

# RAVINTOLAKOKIN RAVITSEMUSOSAAMINEN

Paula Murtoniemi

Opinnäytetyö  
Syyskuu 2011

Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK  
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala





Tekijä MURTONIEMI, Paula	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 18.08.2011
	Sivumäärä 136	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus ( ) saakka	Verkkojulkaisulupa myönnetty X
Työn nimi RAVINTOLAKOKIN RAVITSEMUSOSAAMINEN		
Koulutusohjelma Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK		
Työn ohjaajat MERTANEN, Enni VÄISÄNEN, Karoliina		
Toimeksiantaja Suomen sydänliitto ry		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Suomen Sydänliitto ry. Työssä kehitettiin Suomen Sydänliitto ry:n, Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Seinäjoen ammattikorkeakoulun yhteistyönä suunnittelemaa ravitsemisalalan ammattihenkilöille tarkoitettua osaamistestiä. Tavoitteena oli muodostaa kuva ravintolakokkien ja keittiömestareiden ravitsemusosaamisen tasosta ja nostaa esiin kehittämiskohteita kokin koulutuksen ja työn ravitsemusosaamisen parantamiseksi. Kokkien ja keittiömestareiden ravitsemusosaamista tutkittiin kehitetyillä testiväittämillä, joiden toimivuutta samalla testattiin. Saatuja tuloksia täydennettiin haastattelulla. Kerättyjen tietojen ja tietoperustan avulla osoitettiin kehittämiskohteita kokin työhön ja koulutukseen.</p> <p>Tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen, vaikkakin osaamistestien tuloksia esiteltiin kvantitatiivisessa muodossa. Osaamistestiin valittiin Seinäjoen ja Kokkolan alueen 12 à la carte -ravintolaa, joista testiin osallistuivat kaikki 48 kokkia ja keittiömestaria. Osaamistestistä saatuja tuloksia täydennettiin teemoitetuilla ryhmähaastattelulla. Teemahaastatteluja tehtiin kahden keittiömestarin, kolmen kokkiparin ja yhden kolmen hengen ammatillisten aineiden lehtorin ryhmissä.</p> <p>Työn tuloksena saatiin selville, että vaikka tietoakin ravitsemuksesta on, ravintolaruoka mielletään edelleen kokkien ja keittiömestareiden sekä alan ammatillisten lehtoreiden taholta herkutteluksi, jossa aterian ravitsemussuosituksen mukainen laatu ei ole tärkeä tekijä. Asiakkaiden mielipiteitä ei ole kuunneltu, vaikka niitä usein kysytäänkin. Tässä ravintolat hukkaavat tilaisuutensa kehittää liiketoimintaansa ja houkuttaa asiakkaat omaan ravintolaansa.</p> <p>Koska ravintolaruokaa syödään nykyisin niin usein, ruoka-annokset pitäisi suunnitella suositusten mukaisiksi. Kokkeja ja restonomeja kouluttavien henkilöiden käsissä on tulevaisuuden ravintolaruokan laatu. Heidän pitää opettaa ja näyttää esimerkillään, miten tehdään suositusten mukaista, herkullista ravintolaruokaa myös à la carte -annoksiin.</p>		
Avainsanat Ravitsemisala, ravitsemus, ruoka, ammattitaito, ammatillinen koulutus, ravitsemuspassi.		
Muut tiedot		



Author MURTONIEMI, Paula	Type of publication Master's Thesis	Date 18.08.2011
	Pages 136	Finland
	Confidential ( ) Until	Permission for web publication X
Title A RESTAURANT COOK'S NUTRITIONAL KNOWLEDGE		
Hospitality management, Master's Degree		
Tutors MERTANEN, Enni VÄISÄNEN, Karoliina		
Finnish Heart Association		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to develop a knowledge test jointly designed by the Finnish Hearth Association, the Jyväskylä University of Applied Sciences and the Seinäjoki University of Applied Sciences for catering professionals. The goal was to portray the level of the nutritional knowledge of restaurant cooks and chefs and highlight targets for the development of the nutritional knowledge included in the training and work of restaurant cooks.</p> <p>Cooks and chefs' nutritional knowledge was studied through test questions, whose usability was tested at the same time. The results were supplemented by interviews. The research method was qualitative although the test results were presented in a quantitative form. The test was attended by all the 48 cooks and chefs working in the 12 à la carte restaurants in the Kokkola and Seinäjoki regions. The theme interviews were conducted in groups of two chefs, three pairs of cooks and one three vocational teachers.</p> <p>The results show the professional level of the workers in the restaurant kitchens and give a comprehensive view of the teaching. Even those who have some nutritional knowledge still give restaurant meal a gourmet status, where the quality of nutritional recommendations is not an important factor. Customers' opinions are often asked, even though their wishes for a lighter meal and for information on the nutritional content of dishes are not sufficiently taken into account in restaurants.</p> <p>Since restaurant food is so popular now, the portions should be designed according to recommendations. This will require more guidance. Those, who teach cooks and bachelors of hospitality management, have the keys to the future quality of restaurant food. They must show the students how to prepare delicious food, including à la carte, according to recommendations.</p>		
Keywords Catering, nutrition, food, skills, vocational training, nutrition proficiency certificate.		
Miscellaneous		

## SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>RAVITSEMUSOSAAMINEN KOKIN TAITONA.....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>RAVINTOLAKOKIN KOULUTUS, TYÖ JA OSAAMINEN.....</b>	<b>9</b>
2.1	Kokin koulutus Suomessa ja muissa pohjoismaissa .....	9
2.2	Kokin täydennyskoulutus ja aikuiskoulutus.....	12
2.3	Ravintolakokin työ ennen ja nykyisin.....	14
2.4	Osaaminen ja ammattitaito .....	18
<b>3</b>	<b>RAVITSEMUS OSANA RAVINTOLAKOKIN TYÖTÄ JA KOULUTUSTA.....</b>	<b>24</b>
3.1	Ravintolaruokailun kehitysnäkymät ja trendit.....	24
3.2	Ravintolaruoan terveellisyys.....	30
3.2.1	Ravintolakokin työtä ohjaavat ravitsemussuositukset .....	36
3.2.2	Ravintolaruoan tuotekehitys.....	41
3.2.3	Ravitsemusosaaminen kokin tutkinnon perusteissa.....	44
<b>4</b>	<b>TUTKIMUS.....</b>	<b>52</b>
4.1	Tutkimuksen osat ja järjestelyt .....	56
4.2	Aineiston käsittely.....	59
<b>5</b>	<b>TULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU .....</b>	<b>61</b>
5.1	Ravitsemuspassitestien tulosten analysointi ja vertaaminen .....	61
5.2	Haastattelujen analysointi, vertaaminen ja tulkinta .....	68
5.2.1	Ravintolakokin koulutus, työ ja osaaminen tutkimuksen valossa .....	68
5.2.2	Ravintolaruoan kehittäminen tutkimuksen valossa.....	86
5.2.3	Ravitsemusasioiden kytkeminen koulutukseen .....	96
<b>6</b>	<b>POHDINTA.....</b>	<b>98</b>
6.1	Ravitsemusosaaminen tutkimusaiheena .....	99
6.2	Tutkimuksen luotettavuus.....	100
6.3	Testauksen tulokset lyhyesti.....	102
6.4	Ravintolakokin koulutus ja ammatinhallinta .....	104
6.4.1	Koulutuksella saavutettu pätevyys .....	105
6.4.2	Kokin tehtävät ja koulutuksen riittävyys.....	107
6.4.3	Kokin ja ravintolan ammatinhallinta .....	109
6.5	Trendit ja ravintolaruoan tuotekehitys .....	113

6.5.1	Asiakkaiden mahdollisuudet terveellisiin valintoihin ravintoloissa .....	116
6.5.2	Ravitsemussuositukseen suhtautuminen ravintoloissa .....	117
<b>6.6</b>	<b>Ravitsemusosaamisen kytkeminen kokon koulutukseen .....</b>	<b>122</b>
<b>6.7</b>	<b>Jatkotutkimusaiheita .....</b>	<b>128</b>
<b>6.8</b>	<b>Oma oppimisprosessini .....</b>	<b>129</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>.....</b>	<b>130</b>

## KUVIOT

KUVIO 1.	Suomalainen koulutusjärjestelmä .....	9
KUVIO 2.	Ammattitaidon tiedostamaton perusta ja harrastelijamainen työ .....	13
KUVIO 3.	Ammattitaidon tiedostettu perusta ja ammattitaitoinen työ .....	14
KUVIO 4.	Työn rytmitys historiallisen kehityksen mukaan .....	16
KUVIO 5.	Ammattitaidon kehittyminen .....	20
KUVIO 6.	Matkailu- ja ravintola-alan myynnin volyymikehitys .....	24
KUVIO 7.	Työn hinnan ja yksikkökustannusten vuosimuutokset .....	25
KUVIO 8.	Pikaruokaravintoloiden kysyntä, tarjonta ja käyttötiheys .....	26
KUVIO 9.	Eri tekijöiden arvostus ravintolaruoassa vuosina 2004–2010 .....	28
KUVIO 10.	USA:n osavaltioiden ravintoloiden ravintosisältötietojen ilmoittaminen ..	32
KUVIO 11.	Terveellisiin valintoihin ohjaavia merkkejä .....	39
KUVIO 12.	Sydänmerkki-aterian tunnus .....	43
KUVIO 13.	Kokkien ja esimiesten tiedonhankintatavat .....	64
KUVIO 14.	Vastausten prosentuaaliset pistemääräjakaumat .....	65
KUVIO 15.	Ravintolan ravitsemusosaamisen talo .....	105

## TAULUKOT

TAULUKKO 1.	Ammattitaitotyypit oppimiskontekstin ja koulutussuhteen mukaan ..	22
TAULUKKO 2.	Ruokapaikan valintaan eniten vaikuttavia tekijöitä .....	27
TAULUKKO 3.	Ravitsemussuositusten ohjeita ravintolakokeille .....	37
TAULUKKO 4.	Pakollisten tutkinnon osien ravitsemusosaamisen tavoitteet .....	45
TAULUKKO 5.	Valinnaisten tutkinnon osien ravitsemusosaamisen tavoitteet .....	46
TAULUKKO 6.	Tutkinnon osaamishaasteita ruokapalvelualalle .....	47
TAULUKKO 7.	Vastaajien sukupuoli, ikä ja työkokemuksen pituus .....	61

TAULUKKO 8. Vastaajien nimike työpaikalla.....	62
TAULUKKO 9. Vastaajien tutkinto .....	63
TAULUKKO 10. Muita nimikkeitä ja koulutuksia .....	63
TAULUKKO 11. Kysymyssarjojen keskinäisen vaikeusasteen vertailu .....	66
TAULUKKO 12. Vaikeimmat väittämät .....	66
TAULUKKO 13. Kokin ravitsemusosaamisen kartuttaminen perusopinnoissa .....	126

# 1 RAVITSEMUSOSAAMINEN KOKIN TAITONA

Ravintolat ovat ottaneet osan työaikaisesta ja vapaa-ajan lisääntyneestä kodin ulkopuolisesta ruokailusta hoitaakseen, ja siitä seuraa myös vastuu usein ruokailevien asiakkaiden terveyden ylläpitämisestä. Asiakkaat luottavat siihen, että ravintoloissa tarjottu ruoka täyttää terveellisyysvaatimukset. Asiaa ei ole paljoakaan tutkittu, ja on kuin pyhä asia, että ravintoloissa tehdään hyvää ruokaa ja kokit ja keittiömestarit ovat taitureita, joiden työssä ei ole mitään korjattavaa. Todellisuudessa he voivat kokea voimattomuutta asiakkaiden muuttuvien vaatimusten edessä ja tarvitsevat virikkeitä ja ohjausta pystyäkseen vastaamaan ajan haasteisiin.

Opinnäytetyössä muodostettiin kuvaa ravintolakokkien ja keittiömestareiden ravitsemusosaamisesta käyttäen kehitettävänä olevan ravitsemisalnan osaamistestin, ravitsemuspassin, testiväittämiä. Samalla kerättiin tietoa testilomakkeistojen toimivuudesta ravintolaympäristössä. Keittiöiden käytänteistä ja ravintolakokkien koulutuksesta haettiin lisätietoa teemahaastattelulla. Saatuja tuloksia tarkasteltiin teorian ja aikaisempien aiheeseen liittyvien tutkimusten valossa. Tulevaisuuden kehittämis-kohteita löydettiin useita, ja niiden toteutuessa voidaan ravintoloissa nauttia entistä paremmin ravitsemussuosituksia täyttävää ruokaa.

Opinnäytetyön tekijä toimii lehtorina ammatillisessa oppilaitoksessa ja on joutunut työssään pohtimaan ravintolaruoan laatuun liittyviä kysymyksiä alan kehitystä seurattaessaan ja nuoria kouluttaessaan. Työ avasi näköaloja ravintolakokkien osaamiseen ja asenteisiin sekä käytänteisiin ravintoloiden keittiöillä. Näihin tekijöihin voidaan koulutuksella vaikuttaa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Suomen Sydänliitto ry. Liitto on perustettu vuonna 1955, ja siinä on nykyisin 80 000 henkilöjäsentä ja 19 sydänpiiriä ja paikallisia sydänyhdistyksiä ympäri maan. Liiton päätehtävä on edistää suomalaisten sydän- ja verisuoniterveyttä. Tämän tehtävän toteuttamiseksi tarjotaan tietoa terveyttä edistävistä elämäntavoista ja tukea myönteisten elämäntapamuutosten toteuttamiseen mm. erilaisten ohjelmien ja kampanjoiden avulla. Syksyllä 2010 osana liiton joukko-

ruokailuohjelmaa aloitettiin yhteistyö Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakoulujen ravitsemisalan yksiköiden kanssa terveellisen ruoanvalmistuksen sertifikaatin, eli ravitsemuspassin, saamiseksi ruokapalvelualalla työskenteleville henkilöille. (Koivisto 2011.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ravintolakokkien ravitsemusosaamista ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Saatujen tulosten perusteella oli tarkoitus kehittää tekeillä olevaa ravitsemusosaamisen testaustyökalua, ravitsemuspassia, sekä osoittaa ravitsemukseen liittyviä kehittämiskohteita ravintolakokkien työhön ja koulutukseen.

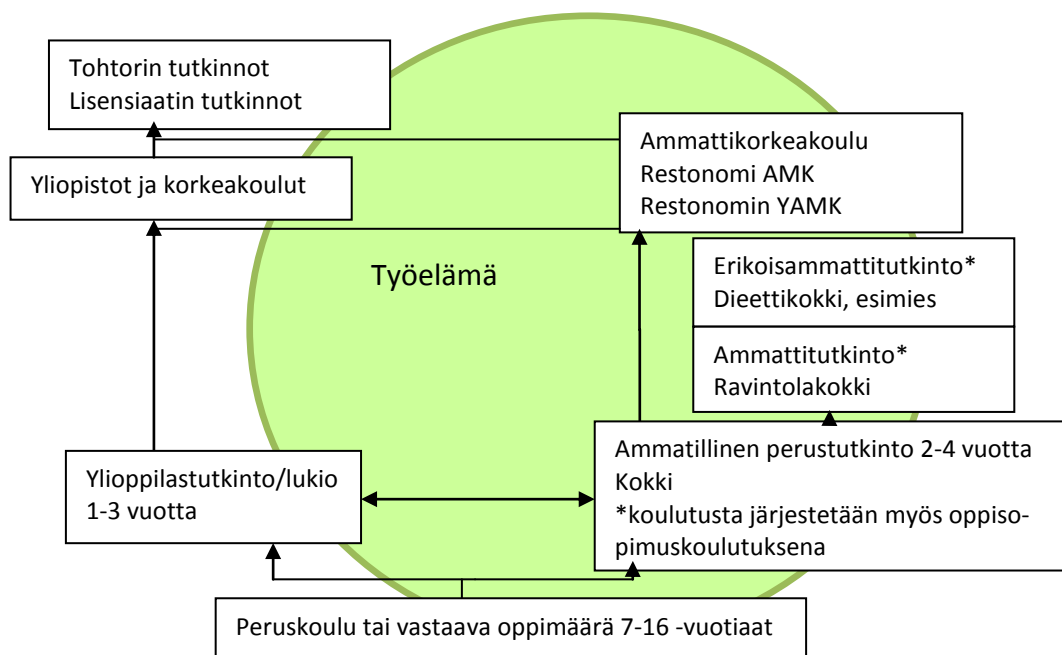


## 2 RAVINTOLAKOKIN KOULUTUS, TYÖ JA OSAAMINEN

Ravintolakokin ravitsemusosaamisen perusta muodostuu jo koulutuksen aikana. Tässä luvussa selvitetään kokkien perus- ja täydennyskoulutusväylien rakennetta ja sisältöjä.

### 2.1 Kokin koulutus Suomessa ja muissa pohjoismaissa

Kokin koulutuksen etenemisväyliä ja järjestystä kuvataan kuviossa 1. Yhdeksänvuotista perusopetusta edeltää vuoden pituinen vapaaehtoinen, mutta kaikille halukkaille järjestetty esiopetus. Oppivelvollisuuden suorittuaan voi siirtyä työelämään, ammatilliseen koulutukseen tai lukioon. (Suomen koulutusjärjestelmä 2009.)



KUVIO 1. Suomalainen koulutusjärjestelmä (Suomen koulutusjärjestelmä 2009)

Ammatillinen koulutus jakautuu perustutkintoihin sekä näyttötutkintoina suoritettavaan ammatti- ja erikoisammattitutkintoihin. Lukion jälkeen voi siirtyä opiskelemaan ammatillista perustutkintoa, korkeakoulujärjestelmään kuuluvia ammattikorkeakoulututkintoja tai yliopistotutkintoa. Ammattikorkeakouluissa suoritetaan nykyisin myös ylempiä ammattikorkeakoulututkintoja, jotka avaavat väylän lisensiaatin ja

tohtorin tutkintoihin. Aikuiset voivat opiskella kaikilla koulutusasteilla. (Suomen koulutusjärjestelmä 2009.)

### **Kokin tutkintonimikkeet ja koulutusmuodot**

Pitkään lehtorina toimineet muistavat, että kokin koulutus ja ammattinimikkeet ovat yleensä muuttuneet jokaisen opetussuunnitelman muutoksen myötä. Viimeisen 15 vuoden aikana kokkeja on koulutettu ensin yhtenäisellä opetussuunnitelmalla, jonka tutkintonimikkeenä oli ruokapalvelun perustutkinto. Sen jälkeen, vuodesta 2000, on koulutettu erillisellä opetussuunnitelmalla suurtalouskokkeja ja ravintolakokkeja. Syksyllä 2010 tutkinnot jälleen yhtenäistettiin kokin tutkinnoksi, jossa opiskelija valitsee oman suuntautumisensa (Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto 2010, 10).

Lukion oppimäärän tai osan siitä suorittaneet voivat opiskella nopeassa aikataulussa, koska lukion opintoja voidaan lukea hyväksi ammattitaitoa täydentäviin aineisiin ja vapaasti valittaviin aineisiin. Mikäli opiskelija haluaa parantaa jatko-opintovalmiuttaan esim. ammattikorkeakouluopintoja varten, hän voi suorittaa kaksoistutkinnon joko yhdistämällä ammatillisen tutkinnon ja lukioaineita tai kaksi ammatillista tutkintoa. Silloin oppiaika pitenee jonkin verran, riippuen tutkintojen päällekkäisyyksistä ja eroavuuksista. (Mts. 10.)

Kokin tutkinnon laajuus on 120 opintoviikkoa ja koulutusaika yleensä kolme vuotta, mutta se voi olla lyhyempi, jos kouluttautujalla on aikaisempia opintoja tai soveltuvaa työkokemusta (mts. 134). Koulutusaika voi olla myös pidempi, jos opiskelijalla on henkilökohtaisia syitä pidennykselle, jolloin opiskelijalle tulee laatia henkilökohtainen opiskelun järjestämissuunnitelma (L 21.8.1998/630). Tutkintoon sisältyy vähintään 20 opintoviikkoa työssäoppimista ja jokaisen työssäoppimisjakson päätteeksi annetaan opiskellun tutkinnon osan näyttö. Näytön arviointiin osallistuvat opiskelija, työpaikkaohjaaja ja opettaja. (A 6.11.1998/811.)

### **Kokin koulutus muissa pohjoismaissa**

Ruotsissa on kaikille perusasteen päättäneille tarkoitettu 3-vuotinen toisen asteen koulutusjärjestelmä, joka koostuu 17 kansallisesta koulutusohjelmasta. Nämä valmistavat jatko-opintoihin, ovat ammatillisesti suuntautuneita tai kahden ensin mainitun yhdistelmiä. Koulutusohjelmiin kuuluu kahdeksan perusoppiainetta, mm. matematiikkaa, luonnontiedettä ja uskontoa. Lisäksi opiskellaan ohjelmakohtaisesti räätälöityjä oppiaineita ja tehdään erilaisia projekteja. Hotelli- ja ravintola-alan opiskelu sisältää 15 viikkoa työssäoppimista. Tästä koulutusohjelmasta voi valmistua esimerkiksi hotellin vastaanottovirkailijaksi, kokiksi, kylmäköksi ja tarjoilijaksi. Jatkokoulutukseen on mahdollista hakea yliopistoon tai ammattikorkeakouluun. (The Swedish Education System 2009.)

Norjassa ylempi toinen aste on kestoaltaan neljä vuotta. Ensimmäiset kaksi vuotta käydään ammatillista koulua, ja toisen kahden vuoden aikana harjoitellaan alan yrityksissä. Harjoittelu hyväksytyissä paikoissa on ohjattua ja valvottua. Opetussuunnitelma on käytäntöpainotteinen ja perustuu kompetenssien (pätevyysalueiden) hallinnan opiskeluun. Jatkokoulutukseen korkeakouluun päästäkseen täytyy suorittaa täydentävä vuoden mittainen koulutus. (Vocational education and training in Norway 2011.)

Tanskassa ammatillinen koulutus on organisoitu vuorotteluperiaatteella joustavasti siten, että puolet tai 2/3 koulutusajasta työskennellään yrityksissä. Koulutuksessa tähdätään vahvasti kaikkien nuorten kouluttamiseen ja työmarkkinoille sijoittumiseen. Koulusta on helppo siirtyä työelämään, koska harjoittelua on paljon ja koulutus on moduloitu siten, että koulutus ja työelämä voivat vuorotella. Kerran koulusta lähdettyään voi myöhemmin palata täydentämään tutkintonsa puuttuvat osat. Kolmevuotisissa opinto-ohjelmissa perusosa kestää 10 - 60 viikkoa, ja sen jälkeen valitaan erikoistumisohjelma. Ravitsemisalalan koulutus sisältää monenlaisia tutkintonimikkeitä, esimerkiksi kokki, voileiväntekijä, tarjoilija, ravitsemusapulainen ja vastaanottovirkailija. Jatkokoulutus on jaettu neljään tasoon, ja ensimmäiselle tasolle voi pyrkiä ammatillisen koulutusasteen suoritettuaan. (The Danish Vocational Education and Training System 2008.)

## 2.2 Kokin täydennyskoulutus ja aikuiskoulutus

Täydennyskoulutusta järjestetään vähän. Ravitsemusosaamisen täydentämiseen tarjotaan lähinnä dieetikokin erikoisammattitutkinnon suorittamista aikuistutkintona. Mertanen on tutkinut kokkien ja ravintoloiden esimiesten erityisruokavalio-osaamista. 75 % kyselyyn vastanneista ei ollut koskaan tai oli hyvin harvoin osallistunut erityisruokavalioita käsittelevään täydennyskoulutukseen. Mertanen suositteli järjestämään monimuotoista ja osittain toimipistettä varten räätälöityä koulutusta ravintoloiden erityisruokavalio-osaamisen kohentamiseksi. (Mertanen 1992, 119.)

Kokin tutkinnon voi hankkia myös oppisopimusteitse. Tutkinnon suorittaja on silloin työsopimussuhteessa työnantajaan hankkien käytännön osaamisen työpaikalla. Tietopuolinen koulutus ja näyttöjen vastaanotto sovitaan annettavaksi jossakin tähän toimintaan luvan saaneessa oppilaitoksessa. (Oppisopimuskoulutus 2011.) Osa kokeista on vailla ammatillista tutkintoa. He ovat työskennelleet ravintola-alalla pitkään ja hankkineet sillä tavoin tarvittavan taidon työhönsä. Heillä on mahdollisuus halutessaan suorittaa kokin näyttötutkinto ja saada sitä kautta tutkintotodistus. (Ravintolakokin ammattitutkinto 2001.)

Matkailu-, ravitsemis- ja talousalan oppilaitokset järjestävät aikuiskoulutusta, josta ilmoitetaan keväisin ilmestyvässä Aikuiskoulutusoppaassa ja Opetushallituksen vuosittain julkaisemassa Aikuiskoulutuslinjat - opaskirjassa. Tämä koulutus on tarkoitettu mm. työttömille työnhakijoille. Jotkut koulutukset edellyttävät alan työkokemusta, työpaikkaa tai osallistumista ammattitaitokartoitukseen. Tutkinnon perusteet ovat samat kuin kokin tutkinnossa, mutta koulutusaika on lyhyempi. Vuonna 2011 alkaa eri puolilla Suomea mm. ravintolakokin ja suurtalouskokin ammattitutkintoihin, dieetikokin erikoisammattitutkintoon ja hotelli-, ravintola- ja suurtalousesimiehen erikoisammattitutkintoon sekä hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkintoon (uudistettujen opetussuunnitelmien mukainen kokin tutkinto) johtavaa koulutusta.

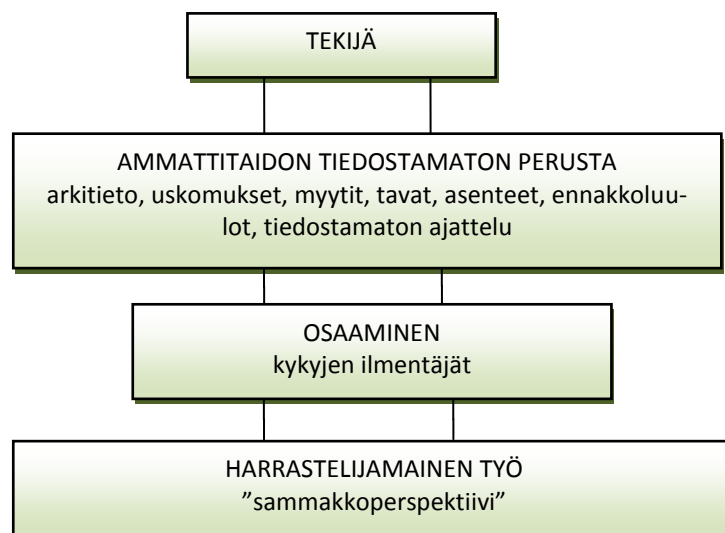
Joissakin oppilaitoksissa tarjotaan tutkinnon osia, esim. kasvisruokavaliot, tilaus- ja juhlapalvelut. Myös verkkototeutuksena tarjotaan opintoja. (Aikuishinjat 2011.)

Maahanmuuttajille järjestetään ammatilliseen koulutukseen valmistavaa koulutusta mm. aikuiskoulutusoppilaitoksissa. Jotkin koulutuksista ovat suuntautuneet tietyille aloille, esim. hoitoalalle, kaupalliselle alalle tai yrittäjyyteen. Koulutuksen kesto on yleensä yksi vuosi. (Aikuislinjat 2011.)

Nykyisin puhutaan elinikäisestä oppimisesta, eikä oletetakaan, että henkilö kerran ammatillisen tutkinnon suorittuaan olisi valmis työelämään loppuiäkseen (Pohjonen 2005, 21). Hakkarainen pohtii asiaa oppimisen psykologian näkökulmasta ja on sitä mieltä, että koska maailma ympärillämme muuttuu nopeasti, vanhan järjestelmän, jossa ihminen koulutetaan ammattiin vain kerran, tilalle pitäisi luoda työssä oppimisen ”yksilöllisten ja kollektiivisten saavutusten tunnustamisen järjestelmä”. Työntekijät selviytyvät nyky-yhteiskunnan jatkuvassa muutoksessa työssäolon ja opiskelun vuorottelun avulla. (Hakkarainen 2008, 111.)

