuttavat paitsi kansainväliset tuulet, myös asiakkailta saatu palaute. Kansainvälisesti lapset on huomioitu paremmin kuin meillä täällä Suomessa, joten vaikutteiden hakeminen ulkomailta olisikin suotavaa. Tärkeää on kuitenkin se, että me asiakkaina kerromme ravintolan henkilökunnalle sekä niistä hyvistä, että huonoista kokemuksista. Vain näin voimme saada muutosta aikaan. Ja muistetaan, että asiakas on aina oikeassa, oli hän sitten aikuinen tai lapsi.

LÄHTEET

Hemmi, M. Häkkinen, U. Lahdenkauppi, M. 2008. Avec asiakaspalvelua ravintolassa. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Hirvonen, K. 2000. Lapset asiakkaina ravintolassa. Haaga Instituutin ammattikorkeakoulun opinnäytetyö.

Holopainen, M. Pulkkinen, P. 2008. Tilastolliset menetelmät. WSOY Oppimateriaalit Oy. 5., uudistettu painos.

Vaara, J. 2006. Kuningaskuluttaja. Lapsen elämys: nakkarikulttuuria hienostoravintolassa. Luettu 28.11.2008.

<http://kuningaskuluttaja.yle.fi/node/1311>

Mäkelä, J. Palojoki, P. Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Opetushallitus. 2008. Kouluruokailu. Luettu 28.3.2009. <http://www.edu.fi/page.asp?path=498,1329,1330,50500>

Sillanpää, M. 2002. Säännöstelty huvi. Suomalainen ravintola 1900-luvulla. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Edita Prima Oy. Helsinki.

Suominen, M. 2002. Ruokalistasuunnittelun opas. Vammalan Kirjapaino Oy.

Tampereen kaupunki. 2009. Kouluruokailu. Luettu 28.3.2009
<http://www.tampere.fi/koulutus/kouluruokailu/index.html>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Luettu 15.11.2008

<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>

Viitasaari, A. 2006. Á la carte. Ravintolaruokien historiaa. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

LIITTEET

LIITE 1. Lautasmalli (Valtion Ravitsemusneuvottelukunta, 2005)



Pirkanmaan ammattikorkeakoulu/Koulukatu
Taina Kaartinen
Opinnäytetyö
Kysely lapsille

Hei!

Olen Pirkanmaan ammattikorkeakoulun opiskelija ja teen opinnäytetyötä koskien lapsiasiakkaita ravintolassa Tampereella. Tutkimukseeni sisältyy kaksi kyselyä, joista toinen on suunnattu teille lapsille ja toinen vanhemmillenne.

Toivon lapsien vastaavan kysymyksiin yhdessä opettajan kanssa.

Ympyröi sopivin vaihtoehto

1. Oletko 1 tyttö
 2 poika

2. Kuinka vanha olet? ____ - vuotta

3. Kuinka usein käyt ravintolassa syömässä?

- 1 kerran viikossa tai useammin
- 2 2-3 kertaa kuukaudessa
- 3 2-3 kertaa puolessa vuodessa
- 4 2-3 kertaa vuodessa
- 5 kerran vuodessa tai harvemmin
- 6 en ole koskaan käynyt ravintolassa

4. Kuka valitsee ravintolan?

- 1 minä itse
- 2 äiti tai isä
- 3 sisko tai veli

5. Nimeä kaksi lempiravintolaasi

- 1 _____
- 2 _____

6. Mikä on tärkeintä ravintolassa? Valitse kaksi sopivinta vaihtoehtoa.

- 1 hyvä ruoka
- 2 ystävällinen henkilökunta
- 3 puuhaa lapsille (esim. leikkinurkka)
- 4 lasten ruoat tulevat nopeasti
- 5 lapsille oma ruokalista
- 6 terveellinen ruoka
- 7 mukava tunnelma
- 8 entuudestaan tuttu paikka

7 Mikä on tärkeintä ruoka-annoksessa?

1. ulkonäkö
2. nimi
3. maku
4. tuoksu
5. koko

8. Mitä näistä mieluiten syöt? Valitse kaksi vaihtoehtoa.

- 1 pihviä
- 2 hampurilaista
- 3 salaattia
- 4 nakkeja
- 5 lihapullia
- 6 pizzaa
- 7 kalaa
- 8 lasagnea
- 9 kanaa
- 10 jauhelihakastiketta
- 11 kebabia
- 12 jotain muuta, mitä? _____