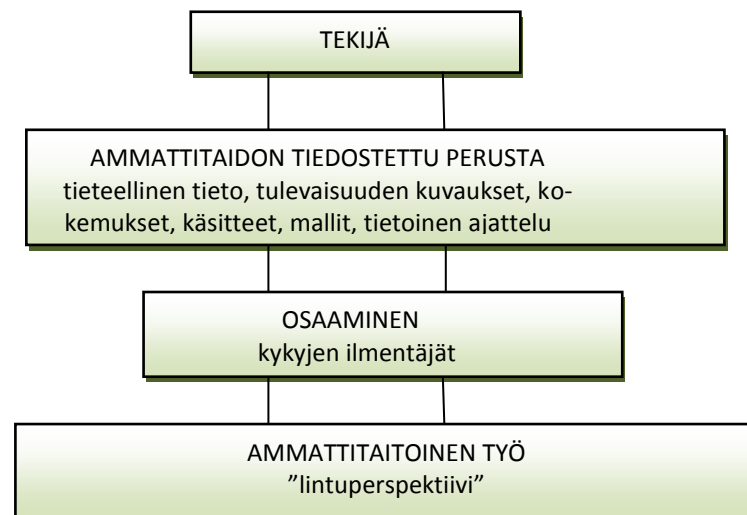
### **Ammattitaidon perustan muodostuminen**

Räsänen on tutkinut ammatin oppimista eri koulutusmuodoissa. Hän varoittaa liian käytäntöpainotteisesta ammatin opiskelusta, joka voi johtaa harrastelijamaiseen työhön, jota kuvataan kuviossa 2.



KUVIO 2. Ammattitaidon tiedostamaton perusta ja harrastelijamainen työ (Räsänen 1994)

Sammakkoperspektiivissä etsitään vastauksia kysymyksiin: ”Mitä? Miten? Millainen?” Tehokkuus on ylikorostunut, jolloin opiskelija saadaan mahdollisimman vähin kustannuksin nopeasti työelämään antamalla vain tiettyjen tehtävien ohjeistus. (Räsänen 1994, 66–68.) Kuviossa 3 Räsänen kuvaa ammattitaitoista työtä, jolla on teoriaan pohjautuva tiedostettu perusta. Tiedostetun työn ja koulutuksen pitäisi olla vuorovaikutuksessa keskenään. Ammattitaitoisen työn perustana ovat tietoinen oppiminen, analyysit ja yleistyksset. Siinä lähdetään kysymyksistä: ”Miksi? Mitä varten? Mihin liittyen? Mikä on työn alkuperä?” Tämä tuo työhön lintuperspektiivin eli yleisnäemyksen. (Räsänen 1994, 66–68.)



KUVIO 3. Ammattitaidon tiedostettu perusta ja ammattitaitoinen työ (Räsänen 1994)

### **Koulutuksen liittyminen ravitsemusosaamiseen**

Opinnäytetyön tutkimusosassa selvitetään ravintoloiden keittiöillä työskentelevien henkilöiden koulutustaustoja ja täydennyskoulutusta, koska ne osaltaan vaikuttavat ravitsemusosaamisen kehittymiseen.

## **2.3 Ravintolakokin työ ennen ja nykyisin**

Tässä luvussa selvitetään ravintolakokin työn historiallista kehitystä, siihen liitettyä ”gurumaisuutta” ja ”huippukokki-kulttia” sekä työn arkista raskautta. Näillä katsantokannoilla pyritään ymmärtämään ravintolaruoan laatuun liitettyjä tekijöitä ja sitä,

miksi niitä on niin vaikea muuttaa, vaikka ravintolaruokailu on voimakkaasti yleistynyt ja aiheuttaa ravitsemusongelmia raskautensa takia.

Pariisiin ja Lontooseen avattiin ensimmäiset ravintolat 1700-luvun loppupuolella. Tuohon aikaan kokkien ja keittiömestareiden ammatti oli hyvin arvostettu ja se luokiteltiin taiteiden harjoittamiseksi. Maatalouden vallankumous mahdollisti massaruokkimisen kaupunkialueilla, ja rikkaille oli varaa palkata oma kokki, joten ammattikunta paisui varsin laajaksi. Kaupallisten ravitsemusliikkeiden kehitys liittyy kapitalismin ja teollisen yhteiskunnan kehittymiseen. Teollisuuden oheen muodostui vähitellen palvelulinkeino, joka huolehti tehtaiden ja sairaaloiden ruoka- ja huolenpitopalveluista. (Fine 2009, 1-7.)

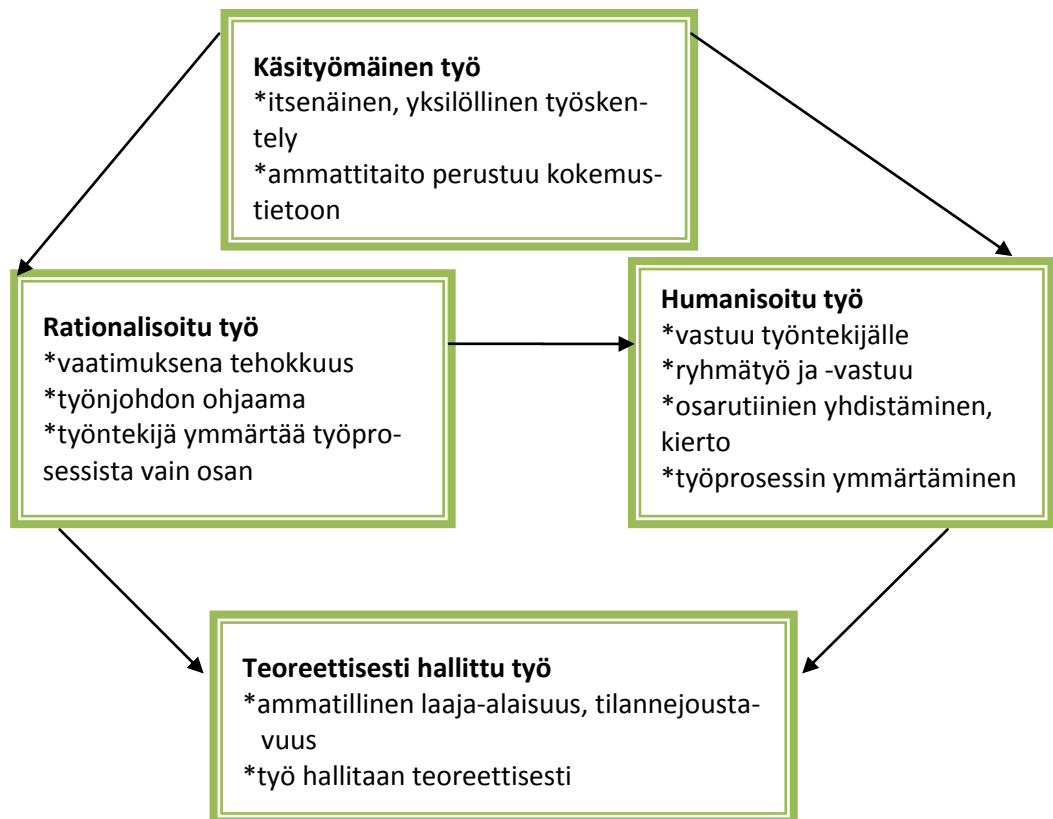
Taiteiden harjoittamiseksi huippukokit haluavat vielä nykyisinkin ammattinsa luokitella. Gillespie on tutkinut ruokakulttuurivaikuttajia 1700-luvun Carêmesta tämän päivän nimiin. Hän käyttää heistä termiä ”Gastrosophy”. Sanan gastro-alku viittaa ruokakulttuuriin ja sophy- tulee kreikan kielen sanasta viisas. Nykypäivän ruokakulttuurin vaikuttajien menestys perustuu hänen mukaansa henkilökultin palvontaan. Huippukokkien tähteyks on luotu tarkkaan harkitulla tavalla ja vaatii monien tahojen yhteistyötä. Heidän ravintoloissaan tarjotaan maksukykyisille asiakkaille kokonaisvaltaisia elämyksiä, ei ainoastaan ruokaa, jonka he voisivat ostaa paljon halvemmalla tavallisesta ravintolasta. Ruokiinsa mestarit ottavat vaikutteita vallitsevasta muodista, muilta keittiömestareilta ja eri ruokakulttuureista. (Gillespie 1994, 19–23.)

Kallio on tarkastellut glamourin luomista kokin työn ympärille tutkimalla mm. Hans Välimäen keittokirjojen kautta välittyvää kuvaa huippukokista. Asiaan kuuluu esimerkiksi maskuliinisuuden ja äkkipikaisuuden korostaminen. Yksityiskohtana Kallio mainitsee laadukkaiden ja kalliiden raaka-aineiden käytön. Ruokakulttuuria vaaliessaan he vannovat luonnonmukaisuuden ja aitojen makujen puolesta, mutta siihen kelpaa Kallion mukaan Välimäellekin vain Ranskan ja Italian maaseudun ruoka, ei rahanomainen suomalainen. (Kallio 2010, 85–87.) Huippukeittiömestari Mäkelä (1989, 12) kuvaa ruoanlaittoa inspiraatiota vaativana työnä, jossa reseptit ovat ”nuotteja”, joita mestari voi sovittaa haluamallaan tavalla. Turpeisen huippukeittiömestareiden

tyypittelyssä ensimmäiseen tyyppiin kuuluvat työnjohtajakokit, jotka osallistuvat ruoanvalmistukseen huolehtien myös keittiön suunnittelu- ja hankintatoiminnasta. Gastronomian ja ruokakulttuurin vaalijalle ja kehittäjälle on tärkeää seurata alan kehitystä muistaen myös perinteen tärkeyden. Kolmas tyyppi on tyylittelijä ja uuden kokeilija, jolle ruoan ulkonäkö ja tyylien yhteensopivuus ovat tärkeitä hyvän maun ja itse tekemisen ohella. (Turpeinen 2009, 134–141.)

### Työn rytmitys historian mukaan

Helakorpi (1992, 191) kuvaa työn muutosta lainaten Toikan laatimaa kaaviota työn rytmityksestä historiallisen kehityksen mukaan kuviossa 4. Kuviota voi soveltaa myös kokien työn kehittymisen tarkasteluun.



KUVIO 4. Työn rytmitys historiallisen kehityksen mukaan (Helakorpi 1992, 191; Toikka 1982)

Kokien työssä toimitaan erityyppisissä paikoissa ja siirrytään liikeidealtaan erilaiseen ravintolaan montakin kertaa työhistorian aikana. Käsityömainen työskentely on kalteutensa vuoksi jäänyt vähemmälle, ja työssä painottuvat enemmän muut kolme



työskentelytyyppiä. Perinteisesti kokit halusivat tehdä kaiken alusta alkaen itse, mutta tehokkuusvaatimusten kasvaessa ravintoloissa turvaudutaan yhä enemmän puolivalmiiden komponenttien käyttöön.

Ravintolakokin työpaikkana voi olla yksittäinen ravintola tai ravintolaketju. Ähtärin alueella puolet kyselyyn vastanneista kokeista toimi yksityisessä ravintolassa ja puolet ketjuravintolassa (Väänänen 2006, 52). Paltamaan mukaan ravintolaketjun palveluksessa toimivan kokin työ on pitkälle organisoitua ketjun ohjauksesta vastaavien työntekijöiden toimesta, hän valmistaa ravintoloissa annoskorttien mukaisia annoksia. (Paltamaa 2007, 20.) Ravintolakokin työ on yleensä kaksi- tai kolmivuorotyötä, koska ravintolat voivat olla avoinna sekä aamupala-, lounas-, päivällis- että illallisaikaan jokaisena viikonpäivänä. Osa-aikatyö on ravintoloissa yleistä, ja asiakasmäärät saattavat vaihdella paljonkin eri aikoina.

Ähtärin ammatti-instituutin vaikutusalueella ravintolakokeille tehdyssä kyselyssä selvisi, että suurin osa kyselyyn vastanneista kokeista osallistui ruoanvalmistustyönsä ohella annosten suunnitteluun usein tai toisinaan. Yleensä kokkien suunnittelutehtäviin kuuluivat lounasruoat, lisäkesalaatit ja muut ruokien lisäkkeet. Kokit joutuivat ideoimaan itse paljon ruokalajeja, koska tarkat annoskortit olivat käytössä vain 11 ravintolassa. 21 ravintolassa annokset oli määritelty pääpiirteissään ja 14 paikassa ei ollut annoskortteja käytössä ollenkaan. (Väänänen 2006, 61 - 62.)

### **Yhteenveto ravintolakokin työn kehittymisestä ja sen liittyminen ravitsemusosaamiseen**

Ravintolakokin työhön halutaan liittää glamouria ja ”Huippukokki-kulttimaisia” piirteitä. Tämä liittyy ravintoloiden menestymisen tavoitteluun, eikä sillä ole välttämättä tekemistä kokin monipuolisen ammattitaidon kanssa. Toiminta juontaa historiaan ja sen elinvoimaisuudesta pitävät mm. viihdeteollisuuden välineet huolta, tuohan se myös niille rahaa. Kokeilla on monenlaisia tapoja tehdä työtä ravintoloissa ja joidenkin huippukokkien mielenkiinnon kohteena on myös ruoan terveellisyys. Kokin työ määräytyy ravintolan liikeidean mukaisesti. Joissakin ravintoloissa hän tekee enemmän itse kun taas toisissa työ on pitkälle suunniteltu muualla ja rationalisoitu

komponenttien käytöllä tehokkaaksi. Vuorotyö voi olla välillä hyvinkin kiireistä ja raskasta sekä vastuullista. Kokki tekee paljon suorittavaa työtä, mutta hän saattaa joutua myös hyvin vaativiin suunnittelutehtäviin, jos ravintoloissa ei ole annoskortteja tai lounaslistoja tehtynä työnjohdon toimesta.

Opinnäytetyön tutkimusosassa selvitetään millaisia työtehtäviä ravintolakokit tekevät, ja vastaako heidän koulutuksensa tehtävien vaatimuksia. Tämä auttaa luomaan kuvaa kokin työssä vaadittavasta ravitsemusosaamisesta.

## **2.4 Osaaminen ja ammattitaito**

### **Yrityksen osaamisvaatimukset**

Pätevyys eli kompetenssi koostuu ammatillisesta pätevydestä ja muodollisesta pätevydestä. Muodollinen pätevyys, kelpoisuus, on ehtona julkisiin virkoihin ja se saavutetaan koulutuksella tai näytöillä. Ammatillinen pätevyys taas saavutetaan yleisimmin koulutuksen ja työkokemuksen avulla. (Pohjonen 2005, 50.) Yritys määrittelee kussakin tehtävässä vaadittavan osaamisen esimerkiksi rekrytointi-ilmoituksessaan. Osaamistarpeiden selkeyttäminen on tärkeää yrityksessä jo työskentelevillekin, että he osaavat kehittää osaamistaan oikeaan suuntaan.

Henkilöstölle voidaan tehdä osaamiskartoituksia. Viitala esittelee kolme erilaista mallia. Osaamisluekko -mallissa työtehtävän vaatimia osaamisia listataan luekoksi. Osaamispuu -malli toimii kuten miellekartta, eli pääosat muodostavat työtehtävän vaatimat isot osaamiskokonaisuudet ja alaoksiksi merkitään niihin liittyvät pienemmät osaamisalueet. Sen avulla voi myös saada kuvan siitä, mitä osaamisen osa-alueita olisi syytä vahvistaa, etenkin jos vertaa sitä tulevaisuuden osaamisvaatimukseen. Osaamispyörä -mallissa osaamisalueet merkitään ympyrän lohkoiksi. Lohkojen koolla voidaan ilmaista osaamisen tärkeyttä, lohkoihin voidaan myös merkitä, millä tasolla työntekijän tai työyhteisön ko. osaaminen tällä hetkellä on. (Viitala 2006, 124–126.) Helakorven mukaan osaamista käytetään muillakin elämänalueilla kuin ammatissa toimimisessa, siksi osaaminen pitäisi nähdä yläkäsitteenä, jonka

alakäsitteitä ovat ammattitaito ja asiantuntijuus (Helakorpi, 2008, 17). Niiniluodon (1997, 14) mukaan taito ja osaaminen ovat toisilleen läheisiä käsitteitä. Kun jotakin taitavuutta käytetään hyväksi ammatin harjoittamisessa, puhutaan ammattitaidosta. Ammattitaito näkyy tuotteen kelpaamisena tarkoitukseensa käyttäjän mielestä. (Helakorpi 1992, 192–193.) Hakkarainen ja Jääskeläinen sen sijaan painottavat osaamista yksilön taitona ja ammatinhallintaa työyhteisön toimijoiden yhteisvaikutuksena. Ammatinhallintaan kasvaminen vaatii heidän mukaansa sitä, että yksilö pystyy kokemaan työnsä mielekkääksi. (Hakkarainen & Jääskeläinen 2006, 77.)

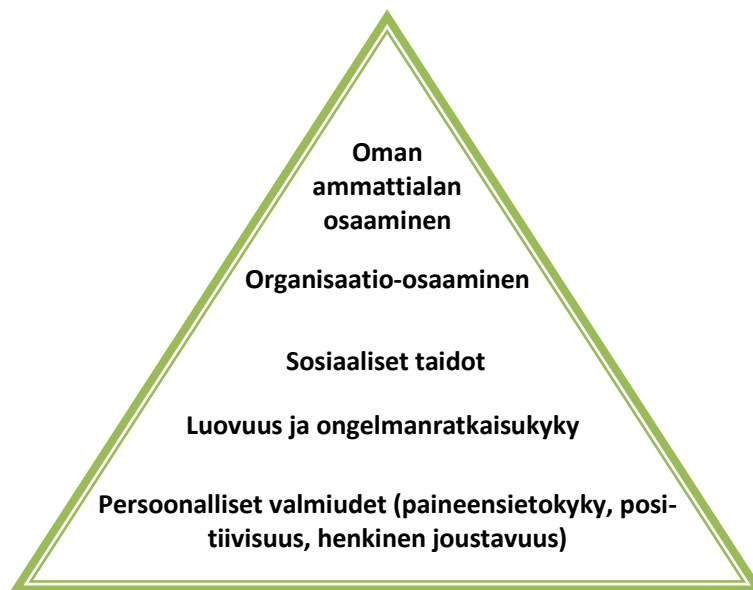
Viitala selittää ammattitaitoon liittyviä englanninkielisiä käsitteitä seuraavasti: Taitoja (skills) voi opetella ja soveltaa käytännön työtehtävissä. Pätevyudet (competencies) viittaavat johonkin työtehtävään liittyviin valmiuksiin, puhutaan ammattitaidosta, kompetenssista. Kyvykkyys (capabilities) viittaa laajempiin työelämässä tarvittaviin metataitoihin. (Viitala 2006, 113.) Ammattitaito on Pohjosen (2005, 47) mukaan yksilön dynaaminen ominaisuus, joka muuttuu toimintaympäristön ja yksilöllisen kehittymisen mukaan. Ammattitaitoinen tekijä pystyy ennakoimaan työhönsä liittyviä tapahtumia, kun taas aloittelija joutuu reagoimaan tilannekohtaisesti. Ammattitaitoisella työntekijällä on luotuna sisäisten mallien järjestelmä. (Vartiainen, Teikari & Pulkkis 1990, 39.)

### **Hiljainen tieto ja taito**

Ihminen kokoaa itselleen tietoa työtavoista ja menettelyistä, vähitellen nämä tiedot muodostuvat mielessä kokonaisuudeksi työn tekemisestä (Aarnikoivu 2010, 66). Helakorpi nimittää pitkän ajan kuluessa hankittua tekemisen taitoa äänettömäksi taidoksi. Se syntyy tehdyistä oikeista ja virheellisistä päätelmistä työtä tehdessä, ja johtaa automatisoituvaan onnistuneeseen työsuoritukseen. (Helakorpi 1992, 33.) Knuutila liittyy kokonaisuuden kehittymiseen kehollisuuden, jota tarvitaan taitavaksi ruoanvalmistajaksi kehittymiseen. Käsillä tekemistä ja fyysistä kosketusta ruokaan sekä harjaantuneita aisteja ilman kokonaisuuden ammatissa ei hänen mukaansa kehity taitavaksi. (Knuutila (2004, 43.) Helakorven ja Olkinuoran mielestä hiljainen tieto pitäisi saada jaettua työtiimeissä. Heidän mukaansa hiljaisen tiedon osuus työelämän osaamisesta on jopa 80 %. (Helakorpi & Olkinuora 1997, 17.) Hiljaisen tiedon

siirtämistä on tutkinut Kousa Suomen kokkimaajoukkueen kilpailuihin valmentautumista seuranneessa tutkimuksessaan. Oppimisprosessi eteni hiljaisen tiedon jakamisesta muille, yhdessä tekemisen kautta arvioinnin jälkeiseen käsitteellistämiseen. (Kousa 2007, 96.) Mäkelä (1989, 102) kertoo, että lähes kaikki maailmalla menestyneet ”tähtikokit” ovat olleet jonkun toisen taitavan mestarin opissa kehittyäkseen huippuammattilaisiksi.

Viitalan ammattitaidon kehittymisen kuviossa 5, oman ammattialan osaaminen lepää monenlaisten osaamisalueiden, valmiuksien ja kykyjen varassa, eikä siksi synny kaikille samalla tavalla. Viitalan (2006, 116) ammattitaidon kehittymisen pyramidikuviossa perustana olevat valmiudet pohjaavat paljolti yksilön persoonaan ja kypsyyteen ihmisenä. Näitä jalustan muodostavia metavalmiuksia henkilö tarvitsee ammattialasta riippumatta.



KUVIO 5. Ammattitaidon kehittyminen (Viitala 2006, 116)

Kokin työssä perustan muodostavista persoonallisista valmiuksista tulevat jo koulutuksen aikana esille esimerkiksi henkilön temperamenttiin ja sinnikkyyteen liittyvät tekijät samoin kuin ulospäin/sisäänpäin suuntautuneisuus. Luovuudella on tärkeä merkitys kokin ammatissa, onhan se historiallisesti luokiteltu taiteiden harjoittamiseksi. Ongelmaratkaisukyky kehittyy ammatillisen kasvun myötä kun opiskelija ja nuori kokki joutuvat haastaviin tilanteisiin. Sosiaaliset taidot ovat kokille tärkeitä,

ollaanhan nykyisin paljon asiakkaiden kanssa suorassa kontaktissa. Organisaatio-osaaminen tulee näkyviin kokin työssä siten, että kokki tuntee oman organisaationsa ja osaa toimia työpaikkansa liikeidean mukaisesti. Nykyisin vaaditaan laaja-alaista osaamista, pitää pystyä siirtymään joustavasti tehtävästä toiseen ja ymmärtää oman panoksensa vaikutus koko yrityksen toimintaan. Osaamispyramidin huipulla on oman ammattialan osaaminen. Koulussa kokin tehtäviin saadaan perusta, tiedot ja taidot karttavat työtehtävien mukana uuteen tasoon. Kokin ammattiala on laaja ja monipuolinen, joten työelämässä olevien kokkien osaamisen karttumisen laajuuteen ja syvyyteen vaikuttavat heidän ammatillinen suuntautumisensa ja tehtäviensä monipuolisuus.

Turpeisen mukaan kokki ja keittiömestari kehittyvät huippuammattilaisiksi pitkän ajan kuluessa. Tarvitaan luontaista lahjakkuutta, kiinnostusta itsensä kehittämiseen ja haastavia tilaisuuksia koetella kykyjään. Turpeinen jakaa huippuosaamisen työtah- tiseen osaamiseen, johon liittyvät kokemuksellisuus ja refleksiivisyys, vuorovaikutuk- sellisuus ja suunnittelu. Aistitietoon liittyy aistien harjaannuttaminen ja kolmanteen osa-alueeseen, ymmärtävään sitoutumiseen, liittyy itsensä ja työyhteisönsä kehittä- minen. (Turpeinen 2009, 84–110.)

### **Ammatilliset taitoalueet**

Kokki tarvitsee erilaisia taitolajeja työssään. Näitä kuvataan taulukossa 1. Koulutus tarjoaa keskeisiä ydintaitoja ja avaintaitoja. Asenteisiin esimerkiksi ravitsemusasioita kohtaan voidaan vaikuttaa jo koulutuksessa. Eri työpaikoissa hankitaan tarpeellisia reunataitoja ja äänettömät taidot kehittyvät työssä vuosien myötä. (Pohjonen, 2005; Helakorpi, 1992.)

TAULUKKO 1. Ammattitaitotyypit oppimiskontekstin ja koulutussuhteen mukaan  
(Pohjonen 2005, 49; Helakorpi 1992)

Taitotyypit	Keskeiset piirteet	Tärkein oppimiskonteksti	Suhde koulutukseen
<b>Ydin/keskeiset taidot</b>	Taidot työn suorittamiseksi rutiinomaisesti. Esimerkiksi työmenetelmien hallinta ja asenne ravitsemusasioita kohtaan. <i>Myös vuorovaikutustaidot ja yhteistyötaitot, oikea asennoituminen ja sitoutuminen työhön</i>	Työ ja koulutus	Alustava tutustuminen koulutuksessa, käytännöllisempi yhteys työssäoppimisessa
<b>Reunataidot</b>	Tarvitaan satunnaisesti kun työskennellään poikkeavissa tilanteissa. <i>Laaja ja syvälinen ammatinhalinta</i>	Työssä harjaantuminen	Vähäinen yhteys, lähinnä teoreettinen tutustuminen koulutuksessa
<b>Äänettömät taidot</b>	Ei mielletä taidoiksi ”tiedostamattomia”. <i>Ongelmanratkaisukyky, loogisuus, joustavuus</i>	Pitkäaikainen käytännön kokemus työssä	Ei yhteyttä koulutukseen
<b>Piilotetut taidot</b>	Liittyvät valtaan, tietoisesti salattuja. Esimerkiksi ”salaiset” reseptit. <i>Oma ammattistatus ja erikoisosaamisen ylläpito</i>	Työelämässä, työprosessissa ja työpaikan valtasuhteissa	Ei yhteyttä koulutukseen
<b>Näkymättömät taidot</b>	Ei yleisesti tunnustettuja, kiisteltäviä.	Pitkäaikainen käytännön kokemus työssä ja työelämän ulkopuolella	Piilo-opetus suunnitelman kautta
<b>Avaintaidot</b>	”Avaimia” muuttavan työn hallitsemiseen ja uuden oppimiseen. Tärkeitä työpaikan kannalta.	Kokemus, eläminen muutos- ja ongelmatilanteissa	Voidaan harjoittaa myös koulutuksessa: ongelmanratkaisukyky, kommunikaatiotaidot.

Ydintaitoja ja avaintaitoja pitää harjoitella paljon koulutuksen kuluessa, koska työn rutiinomaiseen suorittamiseen tarvitaan riittävästi harjoittelua. Ravitsemusosaaminen on osa ammatin hallintaa ja tärkeä tekijä työelämään siirryttäessä. Reunataitojen kehittyminen riippuu työpaikasta. Sitä voi olla esimerkiksi kokin työnkuvan laajentaminen sali- ja kassatyöskentelyyn.

Äänettömät taidot ja avaintaidot kehittyvät sitä paremmin ja nopeammin, mitä monipuolisempi on työpaikka ja mitä enemmän työntekijä saa vastuuta ja vapautta. Äänettömiin taitoihin kuuluvia ongelmanratkaisutaitoja voidaan harjoitella koulussakin antamalla opiskelijoille suunnittelutehtäviä ja vastuuta omista opinnoistaan. Omien ammattiosaamisen näyttöjen suunnittelu koulutuksen aikana kehittää osaltaan näitä taitoja. Osa karttuneesta ammattiosaamisesta halutaan piilottaa muilta, se on kuin

henkivakuutus pahan päivän varalle: ”Olen tärkeä, muut eivät osaa tätä niin hyvin kuin minä”. Niitä kutsutaan piilotetuiksi taidoiksi.

## **Yhteenveto osaamisesta ja ammattitaidosta ja niiden yhteys tutkittavaan asiaan**

### **Yrityksen osaamisvaatimukset**

Yrityksen osaamisvaatimukset pitäisi määritellä.

#### **Ammatinhallinta**

- Työyhteisön toimijoiden yhteistyön tulos
- ammatinhallintaan kasvaminen vaatii sitä, että yksilö pystyy kokemaan työnsä mielekkääksi
- hiljainen tieto ja taito kehittyvät työpaikalla pitkän ajan kuluessa ja ne pitäisi pystyä jakamaan työyhteisössä.

#### **Osaaminen (capabilities)**

- Jaetaan ammattitaitoon ja asiantuntijuuteen
- osaamista, kyvykkyyttä, metataitoja käytetään muillakin elämänalueilla.

#### **Ammattitaito (competencies),**

- Pitää sisällään tarpeellista osaamista eli erilaisia taitoja, pätevyyskäsitteitä
- ammattitaidon määrittelee se, jolle tuote tai palvelu on tarkoitettu
- kehittyy yksilöllisesti ja muuttuu toimintaympäristön, työtehtävien ja työpaikan vaatimusten sekä yksilön kehittymisen ja henkisen tilan mukaan
- ammattitaitoinen tekijä pystyy ennakoimaan työhönsä liittyviä tapahtumia.

#### **Taitotyypit**

Taitavuudet (skills) ovat yksilöllisiä riippuen ympäristöstä.

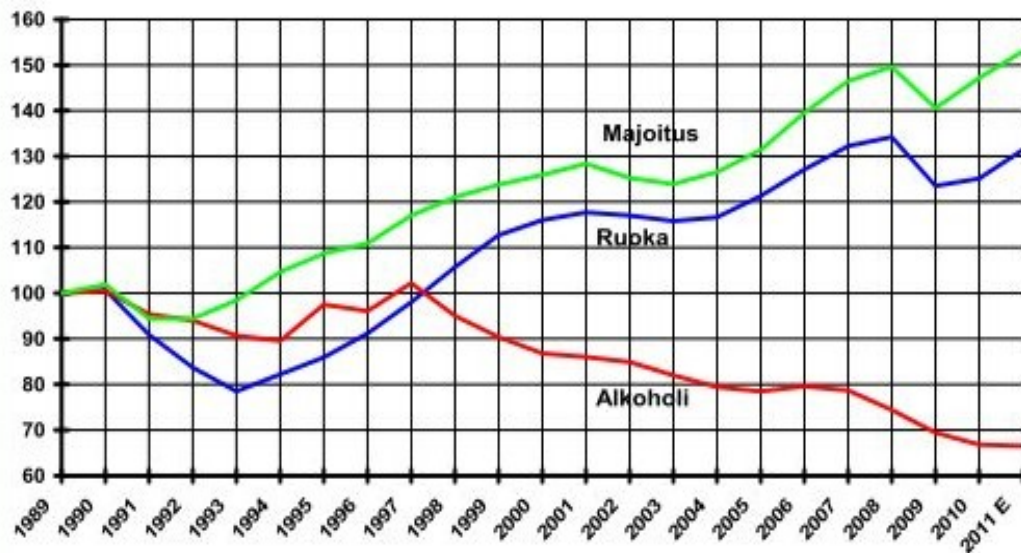
Opinnäytetyön tutkimusosassa muodostetaan kuvaa ravintolan ammatinhallinnasta, joka liittyy ravintolaruoan ravitsemukselliseen laatuun. Millaista osaamista ravintoloissa arvostetaan ja tarvitaan ja miten osaaminen kehittyy ja ilmenee käytännön toiminnassa?

### 3 RAVITSEMUS OSANA RAVINTOLAKOKIN TYÖTÄ JA KOULUTUSTA

#### 3.1 Ravintolaruokailun kehitysnäkymät ja trendit

##### Myynti

Kuviossa 6 näkyy MaRa ry:n suhdannekatsauksen mukaan alan kolmen pääryhmän kysynnän kehitys viimeisen kahdenkymmenen vuoden ajalta. Majoitus ja ruoka kääntyivät viime vuonna notkahduksen jälkeen nousuun, joka jatkuu edelleen vuonna 2011. (Matkailu- ja ravintolapalvelut MaRa ry 2011, 4.)



Lähteet: TK, Valvira, MaRa/HL

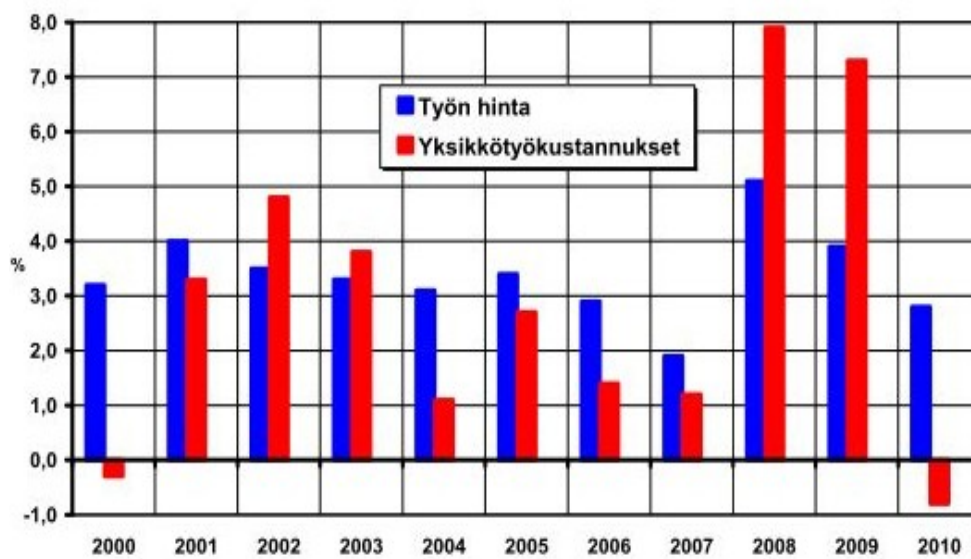
KUVIO 6. Matkailu- ja ravintola-alan myynnin volyymikehitys (1980=100) (Matkailu- ja ravintolapalvelut MaRa ry 2011, 4)

Matkailu- ja ravitsemisalalan kehitysnäkymät ovat parantuneet vuonna 2010 edellisvuoteen verrattuna. Myynnin määrä ja arvo kasvoivat, mikä johtui osittain tarjonnan lisääntymisestä. Anniskeluravintoloiden myynnin lasku kääntyi nousuksi viime vuoden loppupuoliskolla. Ravintoloiden ruoan laatuun kohdistuu paljon odotuksia kun talous elpyy, silloin myös työaikainen ja säännöllinen ruokailu ravintoloissa lisääntyvät ja ruoan laadun pitäisi tyydyttää myös usein ravintoloissa ruokailevien asiakkaiden odotukset.



### Kannattavuus

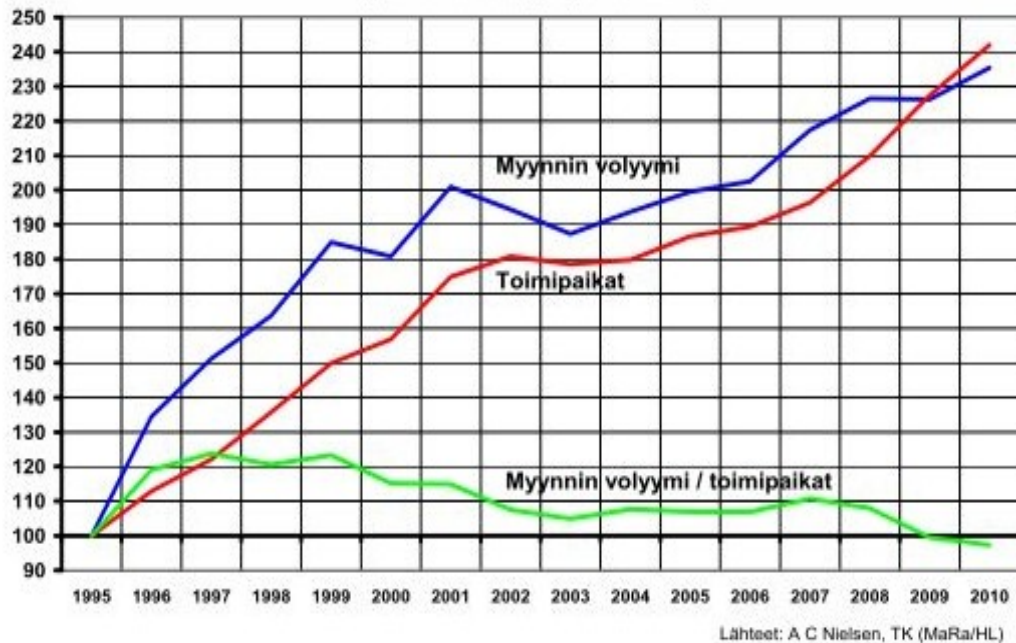
Ravitsemisalalan kannattavuus kääntyi nousuun vuoden 2010 loppupuolella, mutta työvoiman kysyntä ei kuitenkaan kasvanut, koska vuosien 2008 - 2009 alentunut työn tuottavuus nousi viime vuonna selvästi. Työn tuottavuuden aleneminen yhdessä työn hinnan kohoamisen kanssa johtivat yksikkökustannusten nousun kiihtymiseen vuosina 2008 - 2009. Kuviosta 7 nähdään, että vuonna 2010 yksikkökustannukset alenivat, koska työn tuottavuus kohosi nopeammin kuin työn hinta. (Matkailu- ja ravintolapalvelut MaRa ry 2011, 8)



Lähde: TK (MaRa/HIL)

KUVIO 7. Työn hinnan ja yksikkökustannusten vuosimuutokset (Matkailu- ja ravintolapalvelut MaRa ry 2011, 12)

Pikaruokaravintoloiden kysynnän nousu tasaantui vuonna 2009 (kuvio 8) ja kääntyi vuonna 2010 selvään nousuun. Tarjonnan kasvun myötä kapasiteetin käyttöaste on ollut laskussa usean vuoden ajan. (Matkailu- ja ravintolapalvelut MaRa ry 2011, 8, 14–15.)



KUVIO 8. Pikaruokaravintoloiden kysyntä, tarjonta ja käyttötiheys (1995=100) (Matkailu- ja ravintolapalvelut MaRa ry 2011, 8)

Pikaruokapaikkojen käyttö lisääntyy tyypillisesti matalasuhdanteen aikana, kun asiakkaat valitsevat edullisempia ruokapaikkoja. Alalle on tullut paljon uusia yrityksiä ja se on aiheuttanut kannattavuuden laskua kun asiakkaat jakautuvat entistä useampiin paikkoihin.

Catering-alan yritysten myynti laski vuonna 2010, mikä osaltaan selittyy toimipaikkojen luonteella. Ne toimivat paljolti työaikaisen ruokailun järjestäjinä ja kun työpaikat vähenevät, se vaikuttaa myös ruokailupaikkojen käyttöasteeseen ja kannattavuuteen.

### Ravintolaruokailun trendit

Merkittävimpiä yleisiä megatrendejä ovat Tekesin mukaan energian hinnan nousu ja uusiutuvia energialähteitä hyödyntävien teknologioiden käytön lisääntyminen sekä kestävä kulutus. Uusi kuluttaja on laatutietoinen ja haluaa vaikuttaa, ja osaa tehdä sen tehokkaasti virtuaalimaailmassa. Resurssien niukkeneminen aiheuttaa raaka-aineiden ja ruoan hinnan nousua. Kulutus yksilöllistyy ja vapaa-aikaan käytetään enemmän rahaa, tavaroiden kulutuksesta siirrytään asteittain palvelujen ja elämysten hakemiseen ja kuluttamiseen. (Ahola, Nieminen & Ruohomäki 2009, 34–42.)

### Ruokapaikan valinta

Ravintolaruokailun trenditutkimuksen (2010) mukaan ruokapaikan valintaan vaikuttavat lounas, päivällis- ja illallisaikoina eri tekijät. Taulukosta 2 selviää, että lounaalla käydään nopeasti edullisessa lähiravintolassa, päivällisen ja illallisen takia voidaan matkustaa vähän kauemmaksikin. Ruoan laatu on iltaisin tärkeämpi valintatekijä kuin päivisin.

TAULUKKO 2. Ruokapaikan valintaan eniten vaikuttavia tekijöitä (Ravintolaruokailun trenditutkimus 2010)

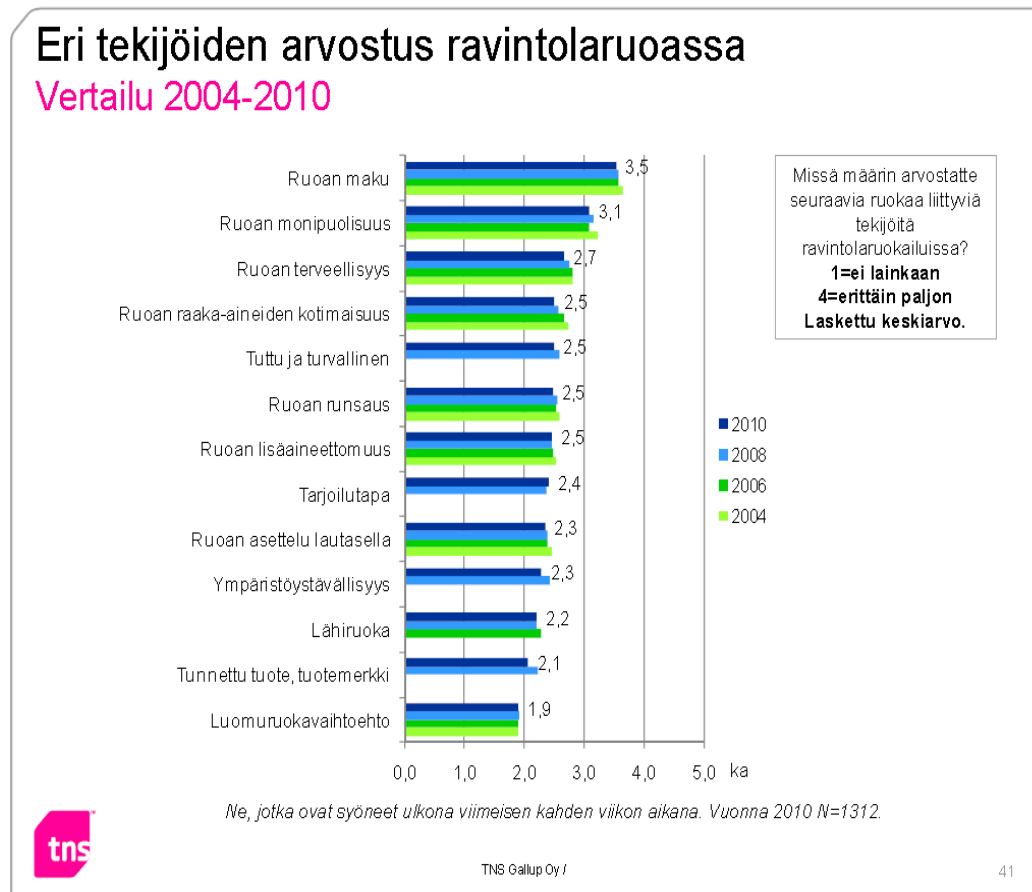
	Kaikki ruokailleet N= 1312 %	Lounaan syöneet N= 767 %	Päivällisen syöneet N= 307	Ilta-aterian syöneet N= 186
Ravintolan sijainti	49	52	44	46
Ruoan laatu	49	46	54	56
Edullinen hintataso	38	41	39	29
Palvelun ystävällisyys	30	27	35	34
Ravintolan siisteys	24	22	31	24
Monipuolinen ruokalista	24	23	27	25
Palvelun nopeus	23	23	29	17
Ravintolan imago/ maine	13	10	17	20
Rauhallinen ympäristö	14	12	20	15
Tietyn ruokalajin saanti	13	11	13	18
Kanta-asiakaskortin käyttömahdollisuus	10	8	16	9
Kanta-asiakasedut	9	8	10	7
Ravintolan sisustus	7	5	8	12
Muu	9	8	10	7

Kanta-asiakaskortin käyttömahdollisuus ja kanta-asiakasedut vaikuttavat eniten päivällispaikan valintaan. Ravintolan maine/imago ja sisustus vaikuttavat paljon enemmän ruokapaikan valintaan illalla kuin päivisin. (Ravintolaruokailun trenditutkimus 2010.)

### Ruoan arvostukseen vaikuttavat tekijät

Ravintolaruokailun trenditutkimuksen (2010, 41) mukaan suomalaiset arvostavat ravintolaruoassa korkeimmalle samoja asioita kuin ennenkin. Kuviosta 9 nähdään, että neljän tarkasteluajankohdan aikana ei ole tapahtunut mitään

dramaattista muutosta suuntaan tai toiseen. Ainoastaan lisääineettomuus, tarjoilutapa ja lähiruoka ovat hivenen enemmän arvostettuja kuin aiemmin. Ruoan maku on ykkönen, sitten tulevat monipuolisuus ja terveellisyys, jotka ovat vuodesta toiseen eniten arvostettujen tekijöiden listalla.



KUVIO 9. Eri tekijöiden arvostus ravintolaruoassa vuosina 2004–2010 (Ravintolaruokailun trenditutkimus 2010, 41)

Trenditutkimus ei kerro, millaisia makuun liittyviä asioita asiakkaat ravintolaruoassa arvostavat. Kuvioista voidaan kuitenkin päätellä, että yksi arvostukseen vaikuttava tekijä on ruoan tuttuus ja turvallisuus, koska se esiintyy listalla viidennellä sijalla. Olisi tarpeen selvittää, mitä muita asioita asiakkaat maussa arvostavat. Sitä tietoa voitaisiin käyttää suunniteltaessa ravintoloiden listoille uusia ruokalajeja, jotka täyttäisivät paremmin ravitsemussuosituksen kriteerit. Suomessakin on nykyisin paljon etnisiä ravintoloita, vieraista ruokakulttuureista lainatuista maustamistavoista ja pääruokien lisäkkeistä voisi ottaa enemmän vaikutteita. Niissä usein käytetään paljon maukkaita kasviksia ja vähemmän eläinrasvoja ja uppoamista valmistustapana.

### **Ruokatrendejä maailmalla**

Vuoden 2010 ruokatrendeihin USA:ssa kuului mm. lähiruoka, jota ravintolat käyttivät markkinoinnissaan. Ruoan tuoreus ja ravintorikkaus sekä toiminnan läpinäkyvyys ja kestävä kehitys olivat myös tärkeitä kuluttajille. (Price 2011.) Kestävä kehitys, terveys ja hyvinvointi olivat tärkeitä arvoja kuluttajille myös Iso-Britanniassa. Lähiruoka ja pakastettujen raaka-aineiden käyttö olivat lisääntymässä siellä. (Incles 2011.) Vuoden 2011 alussa USA:ssa lama vähensi ulkona syömistä ja vaikeutti pienten ravintoloiden, joita on yli 90 % alan yrityksistä, selviytymistä. Sosiaalisen median lisääntynyt käyttö markkinoinnissa auttoi niitä pärjäämään. Hyvinvointiruoka ja terveellisyys olivat tärkeitä. (Sharits 2011, 1.) Iso-Britanniassa painonhallintaan liittyvillä tuotteilla oli markkinoita etenkin raaka-aineiden kehittämiseen liittyen. (Incles 2011.) USA:ssa ja Kanadassa kuluttajat halusivat toisaalta eksoottista ruokaa. (Arbulu & Jenkins 2011; Sharits 2011, 1.). Iso-Britanniassa Pohjoismainen ja Lähi-idän keittiö olivat nyt muodikkaita (Incles 2011).

Vuonna 2010 USA:han tullut terveydenhuoltouudistus pakotti ketjuravintolat ilmoittamaan ruoka-annosten ravintotiedot asiakkaille. NykYTEKNIKALLA saadaan tiedot suoraan kuluttajalle älypuhelimien. Ravintotiedot otetaan raaka-aineiden ja teollisen ruoan pakkauksista. (Sharits 2011, 1.) Myös Kanadassa ihmiset ovat tulleet entistä terveystietoisemmiksi ja pyrkivät käyttämään vähemmän prosessoituja tuotteita. Ruokavalion natriumpitoisuutta yritettiin siellä pienentää vaikuttamalla valmisruokien ja ravintolaruoan suolapitoisuuksiin. (Arbulu & Jenkins 2011.) Sama pyrkimys on havaittu Iso-Britanniassa, jossa vuoden 2011 trendejä olivat sokerin, suolan, rasvan ja keinotekoisien aineiden vähentäminen ruoasta (Incles 2011).

Rodgersin mukaan tulevaisuudessa ravintoloissa tullaan entistä enemmän käyttämään teollisuudessa käytössä olevia tekniikoita. Molekyyligastronomian avulla voidaan kehittää entistä houkuttelevampia tuotteita. Funktionaaliset ateriat ja niiden osat ovat mahdollisia edistyksellisille ravintoloille. Voidaan tarjota esimerkiksi salaattinkastikkeita, joihin on lisätty kolesterolia alentavia stanoleita, jälkiruokiin voidaan lisätä kahvipavun kuoresta saatavaa antioksidanttia ja kastikkeisiin syöpää estäviä lupiininsiemeniä. (Rodgers 2008, 30.)

### **Yhteenveto ravintolaruokailun kehitysnäkymistä ja trendeistä ja niiden liittyminen ravitsemusosaamiseen**

Ravintolaruokailun kehitysnäkymät ovat kasvusuuntaiset. Hyvässä taloustilanteessa asiakkaita liikkuu paljon ja ravintolat kilpailevat asiakkaista voimakkaasti, koska myös tarjonta lisääntyy. Trendit ympäri maailmaa viestittävät terveellisyysvaatimusten kasvamisesta. Aikaansa seuraavien ja kilpailussa pärjäämään pyrkivien ravintoloiden kannattaa huolehtia kuluttajien äänen kuulemisesta omassa tuotekehityksessään.

Opinnäytetyön tutkimusosassa selvitetään mitä trendejä ravintoloissa tiedostetaan ja miten niitä huomioidaan ruokalistailla. Tämä auttaa osaltaan selvittämään ravitsemusosaamisen ilmenemistä ravintolaruoassa.

### **3.2 Ravintolaruoan terveellisyys**

Luptonin tutkimuksen mukaan makumieltymykset ja ruokiin liittyvät epämiellyttävät tuntemukset juontavan pitkälti lapsuuden muistoista. Ruokaan liittyvät tunteet assosioituvat turvallisuuden tunteisiin, mielihyvään ja onneen, tai negatiivisiin tunteisiin esimerkiksi kontrollin menettämisestä lapsi vanhempi-suhteessa. Kun lapsi aikuistuu ja saa tehdä omat ruokavalintansa, hän saattaa kapinoida ja kokeilla jotain täysin uutta, mutta taustalla vaikuttavat kuitenkin lapsuudesta juontavat mallit. Ruokavalinnoilla näytetään itselle ja muille oman persoonan kehitystaso, kyky itsekontrolliin ja sitoutuminen ruumiillisen terveyden vaalimiseen. (Lupton 1996, 66–67.) Useimmilla ihmisillä on paljon valinnanvaraa ruoassa. Se, mitä valitsemme, riippuu sukupuolesta, kansallisuudesta, elämänvaiheesta sekä henkisestä ja rahallisesta pääomasta. Nämä osoittavat ihmisen paikan kulttuurissa. Lapsuuden kokemukset eivät toimi ainoastaan symbolisella tasolla, vaan ne vaikuttavat jokapäiväisiin ruokavalintoihin. Ne ovat syvällä kehossa vaikuttaen sen muotoon, kokoon ja rakenteeseen. (Mts. 129.)

Ravintolaruokailu on lisääntynyt ja arkipäiväistynyt. Mertasen tutkimus osoitti, että vähintään 2,5 kertaa viikossa ruokailevia asiakkaita oli kyselyyn vastaajista neljännes. Kysely tehtiin ravintoloissa ruokailleille asiakkaille. Ravintoloille tarvitaan hänen

mukaansa ateriakohtaiset ravitsemussuositukset, koska tutkimuksen ravintosisältö-laskelmien mukaan keskimääräisestä ravintola-ateriasta sai mm. lähes koko päiväksi suositellun suolamäärän. Kyselyyn vastanneista asiakkaista suurin osa halusi syödä terveellisesti ravintolassa, mm. kermaisia kastikkeita vältettiin ja kolme neljästä vastanneesta kannatti sydänystävällisen ruoan merkitsemistä ruokalistalle. Lähes joka toinen vastaaja luotti automaattisti siihen, että ravintolaruoka oli suositusten mukaista. (Mts. 221, 233–234, 236.)

Mertasen tutkimuksen mukaan ravintoloiden asiakkaat ovat kokeilunhaluisia, he haluavat maistaa uusia ruokia ja kokeilla uusia ravintoloita silloin, kun niitä ilmestyy markkinoille. Hän suosittelee mm. ravintoloita tarjoamaan à la carte -annoksistaan kolmea eri kokovaihtoehtoa, jolloin asiakkaalla olisi mahdollisuus valita pienempi energiasisältö, joka ei kylläkään takaa ruoka-annoksen tasapainoista ravintosisältöä. Tämä saattaisi tuoda ravintoloille lisämyyntiä alkuruokien ja jälkiruokien menekin mahdollisesti lisääntyessä. (Mts. 236–238, 272.)

Helsingin ammattikorkeakoulun opiskelijan tekemän opinnäytetyön mukaan HOK - Elannon ravintoloissa asioineet pitivät tärkeimpänä ruokatuoteominaisuutena annoksen hintaa. Tärkeää oli myös annoksen sopiva koko ja ruokatuotteen vähärasvaisuus. (Paltamaa 2007, 28–29.) Kyselyyn vastanneista naisista suurin osa piti melko tärkeänä tai erittäin tärkeänä sitä, että annoksesta olisi saatavilla ravintosisältötiedot. Miesten mielestä näiden tietojen saaminen ei ollut niin tärkeää kuin naisten mielestä. (Mts. 35,37.) Kyselyyn vastanneet toivoivat avoimissa kommentteissaan ruokalistoilta enemmän kasviksia ja terveellisyyttä sekä sitä, että asiakas saisi itse valita ruoka-annoskokonsa. (Mts. 50.)