9. Mikä on suosikki lisäkkeeksi?

- 1 keitetyt perunat
- 2 perunamuusi
- 3 ranskalaiset
- 4 salaatti
- 5 riisi
- 6 keitetyt vihannekset
- 7 pasta
- 8 joku muu, mikä? _____

10. Mikä on suosikki juomasi?

- 1 vesi
- 2 maito
- 3 limsa
- 4 kotikalja
- 5 mehu

11. Syötkö jälkiruokaa?

- 1 aina
- 2 usein
- 3 harvoin
- 4 en koskaan

12. Suosikki jälkiruokani on

- 1 jäätelö
- 2 pirtelö
- 3 kakku tai torttu
- 4 joku muu, mikä? _____

13. Ovatko lastenruoat mielestäsi terveellisiä?

- 1 kyllä
- 2 ei

14. Haluaisitko tilata ruokia aikuisten listalta?

- 1 kyllä
- 2 joskus
- 3 en

Kiitos vastauksistasi!

LIITE 3: 1(2)

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu/Koulukatu Taina Kaartinen
Opinnäytetyö
Kysely vanhemmille

Hei!

Olen Pirkanmaan ammattikorkeakoulun opiskelija ja teen opinnäytetyötä koskien lapsiasiakkaita ravintolassa Tampereella. Tutkimukseeni sisältyy kaksi kyselyä, joista toinen on suunnattu ala-asteikäisille lapsille ja toinen teille vanhemmille.

Kyselyn viimeinen palautuspäivä on __.__.2009.
Halutessanne voin antaa teille koosteen tutkimuksen tuloksista niiden valmistuttua.
Sähköpostiosoite: _____

Ystävällisin terveisin,

Taina Kaartinen

Ympyröi sopivin vaihtoehto

1. Kuinka monta lasta perheeseen kuuluu?

- 1 yksi
- 2 kaksi
- 3 kolme
- 4 neljä tai enemmän

2. Kuinka usein käytte perheen kanssa ravintolassa syömässä?

- 7 kerran viikossa tai useammin
- 8 2-3 kertaa kuukaudessa
- 9 2-3 kertaa puolessa vuodessa
- 10 2-3 kertaa vuodessa
- 11 kerran vuodessa tai harvemmin
- 12 en ole koskaan käynyt ravintolassa

3. Kuka valitsee ravintolan?

- 1 äiti tai isä
- 2 lapsi/lapset

4. Mikä on tärkeintä ravintolassa lasten kanssa ruokaillessa?
Valitse kaksi vaihtoehtoa

- 9 hyvä ruoka
- 10 ystävällinen henkilökunta
- 11 puuhaa lapsille (esim. leikkinurkka)
- 12 lasten ruoat tulevat nopeasti
- 13 lapsille oma ruokalista
- 14 edullinen hinta
- 15 terveellinen ruoka
- 16 mukava tunnelma
- 17 entuudestaan tuttu paikka

5. Nimeä kaksi lempiravintolaanne

1. _____
2. _____

6. Mitä lapsenne yleensä ravintolassa syövät?
Valitse kaksi vaihtoehtoa

- 1 pihviä
- 2 hampurilaista
- 3 salaattia
- 4 nakkeja
- 5 lihapullia
- 6 pizzaa
- 7 kalaa
- 8 lasagnea
- 9 kanaa
- 10 jauhelihakastiketta
- 11 kebabia
- 12 jotain muuta, mitä? _____

7. Mikä on lapsenne suosikki lisäke?
Valitse kaksi vaihtoehtoa

- 9 keitetyt perunat
- 10 perunamuusi
- 11 ranskalaiset
- 12 salaatti
- 13 riisi
- 14 keitetyt vihannekset
- 15 pasta
- 16 joku muu, mikä? _____

8. Mitä lapsenne yleensä juovat ruokajuomaksi?

- 6 vettä
- 7 maitoa
- 8 limsaa
- 9 kotikaljaa
- 10 mehua

LIITE 3: 2(2)