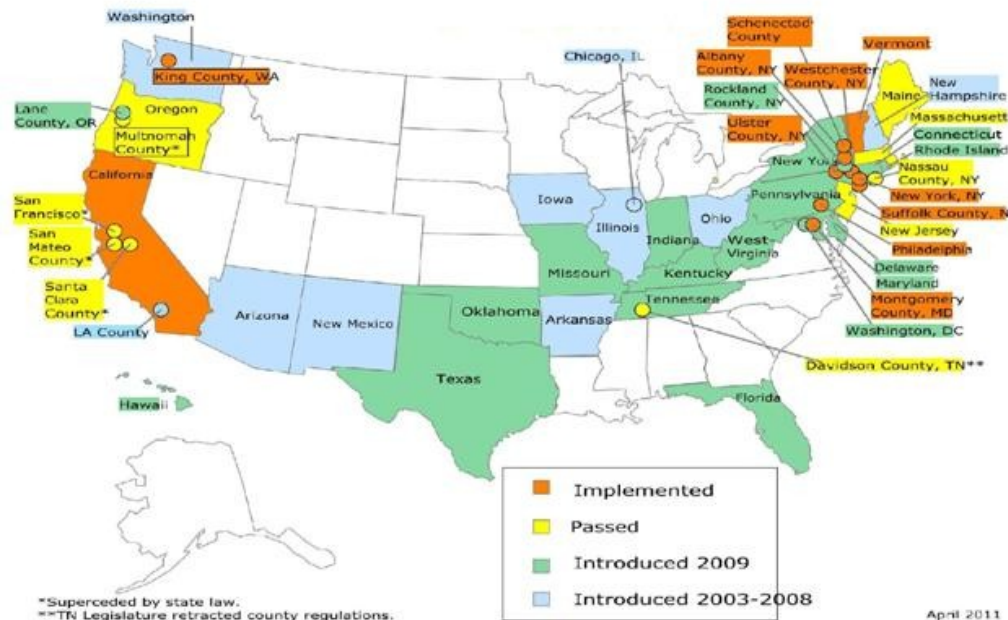
Tarkiainen on tutkinut opinnäytetyössään Mikkelin Huviretken kokousasiakkaiden tyytyväisyyttä kokoustarjoiluihin. Kyselyyn vastanneiden mielestä sopiva kokousateria oli ruokaisa salaatti, kana- tai kala-ateria. Kokoustarjoiluihin toivottiin keveiden vaihtoehtojen, kuten hedelmien ja keksien sekä keveiden kahvileipien, hedelmäsaalattien ja cocktailpiirakoiden tarjoamista. Ateriavaihtoehtojen kehittämiseksi toivot-

tiin ruokien ravintosisältöjen, ainesosien, rasvaprosentin sekä kalorien ilmoittamista aterian yhteydessä. (Tarkiainen 2009, 39, 44–45.)

Melkein puolet USA:ssa ruokaan menevästä rahasta käytetään ravintoloissa ja ravintolaruoka on usein energiapitoisempaa ja rasvapitoisempaa kuin kotiruoka. Tästä syystä terveysviranomaiset ovat korostaneet tarvetta ohjata lainsäädäntöteitse ravintoloita ilmoittamaan ruokiensa ravintosisältötiedot. Eri osavaltioissa on säädetty pikaruokaravintolaketjuja koskevia määräyksiä ravintotietojen ilmoittamisesta. Usein ne saa tietoonsa erillisistä painetuista esitteistä ja Internetistä.

Seuraavassa kartassa, kuvio 10, on osoitettu ravintoloiden annosten ravintosisältötietojen ilmoittamiseen velvoittavien säädösten käyttöönoton tilanne USA:n eri osavaltioissa. (State and Local Menu Labeling Policies 2011.)

**Merkkien selitykset:** Implemented = otettu käyttöön, passed = siirretty, introduced 2009 = esitetty vuonna 2009, introduced 2003–2008 = esitelty vuosina 2003–2008.



KUVIO 10. USA:n osavaltioiden ravintoloiden ravintosisältötietojen ilmoittaminen (State and Local Menu Labeling Policies 2011)



Kartasta näkyy, että esimerkiksi Kaliforniassa ovat melkein koko alueella uudet määräykset voimassa. Suuressa osassa maata on käsitelty useaan kertaan ko. lainsäädäntömuutoksia ja tilanne kehittyy koko ajan. (Nutrition Labeling in Chain Restaurants 2011.)

USA:ssa on tutkittu terveystieteiden toimista asiakkaiden ruokavalintoja ennen ja jälkeen ravintosisältötietojen merkitsemistä. Tutkimuksessa oli mukana 6 vapaaehtoista, täyden palvelun yksityistä ravintolaa. Terveystieteiden antoivat ravintoloille apua reseptien standardointiin ja laskivat annosten ravintosisältötiedot. Ravintolat ilmoittivat ruokalistoissaan ruokalajinsa kalorimäärät, rasvamäärät grammoina, suolamäärät milligrammoina ja hiilihydraattimäärät grammoina. Myös lisäkkeiden ravintosisällöt ilmoitettiin. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että asiakkaiden valitsemien annosten kalorimäärät pienenevät keskimäärin 15:llä, rasvamäärät 1,5 grammalla ja suolamäärät 45 milligrammalla verrattuna ennen ravintosisältöjen ilmoittamista tehtyihin valintoihin. (Pulos & Leng 2010, 1-11.)

Stanfordin yliopisto teki 10 kuukautta kestäneen seuranta-tutkimuksen siitä, vaikuttiko ravintotietojen saatavilla olo pikaruokapaikkojen asiakkaiden valintoihin. Tuloksena oli, että energiansaanti annoksista pieneni 6 %. Vastoin ravintoloitsijoiden pelkoa, myynti ei laskenut vaan kasvoi jonkin verran. (Bollinger, Leslie & Sorensen 2010.) Washingtonin yliopistossa Seattlessa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että silloin kun ravintotiedot olivat esillä pikaruokaravintoloissa, vanhemmat valitsivat lapsilleen annoksia, joissa oli keskimäärin 100 kcal vähemmän kuin muissa vastaavissa annoksissa. (Tandon, Wright, Zhou, Rogers & Cristakis 2010, 246.)

Mikkelin Huviretken kokousruokalistojen kehittäjä kertoo, että ravintolassa ei ollut käytössä ohjelmaa, jolla ruokalistat olisi saanut ravitsemussuosituksen mukaisiksi vertaamalla ravintoarvolukuja ravitsemussuositukseen (Tarkiainen 2009, 71). Kehitettyjä annoskortteja (22 kpl) tarkasteltaessa voi huomata, että ruokaisia salaatteja, joita asiakkaat toivoivat, oli vain yksi päivällisen alkuruokasalaatti ja yksi lounaan pääruokasalaatti. Kana- tai kala-annoksia oli 8 kappaletta, joten se toive tuli hyvin huomioituksi. Koska vain puolet vastaajista oli ollut tyytyväisiä kevyiden annosten tar-

jontaan, tarkastelin annosten raaka-ainevalintoja ja huomasin runsasrasvaisuuden näkyvän edelleen listan annoksissa. Uusissa ruoissa kuohukermaa/ smetanaa/ juustoa/ vaniljakastiketta tai suklaakastiketta oli 17 ruokalajissa 22:sta. Näin ollen näistä ruokalajeista on vaikea koota vähärasvaisia aterioita. (Tarkiainen 2009.)

Mertasen työssä on analysoitu kattavasti 12 ravintolan à la carte -tarjonnan ravintosisältö. Hän kertoo, että ravintolat pystyvät selvittämään ruoka-annostensa ravintosisältötiedot myös ilman ravinto-ohjelmia, koska niillä on jo annoskortit, joista laske-  
malla esimerkiksi energian, rasvan ja suolan määrät saataisiin ilman kohtuutonta työtä melko helpostikin selvitettyä. Asiakkaille niistä voitaisiin Mertasen mukaan tiedottaa esim. ruokalistan väliin sijoitettuna erillisellä paperilla, josta ne olisi halutessaan helppo tarkistaa. (Mertanen 2007, 99, 272.)

### **Erityisruokavalioruokaa ravintolasta**

Paltamaan (2007, 50) tutkimuksessa erityisruokavalioihin sopivien annosten saaminen ravintolasta oli naisten ja miesten mielestä erittäin tai melko tärkeää. Mertanen on tutkinut erityisruokavalioiden tarvetta ja niiden valmistuksen osaamista anniskelu- ja henkilöstöravintoloissa. Ravintolokokkien erityisruokavaliotuntemus oli liian heikko. Eniten tietoa kokit kaipasivat keliakiaruokavalioiden ja heillä oli ajan puute, kun asiakkaiden yksilöllisiä tarpeita ruokavalioiden suhteen yritettiin toteuttaa. (Mertanen 1992, 68–69, 71, 77, 84.) Erityisruokavaliota kysellään ravintoloissa melko vähän, koska ruokalistoissa on yleensä merkinnät annosten sopivuudesta eri ruokavaliota noudattaville (mts. 111).

Tampereen ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä tutkittiin ravintoloiden tilaustarjoilussa ilmeneviä ongelmia erityisruokavaliota tarvitsevien asiakkaiden huomioimisessa. Ongelmia ja väärinkäsityksiä aiheuttivat usein tietokatkokset tilauksen ottajan ja ruokaa valmistavan kokin välillä. Avuksi tähän ongelmaan löytyi sähköpostilla otettu tilaus suoraan tilaajalta tai mieluiten erityisruokavaliota tarvitsevalta asiakkaalta. (Tapanainen 2010, 30.) Kokit hakivat ko. tutkimuksen mukaan tietoa erityisruokavalioiden eniten Internetistä ja lehdistä, mutta saivat koulutusta niihin myös tavarantoimittajien ja esim. Keliakialiiton toimesta. Lisäkoulutustakin kokit kaipasivat, etenkin,

jos ammatillisesta koulutuksesta oli pitkä aika. Vähälaktoosisten, laktoosittomien ja gluteenittomien tuotteiden käyttö oli laajentunut paljon ainakin ko. tutkimukseen osallistuneissa kahdessa ravintolassa, joten erityisruokavaliot tuotteita ei tarvitse erikseen valmistaa läheskään jokaiselle niitä tarvitsevalle asiakkaalle. (Mts. 38.)

### **Yhteenveto ravintolaruoan terveellisyydestä ja sen liittyminen tutkittavaan asiaan**

#### **Makuun liittyviä asioita:**

Asiakkaiden makumieltymyksiin on vaikea vaikuttaa, koska ne juontavat lapsuudesta. Ne kannattaa kuitenkin selvittää heiltä kysymällä löytääkseen uusia ideoita laittaa maukasta ja kevyempää ruokaa. Asiakkaat ovat kokeilunhaluisia, he haluavat maistaa uusia ruokia ja kokeilla uusia ravintoloita.

#### **Ravitsemukseen liittyviä asioita:**

Ravintolaruoan terveellisyys on tärkeää, koska asiakkaat ruokailevat niin usein ravintoloissa. Ruoan liika rasvaisuus ja suolaisuus tekevät siitä epäterveellistä. Ravintolaruoalle tarvittaisiin ateriakohtaiset ravitsemussuositukset, joihin annoksia voitaisiin verrata. Tutkimusten mukaan asiakkaat toivovat kevyempiä ruokia ja tietoa ruokien ravintosisällöistä. USA:ssa on lainsäädäntöteitse pakotettu pikaruokaketjut ilmoittamaan annostensa ravintosisältötiedot. Siellä tehtyjen tutkimusten mukaan sillä oli myönteinen vaikutus valintoihin. Ravintosisältöjen selvittäminen koetaan meillä niin vaikeaksi, että sitä ei tehdä ravintoloissa, vaikka siihen riittäisi muutaman keskeisen ravintoaineen laskeminen. Asiasta ei ole tarpeeksi tietoa. (Suositus puuttuu: Mitä pitäisi laskea ja mihin verrata?)

Erityisruokavaliioihin sopivan ruoan saamista ravintoloissa pidetään tärkeänä, mutta keittiöhenkilökunnan osaamisessa on havaittu puutteita. Uusien erityisruokavaliotuotteiden yleinen käyttö vähentää työtä keittiöissä.

Opinnäytetyön tutkimusosassa selvitetään miten ravintoloiden työntekijät suhtautuvat ruoan terveellisyyteen ja tiedostetaanko ravintolaruoan ravitsemukselliset heikoudet ja asiakkaiden toiveet kevyemmästä ruoasta. Tämä auttaa osaltaan muodostamaan kokonaiskuvaa ravintolakokin ravitsemusosaamisesta.

### 3.2.1 Ravintolakokin työtä ohjaavat ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on suosituksia antava asiantuntijaelin, jonka jäsenet valitaan 3 vuodeksi kerrallaan ravitsemusasioita käsittelevien viranomaisten, kuluttaja-, neuvonta- ja terveydenedistämisyjärjestöjen sekä teollisuuden-, kaupan- ja maatalousjärjestöjen edustajista (Maa- ja metsätalousministeriö / Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1999). Vaikka suomalaisten terveys on parantunut ruokavalion monipuolistumisen myötä, sydän- ja verisuonitautikuolleisuus on edelleen kaksinkertainen Välimeren maihin verrattuna. Koska liikkuminen on vähentynyt, saadaan ruoasta kulutukseen nähden liikaa energiaa. Lihavuus tuo mukanaan sairauksia, jotka huonontavat kansanterveyttä ja kansantaloutta. Myönteinen kehitys jatkuu jos suomalaiset jatkavat terveyttä edistäviä toimenpiteitä kuten kokonaisrasvan, tyydyttyneen rasvan ja suolan saannin vähentämistä sekä kokonaisenergiansaannin vähentämistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 9.)

Suolan käytön vähentämisellä on monia hyviä vaikutuksia, se esimerkiksi vähentää valkuaisen erityistä virtsaan, joka puolestaan suojaa munuaisia. Sen on myös todettu vähentävän astmaatikon oireita. Vastaavasti runsas suolan käyttö, yli 5,7g/päivä, lisää kuoleman vaaraa 26 %, sepelvaltimokuoleman vaaraa 51 %, sydän- ja verisuonitautikuoleman vaaraa 45 % ja vaaran lisääntyminen on suurin ylipainoisilla. Suurimpia suolan lähteitä ruokavaliossamme ovat pääruoat, joista saadaan 40 – 42 % päivittäisestä suolasta ja ruokaleivät, joista saadaan 19 - 20 % päivittäisestä suolamäärästä. (Jula 2011.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksissa (2005) annetaan ohjeita, jotka vaikuttavat ravintolakokkien työhön heidän valitessaan ja käsitellessään raaka-aineita, valmistaessaan ruokaa ja laittaessaan sitä tarjolle. Taulukossa 3 on suosituksen velvoitteita. Tärkeimmät asiat ovat oikeat energiamäärät aterioilla, terveelliset raaka-ainevalinnat ja ruoanvalmistustavat sekä asiakkaiden ohjaaminen terveellisiin valintoihin.

TAULUKKO 3. Ravitsemussuosittelusten ohjeita ravintolakoille (Ravitsemusneuvotte-  
lukunta 2005, 35–41.)

<b>Energiansaantiin vaikuttaminen</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lounas kattaa n. 1/3 päivän energiantarpeesta, esim. tietokoneohjelmien avulla voi verrata ateriaa suosituksiin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aterian suunnittelun apuna lautasmalli, kasvikset ja energialisäkkeet houkuttelevasti esille</li> <li>lautasmallin mukainen malliannos lounaalla esille.</li> </ul>	
<b>Pääruokien raaka-aineet</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kalaruokia tarjotaan ainakin kaksi kertaa viikossa kalalaatuja vaihdellen</li> <li>kala valmistetaan kevyitä kypsennystapoja käyttäen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Päivittäiseen käyttöön vähärasvaista lihaa (rasvapitoisuus alle 7 %)</li> <li>vähärasvaiset ja vähäsuolaiset leikkelevaihtoehdot.</li> </ul>	
<b>Leipä ja kasvikset</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vähäsuolaista täysjyväleipää tarjoillaan joka aterialla</li> <li>täysjyväriisiä ja tummaa pastaa voidaan tarjoilla perunan tilalla tai vaihtoehtona</li> <li>leivonnaisissa suositaan enemmän pullataikinapohjaa kuin rasvaisia vaihtoehtoja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kasviksia, marjoja ja hedelmiä runsaasti aterioilla</li> <li>öljypohjainen kastike salaateille</li> <li>pähkinät, siemenet ja palkokasvit rikastuttavat aterian ravintosisältöä</li> <li>peruna valmistetaan vähärasvaisilla menetelmillä.</li> </ul>	
<b>Suola, sokeri ja ruokajuomat</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Suolan käyttöä tulisi vähentää, yrteillä voi korvata osan suolasta ruoassa</li> <li>mineraalisuolaa voi käyttää, kunhan ei käytä tavallista suolaa runsaammin</li> <li>mausteissa suositaan vähäsuolaisia ja hedelmämehuja, mausteseokset ja –kastikkeet sisältävät paljon suolaa (esim. sinappi ja ketsuppi)</li> <li>leivät, juustot ja leikkeleet vähäsuolaisia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sokerin käyttöä tulisi vähentää ja keskittää makeiden ruokien syöminen aterioiden yhteyteen (hammasterveys)</li> <li>arkiaterioilla suositaan niukasti sokeria ja rasvaa sisältäviä jälkiruokia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rasvattomat maitotuotteet ruokajuomina</li> <li>tarjottavat ja ruoanvalmistuksessa käytettävät maitotuotteet vähärasvaisia.</li> </ul>
<b>Rasvan laatu ja D-vitamiinin saannin turvaaminen</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruoan sisältämän piilorasvan määrää voidaan vähentää valitsemalla vähärasvaisia elintarvikkeita ja käyttämällä kevyitä ruoanvalmistusmenetelmiä, joissa ei ole paljoa lisättyä rasvaa</li> <li>leivänpäällisrasvana tarjotaan kasvirasvaseoksia</li> <li>ruoanvalmistuksessa rasvana käytetään pääasiassa kasviöljyä.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salaatinkastikkeissa terveellisiä öljyjä, jolloin saadaan myös tärkeitä rasvaliukoisia vitamiineja</li> <li>vitaminoidut nestemäiset maitovalmisteet, levitteet ja margariinit turvaavat D-vitamiinin saantia, joten niitä suositellaan käytettäväksi ruoanvalmistuksessa ja ruokien lisäkkeinä.</li> </ul>	

Ravintolassa kootaan annokset ja ateriat suosituksen mukaan siten, ettei niiden energiamäärä nouse suhteettoman suureksi. Siinä onnistuu parhaiten, kun annoksissa ja aterioissa on runsaasti vähärasvaisella tavalla valmistettuja kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Suolan käytössä pitää olla huolellinen, ettei tule vahingossa suolanneeksi ruokia liikaa. Leivän hankinnassa ja leivonnassa kannattaa muistaa tarkistaa

suolamäärät. Öljypohjaisia salaatikastikkeita pitäisi olla tarjolla, koska öljyjen hyvä rasvahappokoostumus edistää terveyttä.

USA:ssa julkaistiin uudet ravitsemussuositukset 31.1.2011. Asiantuntijat pelkäsivät, että lobbaajilla on niin suuri vaikutus virallisiin suosituksiin, ettei niissä voida suoraan puuttua nautitun ruoan laatuun, vaan ihmisille tullaan taas antamaan ohjeita ruoan ravintoainekoostumuksesta. Tällaisia ohjeita eivät kuluttajat ymmärrä. (New diet guidelines coming today 2011.) Kun uudet ravitsemussuositukset tulivat, muuttuivat myös kansalaisille annetut ohjeet konkreettisemmiksi. Ne kehottavat nauttimaan ruoasta, mutta syömään vähemmän. Puolet lautasesta pitäisi olla vihanneksia ja hedelmiä. Juomat kehoitetaan vaihtamaan rasvattomiin tai alle 1 % rasvaa sisältäviin, valitsemaan vähäsuolaisempia tuotteita ja juomaan mieluummin vettä kuin sokeroituja juomia. (Dietary guidelines for americans 2010.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan joukkoruokailussa tarjottavan ruoan ravitsemuksellista laatua tulisi arvioida käyttäen sitä varten luotuja arviointikriteereitä (Ravitsemusneuvottelukunta 2005, 40). Ravintosisällöt voidaan selvittää esimerkiksi käyttäen ravinto-ohjelmia. À la carte -annosten keskeiset ravintosisältötiedot voi laskea myös käsin. Sosiaali- ja terveysministeriön uusissa toimenpidesuosituksissa joukkoruokailun kehittämiseksi sanotaan, että ruokapalveluiden kilpailuttamisessa pitää noudattaa ehdottomina vaatimuksina ruokaan liittyviä ravitsemuksellisia laatu-kriteereitä. Samassa suosituksessa painotetaan henkilöstön riittävää ravitsemusosaamista ja tietojen ylläpidon välttämättömyyttä. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010:11, 50, 63.)

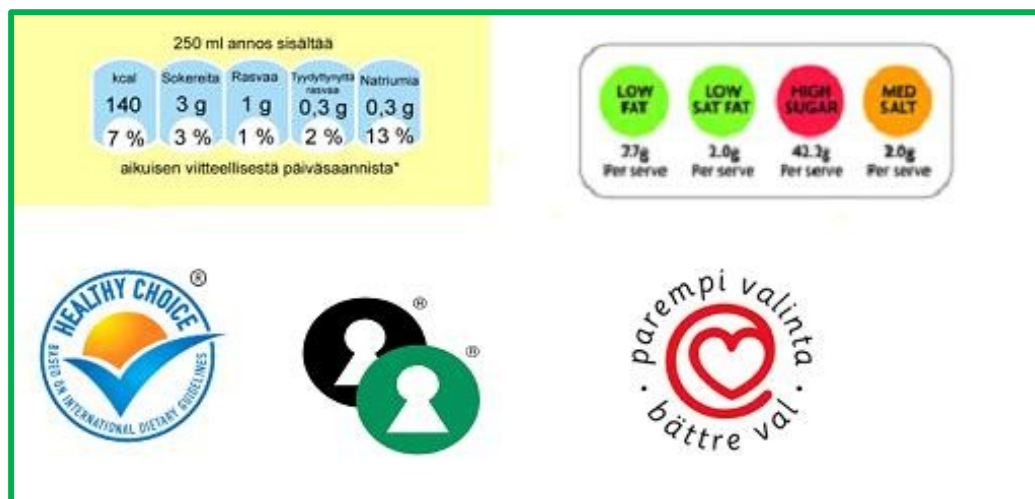
Elintarvikkeiden koostumustietoja löytyy Finelin tietokannasta (Fineli 2010). Ravintoloiden hankintojen seurannan avulla pilottiprojektina Espoossa suoritettu laskenta antoi kuvan keskeisten ravintotekijöiden määrästä kokeiluajanjakson aikana (Ravintolan ruoanhankintatietojen käyttö ravitsemuksellisen laadun arvioinnissa ja seurannassa 2009, 23). USA:ssa on kaikkien vapaasti käytettävissä oleva tuotetietokanta nimeltä Symphony, josta löytyy laaja valikoima tuotteiden ravintosisältötietoja. Tiedot on luetteloitu esimerkiksi tuoteryhmittäin tai valmistajittain. Muun muassa laih-

duttajille tarkoitetut tukiverkostojen sivustot käyttävät Symphony-tietokantaa ravintolaskureissaan. (The Internet Nutrition Database 2005; Myfitnesspall 2005.)

### 3.2.1.1 Terveellisiin tuotevalintoihin ohjaavat pakkausmerkinnät

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä pitää olla ravintosisältötiedot. Kuviossa 11 on esitelty erilaisia merkintöjä, jotka havainnollistavat tuotteiden ravintokoostumusta. GDA -merkintä kertoo millaisen prosenttiosuuden tuoteannos sisältää päivittäisestä suositellusta ravintoaineen määrästä. Tässä merkinnässä käytetään viitteellistä päiväsaantia aikuiselle 2000 kcal päivittäiselle energiankulutustasolle. GDA -järjestelmä (Guidaine Daily Amount) on levinnyt laajasti EU-maissa, myös suomalaisissa tuotepakkauksista näitä merkintöjä näkyy. (Gda 2007.)

Samantyyppisellä periaatteella toimii Iso-Britanniassa laajasti käytössä oleva liikennevalot, -järjestelmä. Mikäli jokin ravintosisältötiedoista näyttää punaista, on sitä tuotteessa raja-arvot ylittävä määrä. Väreillä ilmaistaan kokonaisrasvan, tyydyttyneen rasvan ja suolan sekä sokerin määriä. (Trafficlights 2011.)



KUVIO 11. Terveellisiin valintoihin ohjaavia merkkejä (Gda 2007; Trafficlights 2011; Choicesprogramme 1999; Nyckelhålet 2011; Sydänmerkki 1999)

Healthy choice -merkki on kehitetty Hollannissa ja on levinnyt laajalle Euroopassa ja muuallakin. Merkki varoittaa epäterveellisistä valinnoista ja kannustaa terveellisiin valintoihin. (Choicesprogramme 1999.) Vastaavan tapainen merkki on Ruotsissa jo

vuonna 1989 käyttöön otettu avaimenreikä -merkintä, joka on nykyisin käytössä myös Norjassa ja Tanskassa. Mukana on paljon erityyppisiä elintarvikeryhmiä ja myös valmisruokia. Merkin saavat käyttöönsä elintarvikkeet, jotka sisältävät terveellisiä rasvoja ja vähemmän suolaa tai sokeria. (Nyckelhålet 2011.)

Sydänmerkki -tuotteet ovat suomalainen vastine muualla maailmalla käytetyille terveellisiin valintoihin ohjaaville merkinnöille. Nykyisin sydänmerkkituotteita on hyvin saatavissa myös suurkeittiöiden käyttämissä tukkupakkauksissa. Sydänmerkki -tuotteiden kriteereinä ovat rasvan määrä ja laatu, suolan ja sokerin määrä sekä tuotteen kuitupitoisuus. (Sydänmerkki 1999.) Keittiöiden pitää aktiivisesti painottaa hankintojensa kriteereissä terveellisyysvaatimuksia saadakseen käyttöönsä laadukkaita tuotteita.

### 3.2.1.2 Ravitsemusneuvottelukunnan toimenpidesuosituksukset ja niiden vaikutukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuosittelusten toteuttamiseksi 2003 esitti mm. seuraavia toimenpide-ehdotuksia työaikaisen ruokailun edistämiseksi ja laadun parantamiseksi:

- Ruokapalveluihin liittyvää tiedottamista lisätään (malliateriat ja tiedotteet asiakastiloissa, merkinnät ruokalistoissa, tietoisuus ja teemapäivät)
- Työpaikkaruokapalveluiden tuottajien tietoisuutta ravitsemussuosituksista ja motivaatiota niiden noudattamiseen lisätään. Heitä kannustetaan ruokavalion tietokoneavusteiseen arviointiin ja seurantaan.
- Erityistä huomiota kiinnitetään tyydyttyneen rasvan ja suolan vähentämiseen sekä hiilihydraattien lisäämiseen. (Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuosittelusten toteuttamiseksi 2003.)

Toimintaohjelma ei ole ollut kovin tehokas, koska sen vaikutuksia on pyritty tehostamaan uudessa joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuosituksessa. Myös uudessa suosituksessa painotetaan ateriakokonaisuutta ja malliaterian esittelemistä asiakkaiden valintojen pohjaksi. Kriteerien toteutumisen varmistaminen laskennallisesti on edelleen mukana uudessa suosituksessa. Nyt esitetään myös, että ravitsemuslaadun kriteerit täyttäviä aterioita tuettaisiin hintapolitiikalla ja verotuksellisin keinoin. Raaka-aineiden hankintoihin liittyen työryhmä painottaa, että ravitsemuslaatu on otettava huomioon ehdottomana valintakriteerinä



julkisten ruokapalvelujen hankinnassa. Ohjeissa painotetaan edelleen rasvan, suolan ja kuidun määrää sekä rasvan laatua. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. 2010, 34 - 35.) Työaikaisen ruokailun ravitsemuksellisen laadun kohottamiseksi uudessa suosituksessa esitetään Sydänliiton Sydänmerkki-ateriajärjestelmän laajaa käyttöönottoa (mts. 37 – 43).

### **Yhteenveto ravintolakokin työtä ohjaavista ravitsemussuosituksista ja niiden yhteys tutkittavaan asiaan**

Ravintola-annokset pitäisi koota energiapitoisuudeltaan ja energiaravintoaineiden jakautumisen suhteen suositusten mukaisiksi. Ateriaan pitäisi sisältyä runsaasti kasvikunnan tuotteita ja suolan käytössä pitäisi olla maltillinen. Ruoan ravintosisällöt pitäisi selvittää laskemalla sopivaa menetelmää käyttäen, jolloin voitaisiin informoida asiakkaita. Keittiöiden henkilökunnalla pitää olla ammattitaitoa ottaa ravitsemustekijät huomioon työssään. Kuluttajia ohjaavia pakkausmerkintöjä voidaan käyttää hyväksi kun tehdään tuotevalintoja ja hankintojen pitää perustua ravitsemuslaatuun.

Opinnäytetyön tutkimusosassa selvitetään tunnetaanko ravitsemussuositukset ja onko ravintoloissa ammattitaitoa ja halua niiden noudattamiseen. Tämä auttaa osaltaan selvittämään tutkittavaa asiaa.

### **3.2.2 Ravintolaruoan tuotekehitys**

Ravintoloissa ruokien tuotekehitystä ohjaavat asiakkailta saadut palautteet ja uusien vaihtoehtojen etsiminen ruokalistoille. Asiakaspalautteissa näkyy merkkejä terveellisyysvaatimusten nousemisesta, joten ruoka-annoksia olisi syytä kehittää asiakkaiden toivomaan suuntaan. Teollisuus ja erilaiset järjestöt ovat tulleet avuksi ideoimalla esim. erilaisia temaviikkoja, jolloin keittiöissä ei tarvita niin paljoa suunnittelua, kun ruokaohjeet ovat kokeiltuja ja niiden ravintosisällöt on laskettu valmiiksi. Ravintolaketjuissa à la carte -listan ruoat suunnitellaan keskitetysti. Listan kokoonpanoon vaikuttavat mm. raaka-aineiden saatavuus ja hintataso, asiakkaiden toiveet sekä erityisruokavaliot. Uusista ruoista kirjoitetaan annoskortit ja ketjun kokit saavat koulutusta

niiden valmistamiseen. Kokkien koulutuksen avulla taataan tuotteiden tasalaatuisuus. (Paltamaa 2007, 20.)

Kokkien koulutukseen tarkoitettussa Kokkiprokkis -kirjassa kerrotaan hieman vanhan aikaisella asenteella, että erilaisten laitosten ruoan pitää olla mahdollisimman terveellistä. Muiden ravintoloiden asiakaskunta saattaa kirjan mukaan vaihdella päivittäin suuresti, eikä niiden ruokaan kohdistu samanlaisia ravitsemukseen liittyviä vaatimuksia. Ravintoloiden asiakkaiden odotusten sanotaan kuitenkin nykyisin yhä enemmän kohdistuvan ruoan alkuperään ja terveellisyyteen. (Kaikkonen, Mäkyinen, Tiusanen & Viinikka 2010, 17.)

Minerin mukaan ruokalistojen suunnittelussa pitäisi kuunnella enemmän asiakkaita, eikä matkia kilpailijoita, tai ottaa huomioon vain oman henkilöstön mielipiteitä. Jonkin kilpailijan tuotteen hyvä menekki voi johtua ainoastaan siitä, ettei heidän menusaan ole ollut mitään muuta vaihtoehtoa, joka olisi lähellä kuluttajien mieltymyksiä. Ruokakulttuurin ”supertähdet” ovat hänen mukaansa lisensoineet oman tietämyksensä myydäkseen sitä muiden, esim. pikaruokapaikkojen ruokien suunnittelussa. (Miner 1996, 36–41.) USA:ssa on tutkittu keittiömestareiden käsityksiä terveellisyyden tärkeydestä ruokalistojen suunnittelussa. Kyselyyn vastanneista keittiömestareista 53 % työskenteli alan opettajina. Vastaajat yhtyivät laajasti väitteisiin: ”Kuluttajat ovat huolissaan ruoan liiallisesta rasvapitoisuudesta, kuluttajat haluavat vähärasvaisia vaihtoehtoja ravintoloiden ruokalistoille ja ravitsemuksella on tärkeä merkitys kroonisten tautien vähentämisessä.” Vastaajilla oli myönteinen asenne kevyempien ruokalajien valmistukseen ja makuun. Tutkimuksen tekijät pitivät syynä vastaajien myönteisyyden heidän opettajan ammatissa toimistaan ja sitä, että kaikki vastaajat kuuluivat valtakunnalliseen keittiömestareiden yhdistykseen, joka kouluttaa jäseniään aktiivisesti. (Johnson, Raab, Champaner & Leontos 2001.)

### **Sydänmerkki-ateriajärjestelmä**

Sydänviikon teemaa laajempaa terveellisiin valintoihin ohjaavaa järjestelmää kuvaa Parempi valinta-tunnus, joka on kuviossa 12. Sydänliiton hallinnoiman Sydänmerk-

kiateriajärjestelmän piiriin pääsee kun aterian osat ovat terveellisyysvaatimukset täyttyviä ja asiakkaita ohjataan hyviin valintoihin.



KUVIO 12. Sydänmerkki-aterian tunnus (Suomen sydänliitto 2007)

Sydänmerkki-aterialla pyritään osoittamaan asiakkaalle sopiva annoskoko ja terveellisen ruoan koostumus. Merkki liitetään ns. sydänystävälliseen ruokavalioon, jossa rasvat ovat laadultaan pehmeitä ja rasvaa aterialla kohti suositusten mukainen määrä. Merkin saavat vain ruokalajit, jotka täyttävät Sydänliiton asettamat vaatimukset rasvan määrästä ja laadusta sekä suolan määrästä. Sydänmerkki-ateriassa myös lisäkkeiden tulee olla runsaskuituisia ja tarjolla pitää olla vähärasvainen ja vähäsuolainen peruna-, pasta- tai riisilisäke sekä tuoreita kasviksia, öljypohjaista salaattinkastiketta, rasvatonta maitoa tai piimää ja vähäsuolaista leipää sekä Sydänmerkki-kriteerit täyttävää leivettä. Ravintolalta vaaditaan reseptuuri, jonka mukaan aterioiden ruokalajit valmistetaan. Sydänmerkki-lounaasta asetetaan asiakkaiden nähtävillä määräajoin malliannos ohjaamaan terveellisiin valintoihin. (Suomen Sydänliitto 2007.)

Kilpailu ravintola-alalla on nykyisin kovaa. Lu ja Fine ovat tutkineet Georgian yliopistossa kiinalaisravintoloiden menestymisstrategioita amerikkalaisilla markkinoilla. He jakavat ravintolat asiakaslähtöisiin ja omaa etnistä alkuperäänsä korostaviin ravintoloihin ja toteavat, että pärjätäkseen alueella, jossa ei ole riittävästi kiinalaisia asiakkaita, pitää ravintolan ”amerikkalaistaa” tuotteitaan vastaamaan asiakkaiden makutottumuksia ja odotuksia. Ravintolat ovat totuttaneet asiakkaansa vähitellen hyväksymään kiinalaisen keittiön raaka-aineita ja maustamistapoja. Tofu, kevätsipuli ja inkivääri sekä tulisesti maustetut ruokalajit ovat tulleet sillä tavoin ruokalistoille. (Lu

& Fine 1995, 535–543.) Ehkäpä tämän tyyppinen vähitellen totuttaminen onnistuisi myös suomalaisten ravintoloiden asiakkaiden suhteen. Siirryttäisiin uusiin makuihin ja erityyppisiin, kevyempiin annoksiin vähitellen.

### **Yhteenveto ravintolaruoan tuotekehityksestä ja sen liittyminen tutkittavaan asiaan**

Asiakaspalautteissa näkyy terveellisyysvaatimusten kasvamista, jota ravintoloiden kannattaisi kuunnella. Teollisuudelta saa jonkin verran apua suunnitellessaan uusia ruokalajeja ruokalistoilta. Ravintolaketjuissa à la carte -listan ruoat suunnitellaan keskitetysti, joten pienetkin muutokset ruokavalikoimissa tavoittavat isot asiakasmäärät. Vanhakantaista ajattelua ruokitaan oppikirjoissa, mikä vaikuttaa opiskelijoiden asenteisiin ravintolaruoan terveellisyysvaatimuksia kohtaan. ”Huippukokkeja” ja naapuriravintoloita matkitaan, sen sijaan kannattaisi kuunnella enemmän omia, usein ruokailevia asiakkaita koska heitä on yhä enemmän.

Opinnäytetyön tutkimusosassa selvitetään miten ravintoloiden tuotekehitystä tehdään, huomioidaanko siinä terveellisyttä vai ovatko vanhat asenteet edelleen vallalla. Onko Sydänmerkki-ateriajärjestelmä käytössä ravintoloissa? Tämä auttaa osaltaan selvittämään tutkittavaa asiaa.

### **3.2.3 Ravitsemusosaaminen kokin tutkinnon perusteissa**

Kokin ammatillinen peruskoulutus koostuu ammatillisista pakollisista ja valinnaisista osista sekä vapaasti valittavista ja ammattitaitoa täydentävistä opinnoista. Taulukoissa 4 ja 5 (seuraavilla sivuilla) tarkastellaan ravitsemusosaamisen kehittymistä ammatillisissa opinnoissa. Taulukoihin on poimittu tutkinnon perusteista löydetyt kuvaukset, joilla voi olettaa olevan vaikutusta ravitsemusosaamisen kehittymiseen.

Taulukosta 4 nähdään, että tutkinnon pakollisten osien sisällöissä esiintyy raaka-aineisiin ja tavallisimpiin erityisruokavalioihin perehtyminen. Lounasruokien valmistukseen liittyen tulee laajempi ravitsemuksellinen oppisisältö, koska opiskelijan täytyy olla perehtynyt ravitsemussuositukseen ja laajemmin erityisruokavalioihin, mm. erilaisiin kasvisruokavalioihin. Annosruokien valmistukseen liittyen opiskelijan edelly-

tetään pystyvän muuntamaan annoksista erityisruokavaliomuunnokset asiakkaiden yksilöllisten tarpeiden mukaan. (Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto 2010, 18–21, 37–44.)

TAULUKKO 4. Pakollisten tutkinnon osien ravitsemusosaamisen tavoitteet (Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto 2010, 18–21, 37–44)

<b>Kokin perustutkinnon pakolliset osat (60 ov)</b>
<p>Majoitus- ja ravitsemispalveluissa toimiminen (20 ov)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raaka-aineiden tuntemus</li> <li>• erityisruokavaliioihin perehtyminen (laktoositon, maidoton, keliakia)</li> <li>• erityisruokavaliota tarvitsevan asiakkaan opastus. (Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto 2010, 18 - 21.)</li> </ul>
<p>Lounasruokien valmistus (20 ov)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terveellisen ravitsemuksen peruseriaatteisiin perehtyminen</li> <li>• maukkaan, ravitsevan ja terveellisen lounasruoan valmistus peruserseptiikkaa tai reseptiohjelmia käyttäen</li> <li>• ruokaohjeiden suurentaminen ja pienentäminen reseptiohjelmiä käyttäen</li> <li>• ruokalajeihin ja raaka-aineisiin perehtyminen niin, että pystyy kertomaan niistä asiakkaille</li> <li>• tuoteselosteiden tulkitseminen</li> <li>• ravitsemussuositusten noudattaminen</li> <li>• ravitsemussuositusten mukaisten malliannosten kokoaminen</li> <li>• kasvis- ja erityisruokavaliioihin perehtyminen.(Mts. 37 - 40.)</li> </ul>
<p>Annosruokien valmistus (20 ov)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maukkaiden, ravitsevien ja tasalaatuisten annosruokien valmistaminen eri menetelmillä erilaisille asiakasryhmille annoskortin tai ohjeen mukaan</li> <li>• ravitsemussuositusten mukaisten annosten kokoaminen</li> <li>• erityisruokavaliioannosten muuntaminen ja kokoaminen asiakkaiden tarpeiden mukaan vastaavista annoskokonaisuuksista. (Mts. 40 - 44.)</li> </ul>

Taulukossa 5 ovat valinnaisten tutkinnon osien sisällöissä rinnakkain ravitsemusosaamisen kannalta parhaiten osaamisen kehittymistä tukevat osat, ja huonosti ravitsemusosaamisen kehittymistä tukevat tutkinnon osat. (Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto 2010, 47–51, 54–57, 64–76.)

TAULUKKO 5. Valinnaisten tutkinnon osien ravitsemusosaamisen tavoitteet (Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto 2010, 47–51, 54–57, 64–76)

<b>Kokin perustutkinnon valinnaiset osat (valittava vähintään 30 ov)</b>	
<b>Parhaiten ravitsemusosaamisen kehittämistä tukevat osat</b>	<b>Huonosti ravitsemusosaamisen kehittämistä tukevat osat</b>
<p>Suurkeittiön ruokatuotanto (10 ov)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ravitsemussuositukseen perehtyminen ja niiden noudattaminen</li> <li>• ruokaohjeisiin perehtyminen ja niiden muuntaminen erityisruokavalioiksi sopiviksi asiakkaiden tai asiakasryhmien mukaan</li> <li>• ruokaohjeiden suurentaminen ja pienentäminen reseptiohjelmilla</li> <li>• ravitsevien ja maukkaiden ruokien ja leivonnaisten valmistaminen vakioitujen ruokaohjeiden mukaan eri asiakasryhmille</li> <li>• raaka-aineiden ja valmisteiden tuoteselosteiden tulkitseminen erityisruokavalioiden valmistuksessa</li> <li>• asiakasryhmien tarpeiden ja ruoka- ja tapakulttuurin mukainen toiminta</li> <li>• ravitsemuskäyttötymisen neuvominen ja ohjaaminen tarvittaessa</li> <li>• ravitsemussuositusten mukaisen malliannoksen tekeminen tarvittaessa. (Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto 2010, 70–73.)</li> </ul> <p>Palvelu- ja jakelukeittiön toiminnot (10 ov)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perehtyminen tuotteiden sopivuuteen tavallisimpiin erityisruokavalioihin</li> <li>• ruoka- ja tapakulttuurin tunteminen</li> <li>• ravitsemussuositusten tunteminen</li> <li>• tuotteiden esittelemine ja asiakkaiden opastaminen tarvittaessa suomalaiseen ruoka- ja tapakulttuuriin sekä terveellisen aterian nauttimiseen. (Mts. 64–67.)</li> </ul>	<p>À la carte -ruoanvalmistus (10 ov)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Annosten valmistaminen erityisruokavalioksi vastaavista à la carte -annoksista. (Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto 2010, 47–51.)</li> </ul> <p>Kahvilapalvelut (10 ov)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuotetuntemuksen hyödyntäminen toimipaikan myydyimpien tuotteiden esittelyssä</li> <li>• pääraaka-aineiden, hintojen ja soveltuvuuden erityisruokavaliointoihin (laktoositon, maidoton ja keliakia) esittelemine. (Mts. 54–57.)</li> </ul> <p>Pikaruokapalvelut (10 ov)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erityisruokavalioiden mukaisten tuotteiden valmistus</li> <li>• tuotetuntemus: tuotteiden nimet, pääraaka-aineet ja hinnat sekä soveltuvuus erityisruokavaliota noudattavalle asiakkaalle. (Mts. 67–70.)</li> </ul> <p>Tilaus- ja juhlaruokien valmistus (10 ov)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erityisruokavaliointoihin sopivien ruokalajien muuntaminen ja valmistaminen tilaisuuden ruokalajeista</li> <li>• tuoteselosteiden tulkitseminen erityisruokavalioiden valmistamisessa. (Mts. 73–76.)</li> </ul>

Perinteisesti suurtaloukokin opintosisältöihin kuulunut suurkeittiön ruokatuotanto-osio sisältää monia ravitsemusosaamisen kehittämistä tukevia tavoitteita, ts. ravitsemusosaaminen on ruokatuotannossa läsnä oleva vaatimus. Perinteisesti ravintolakokin oppisisältöihin kuulunut à la carte -ruoanvalmistus samoin kuin tilaus- ja juhlaruokien valmistus -osio eivät edellytä muuta ravitsemusosaamista kuin erityisruoka-

valiomuunnosten valmistamisen. Kahvilapalvelut ja pikaruokapalvelut sisältävät vain erityisruokavaliota tarvitsevan asiakkaan opastamisen. (Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto 2010, 47–51, 54–57, 64–76.) Yleisiä suuntaviivoja tulevaisuuden tuomista haasteista ruokapalvelualalle esitellään tutkinnon perusteiden liiteosassa, taulukossa 6.

TAULUKKO 6. Tutkinnon osaamishaasteita ruokapalvelualalle (Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto 2010, 151)

Yleiset yhteiskunnalliset haasteet	Kokin osaamisen haasteet
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suomalaisen ruoan laadun kehittäminen</li> <li>• lähiruoan ja luomuruoan edistäminen</li> <li>• ravitsemuskäyttäytymisen ohjaaminen</li> <li>• asiakkaiden kulutustottumusten ja odotusten muutokset: <ul style="list-style-type: none"> <li>– vaatimustaso kasvaa</li> <li>– odotukset entistä yksilöllisemmästä palvelusta ja räätälöidyistä tuotteista lisääntyvät.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyvä tuote- ja raaka-ainetuntemus</li> <li>• vahva ruokatuotantoprosessin osaaminen</li> <li>• erilaisten ravitsemustarpeiden ja erityisruokavalioiden valmistukseen ja tarjoiluun liittyvien perusasioiden hallinta.</li> </ul> <p>(Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto 2010, 151.)</p>

### Koulutuksen etenemisjärjestys

Koulutuksessa edetään loogisesti helpommasta vaikeampaan päin eli pakollisista osioista valinnaisiin. Aloitetaan raaka-aineiden tunnistamisella opiskellen samalla niiden ravintokoostumusta. Tässä vaiheessa ei vielä mennä kovin syvälliseen tarkasteluun esim. raaka-aineiden kemiallisesta koostumuksesta ja käyttäytymisestä ruoanvalmistuksessa. Tutkinnon perusteissa edellytetään näissä perusopinnoissa syvenyttävän tavallisimpiin erityisruokavaliioihin, joka voi olla liian vaikeaa opintojen alussa, joten aiheen käsittely jää melko pintapuoliseksi tähdäten näytössä vaadittaviin tietoihin ja taitoihin. Yleistä terveelliseen ravitsemukseen johdattavaa tietämystä näissä perusopinnoissa ei edellytetä. (Kokin tutkinnon opetussuunnitelma 2010.)

Ensimmäisen opintovuoden aikana opiskellaan yhteensä 40 opintoviikkoa, josta osa on ammattitaitoa täydentäviä aineita. Koulukohtaisesti päätetään, mitä ammatillisista pakollisista opinnoista opiskellaan ensimmäisenä vuonna, mutta opiskelijan kannalta on helpompaa, jos ensin opiskellaan lounasruokien valmistusta. Siinä opiskelija perehtyy terveellisen ravitsemuksen peruseräisiin, valmistaa terveellistä lounasruokaa ja kokoaa ravitsemussuosittelun mukaisia malliannoksia. Tässä

kokonaisuudessa opiskelijan tulee perehtyä myös ravitsemussuosituksiin ja erityisruokavalioihin. Mikäli ennen lounasruokien valmistusta siirrytään annosruokien valmistukseen, tulee opiskelijan opiskella ravitsemussuositukset, koska hän kokoaa niiden mukaisia annoksia ja hänen pitää myös osata ottaa huomioon tavallisimmat erityisruokavaliot, joten niidenkin opetus on aloitettava tämän kokonaisuuden sisällä. Siirryttäessä ammatillisiin valinnaisiin opintoihin, huomataan selvästi jakautuminen ns. ”suurkeittiöaineisiin” ja ”ravintola-aineisiin”. Suurkeittiöön painottuvissa kokonaisuuksissa esiintyy paljon ravitsemukseen liittyviä tavoitteita kun taas ravintolaruoanvalmistus painottuu enemmän muihin asiasisältöihin ottaen huomioon tavoitteissa vain erityisruokavaliomuunnokset. (Kokin tutkinnon opetussuunnitelma 2010.)

Yllä oleva tarkastelu osoittaa, että pakollisten perusopintojen aikana luodaan pohja ravitsemusosaamiselle, sitä vahvistetaan suurkeittiön ruokatuotannossa, mutta à la carte -ruoanvalmistuksessa se ei enää tule esiin. Ehkä tässä näkyy se, että kokki valmistaa ruokaa ravintolassa valmiiden annoskorttien mukaisesti ja annoskorttien laittajien, keittiön työjohdon, vastuulla on miettiä à la carte -annosten ravitsemuksellinen laatu.

### **Yhteenveto ravitsemusosaamisen kehittymisestä opinnoissa**

Ravitsemussuositukset ja erityisruokavalio – osaaminen tulevat paljon esille vuoden 2010 opetussuunnitelman perusteissa. Useassa tutkinnon osassa vaaditaan, että opiskelijan pitää osata valmistaa ravitsemussuositusten mukaista ruokaa ja hänen tulee kyetä ohjaamaan asiakasta terveellisiin valintoihin esimerkiksi malliannoksen avulla. Reseptiohjelmien käyttö mainitaan ruoanvalmistuksen yhteydessä sekä ruokaohjeiden muuntamisen yhteydessä. Annosruokien valmistus -tutkinnon osassa opiskelijan pitää osata koota ravitsemussuositusten mukaisia annoksia. Aterioiden ravintosisältötietojen laskemista ei mainita vaatimuksissa. Tässä on ristiriita: Pystyäkseen ohjaamaan asiakasta, pitäisi tietää mikä on aterian ravintosisältö. Mikäli oppilaitoksessa ei ole käytössä esimerkiksi sydänmerkki-ateriajärjestelmää, ei aterian ravintosisältötietoja ole selvitetty. Verrattuna aikaisempiin opetussuunnitelman perusteisiin, tämä ohjeistus on nyt muuttunut. Vuoden 2000 opetussuunnitelman perusteissa oli suurtalouden ruokatuotanto - osiossa kiitettävän tason tavoitteena pystyä



vertaamaan aterian ravintosisältöä ruokailijaryhmälle annettuun ravitsemussuositukseen ja opiskelijan tuli pystyä esittämään parannusehdotuksia, ellei ateria vastannut suosituksia. (Catering-alan perustutkinto 2000, 57.) Nyt uudistetuista opetussuunnitelman perusteista tämä vaatimus on poistunut myös suurkeittiön ruokatuotanto - osiosta. (Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto 2010, 99–102.)

### 3.2.3.1 Oppikirjat uuden tiedon lähteinä

Uudistetun opetussuunnitelman mukaan valmistettu kirja, Kokkiprokkis, on tarkoitettu perusopintoihin. Siinä käsitellään lyhyesti ravintoaineet, suola ja tavallisimmat erityisruokavaliot. Tilaa ravitsemus-aihe on saanut 370-sivuisessa kirjassa 16 sivun verran. Ravitsemus -osiossa on linkkiviittauksia nettisivustoille, joilta voi käydä lukemassa lisää aiheista. Ruoanvalmistus -osiossa on käsitelty erittäin lyhyesti kunkin raaka-aineryhmän kohdalla sen ravintoainesisältöä. Tähän kirjaan ei sisälly mitään ruoka-annosten kokoamiseen ja suunnitteluun liittyvää, vain yksittäisten perusruokalajien valmistusta. (Kaikkonen, Mäkynen, Tiusanen & Viinikka 2010.)

Tunne elintarvikkeet -oppikirjassa käydään läpi eri elintarvikeryhmät ja niiden käyttöön liittyviä asioita. Joidenkin ryhmien kohdalla on esitelty niiden ravintosisältötietoa lyhyesti yleisellä tasolla. (Ijäs & Välimäki 2008.)

Uusi oppikirja Taitava kokki ammattikeittiössä, on tarkoitettu kokin ammatilliseen perusopetukseen. Käytettäväksi se soveltuu lounasruokien valmistuksen opiskeluun, miksei joiltakin osin myös à la carte -ruoanvalmistus -osioonkin. Siinä on annossuunnittelun lähtökohdaksi otettu ravitsemussuositukset ja lautasmalli. Kirjassa on lounasruokien ohjeita, joista on laskettu myös ravintosisällöt 100 grammaa kohti. (Mau-no & Lipre 2010.)

Käytännön ohjeet oikeaoppisen ravintola-annoksen kokoamisesta puuttuvat ravitsemuksen oppikirjoista kun taas esimerkiksi Ruoanvalmistuksen käsikirja - oppikirjassa on kyllä esitelty ravitsemussuositukset lautasmalleineen, mutta tämä teoriaosuus ei näy ruokaohjeissa ja annosten kokoamiseen ohjaavissa resepteissä.

Niissä on usein myös kuva annoksesta, jolloin siinä olisi tilaisuus tuoda moderni ja perinteistä kevyempi annos näyttävästi esille. (Lehtinen, Peltonen, & Talvinen 2007.)

Ravitsemuksen oppikirjoissa käsitellään yleisesti ravitsemussuosituksia, mutta niin lyhyesti, että kokkien koulutuksessa on syytä syventyä niihin myös muun oppimateriaalin avulla. Ruoansulatus ja aineenvaihdunta on myös käsitelty lyhyesti. Energiaravintoaineiden merkitystä ja koostumusta käsitellään enemmän. Suojaravintoaineiden käsittelyn kohdalla ovat kirjakohtaiset erot suuria. Käsittely on siirretty täydentäväksi materiaaliksi kirjan loppuun tai otettu laajana kokonaisuutena esiin. (Parkkinen ja Sertti 2008; Ihalainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen. 2004.) Kokkiopiskelijaa varten olisi hyvä, jos kirjoista löytyisi ohjeita oikeaoppiseen aterian koostamiseen, koska nuoren on vaikeaa koota sirpaleisesta tiedosta itselleen selkeää kuvaa. Havainnollistamisen avulla saataisiin malli siitä, millainen on terveellinen ruokalaji ja terveellinen ateria. Nyt ravitsemukseen liittyvät asiat jäävät hajanaiseksi irtotiedoksi. Esimerkiksi sellainen käytännön tieto, että täysjyväviljatuotteet ovat terveellisiä ja miten niiden ja kasvien käytön avulla saadaan nostettua aterian ja ruokavalion kuitupitoisuutta ja ohjattua energiaravintoaineiden suhdetta oikeaan suuntaan, ei varmasti selviä oppikirjoista. Samoin tulisi olla käytännön esimerkkejä rasvapitoisten raaka-aineiden käytön vaikutuksesta ruoka-annoksen ravintosisältöön ja vastaavasti esimerkkejä oikeaoppisesti kokoonpannuista maukkaista ruoka-annoksista. Tämä edistäisi osaltaan asennemuutosta terveellisempään ruoanvalmistukseen siirtymisessä.

### **Yhteenveto ravitsemusosaamisesta kokin tutkinnon perusteissa ja sen liittyminen tukittavaan asiaan**

Tutkinnon pakollisissa osissa opiskellaan ravitsemussuositukset ja erityisruokavaliot, joita pitää osata soveltaa lounas- ja annosruokien valmistuksessa. Joidenkin valinnanosten tutkinnon osien tavoitteissa on vain erityisruokavaliomuunnosten osaamisen tavoite. Aterioiden ravintosisältöjen laskemista ei edellytetä kokin opinnoissa, mutta opiskelijan pitäisi kuitenkin pystyä ohjaamaan asiakasta hänen valinnoissaan ja silloin olisi tiedettävä, mitä annos sisältää. Oppikirjoissa on liian vähän ravitsemuksen soveltaa tietoa ja tieto on pirstaleina. Uudesta ruoanvalmistuksen oppikirjasta löytyy kuitenkin ruokaohjeiden ravintosisältötiedot.

Opinnäytetyön tutkimusosassa selvitetään opiskellaanko koulussa ravitsemussuositukset ja erityisruokavaliot ja oppivatko opiskelijat soveltamaan tietoa, osaavatko he ohjata asiakkaiden valintoja? Oppivatko opiskelijat laskemaan ruokien ravintosisältöjä? Ovatko oppikirjat käytännössä toimivia vai tarvitaanko niiden sisällön uudistamista? Tämä auttaa selvittämään ravintolakokin ravitsemusosaamisen kehittymistä.

### 3.2.3.2 Tietoperustan esiin nostattamat tutkimuskysymykset, yhteenveto

Tutkittavan asian, ravintolakokin ravitsemusosaamisen muodostumista ja ilmenemistä kokonaisuudessaan selvitetään tietoperustan esiin nostattamien kysymysten valossa. Tavoitteena on saada eri menetelmiä ja lähestymistapoja käyttäen kuvaa heidän osaamisestaan ja osaamisen käyttämisen taustalla vaikuttavista asioista ja ilmiöistä. Saatujen selvitysten perusteella voidaan pohtia kehittämistarpeita kokonaisuudessaan koulutukseen ja ravintoloiden käytänteisiin vaikuttamiseen.