9. Onko lastenlistojen ruokavalikoima mielestänne monipuolinen?

- 1 kyllä
- 2 useimmiten
- 3 harvoin
- 4 ei

10. Ovatko lastenruoat mielestänne liian suolaisia/ mausteisia?

- 1 kyllä
- 2 useimmiten
- 3 harvoin
- 4 ei

11. Onko kasviksia mielestänne riittävästi tarjolla?

1. kyllä
2. useimmiten
3. harvoin
4. ei

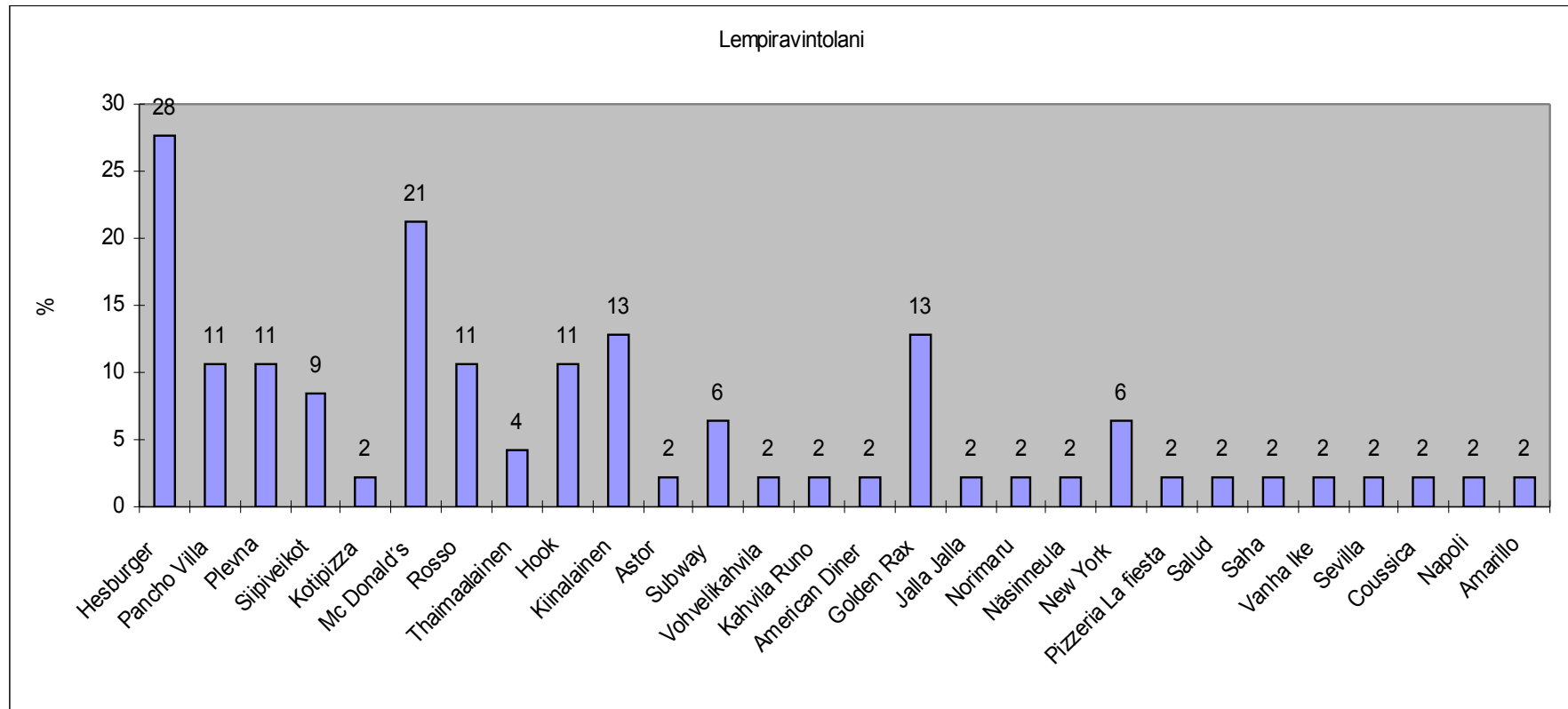
12. Ovatko lastenruoat mielestänne ravitsevia?