1. Koulutustaustat ja niiden vaikutus tutkittavaan asiaan
2. Työtehtävät ja koulutuksen riittävyys niihin nähden
3. Ravintolan ammatinhallinta ja osaamisen ilmeneminen käytännön toiminnassa
4. Trendien tiedostaminen ja huomioiminen ravintoloissa
5. Ruoan terveellisyysvaatimusten huomioiminen ravintoloissa
6. Ravitsemussuositusten noudattaminen ravintoloissa
7. Ravintoloiden tuotekehitys
8. Ravitsemusasioiden opettaminen

## 4 TUTKIMUS

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin ravintolakokkien ja keittiömestareiden ravitsemusosaamisen tasoa käyttäen kehitettävänä olleita testiväittämiä. Saatua tietoa täydennettiin teemahaastatteluilla. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ravintolakokkien ravitsemusosaamista ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Saatujen tulosten perusteella oli tarkoitus kehittää tekeillä olevaa ravitsemusosaamisen testaustyökalua, ravitsemuspassia, sekä osoittaa ravitsemukseen liittyviä kehittämiskohteita ravintolakokkien työhön ja koulutukseen.

Työn toimeksiantaja oli Suomen Sydänliitto ry. Liitto on perustettu vuonna 1955, ja siinä on 80 000 henkilöjäsentä ja 19 sydänpiiriä ja paikallisia sydänyhdistyksiä ympäri maan. Liiton tehtävänä on edistää suomalaisten sydän- ja verisuoniterveyttä. Tämän tehtävän toteuttamiseksi tarjotaan tietoa terveyttä edistävästä elämäntavoista ja tukea myönteisten elämäntapamuutosten toteuttamiseen mm. erilaisten ohjelmien ja kampanjoiden avulla. Syksyllä 2010 osana liiton joukkoruokailuohjelmaa aloitettiin yhteistyö Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakoulujen ravitsemisalain yksiköiden kanssa terveellisen ruoanvalmistuksen sertifikaatin, eli ravitsemuspassin, saamiseksi ruokapalvelualalla työskenteleville henkilöille. (Koivisto 2011.) Ravitsemuspassitesteissä käytettävien väittämien tekeminen oli yksi opinnäytetyön tekijän tehtävistä Ravitsemuspassi-työryhmän jäsenenä.

Ravitsemuspassi-työryhmä kokoontui syksyn 2010 ja kevään 2011 aikana neljä kertaa. Kokouksissa pohdittiin ravitsemusosaamisen testauksen tyyppiä vertaillen erilaisia, käytössä olevia testaustapoja. Passin 1. tasolle laadittiin tavoitteita ja testiin tulevia väittämiä sekä sovittiin kullekin osallistujataholle tehtäviä ja vastuita aina seuraavaan kokoukseen mennessä toteutettaviksi. Opinnäytetyöhön liittyneessä testauksessa saatuja tuloksia ja kehitysideoita käytettiin passin kehittämisessä.

Tutkimuksessa käytettiin pääasiassa kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää, vaikkakin ravitsemusosaamistasoa mittaavassa osiossa tietoa on analysoitu ja esitellään myös määrällisesti. Yleisesti laadulliset menetelmät tarkoittavat tiedon

keräämistä ei-numeerisessa muodossa ja määrälliset menetelmät vastaavasti esittävät tiedot numeerisessa muodossa (Eskola & Suoranta 1998, 13).

Aineiston hankinta tutkimuksen ensimmäiseen osioon tapahtui menemällä ravintoloihin testaamaan ravintolakokkien ja keittiömestareiden osaamista ja testilomakkeistojen toimivuutta. Tässä tutkimusvaiheessa tietoa osaamisesta kerättiin tarkistamalla vastausten oikeellisuus. Samalla kerättiin palautetta testin ymmärrettävyydestä ja testauksen mielekkyydestä osallistujien mielestä. Tutkimuksen toisen osion aineisto kerättiin haastattelemalla keittiömestareita, ravintolakokkeja ja ravintolakokkeja opettavia lehtoreita.

Seuraavassa luettelossa on työryhmän työn tuloksena laaditut tavoitteet osaamispassi 1. tason tavoitteiksi. Myöhemmin on tarkoitus tehdä vielä kaksi ylempää tasoa. Taso 1 on tarkoitettu kaikille ruokapalvelualalla työskenteleville riippumatta tehtävästä ja työpaikasta. Tasot kaksi ja kolme ovat niille, jotka vastaavat ruokapalvelualan yritysten ja laitosten toiminnan kehittämistä tai tekevät muuta vaativaa ravitsemisalan työtä.

### **Ravitsemuspassin 1. tason osaamistavoitteet**

#### **Päätavoitteet:**

#### **Jokainen ruokapalvelualalla toimiva**

- Hallitsee terveelliseen ravitsemukseen liittyvät perusasiat
- Osaa toimia niin, että tarjottava ruoka on terveellistä
- Osaa antaa asiakkaille tietoa terveellisestä ravitsemuksesta

#### **Osaaminen on mahdollista hankkia:**

Ruokapalvelualan toisen ja korkea-asteen koulutuksessa, täydennyskoulutuksessa tai itse opiskellen.

Päätavoitteet on tarkennettu ja konkretisoitu viiteen osatavoitteeseen, joihin kuhunkin on laadittu väittämiä, joihin vastaamalla voi suorittaa osaamistestin. Väittämiä on tässä vaiheessa yhteensä 753 kappaletta. Osatavoitteet sisältöineen esitellään seuraavassa listassa.

1. Hallitsee ravitsemussuositukset:

- 1.1 Tuntee ravitsemuksen periaatteet, ravitsemussuositukset ja Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuosituksen
- 1.2 Osaa käyttää ravitsemussuosituksia ja joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän ravitsemuslaadun kriteeristöä arvioidessaan ruoan ravitsemuksellisen laadun toteutumista
  - Tuntee ravitsemuslaatua kuvaavat indikaattorit (mm. hankittavien elintarvikkeiden ravitsemuslaatu sekä tarjottavien tuotteiden, aterioiden ja ateriakokonaisuuksien ravintosisältö)
  - Osaa hyödyntää niitä työssään
- 1.3 Ymmärtää, miten elintarvikevalinnoilla ja ruoanvalmistustavoilla voi vaikuttaa ravitsemussuositusten toteutumiseen
- 1.4 Osaa arvioida aterian ravitsemuksellista laatua ja verrata sitä terveellisen aterian koostamisesta annettuihin ohjeisiin (esim. lautasmalli, ruokapyramidi, Sydänmerkki-ateria)
2. Osaa valmistaa maukasta, ravitsevaa ja terveellistä ruokaa:
  - 2.1 Pystyy muuntamaan vakioidut ruokaohjeet/annoskortit sopiviksi erilaisille asiakasryhmille, kuten erityisruokavaliota noudattaville, ja osaa valmistaa niiden mukaan ravitsemussuositusten linjausten mukaisia ja asiakkaiden erityisvaatimukset täyttäviä ruokia, maukkaita, ravitsevia ja terveellisiä tuotteita ja ateriakokonaisuuksia
  - 2.2 Tuntee ruoanvalmistuksessa käytettävät raaka-aineet ja osaa valita ravintosisällöltään parhaat raaka-aineet kuhunkin käyttötilanteeseen
  - 2.3 Tuntee raaka-aineet, jotka huonontavat tai parantavat ruokien ravitsemuslaatua
  - 2.4 Osaa valmistaa Sydänmerkki-ateriakriteerien mukaisia aterioita
  - 2.5 Osaa tulkita elintarvikkeiden pakkausmerkintöjä
  - 2.6 Tunnistaa Sydänmerkki-tuotteet ja tietää järjestelmän periaatteet
  - 2.7 Ottaa elintarvikehankinnoissa ravitsemuslaadun huomioon (eli käyttää ravitsemuksellisia ehtoja elintarvikkeiden hankintakriteereinä)
  - 2.8 Osaa valmistaa eri menetelmillä ja panna tarjolle erilaisille asiakasryhmille sopivia maukkaita, suositusten mukaisia tuotteita ja ateriakokonaisuuksia vakioitujen ruokaohjeiden tai annoskorttien mukaisesti
3. Osaa arvioida ruoan ravitsemuksellisen laadun toteutumista:
  - 3.1 Osaa suunnitella terveellisiä, suositusten linjan mukaisia aterioita ja tuotteita sekä laskea niiden ravintosisällöt ravintolaskentaohjelmalla
  - 3.2 Osaa tulkita ravintolaskentaohjelmalla laskemiensa vakioitujen ruokaohjeiden ja aterioiden ravintosisältöjä sekä arvioida ravitsemussuositusten toteutumista
  - 3.3 Osaa korjata vakioidut ruokaohjeet tai annoskortit ravitsemussuositusten mukaisiksi
4. Osaa ohjata asiakkaita terveellisissä valinnoissa:
  - 4.1 Osaa hyödyntää malliateriaa informoidessaan asiakkaille suositeltavan ateriakokonaisuuden osia ja niiden suositeltavia annoskokoja
  - 4.2 Pystyy perustellusti informoimaan asiakkaita terveellistä tuotteista ja ateriakokonaisuuksista
  - 4.3 Osaa ohjata asiakkaita suositellun aterian koostamisessa
5. Osaa ylläpitää ja kehittää ravitsemuslaatua:

- 5.1 Ymmärtää terveellisen ravitsemuksen merkityksen osana ruokapalveluiden kehittämistä sekä toimipaikan kilpailukyvyn ja oman ammattitaidon kehittämisessä
- 5.2 Ylläpitää ja kehittää ruokapalveluiden laatutasoa: suhtautuu myönteisesti ravitsemuslaatuun ja ymmärtää toimivansa asiakkaiden parhaaksi ja kansanterveyttä edistävästi.

Näitä osaamisvaatimuksia voidaan pitää myös ravintolan ravitsemusosaamisen mittareina. Kun henkilöstöä rekrytoidaan, voidaan keskustella, löytyykö heiltä tarvittavaa ravitsemusosaamista. Näitä voidaan pitää myös kokin koulutuksen ravitsemusosaamisen mittareina, koska kokin ammatillisen koulutuksen on määritelty tuovan riittävän osaamisen passin 1 tasolle.

### **Testauksessa käytettyjen väittämien valinta**

Kun väittämiä oli tehty noin 500, testauksen tekijä valitsi niistä kolme 40 väittämän sarjaa, jotka aihealueiltaan sopivat à la carte -ravintoloiden kokeille. Koska väittämiä oli tehty miettimättä niiden soveltuvuutta ravintolakokkien testaamiseen, monet niistä viittasivat suurtaloukokin työssä selkeästi enemmän esille tuleviin valintatilanteisiin ja vaadittavaan tietämykseen. Sellaisten esittäminen à la carte -ravintoloiden kokeille olisi saattanut laskea heidän motivaatiotaan osallistua testiin, eikä olisi antanut heille kuvaa omassa työssä tarvittavasta ravitsemusosaamisesta. Esimerkkeinä tällaisista väittämistä ovat arkilounaan ravitsemuskriteerien testaaminen ja Sosiaali- ja terveysministeriön toimenpidesuosituksen yksityiskohdat. Näistä ei ole paljoakaan à la carte -ravintoloihin tiedotettu, eikä testattavilla ollut tässä tilanteessa mahdollisuutta opiskella testiä varten etukäteen.

Muutoinkin väittämiä hieman muokattiin tuoden ravintolan työskentely-ympäristöä esiin. Muokkauksen tarkoituksena oli nostaa kokkien motivaatiota ravitsemusasioiden miettimiseen omassa työssään. Ravitsemuspassin jatkokehittämisen kannalta väittämien monipuolinen muotoilu on tärkeää, että ravintolasektorikin saadaan motivoitumaan testin suorittamiseen tulevaisuudessa. Tarkoitus oli herättää vastaajat huomaamaan, kuinka paljon ravitsemuksellisia valintoja kokin työssä on ja miten monipuolisesti voidaan ravitsemusasioita ravintolassa tarkastella. Tällä tavoin saatiin

myös keskustelua aikaan ravitsemuksesta sekä ravintolaruokaan kohdistuvista asiakkaiden odotuksista ja vaatimuksista. Keskusteluissa tuli esiin mm. vastaajien omakohtaisia ravitsemuksellisia ongelmia, asenteita ja vääräkin käsityksiä. Näistä mainittakoon vuorotyöstä johtuvat väärät ruokailuajat, ruokailut painottuvat iltaan ja yöhön. Ravintolaruokan raskauden ja siihen kyllästymisen vuoksi monet kokit valitsevat omalle lautaselleen runsaasti kasviksia. Keskusteluissa tuli usein esille asenne, että asiakkaat itse valitsevat, mitä haluavat syödä eikä ole kokin vastuulla, mitä he annoksestaan saavat. Kokit eivät useinkaan suoralta kädeltä mieltäneet itseään terveellisen ruoan asiantuntijaksi, jonka tehtävänä olisi vaikuttaa asiakkaiden ravinnonsaantiin. Usein tärkeimpiä asioita ravintolassa olivat nopeus ja kannattavuus sekä valmiiksi annetut ohjeet, joiden mukaan oli pakko toimia. Yleisesti ottaen huomasin, että jos henkilöllä oli itsellään tai hänen lähipiirissään terveydellisiä ongelmia, esimerkiksi ylipainoa tai diabetesta, he olivat kiinnostuneita keskustelemaan ruoan terveellisyydestä ja suhtautuivat positiivisesti esimerkiksi tekeillä olevaan ravitsemuspassiin.

### **Ravitsemuspassilomakkeiden esitestaus**

Testilomakkeistojen esitestaus tapahtui Jyväskylän ammattikorkeakoulun ylempää ammattikorkeakoulututkintoa suorittavien restonomien ryhmässä opinnäytetyöseminaarissa 2.2.2011. Testilomakkeen täytti silloin 8 henkilöä. Heidän saamansa pistemäärät liikkuvat 32 - 37/40:n välillä. Heiltä saatujen kommenttien perusteella muutettiin väittämiä selkeämmiksi ja lomaketta muotoiltiin hieman.

## **4.1 Tutkimuksen osat ja järjestelyt**

### **Kokkien ja keittiömestareiden osaamistason testaus**

Testaus tapahtui Seinäjoen ja Kokkolan seudun à la carte -ravintoloiden kokeilla ja keittiömestareilla 7.2. - 18.2.2011. Testi tehtiin 12 ravintolassa 48 osallistujalle. Jos jollakin ketjulla oli alueella useampia samalla liikeidealla toimivia ravintoloita, otettiin niistä mukaan vain yksi, jottei tulos vääristyisi. Ravintolat valittiin Internetistä löytyneiden tietojen perusteella siten, että kaikki alueen à la carte -ravintolat, lukuun ottamatta edellä kerrottua poikkeusta, otettiin mukaan. Tällä tavoin saatiin kattava otos alueen tämän tyyppisistä ravintoloista. Testaaja vieraili ravintoloissa useita



kertoja niin, että kaikki kokit ja keittiöiden esimiehet saatiin testattua. Testattaessa samanaikaisesti useampaa henkilöä eri henkilöille annettiin eri sarjan testilomakkeisto, etteivät osallistujat voineet tehdä yhteistyötä. Testi tehtiin työskentelyn lomassa, ja vastaaminen vei aikaa noin 15 - 20 minuuttia. Testattavat saivat heti tietää oikeat vastaukset ja menestymisensä testissä.

### **Kokkien, keittiömestareiden ja lehtoreiden teemahaastattelut**

Tutkimuksen toisessa osassa tutkittiin ryhmähaastattelumenetelmällä ravintolan esimiesten, kokkien ja ammatillisten aineiden lehtoreiden suhtautumista ruoan ravitsemuslaatuun liittyviin asioihin. Haastattelut suoritettiin teemahaastatteluina. Keittiömestarien ryhmässä oli kaksi henkilöä, kokkien haastattelut tehtiin kolmelle kahden kokin ryhmälle ja lehtoreiden ryhmään osallistui kolme henkilöä. Haastattelut tapahtuivat osallistujien työpaikoilla 31.3. - 12.4.2011 välisenä aikana. Kunkin haastattelun kesto oli noin yksi tunti. Koska ryhmät olivat pieniä ja niitä oli vähän, voidaan puhua enemmänkin näytteestä kuin kattavasta otoksesta.

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein pientä tutkittavien joukkoa ja saadut tiedot analysoidaan perusteellisesti. On hyvä, jos ei ole etukäteen asetettuja hypoteeseja, silloin tutkija löytää ja oppii asioita tutkimuksen kuluessa. (Eskola & Suoranta 1998, 19.) Hirsjärvi ja Hurme (2000, 58) ovat sitä mieltä, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan puhua otoksen sijasta harkinnanvaraisesta näytteestä, koska tutkimukseen osallistujien joukko saattaa olla hyvinkin pieni.

Ryhmähaastattelumenetelmän käyttö sopii esimerkiksi silloin, kun halutaan tarkentaa tietoa useilla menetelmillä (Moilanen 1995, 29). Osallistujat kontrolloivat toisiaan annetun informaation suhteen ja ryhmän yhteiset ihanteet ja normit tulevat myös helposti esiin. Normit ovat ryhmän sisäisen kontrollin välineitä, mutta ne myös kuvastavat yhteiskunnassa vallitsevaa tilannetta. Haastattelijan rooli muodostuu sen ammattiroolin mukaan, joka määrittelee hänen suhteensa haastateltaviin. Keskustelua ei tulkita ryhmän jäsenen näkökulmasta, vaan ikään kuin ulkopuolelta. (Sulkanen 1992, 264–271; Moilanen 1995, 29, 61.) Ehnroothin (2010, 39) mukaan kysymyksenasettelussa on tärkeää miettiä, millaisilla kysymyksillä saadaan vastauksia

tutkimuskysymyksiin ja millaiset vastaukset ovat tutkimuksen kannalta helpoimmin analysoitavissa. Haastattelun tavoitteena on selvittää, mitä joku ajattelee tietystä asiasta. Teemahaastattelussa haastattelun teema-alueet on määritelty, mutta haastattelun kulun tarkkaa muotoa ei ole päätetty etukäteen ja se voi vaihdella eri haastatteluissa. (Eskola & Suoranta 1998, 86–87.)

### **Teemahaastattelujen järjestelyt**

Haastattelut tehtiin osittain työajalla ja työajan ulkopuolella. Aikoja oli hieman hankala saada sovituksi, koska työpäivät ovat kiireisiä, eikä täyttä varmuutta ajankohdan rauhallisuudesta etenkin kokkien kohdalla voi tietää etukäteen. Tästä syystä kokkien haastattelut toteutettiin työpistekohtaisesti eli kukin kokkipari työskenteli samassa keittiössä. Yksi haastattelu toteutettiin kokkien samalla työskennellessä koko ajan. Esimiesten ryhmä pieneni aiotusta työssä sattuneen kiireellisen tilanteen vuoksi ja haastatteluun osallistui vain kaksi henkilöä aiotun kolmen sijasta. Lehtoreiden haastattelu-aika oli heidän työaikansa ulkopuolella ja siihen osallistui kolme lehtoria. Seuraavassa on luetteloitu haastattelujen teemat. Teemat ja tavoitteet olivat vain haastattelijan tiedossa teemalapuilla ja hän antoi keskustelun kulkea vapaastikin, huolehtien siitä, että kaikkia teemoja käsiteltiin.

### **Haastattelujen teemat**

1. Ravitsemussuositukset
  - Miten osallistujat ottavat työssään huomioon suomalaiset ravitsemussuositukset ja päivittäin ruokailevien henkilöiden tasapainoisen ravinnonsaannin
  - Mikä merkitys ravitsemusasioilla oli ravintolassa
  - Huomioidaanko joitakin ravitsemusasioita erikoisesti kun tehdään lounaslistoja ja à la carte -listoja
2. Kokin työ
  - Kokin valittavissa olevat asiat työssä
  - Kokin osallistuminen suunnitteluun
  - Millaisia paineita kohtasi työssään esimiehenä/esimiehiltä, miten selviää niistä
3. Ruokien valmistustavat
  - Mitä ruoanvalmistustapoja käytetään, miksi
  - Tunsivatko osallistujat kevyitä ruoanvalmistustapoja ja oliko heillä taitoa tehdä maukasta ruokaa ilman suuria rasva- ja suolamääriä
4. Raaka-ainehankinnat
  - Periaatteet

- Oliko ravintoloissa käytettävissä riittävästi täysipainoisia raaka-aineita terveellisten ruokien valmistamiseen
- 5. Asiakkailta tulevat vaatimukset
  - Maku, annoskoko, tuttuus/uutuus, asiakkaiden erityisruokavaliot, kysymykset ravintosisällöstä ja muuten annoksen koostumuksesta
  - Osasiko osallistuja vastata ajan haasteisiin
- 6. Lisäkouluttautumistarve
  - Perustieto, virikkeet ja ohjaus uusiin tuuliin
  - Mikä olisi paras tapa lisäkoulutuksen toteuttamiselle?

Lehtoreiden haastattelussa kutakin teemaa käsiteltiin ammattiin opettamisen kannalta.

### **Nauhoitus ja litterointi**

Teemahaastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin myöhemmin kirjalliseen muotoon.

Ruusuvuoren mukaan litteroinnin tarkkuusvaatimus riippuu siitä, millainen on tutkimusongelma ja mikä on metodinen lähestymistapa. Silloin kun ollaan kiinnostuneita haastattelussa esiin tulevista asiasisällöistä, riittää litteroinnin tarkkuudeksi hieman pienempi kuin silloin kun tutkitaan esimerkiksi haastateltavien vuorovaikutussuhteita. Kuitenkin aina on tarpeen litteroida myös haastattelijan puheenvuorot, että voidaan myöhemmin tarkistaa, miten haastattelijä oli asettanut kysymyksensä ja oliko tällä mahdollisesti vaikutusta saatuun vastaukseen. (Ruusuvuori 2010, 424.)

## **4.2 Aineiston käsittely**

### **Aineiston käsittely ennen analyysia**

Haastatteluaineiston nauhoitteet kirjoitettiin tietokoneelle siten, että myös haastattelijan puheenvuorot olivat mukana. Sitten haastattelut järjestettiin teemoittain ja yhdistettiin siten, että niistä oli vielä nähtävissä kokkien, keittiömestareiden ja lehtoreiden keskustelut. Ehrnroothin (1992, 37) mukaan empiirisen aineiston analyysia edeltää käsittelyvaihe, jossa siitä karsitaan turha pois niin että se vastaa mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiin. Haastatteluaineisto voidaan käsitellä ennen analyysivaihetta siten, että se vain puretaan ja siirrytään sen jälkeen suoraan analyysivaiheeseen. Toinen tapa on purkaa aineisto ja koodata se ennen analyysiin siirtymistä. Kolmas tapa on yhdistää purkamis- ja koodausvaiheet ja siirtyä sen jälkeen analysoimaan. (Eskola ja Suoranta 1998, 152–155.)

### **Analyysivaihe**

Analyysivaiheessa teemoittain ryhmitellyt haastatteluaineistot lajiteltiin uudelleen poimimalla ne teemarakenne säilyttäen taulukoihin. Taulukoitten yhteen lohkokon kerättiin yhtäläisyyksiä, toiseen eroavuuksia, kolmanteen lohkokon pyrittiin löytämään aineistoon sisällyttömiä asioita ja neljänteen lohkokon asioita, joista ei puhuta, hiljaisuuksia. Kahteen ensimmäiseen lohkokon tuli runsaasti asiaa, jälkimmäisiin hyvin vähän. Seuraavassa vaiheessa taulukot purettiin ja järjestettiin uudelleen teemojen alle. Kirjoitettu kooste oli pääosin tutkijan muotoilemaa yleiskieltä, mutta asiat säilytettiin keskustelujen mukaisina mahdollisimman pitkälle. Mukaan otettiin myös autenttisia lainauksia.

Sitten ryhdyttiin aineistoa vertaamaan tietoperustaan ja testauksessa saatuun informaatioon. Vertailua tehtiin myös haastatteluissa eri henkilöiltä saatujen vastausten kesken. Mäkelän (1992, 45) mukaan vertailuaineistoa kannattaa käyttää mahdollisimman monipuolisesti ja systemaattisesti, silloin tutkija huomaa helpommin myös sen, mitä piirteitä aineistoon ei sisälly. Koska aineistoa oli karsimisesta ja luokittelusta huolimatta vielä niin paljon jäljellä, että siitä oli vaikea saada otetta, suljettiin pois lounastarjontaan liittyvät asiat. Sitä materiaalia kertyi kuin huomaamatta, koska lounasta tarjottiin yleisesti.

## 5 TULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU

Tuloksissa esitellään ensin ravitsemuspassi-testauksen tuottamat tulokset ja vertailut. Sen jälkeen esitellään ryhmähaastattelujen tulokset aihealueittain. Niiden yhteydessä kerrotaan myös tehdyt johtopäätökset.

### 5.1 Ravitsemuspassitestien tulosten analysointi ja vertaaminen

#### Vastaajien taustatiedot

Taulukosta 7 nähdään, että enemmistö vastaajista oli naisia ja iältään alle 40-vuotiaita, painottuen alle 30-vuotiaisiin. Ikäjakauman vuoksi työkokemuksen pituus oli suurimmalla osalla 1 - 5 vuotta. Yli 30 vuotta alalla toimineita oli vastaajista vain yksi.

TAULUKKO 7. Vastaajien sukupuoli, ikä ja työkokemuksen pituus

Vastaajien sukupuoli:	Lukumäärä: Yhteensä 48
Naiset	30
Miehet	18
<b>Vastaajien ikäjakauma:</b>	
20 - 29 vuotta	20
30 - 39 vuotta	15
40 – 49 vuotta	7
50 - 59 vuotta	5
>60 vuotta	1
<b>Ravintola-alan työkokemuksen pituus:</b>	
1-5 vuotta	13
6-10 vuotta	9
11–15 vuotta	9
16–20 vuotta	4
21–25 vuotta	6
26–30 vuotta	5
31–35 vuotta	0
36–40 vuotta	1
ei ilmoittanut	1

Taulukossa 8 on esitelty erilaisia tehtävänimikkeitä, joita oli käytössä ravintoloiden keittiöissä. Tässä tutkimuksessa niitä oli kahdeksan erilaista.

TAULUKKO 8. Vastaajien nimike työpaikalla

Nimike työpaikalla	Mies	Nainen
Kokki	6	22
Kokki/vuoromestari	2	2
Ohjaava kokki	1	0
Kokki/kylmäkkö	0	1
Kylmäkkö	0	1
Keittiöpäällikkö	6	1
Keittiömestari	4	1
Tuntiopettaja	0	1
<b>Yhteensä</b>	<b>19</b>	<b>29</b>

Yhteisenä piirteenä tutkimuksessa mukana olleilla ravintoloilla oli se, ettei niissä käytetty aputyövoimaa, esim. keittiöapulaisia lainkaan, vaan kokit tekivät hiljaisempana aikana keittiön puhtaanapito- ja esivalmistelutyöt. Työssäoppijoita keittiöissä oli jonkin verran, mutta heidät suljettiin tutkimuksen ulkopuolelle, ettei tulos vääristyisi. Yksi ravintola toimi oppilaitoksen harjoitteluravintolana, joten siellä käytettiin nimikkeinä ohjaavaa kokkia ja tuntiopettajaa. Esimiestehtävissä toimi huomattavasti useammin mies kuin nainen.

Taulukkoon 9 on koottu kaikkien vastaajien ilmoittamat tutkinnot, joita oli hyvin runsaasti. Ravitsemisalalla on perinteisesti ollut useita koulutusväyliä ja opetussuunnitelmien muutosten yhteydessä tutkintonimikkeet ovat yleensä vaihtuneet, mikä osaltaan selittää tutkintonimikkeiden kirjavuutta. Kokin nimikkeellä toimivan henkilön ammatillinen tutkinto vaihteli restonomin tutkinnosta ilman tutkintoa työskenteleviin. Esimiesten ammatillisia tutkintoja olivat erilaiset esimiestutkinnot ja kokin tutkinto. Ilman alan ammatillista koulutusta työskenteli yksi esimies.

Esimiestehtävissä työskenneltiin nimikkeillä vuoropäällikkö, keittiömestari ja keittiöpäällikkö. Yhteensä esimiehiä osallistui testaukseen 16 henkilöä. Heistä oli naisia 6 ja miehiä 10.

TAULUKKO 9. Vastaajien tutkinto

<b>Kokin tutkinto:</b>	<b>Mies</b>	<b>Nainen</b>
Suurtalousesimies	1	0
Ravintolaesimies	0	1
Restonomi	0	2
Ravintolakokki	5	13
Ravintolakokki + tarjoilija	0	1
Tarjoilija	0	1
Leipuri, elintarviketyöntekijä	0	1
Taloukshoulu	0	1
Ei ilmoittanut tutkintoa	0	1
Ei ollut tutkintoa	0	1
<b>Yhteensä</b>	<b>6</b>	<b>22</b>
<b>Esimiehen tutkinto:</b>	<b>Mies</b>	<b>Nainen</b>
Ravitsemusteknikko	0	1
Kokki	4	2
Hotelli-, ravintola- ja suurtalousesimies	2	1
Ravintolaesimies	1	0
Keittiömestari	2	1
Keittiöpäällikkö (Jollas)	1	0
Ei ammatillista koulutusta	0	1
<b>Yhteensä</b>	<b>10</b>	<b>6</b>

Taulukosta 10 nähdään, mitä muita yksittäisiä nimikkeitä tutkimukseen osallistuneissa ravintolakeittiöissä oli käytössä.

TAULUKKO 10. Muita nimikkeitä ja koulutuksia

<b>Muita yksittäisiä tehtävänimikkeitä ja koulutuksia</b>	
<b>Kylmäkön tehtävä</b>	suurtaloustehtäjän koulutus
<b>Kokki-kylmäkön tehtävä</b>	ravintolakokin koulutus
<b>Tuntiopettajan tehtävä</b>	restonomi AMK
<b>Ohjaava kokki</b>	ravintolakokin koulutus

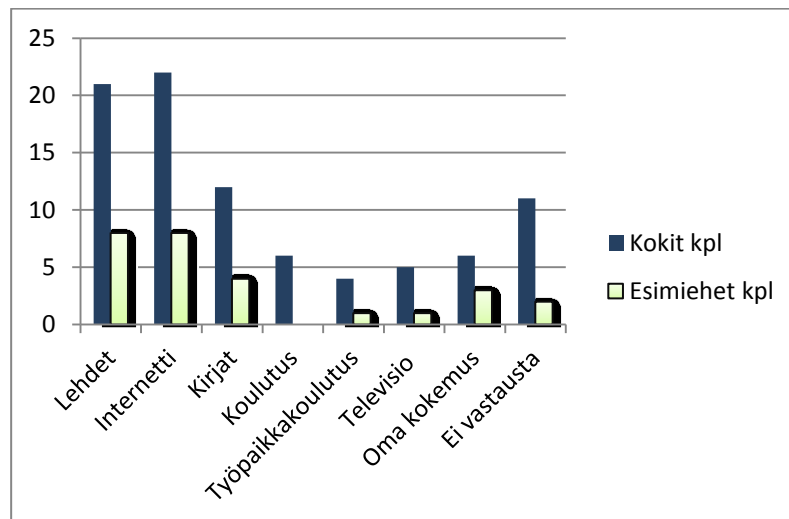
Kylmäkön ja kokki-kylmäkön tehtäviä hoitivat kokit, harjoitteluravintolassa työskenteli tuntiopettajana restonomi AMK -tutkinnon suorittanut ja työtä siellä ohjasi ravintolakokki.

Ähtärin ammatti-instituutin vaikutusalueella tehdyn kyselyn mukaan kokkien koulutus vaihteli ammattikorkeakoulutasosta ammattikurssin suorittamiseen. Koulutus-

taustoista löytyi myös tarjoilijakoulutusta. Suurin osa kokeista oli suorittanut joko ammattikoulun tutkinnon tai ammattitutkinnon aikuiskoulutuksena. Vastaajista 20 % toimi kokin työssä ilman alan koulutusta. (Väänänen 2006, 50–51.) Tähän tulokseen verrattuna kokkien koulutustaso oli nyt huomattavasti parempi. Riittävän pitkä ja monipuolinen koulutus estää Räsänen(1994, 66–68) mukaan ”sammakkoperspektiivin” työhön, eli saadaan vankka teoriaan perustuva osaaminen jolloin tiedot ja taidot ovat siirrettävissä erilaisiin ympäristöihin.

Verrattaessa suomalaisen kokin koulutusta pohjoismaiden koulutukseen, huomataan myös siellä koulutusnimikkeiden kirjavuus: kokki, kylmäkö, voileiväntekijä jne. Koulutusajoissa ja -muodoissa on jonkin verran eroja. Tanskassa on erittäin käytäntöpainotteinen koulutus, jopa 2/3 koulutusajasta työskennellään yrityksissä.

Kysyttäessä, miten vastaajat hankkivat tietoa ravitsemuksesta (kuvio 13), vastauksissa painottuivat Internet ja ammattilehdet.



KUVIO 13. Kokkien ja esimiesten tiedonhankintatavat

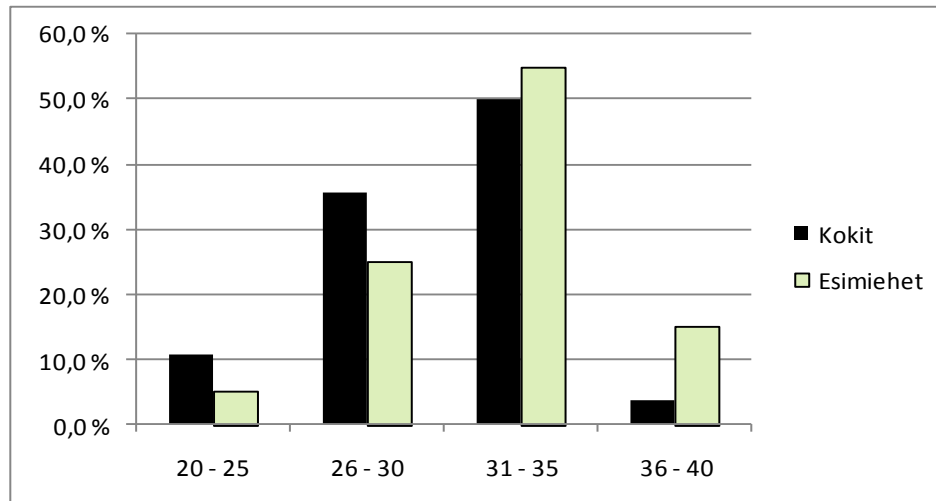
Koulusta tietoa saaneet olivat kaikki kokkeja, iältään 20 - 24 -vuotiaita, ja työkokemukselta heillä oli ½ - 2 vuotta. Esimiesten ja kokkien vastaukset poikkesivat tässä suhteessa toisistaan, sillä esimiehistä kukaan ei ilmoittanut hankkineensa tietoa koulutuksesta. Täydennyskoulutusta kursseilla ei maininnut kukaan vastaajista, mikä osoit-



taa oikeaksi myös tutkimuksissa havaitun tiedon, että täydennyskoulutusta järjestetään liian vähän, tarvetta sille on todettu olevan.

### Vastaajien osaamistasot

Kuviosta 14 nähdään, että tulokset olivat esimiehillä hieman paremmat kuin kokeilla.



KUVIO 14. Vastausten prosentuaaliset pistemääräjakaumat

Mikäli ravitsemuspassitestissä käytettäisiin samanlaista läpäisevyysperiaatetta kuin vastaavanlaisessa hygieniaosaamistestissä, eli virheellisiä vastauksia sallittaisiin enintään 6 kappaletta, olisi testin läpäissyt noin puolet vastanneista. Vastaajat tekivät testin valmistautumatta etukäteen, joten osaamistasot kuvaavat tällä hetkellä aktiivisessa käytössä olevaa ravitsemukseen liittyvää tietämystä. Kiinnostavaa on se, millaiset väittämät osoittivat tiedoissa olevan puutteita ja onko sen tyyppinen osaaminen oleellista ravintolassa työskenteleville.

### Kysymyssarjojen keskinäinen vaikeusaste

Kysymyssarjoihin saatiin vastauksia siten, että sarjaan numero 1 tuli 16 vastausta, sarjaan numero 2 tuli 17 vastausta ja sarjaan numero 3 tuli 15 vastausta.

Kysymyssarjojen keskinäistä vaikeusastetta verrattaessa (taulukko 11) huomattiin, että sarja 1 oli kaikkein vaikein, sarja 2 oli hieman sitä helpompi ja sarja 3 oli kaikkein helpoin. Testin käyttöönoton kannalta on tärkeää jakaa vaikeimmat väittämät tasaisesti eri sarjoihin.

TAULUKKO 11. Kysymyssarjojen keskinäisen vaikeusasteen vertailu

Kysymyssarja	Alin pistemäärä	Ylin pistemäärä	Pisteiden ka.	Maksimipisteet
1	21	35	29	40
2	25	38	31	40
3	30	38	34	40

### Parhaiten tiedetyt vastaukset

Parhaiten vastaajien tiedossa olivat ravitsemussuosituksissa olevan lautasmallin soveltaminen ruoanvalmistuksessa ja terveellisen aterian koostamisessa, veden tärkeys janojuomana sekä liikunnan merkitys ihmisen hyvinvoinnille.

### Heikoiten tiedetyt vastaukset

Taulukkoon 12 on koottu 10 vastaajille eniten hankaluutta tuottanutta väittämää.

TAULUKKO 12. Vaikeimmat väittämät

1. vaikein, eniten virhevastauksia	Vähälaktoosinen ruokavalio sallii vähälaktoosisten maitotuotteiden käytön ilman rajoituksia
2. vaikein	Tyydyttymätön rasva nostaa veren huonoa kolesterolia
3. vaikein	Täysjyvävehnä jauho on terveellisempää kuin ruissihtijauho, koska siinä on enemmän kuitua
4. vaikein (yhtä vaikea kuin ed.)	Jättämällä öljyiset salaattinkastikkeet pois, voidaan parantaa asiakkaiden ruoan terveellisyyttä
5. vaikein	Jotta kalaruokien hyvä rasvahappokoostumus ei kumoudu, ei ruokiin kannata lisätä voita tai kermaa
6. vaikein (yhtä vaikea kuin ed.)	Energiasta korkeintaan 35 % saisi tulla hiilihydraateista
7. vaikein	B- vitamiineja saadaan runsaasti kalasta
8. vaikein	Kasviksia, marjoja ja hedelmiä pitäisi käyttää päivittäin jopa 200 g / henkilö
9. vaikein (yhtä vaikea kuin ed.)	D- vitamiini häviää herkästi, jos kasviksia keitetään liian kauan
10. vaikein	Maidoton ruokavalio on helppo toteuttaa, koska nykyisin on hyvin saatavilla täysin laktoosittomia maitotuotteita

Vaikeat väittämät vaativat syvällistä osaamista esimerkiksi erityisruokavalioihin liittyen. Aikuisväestöllä usein esiintyvä korkea veren kolesterolipitoisuus ja siihen liittyvät rasvojen rasvahappokoostumukset, vaikka teoreettisia ovatkin, olisi hyvä tuntea ja osata valita esimerkiksi salaattinkastikkeiksi terveellisiä vaihtoehtoja. Ruokien raaka-aineiden ravitsemuksellinen laatu oli myös kokeille vaikeaa testissä. Kokki ei varmasti joudu joka päivä näitä kysymyksiä puntaroimaan, mutta esimerkiksi silloin, kun asiakas kysyy, pitäisi häntä osata opastaa.

### **Vastaajien mielestä epäselviä kysymyksiä**

Testauksen yhteydessä keskusteltiin mahdollisista epäselvistä kysymyksistä ja kerättiin mielipiteitä testin vaikeusasteen sopivuudesta. Vaikeusastetta pidettiin yleisesti melko sopivana, vaikka monia väittämiä pidettiin asenteellisina ja epäselvinä. Tällaisista esimerkkejä alla:

- *Leivän suolapitoisuus riippuu leivästä, ei voi yleistää, että leivästä saadaan paljon suolaa*
- *Diabeetikon kohdalla pitäisi määritellä, mikä tautityyppi on kyseessä, ennen kuin voi sanoa, että hän voi nauttia myös tavallista sokeria*
- *Väittämässä pitää käyttää tarkkoja määritelmiä, ettei tule vääriä käsityksiä, esim. rasvan kohdalla pehmeä/juokseva, kasvisruokavalio määriteltävä, mil-laista kulloinkin tarkoitetaan*
- *Kokin vastuu asiakkaan terveydestä on asenteellinen väittämä.*

### **USA:ssa tehdyn ravitsemusosaamistestin tuloksia**

Keittiömestareille ja keittiömestariopiskelijoille tehdyssä osaamistestissä mitattiin ravitsemustiedon osaamista (13 kysymystä) ja ruoanvalmistustekniikoiden vastaavuutta ravitsemussuosituksen kanssa (15 kysymystä) sekä asenteita ravitsemukseen yleensä, terveellisten ruoanvalmistustapojen tärkeyteen ja ravitsemussuosituksiin (22 kysymystä). Kaikki vastasivat oikein yli 70 %:n ravitsemustiedon kysymyksistä. Enemmän kuin kaksi kolmasosaa vastasi oikein ravintoainekoostumusta ja ruoanvalmistustapojen vaikutusta koskeviin kysymyksiin. Kaikki vastaajat olivat hämmentyneitä rasvaan ja kolesteroliin liittyneistä kysymyksistä. Vain muutamia keveitä ruoanvalmistustapoja oli käytössä, joskin asenteet niiden käyttöön olivat positiiviset. Vastaajaryhmät olivat sitä mieltä, että vastuullisina päälliköinä heillä on vastuu valmistamansa ruoan ravitsemuksellisesta sisällöstä. He olivat halukkaita opiskelemaan

ravitsemustiedettä ja ruokien muuntelun periaatteita, jotka lisäävät terveellisen ruoanvalmistuksen osaamista. (Dalton & Reichler 1998.)

### **Ravitsemuspassi -testin soveltuvuus ravintolakokkien osaamisen testaamiseen**

Käytetty testausmenetelmä oli yksinkertainen ja nopea toteuttaa ja sopi hyvin ravintolohenkilökunnan osaamisen 1. tason testaamiseen. Koska ravitsemusasiat askarruttavat ravintoloiden keittiöillä asiakkailta tulevien paineiden takia, testausta pidettiin yleisesti tarpeellisena ja hyvänä tapana lisätä tietoa. Ravintoloiden keittiöillä työskentelevillä on erilaisia koulutustaustoja, kaikilla ei ole paljoa ravitsemukseen liittyviä opintoja ja opinnoista voi olla pitkäikäinen aika.

Käytettävät väittämät pitää muotoilla niin yleisluontoisiksi, että ne sopivat ravintolaympäristöön samoin kuin suurtalousoympäristöönkin. Myös väittämien yksiselitteisyyteen pitää kiinnittää huomiota ja testien pitää olla vaikeusasteeltaan tasalaatuisia. Testiin tulijoille pitää tarjota valmistautumismahdollisuutta ja sopivaa opiskelumateriaalia yleisesti saataville esimerkiksi kirjan tai Internet-lähteiden muodossa, tai järjestää asiasta erillisiä kursseja.

## **5.2 Haastattelujen analysointi, vertaaminen ja tulkinta**

### **5.2.1 Ravintolakokien koulutus, työ ja osaaminen tutkimuksen valossa**

Tässä luvussa esitellään vastauksia tutkimuskysymyksiin 1-3.

#### **5.2.1.1 Ravintolakokkien koulutustausta ja täydennyskoulutuksen tarve**

Nuorten, vastavalmistuneiden kokkien taidot vaihtelevat keittiömestarin mielestä, hänen mukaansa kokien pitäisi hallita katetuottoajattelua ja omata hyvät kädentaidot. Kokkien omat käsitykset ravitsemukseen liittyvän koulutuksensa tasosta vaihtelivat. Eräs nuori kokki oli sitä mieltä, että hän oli saanut koulusta hyvät perustiedot raaka-aineiden käsittelyyn ja ravitsemukseen. Kokkina työskentelevä restonomi kertoi opiskelleensa paljon ravitsemusasioita, koska oli niistä kiinnostunut. Aikuiskoulutuksessa kaksi vuotta kokiksi opiskellut kokki piti ravitsemusasioiden opiskeluaan

tiivistahtisena ja oli sitä mieltä, että sitä oli vain jonkin verran, vähemmän kuin nuori-sopuolen opinnoissa. Hänellekin erityisruokavaliot olivat nykyisin arkipäivää.

Yksittäisiä lisäkoulutustarpeita kokit kertoivat heillä olevan esimerkiksi erityisruoka-valioissa, koska niiden osaamistarve kasvaa ravintoloissa koko ajan. Uusista trendeistä olivat kiinnostuneet sekä kokit, että keittiömestarit. Keittiömestarin mukaan opettajista oli pulaa, koska huippukeittiömestarit olivat kiinni omien ravintoloidensa pyörittämisessä. Tavallisimmat erityisruokavaliot olivat vahvasti esillä uudistetuissa opetussuunnitelman perusteissa. Lehtorin mielestä se oli hyvä asia, koska niitä kysyttiin jatkuvasti arkielämässä. Koulun puitteissa hoidettiin ravintolakokkiopiskelijoiden kanssa paljon isoja tilauksia, lehtorin mukaan: ”Niissä siellä sitten on jo ihan A4: n täynnä niitä erityisruokavaliota, että siinä on kyllä sitten.”

Keittiömestarin mielestä vähän aikaa työelämässä oltuaan kokin olisi hyvä hankkia lisäosaamista esimerkiksi kursseilla. Mitään uutta ammatillista jatkotutkintoa kokeille ei hänen mukaansa tarvittu. Kokit tekivät kaikkia keittiön töitä, joten esimerkiksi kylmäkön työhön ei ravintolassa kannattanut erikoistua. Hänen mielestään koulutuksen pitää olla käytäntöpainotteista: ”Kun puhutaan käsityöläisammattista, niin jotenkin se käsillä tekeminen kuuluu siihen. Vieroksun itse sellaisia kursseja käyneitä, jotka ei oo veitteen koskenukaan.” Mikään Internet -kurssi ei hänen mukaansa täytä näitä vaatimuksia. Sieltä voi löytää täsmätietoa esimerkiksi ravitsemusasioista, mutta sitä ei löydy, miten tehdään kevyempää hyvältä maistuvaa ruokaa. Se pitäisi päästä itse toteuttamaan.

Useat kokit olivat juuri opiskelemassa restonomeiksi. He kertoivat saavansa opiskelun kautta riittävästi tietoa omaan työhönsä tällä hetkellä. Kun opiskeli, tuli luke-neeksi enemmän lehtiä ja etsineeksi tietoja esimerkiksi Internetistä. Myös muissa ravintoloissa ruokailut olivat heidän mukaansa hyvä tapa seurata alan kehitystä. Yksi kokeista oli lähdössä Atrian ”100 nuorta kokkia” -koulutukseen.

Kokit seurasivat jonkin verran ammattilehtiä, joita tuli työpaikoille. He joutuivat joskus myös hakemaan tietoa allergiaruokavaliosta ja niihin liittyvistä

lisäaineiden E-koodeista tai vastaavista. Työpaikkakoulutusta oli kokeille esimerkiksi silloin, kun à la carte -listat vaihtuivat. Se työvaihe työllisti keittiöissä paljon, mutta sillä tavalla kokki pääsi myös vaikuttamaan annoksiin: ”Joo, siinä on hyvät ja huonot puolet, se tuo hirveästi töitä kun se on tavallaan ylimääräistä kun ei tuu mitään valmista pakettia mistään, ite pitää keksiä.” Työpaikkakoulutusta järjestettiin kokeille myös silloin, kun keittiöön hankittiin uusia koneita ja laitteita. Vuorotyö haittasi kokkien osallistumista, esimerkiksi laiteopastuksia pitäisi järjestää useita. Työn ohessa oli myös vaikea keskittyä uuden asian opettelemiseen.

Eräs kokki mainitsi, että piti itse olla aktiivinen koulutuksen suhteen, tai jos joku oppi jotakin, niin pyrkiä jakamaan tieto työyhteisössä. Hänen mukaansa koko ajan oli oppimista, tuli uusia laitteita ja menetelmiä. Joidenkin kokkien mielestä kokin olisi paras hankkia lisäkoulutusta työn ohessa. Yksi menisi mieluiten luennolle kuuntelemaan hyviä opettajia ja saamaan konkreettisia esimerkkejä ravitsemukseen liittyen. Konkretiaa kaipaisi myös toinen kokki opiskeluun, koska se jäi parhaiten mieleen. Viikonloppukoulutus olisi erään kokin mielestä hyvä tapa opiskella päivitystä asioihin.

Myös lehtorit tarvitsisivat mielestään laadukasta lisäkoulutusta ravitsemukseen liittyen. Esimerkiksi, tietoa ajankohtaisista aiheista, kuten ravitsemuksen nykytilasta. Eräs lehtori osallistui vuosittain ravitsemusterapeuttien ravitsemuspäiville, mutta siellä oli aina vain joku tietty aihe käsiteltävänä. Lehtorit olivat osallistuneet kansalaisopiston järjestämään ravitsemusalan koulutukseen, jossa oli opettaja ammattikorkeakoulusta. Ammattikorkeakoulut olisivatkin lehtoreiden mielestä hyviä tahoja järjestämään lisäkoulutusta.

Tapanaisen tutkimuksen mukaan kokit saivat koulutusta erityisruokavalioihin myös tavarantoimittajien ja esim. Keliakialiiton toimesta. Vähälaktoosisten, laktoosittomien ja gluteenittomien tuotteiden käyttö kaikkiin ruokiin oli laajentunut paljon ainakin tutkimukseen osallistuneissa kahdessa ravintolassa. (Tapanainen 2010, 38.) Verrattuna Mertasen (1992, 68–69, 84.) tutkimuksen tuloksiin, tässä tutkimuksessa ei erityisen suureksi ongelmaksi noussut kokkien erityisruokavalio-osaamisen puute heidän itsensä mukaan, johtuneeko juuri tuosta lisääntyneestä laktoosittomien ja

gluteenittomien tuotteiden käytöstä kaikkiin ruokiin. Kuitenkin ravitsemuspassiteissä tuli ilmi heikko osaaminen diabetes- ja keliakiaruokavalion sekä erilaisten maitoon liittyvien ruokavalioiden kohdalla.

Ravitsemuspassitestien yhteydessä kerättyjen tietojen mukaan ravintolakeittiöissä työskenteli vain kokin nimikkeellä olevia työntekijöitä, keittiöapulaisten ammattikunta oli poistunut kokonaan. Kokit olivat nuoria, ammatillisen koulutuksen suorittaneita, tutkintonimikkeistö oli hyvin kirjavaa. Heidän ravitsemusosaamisensa taso ei testissä kuitenkaan ollut erityisen hyvä eivätkä he pystyneet hyödyntämään ravitsemusosaamistaan à la carte -ravintoloiden keittiöissä, joissa muut suunnittelivat annokset ja käytettävät raaka-aineet sekä valmistustekniikat oli määritelty johdon tai ketjun taholta. Ravintolaruoan kehittämiseksi tarvitaan kokkien ja keittiömestareiden täydennyskoulutusta. Elinikäinen oppiminen on nykyisin yritysten kilpailustrategia, mikä olisi hyvä tiedostaa myös ravintoloissa. Ajankohtainen koulutuksen aihe on aterioiden ja annosten kehittäminen ja ruokien ravintosisältöjen selvittäminen sekä houkuttelevien listojen ja annoskorttien tekeminen. Erityisruokavalioiden tarvittaisiin myös koulutusta, koska syvällisempää tietoa niistä puuttui ravitsemuspassitestien tulosten mukaan.

Ravitsemuspassitestin lomakkeilla kerättiin tietoa myös kokkien tiedonhankintatavoista ravitsemusasioihin liittyen. Tietolähteistä tärkeimmät olivat Internet ja ammattilehdet. Koulusta tietoa saaneet kokit olivat iältään 20–24 vuotiaita, työkokemusta heillä oli ½ - 2 vuotta.

#### 5.2.1.2 Kokin työ ja koulutuksen antamat valmiudet työhön

##### **Lounaan suunnittelu**

Tutkimuksessa mukana olleissa ravintoloissa lounaan ruokalista laativat kokit ja tarjoilijat yhdessä sekä keittiömestarit ja vuoropäälliköt. Keittiömestarit ja kokit olivat yhtä mieltä siitä, että kokki voi vaikuttaa lounasruokien suunnittelussa ja valmistuksessa. Esimerkiksi yhdessä ravintolassa oli pääraaka-aineet määritelty ja kokki mietti lopun sisällön. Useassa paikassa myös lounaan lämpimien kasvislisäkkeiden ja

salaattipöydän valikoimiin kokki voi vaikuttaa. Salaattipöytään oli usein pohja määritelty, perustuotteet, joita siihen aina laitettiin, kokki sai ideoida muut osat ja kastikkeet. Ketjuravintoloissa kokki ei suunnitellut lounaita. Myös Ähtärin ammatti-instituutin vaikutusalueella ravintolakoikeille tehdyn kyselyn tulosten mukaan lounasruokien suunnittelutehtävät yleensä kuuluivat ravintolakokkien tehtäviin (Väänänen 2006, 61).

### **À la carte -ruokien suunnittelu**

Tutkimuksessa mukana olleissa neljässä ravintolassa oli kaikissa annoskortit, joiden tekemiseen kokit eivät yleensä osallistuneet. Oppilaitoksen harjoitteluravintolassa annoskortteja ei käytetty. Yksityisessä ravintolassa oli kokeilla mahdollisuus vaikuttaa jonkin verran myös à la carte -annosten suunnitteluun. Ainakin he saivat tehdä ehdotuksia. Myös mukana olleessa ravintolassa, joka ei ollut kiinteästi ketjuohjattu, otettiin kokkeja ja salin puolen henkilökuntaa mukaan päällikköjen kanssa suunnittelemaan seuraavaa à la carte -ruokalistaa. Ähtärin ammatti-instituutin vaikutusalueella ravintolakoikeille tehdyn kyselyn tulosten mukaan kokit työskentelivät à la carte -ruokien valmistuksessa suurimmaksi osaksi ilman annoskortteja ideoiden itse annosten sisältöä (Väänänen 2006, 62). Ketjuravintoloissa à la carte -listan suunnitteli tuotekehitysryhmä. Siihen voi anoa mukaan, mikäli oli kiinnostunut osallistumisesta.

Kokki luonnehti suunnittelutehtäviään:

*Keturavintoloissa se on aika pitkälti määriteltyä se työ, että, toki meillä aina sillon tällön tehään Vaasan kanssa yhteistyötä, niin sillon tällön pääsee vähän heittämään ideoita. Pitkälti se on sitte tuo ketjun laatimalla lista, millä mennään ympäri vuoden, se on sitte saneltu valmiiksi, siihen ei paljoa pysty vaikuttamaan.*

Myöskään Helsingin ammattikorkeakouluun tehdyn opinnäytetyön mukaan ravintolaketjun toimipisteessä työskentelevä kokki ei yleensä päässyt ideoimaan uusia à la carte -ruokalistoja, vaan ravintoloiden ruoka-annokset ideoitiin muualla (Paltamaa 2007, 17).