1. kyllä
2. useimmiten
3. harvoin
4. ei

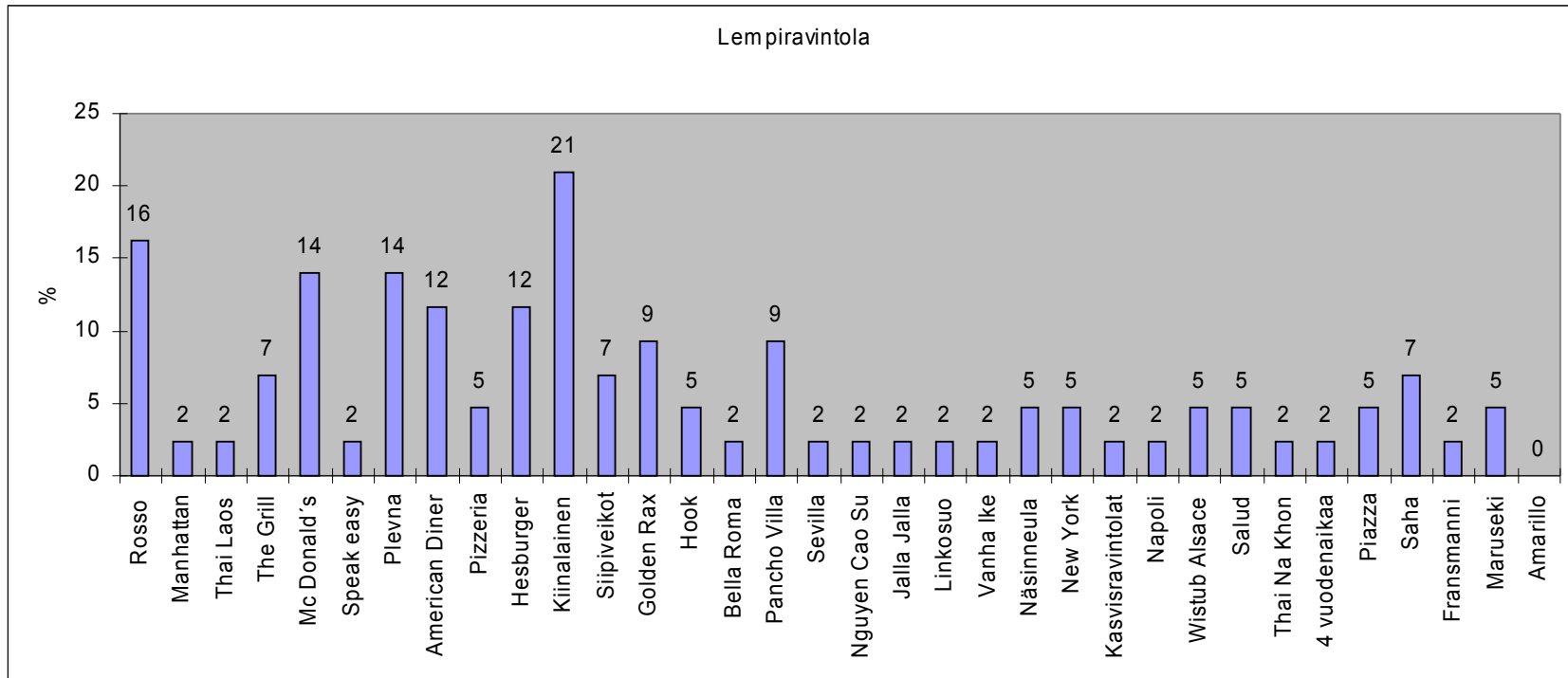
13. Millaisia hyviä tai huonoja ravintolakokemuksia perheellänne on?
Onko teillä jotain parannusehdotuksia? Vapaa sana:

Kiitos ajastanne ja vaivannäöstänne!

LIITE 4. Lasten lempiravintolat (lasten kysymys nro.5)



LIITE 5. Aikuisten lempiravintolat (aikuisten kysymys nro. 5)



LIITE 6. Aikuisten kysymys 13: Millaisia hyviä tai huonoja ravintolakokemuksia perheellänne on? Onko teillä jotain parannusehdotuksia? Vapaa sana:

- Lastenlistat yleensä joka paikassa samanlaiset: lihapullat +muusi, nauravat nakit ym. Esim. kiinalaisessa olisi kiva saada aikuisten listalta pienempi ja edullisempi annos myös lapsille.
- Joissakin ravintoloissa (esim. Harald ja Plevna) on kiinteät penkit ja ne ovat lapsille liian matalat pöytään nähden + liian kaukana pöydästä.
- Joskus joutunut odottamaan kauan ruokien tuomista pöytään. Useimmiten ei huonoja kokemuksia.
- Asiakaspalvelua voi parantaa, olla aidosti ystävällinen, kysyä toiveita ja huomioida asiakkaat. Jos joku menee pieleen, niin pitäisi ainakin pahoitella, mielellään tarjota vaikka pienikin hyvitys asiakkaalle joka kuitenkin aina maksaa vierailustaan.
- Ei ollut huonoja ravintolakokemuksia
- Lastenlistan ruoat liian yksitoikkoisia ja "varmoja". Rohkeampia ja laadukkaampia ruokia lastenlistalle. Samoja ruokia kuin aikuisillekin, mutta pienempiä annoksia.
- Hermoja riistävää yrittää syödä samalla kun vahtii lapsia. Koskipuiston Rosson kaikki kolme kanapizzaa syönyt perheemme jäsentä sairastuivat gastroenteriittiin – terveenä säilyi vain se lapsi joka ei syönyt ko. pilaantunutta ruokaa. Ei ole tullut mentyä uudelleen.
- Kaikenlaisia on
- Kalliiksi tulee käydä koko porukalla syömässä. Lastenannokset kalliita.
- Ravintola Hookin henkilökunta kehräsaassa on aivan mahtava, huomaavaisia, iloisia, kohteliaita. Jokaisesta käyntikerrasta tulee hyvä mieli.

- Rossossa aina joutuu odottamaan ruokaa+ usein töykeä palvelu. Bella Romassa lasten ruoat tulevat usein vasta aikuisten jälkeen. Wistub Alsacessa ei ole edes lastenlistaa, silti lapsi huomioitiin erittäin hyvin asiakkaana. Toivoisin, että tarjoilijat huomauttaisivat, jos jonkun lapset riehuvat ravintolassa ja omat vanhemmat eivät komenna.
- Kaikista aikuisten ruoista pitäisi saada tilattua ½ lasten annos.
- 10- ja 13-vuotiaat lapsemme syövät enää hyvin harvoin lasten listalta, koska niissä ei useinkaan ole kuin nakit ja muusi tai lihapullat. Näin ollen ravintolaruokailu on perheelle varsin hintavaa. Nykyään suomessakin perheitä palvellaan hyvin ravintoloissa ja iltaisinkin voi käydä esim. elokuvien jälkeen käydä illallisella.
- Käytämme ravintoloita, joissa voi vaihtaa epämieluisat kasvikset toisiin. Mukavassa ravintolassa henkilökunta ottaa lapset asiakkaina huomioon ja puhuu suoraan heille.
- Amarillossa aina ystävällinen palvelu myös lapsille.
- Lastenlistat todella yksitoikkoisia. Aikuisten listalta tilattaessa ruokailu tulee kalliiksi. Aikuisten listalta tulisi saada tilattua ½ lasten annoksia.

LIITE 7. Kymmenen Tamperelaisen ravintolan lastenlistat taulukoituna

Ravintola	Amerikan Diner	Harald	Knossos	Lotus Garden	Mc Donald's	New York	Näsinneula	Plevna	Rosso	Salud
Kuinka monta lastenannosta?	4	4	4	2	3	4	2	6	14	5
Kuinka monta lasten menua?					1		1		3	
Onko annokset nimetty satuhahmojen mukaan?		X	X					X	X	
Lapsi saa vaikuttaa annoksen sisältöön					X		X		X	
Lastenlistalta löytyy *nakkeja				X				X	X	X
*lihapullia		X	X			X		X	X	
*kanaa	X	X	X		X	X		X	X	X
*pihvi								X	X	X
*kalaa		X				X	X		X	X
*hampurilainen	X				X	X				
*jauhelihakastiketta									X	X
*pizzaa									X	
*ranskalaisia	X	X	X	X	X	X		X	X	X
*muusia		X					X	X	X	X
*keitettyjä perunoita										
*keittoa							X	X		
*pastaa						X			X	X
*riisiä						X				
*salaattia					X				X	
*vihanneksia		X			X	X		X	X	
*hedelmiä					X	X		X	X	X

*jotain muuta, mitä?		Viipale- perunoita	Mustekala- renkaita, minimousakä				Kyyttövasik- kaa		parilaperunaa , makkaraa, sipulirenkaita	strutsinliha- käristystä
*jäätelöä		X			X	X	X	X		
*pirtelöä					X					
*sorbettia		X				X				
*jotain muuta jälkiruokaa, mitä?		pannukak- kua								