Lehtoreiden mukaan kokin osallistuminen à la carte -ruokalistojen suunnitteluun alueen ravintoloissa riippui ravintolasta. Jos paikka oli ketjuohjattu, muut tekivät ruokalistat ja kokki oli suorittavan työn tekijä. Jos kokki kuului tuotekehitysryhmään, joita



ketjupaikoilla oli, pääsi vaikuttamaan. Lehtorit eivät tienneet, pääsikö kokki vaikuttamaan uusien à la carte -listojen suunnitteluun yksityisissä paikoissa, koska eivät olleet kysyneet ravintoloista. Lehtorit kertoivat, että opiskelijat joutuivat koulussa suunnittelemaan omia ruokalistojaan harjoitusravintolaan tehdessään ammat-tiosaamisen näytön. Siinä opiskelija suunnitteli aterian ja varasi raaka-aineet, hänen täytyi suunnitelmassaan ottaa huomioon tavallisimmat erityisruokavaliot. Lehtori ei puuttunut opiskelijan suunnitelmaan esimerkiksi raaka-ainevalintojen suhteen. Haastattelussa mukana olleet lehtorit opettivat vielä vanhan opetussuunnitelman mu-kaan. Uutta koulukohtaista opetussuunnitelmaan oltiin juuri suunnittelemassa 2-3 vuosiluokkia varten.

### **Suunnittelun osaaminen**

Kokkiopiskelijoille suunnatun oppikirjan mukaan kokin on osattava toimia esimerkiksi ruoka-annosten ja ateriakokonaisuuksien suunnittelijana (Lehtinen, Peltonen & Talvinen 2007, 48). Uudistetun kokin tutkinnon opetussuunnitelman perusteiden (2010) mukaan kokin ei tarvitse osata suunnitella à la carte -annoksia. Aikaisemmissa ope-tussuunnitelman perusteissa (2000) painotettiin enemmän suunnittelua, mm. tutkin-non osassa Ravintolaruokien valmistus, opiskelijan piti osata itsenäisesti suunnitella ja toteuttaa à la carte -annoksia. Nykyisin hänen edellytetään ainoastaan lounasruo-kien valmistus -tutkinnon osassa osallistuvan tarvittaessa ruokalistan suunnitteluun. Haastatteluun osallistuneen keittiömestarin mukaan esimiestehtäviin pääsi harvoin suoraan restonomikoulutuksesta. Hän suositteli nuoria restonomeja olemaan aktiivi-sia ja tekemään opiskeluaikana töitä ekstraluontoisesti, tällä tavoin saa laajan kuvan koko työstä hänen mukaansa: ”Kyllä se on niin, että tällä alalla päälliköksi kasvetaan työn kautta. En tiedä yhtään päällikköä joka olisi noussut suoraan restonomin koulu-tuksesta ravintolapäälliköksi. Että kyllä se pitää olla se käytännön oppi haettuna jos-tain.”

Ruoka-annosten suunnitteluun tarvittaisiin uudenlaista ajattelua, joka ottaisi huomi-oon asiakkaiden terveyden ylläpidon entistä paremmin. Vanhantyyppinen ”oppipoi-ka” -systeemi ei sovi silloin kun tarvitaan muutosta. Yksi esimerkki tämän tyyppisestä vanhan kaavan toistamista suunnittelussa, on restonomiopiskelijan Mikkelin

Huviretken kokousasiakkaille laatima ruokalistojen uudistussuunnitelma (Tarkiainen 2009). Uusissa kokousruokalistoissa toistettiin vanhaa kermaisten ruokien kaavaa siitä huolimatta, että asiakkaat olivat kyselyssä toivoneet kevyitä vaihtoehtoja.

Hiljainen tieto ja taito (Aarnikoivu 2010, 66; Helakorpi 1992, 33; Knuuttila 2004, 43; Kousa 2007, 96 & Mäkelä 1989, 102.) sopii hyvin käytännön asioiden opetteluun silloin, kun on kysymys esimerkiksi käsillä tekemisen taidosta tai vanhan perinteen siirtämisestä ja käyttämisestä uuden pohjana. Asioiden uudistamisessa tarvittaisiin kuitenkin lisäksi rohkeutta ja innovatiivista otetta työn kehittämiseen.

Ravitsemuspassitestissä oli väittämä, että kokilla ei ole vastuuta asiakkaiden ruokavalinnoista ja terveydestä, koska hän vain valitsee käytettävät raaka-aineet ja valmistusmenetelmät. Vastuuta eivät kaikki kokit halunneet ottaa kannettavakseen ja osa kommentoi väittämää asenteelliseksi.

### **Kokin käytännön tehtävät ja vastuu**

Haastatellut keittiömestarit kertoivat kokin työhön kuuluvan kaikkia keittiötöitä, esivalmistelut ja tiskaukset siinä kuin ruoanlaittokin. Ravintoloihin otettiin heidän mukaansa työhön mieluummin osaavia kokkeja, kuin keittiöapulaisia ja kokkeja. Keittiömestareiden mukaan koulutettuja kokkeja oli hyvin saatavissa alueella. Esivalmistustehtäviä oli siirretty alueella toimiville alihankkijoille, esimerkiksi kuorimolta toimitettiin juureksia ja vihanneksia siten esikäsiteltyinä kuin ravintoloissa haluttiin. Kokeilla oli vastuullaan mm. raaka-aineiden oikea säilytys ja kierto, jotka vaikuttavat ruoan laatuun ja ravintolan kannattavuuteen. Raaka-aineiden asianmukainen säilytys oli tärkeä asia kokeille, eräs kokki luonnehti sitä näin:

*Totta kai, mikä on asiakkaalle parhaimman näköistä, makuista ja rakenteeltaan hyvää. On niinku, yhteiset pelinsäännöt tiettyjen asioiden suhteen. Joka aamu katotaan sulatukset eikä pyritä ottamaan liian vähää eikä liikaa. Mutta kyllä sitä aina välillä tietenkin tulee sellainen että tulee otettua vähän suurempia määriä ja sitten ei välttämättä menekään kaikki. Tulee hävikkiä sun muuta. Mutta totta kai pyritään niinku asettautumaan asiakkaan rooliin ja siitä näkemään se, mikä on hyvää.*

Kokki pystyi jossain ravintolassa vaikuttamaan annosten kokoon silloin, kun oli otettu uusi lista käyttöön, jos hän huomasi alussa, että oli vähän liian iso annoskoko esim. perunassa. Muuten annosten kokoon ei voinut yleensä vaikuttaa, kastiketta laitettiin tietyn kokoisella kauhalla, että tuli aina oikea määrä. Keittiömestarin mukaan: ”Että kyllähän sinne ne sovitut raaka-aineet tulee, mutta sitte että niinku perunan ja kastikkeen määrä on se, joka yleensä kasvaa. Pihvi on aina pihvi.”

À la carte -ruoassa kokki pystyi vaikuttamaan ruoan makuun maustamalla. Suola, pippuri ja kypsyyssasteen tarkistukset olivat kokin vastuulla. Yksi keittiömestari mainitsi myös ajoittamisen:

*Ajoittaminen, että pystyy nostamaan sen oikean määrän annoksia kerralla. Koko pöydän ruoat kerralla. Ja sitte, että se lisää vaan sitä ammattitaitoa jos aattelee, että kuinka monta pöytää nostaa kerralla. Ja laajakatseisuus ja se, että kuinka osaa ennakoida iltaa eteenpäin.*

Lehtorit pyrkivät valmentamaan opiskelijoita työelämän haasteisiin:

*Totta kai me yritetään että tulee mahtavia kokkeja työelämään. Mutta ehkä se nyt on enemmän sitä, että yrittää kannustaa siihen oikeeseen asenteeseen ja innokkuuteen ja oppimiseen ja se työ sitten opettaa teijäänsä, että tuota niin, sillähän se sitten ohjautuukin, minkälaisiin paikkoihin ne menee töihin.*

### **Yhteenveto kokin tehtävistä**

Kokin työtehtävät olivat toisaalta erikoistuneita ja toisaalta monipuolisia. Erikoistuminen näkyi siinä, että teollisuudelle ja pientoimittajille oli siirretty osa esivalmistelutehtävistä. Kokin työtahti oli kova ja kaikki aikaa vievä työ oli karsittu pois. Nopea työskentely oli tärkeää silloin kun ravintolassa oli paljon asiakkaita. Monipuolistuminen näkyi kokin tehtävissä sillä tavalla, että niihin sisältyi mm. suunnittelua, ruoanvalmistusta ja astiahuoltoa.

Kokin suunnittelutehtävissä painottui lounasruokien suunnittelu. Kaikissa haastattelussa mukana olleissa ravintoloissa oli vahva lounastarjonta, vaikka ne toimivatkin à la carte -ravintoloina. Johtuneeko pikkukaupungista, jossa haastattelut tehtiin, mutta varmasti lounaalla oli ravintolan talouden kannalta suuri merkitys. Ketjuravintoloissa

kokit eivät päässeet suunnittelemaan lounasruokiakaan. Ravintoloissa oli käytössä annoskortit à la carte -ruoille, niitä kokit eivät yleensä päässeet suunnittelemaan. Verrattuna Ähtärissä tehtyyn tutkimukseen, josta on jo muutama vuosi aikaa, tulos oli erilainen. Nyt tutkittiin suhteellisen vilkkaan kaupungin à la carte -ravintoloita ja Ähtärissä tutkittiin koko talousalueen ravintoloita, joista monet olivat pieniä ja toimivat maaseutupaikkakunnilla. Ehkä tämä selittää eroa annoskorttien käytössä. Ketjuohjatuissa paikoissa standardointi oli viety pisimmälle. Silloin, kun tuotekehitysryhmä osaa asiansa esim. ravitsemusnäkökulmien huomioimisessa, tulos voi olla hyväkin (Mertanen 2007, 267).

Tutkimuksen tuloksen mukaan kokin koulutuksen heikko kohta tulee olemaan suunnittelun opettamisen vähäisyys. Olisi tärkeää, että kokeille opetettaisiin riittävästi terveellisen lounaskokonaisuuden suunnittelua, koska sitä sisältyi kokin työhön kaikissa paikoissa. Myös à la carte -ruokien suunnittelua olisi syytä opettaa kokeille, koska he saattavat joutua suunnittelemaan niitä työpaikoillaan. Toimihan nytkin useita keittiöiden esimiehiä kokin koulutuksella, ja myös jatko-opintojen kannalta olisi hyvä saada perustiedot terveellisen à la carte -annoksen kokoamisesta. Uusien opetussuunnitelman perusteiden mukaan suunnittelutehtävien opetus tulee vähenevän aikaisempaan nähden.

### 5.2.1.3 Ravintolan työyhteisön ammatinhallinta ja sen ilmeneminen

Oman työn suunnittelutaito oli haastatelluille kokille tärkeä, koska päivät ja etenkin illat olivat kiireisiä ja keskenään erilaisia. Asioita piti osata ennakoida. Eräs kokki luonnehti asiaa näin:

*Se mitä pystyy suunnittelemaan on esillelaittosuunnitelma, että miten se toimis parhaiten, kannattaako paistaa esimerkiksi kasvikset pannulla vai tuossa wokissa, ottaako niihin väriä esimerkiksi kiireisinä aikoina valmiiksi. Suuret linjat tulee just niinku Helsingin päästä.*

Kokkien mielestä asiakkaiden toiveiden täyttäminen oli tärkeää ja he olivat valmiita täyttämään niitä. À la cartessakin, jossa oli selkeä lista, asiakas voi joustavasti vaihtaa esimerkiksi perunan kasviksiin tai salaattiin. Tämän hetken suuntauksena olivat kevyt tai hiilihydraatiton ruoka. Kokki sai yleensä tarjoilijoiden kautta palautetta

valmistamista annoksista. Kokkien mukaan negatiivinen ainakin muistettiin sanoa, mutta kyllä keittiöön yleensä välitettiin myös kiitokset. Niiniluodon (1997, 14) mukaan ammattitaito näkyy tuotteen kelpaamisena tarkoitukseensa käyttäjän mielestä.

Kokin ravitsemuksen osaaminen ja ammattitaito näkyy ravitsemuspassi-testin tuloksissa ja haastatteluissa kerätyssä tiedossa. Ammattitaitoisuus tulee esille niissä ratkaisuissa ja ajattelutavoissa, jotka ovat hänen toiminnalleen luonteenomaisia. Tarkasteltaessa kokin työtä teorian valossa (Helakorpi 1992, 191), voidaan huomata, että kokin työ on edelleen käsityömäistä. Jokainen à la carte -annos kulkee erikseen kokin käsien läpi asiakkaan lautaselle. Rationalisoidun työn piirteitä siihen on tullut tehokkuusvaatimusten muodossa, kokin pitää ”nostaa” mahdollisimman monta annosta kerralla esille, työtä tehostaa puolivalmiiden komponenttien käyttö. Nykyisin kokki kuitenkin vastaa itse oman työnsä rationalisoinnista. Humanisoidun työn piirteinä tuli tutkimuksessa esiin työntekijöiden suuri motivaatio, vastuu, ryhmätyö, työn kierto (kaikki tekevät kaikkea) ja työprosessin ymmärtäminen.

Teoreettisesti hallitun työn piirteinä nousivat kokin työssä sen laaja-alaisuus, samat kokit valmistivat lounasruokia ja à la carte -annoksia. Tilannejoustavuus näkyi siten, että kokki ei paljoakaan voinut vaikuttaa siihen, paljonko annoksia meni työvuoron aikana, edellisessä vuorossa olevan piti saumattomasti tukea seuraavaan vuoroon saapuvaa esivalmistelemalla raaka-aineita. Koska melkein kaikilla kokeilla oli ammatillinen koulutus, voidaan sanoa, että he hallitsivat työn myös teoreettisesti. Ravitsemusasioiden kytkeminen käytännön toimintaan oli kuitenkin vajavaista, tai se ei ollut työpaikalla mahdollista muiden tahojen hoitaessa suunnittelutehtävät. Ravitsemusosaamista voidaan pitää kokin keskeisenä ydintaitona ja jos siinä on puutteita, se vaikuttaa suoraan ravintolassa tarjotun ruoan laatuun. Ravintoloiden keittiöhenkilökunnalla saattaa olla myös piilotettuja taitoja, esimerkiksi ”salaisia reseptejä”, joita ei paljasteta muille. Annoskorttien ja ruokaohjeiden käyttö estää tehokkaasti tämän tyyppisen salailun, joka aiheuttaa laadun heilahteluja. (Pohjonen 2005, 49; Helakorpi 1992.)

Viitalan (2006, 116) ja Turpeisen (2009, 84–110) ammattitaidon kehittymisen kuvausten mukaisesti näkyi myös ravitsemuspassi-testin vastauksissa kokin oman kehityksen ja työpaikan tarjoamien haasteiden mukainen osaamistasojen vaihtelu, vaikka lähes kaikilla oli alan ammatillinen koulutus suoritettuna. Ammatinhallinta on työyhteisön toimijoiden yhteistyön tulos, joten yksittäisen kokin panos on siinä merkittävä, mutta vasta kaikkien työyhteisön jäsenten panoksena näkyy ravintolan toiminnan laadukkuus asiakkaalle. Yrityksen pitää määritellä kussakin tehtävässä tarvittava pätevyys. Millaista pätevyyttä yrityksessä tarvitaan ja arvostetaan, sellaista henkilöstöä yritykseen rekrytoidaan. Ravitsemukseen liittyvä osaaminen näkyy niissä toimintatavoissa, joita yrityksessä käytetään asiakkaiden ruoka-annosten valmistamisessa. Ravintoloiden ravitsemusosaamista on selvitetty tässä tutkimuksessa myös jäljempänä kuvattaessa ravintoloissa käytössä olevia raaka-aineita ja ruokien valmistustapoja sekä ravintolan suhtautumista ruokien ravitsemukselliseen laatuun liittyviin kysymyksiin.

### **Ammattitaidon ilmeneminen käytännön työssä ja koulutuksessa;**

Raaka-aineiden hankintapäätökset:

Keittiömestarit kertoivat, että he tekevät raaka-ainehankinnat kokkejakin kuunnel- len, jos niissä oli jotain kehittämistä paikkakohtaisesti. Kauden kasvis -ajattelu oli väy- lä, jolla pystyi huomioimaan alueen tarjonnan ja kokkien mielipiteen. Sitä ei ollut kui- tenkaan käytössä kaikissa ravintoloissa. Ketjuravintoloissa päätöksenteko oli keskitet- ty ja tavarantoimittajina olivat pitkälti ketjukohtaiset toimittajat. Annoskortit määrä- sivät raaka-ainehankintoja ja raaka-aineiden käsittelyä ravintoloissa.

Paikallisia tavarantoimittajia käytettiin ravintoloissa jonkin verran. Kuorimosta tuli perunaa, porkkanaa sipulia yms. Hyvänä pidettiin sitä, että kuljetusmatkat olivat ly- hyitä, tuotteita sai usein ja ne olivat laadukkaita, säilöntäaineita ei tarvinnut käyttää. Suurelta paikalliselta lihatoimittajalta tuli osa tuorelihoista, osa ostettiin ketjuravinto- loissa päätukkurilta. Paikallisilta pientoimittajilta hankittiin esimerkiksi suolakurkut, sienet ja Highlander- jauheliha sekä erikoismakkaraa. Yleisesti paikallisuutta ei mai- nostettu asiakkaille, poikkeuksena Ruokaprovinsi -ateriat, joista oli painatettu

värikäs esite. Asiakkaat kyselevät lihan ja kalan alkuperää kokeilta usein. Erään kokin mielestä paikallisuutta olisi syytä tuoda esille: ”Asiakkaat kuitenkin kyselevät raaka-aineiden alkuperää. Et se ois kyllä ihan hyvä näkyä siellä ruokalistassakin.”

Keskusteluun osallistuneet lehtorit eivät opettaneet opiskelijoille perusopintoja opintojen alussa, mutta arvelivat, että elintarvikkeiden laatuun ja hankintoihin perehdytään silloin. 2 - 3 vuoden opiskelijoille niitä asioita ei enää varsinaisesti opetettu, vaan lehtoreiden suunnittelemissa menuissa käytettiin heidän varaamiaan aineita. Opiskelijat oppivat siten mallioppimisen kautta käyttämään samankaltaisia raaka-aineita omista näyttö- ja harjoitustöissään.

Ravitsemuspassitestissä oli yksi väittämä, joka koski ulkomaisten marjojen ravintoarvomenetyksiä kun ne joudutaan keittämään kalikivirusvaaran takia. Tämä oli hyvin tiedossa testiin vastanneilla.

Liha, kala ja kasvikset:

Kalat tulivat ravintoloihin yleensä pakastettuina, suurin osa annospaloiteltuina. Osa lihoista tuli annospaloiteltuna, osa valmiiksi kypsennettyinä, esim. häränrinta, possun niska ja kylki, eli ruhonosat, jotka vaativat pitkää kypsennystä ja joita saa teollisuudelta sous vide -kypsennettyinä tuotteina. Kasvisten esikäsittelyasteessa oli eroja ravintoloiden välillä. Korkealuokkaisemmaksi profiloituneessa ravintolassa esim. peruna ja juurekset haluttiin muotoilla itse kun taas ketjupaikkoihin kaikki, mukaan lukien salaattiainekset ja tuoreyrtit, tulivat pitkälle esikäsiteltyinä ja pussitavarana. Siellä, missä kasvikset paloiteltiin itse, eivät kokit kokeneet siitä aiheutuvaa vaivaa liian suureksi. Eräs kokki oli sitä mieltä, että: ”Jos kaikki tulee valmiina, niin mitä meidän ammattitaidolla sitten enää tehdään, ei yhtään mitään.”

Kokkien mielestä täysipainoisia raaka-aineita oli tarpeeksi. Tähän eivät aivan kaikki kokit yhtyneet, vaan kasviksia saisi joidenkin mielestä olla laajempi valikoima. Jotkut kokit halusivat mielellään tehdä käsillä enemmän asiakkaan annokseen myös ravitsemuslaadun takia:

*No emmätiiä, ehkä siinä tulee se mielikuva, että se on paljon tuoreempaa kun, että jos se ois kertaalleen jo revitty jossain. Ja sitten varmaan niissä pusseissa on justiin kaikenmaailman säilöntäaineita tai jotain, en tiiä mitä, mutta.*

Merikalojen sisältämä jodi oli ravitsemuspassitestiin vastanneilla hyvin tiedossa. Sen sijaan väittämä, joka koski kalan sisältämää vitamiinia, tuotti paljon virheellisiä vastauksia, samoin kuin kasvien sisältämät vitamiinit ja niiden tuhoutuminen kasviksia keitetessä.

Maitotaloustuotteet, rasvat:

Ravintoloissa käytettiin yleensä kuohukermaa. Yhdessä ravintolassa käytettiin 15 %:sta ruokakermaa sellaisissa tuotteissa, joissa kermaa ei tarvinnut vaahdottaa.

Muissa ravintoloissa käytettiin laktoositonta kuohukermaa. Laktoosittomiin maitotaloustuotteisiin oli siirrytty kaikissa ravintoloissa, mikä helpotti kokin työtä erityisruokavalioiden suhteen. Yhdessä paikassa kaikki kalat paistettiin voissa maun takia, ainoastaan kuha haudutettiin kalaliemessä. Yhdessä paikassa ei käytetty voita juuri ollenkaan ruoanvalmistuksessa, voikastikkeessa ainoastaan.

Terveellisinä raaka-aineina kokit mainitsivat yleisesti rypsiöljyn, jota laitettiin pannulle tai parilalle. Kasviksia wokatessa käytettiin myös yleisesti rypsiöljyä. Erään kokin mukaan, jos kasviksissa oli riittävästi nestettä itsessään, ei tarvittu juuri öljyäkään. Myös oppilaitoksen harjoitteluravintolassa käytettiin rasvana öljyä. Kun keskusteltiin lehtoreiden kanssa erilaisista kermalaaduista, eräs heistä luokitteli ne erityiselintarvikkeiksi ja kertoi, ettei niiden hankintaan ohjata käytännön työtunneilla:

*Silloin kun oli tunteja enemmän, ollaan tutustuttu niihin erityiselintarvikkeisiin ja vaihtoehtoihin ja maisteltu niitä. Nyt kun tunteja on niin vähän, ni ei enää kerkiä muuta kun kaupan hyllyllä ohi kävellessä vilkaista.*

Nyt, kun opetussuunnitelma oli muuttunut, ei lehtoreilla ollut tietoa perusopintojen sisällöstä: ”En ole vielä tutustunut ykkösten opetussuunnitelmaan, en osaa siihen vastata, että mitä niillä on. Kai ne siellä tunneilla sitten käy niitä vaihtoehtoja läpi että.”



Lehtorin mukaan, mikäli opiskelijalla oli mahdollisuus itse vaikuttaa esim. kerman laatuun, hän valitsi mieluiten kuohukermaa ruoanlaittoon, vaikka kevyempiä kerma-laatuja oli saatavilla opetusravintolan keittiössä:

*Kyllä se varmaan on se media, mikä tekee siinä sen ja on jotenkin iskos-tunu se, että niillä se ruoka maistuu joltain. Et mistä se sitte tulee niitten päähän, äidinmaidossa? Jostakin se tulee. Se vaan tulee.*

Keskustelussa mukana olleiden lehtoreiden mukaan kermaa ja voita käytettiin harjoitteluravintolan ruoanvalmistuksessa kastikkeissa enemmän kuin suurkeittiöruoanvalmistuksessa. Haastattelijan kysyessä mistähän voi johtua se, että ravintolakokkien mielestä hyvä ruoka on kermalla ja voilla herkuttelua, miksei kevyempää ruokaa voi mieltää hyväksi, vastasi lehtori: ”Voi voi, mutta se tulee varmaan tuolta julkisuudesta jotenkin, näistä kaiken maailman kokkiohjelmista.”

Lehtorit olivat sitä mieltä, että opiskelijoiden asenteissa oli eroa, ravintolakokit suhtautuivat sillä tavalla, että he tekevät hyvää ruokaa ja suurtaloukskokeilla oli ehkä ravitsemusasia lähempänä sydäntä. Erään lehtorin mielestä ravintolan työaikaisessa ruokailussa ravitsemussuositukset, tai joukkoruokailusuositukset, tulivat painotetusti esiin. Lehtorin mukaan opiskelijoiden asenne vaikutti jonkin verran siihen, mitä he halusivat poimia opetuksesta itselleen.

Ravitsemuspassitestissä oli paljon väittämiä rasvoista ja niiden terveysvaikutuksista. Hyvin oli tiedossa kovan rasvan, esim. maitorasvan kolesterolia kohottava vaikutus ja rasvojen käytön vaikutukset valtimosairauksiin ja diabetekseen. Hyvin tiedettiin myös rasvattomien maitotuotteiden suositeltavuus ruokajuomina. Kasvirasvojen vitamiinipitoisuus tiedettiin, samoin kalan rasvojen edulliset terveysvaikutukset. Sydänmerkki leipärasvarasiassa tunnistettiin suositeltavan rasvan merkiksi, ja funktionaalisten elintarvikkeiden vaikutukset tiedettiin tieteellisesti todistetuiksi.

Käsitteet tyydyttynyt ja tyydyttymätön rasvahappo olivat huonosti tiedossa vastaajilla, ja niiden vaikutukset menivät helposti sekaisin. Yleinen väärinkäsitys oli se, että veren korkean kolesterolipitoisuuden takia pitäisi minimoida kaikenlaisten rasvojen käyttö. Vaikeuksia tuotti myös väittäjä, jossa kalaruokien voi- ja kermalisäysten

väitettiin kumoavan kalan hyvän rasvahappokoostumuksen. Väittämään, jossa sanottiin öljyisten salaatikastikkeiden poisjättämisen parantavan asiakkaiden ruoan terveellisyttä, eivät kaikki tienneet vastausta. Huonosti oli tiedossa myös rasvattomien maitovalmisteiden vaikutus verenpaineen alentamisessa ja pehmeän rasvan käsitteen määritelmä.

Annosten energialisäkkeet ja kastikkeet:

Keittiömestareiden ja kokkien mielestä asiakkaan ei ollut pakko valita uppopaistettuja ja perunoita, koska vaihtoehtoina oli esim. paahdettuja perunoita tai risottoa. Asiakas voi heidän mukaansa vaihtaa perunan kasviksiin tai salaattiin. Ohra oli myös noussut suosituksi lisäkkeeksi. Kevyesti ruokaileva voi korvata perunalisäkkeen esim. perussalaatilla. Terveellisenpää perunavaihtoehtoa haluavalle eräs kokki esitti muita tarjolla olevia vaihtoehtoja:

*Niin että paahdetaan ja kylläkin vähän öljyä laitetaan ja uunin kautta ja sitten on muusi ja juustoperuna. Se tehdään uunissa. Siinä on kananmunaa, perunaa, se hyydytetään, paistetaan uunissa. Mikron kautta saa kevyempää versiota.*

Vuodenaika vaikutti keittiömestarien mukaan ihmisten ruokailutottumuksiin. Kesää kohti mentiin kevyempään päin.

Kastikkeiden valikoima vaihteli suuresti. Yhdessä ravintolassa oli vain yksi kastike, joka ei sisältänyt maitotaloustuotteita, ja toisessa taas kermaisia kastikkeita oli vain kaksi kuudesta tai seitsemästä kastikkeesta. Näissä kastikkeissa käytettiin pohjana lihalientä ja kasviksia. Yleensä kaikki käytettävät kermat olivat laktoosittomia, kevyitä kermalaatuja käytettiin vähän, useassa paikassa ei ollenkaan. Ravitsemuspassitestin väittämiin energialisäkkeen suositellusta määrästä aterialla ja eri energialisäkkeiden terveellisyydestä vastaajat osasivat vastata yleensä oikein.

Annosten kasvislisäkkeet:

Raaka-aineiden määrä oli annoksissa vakio, eli esimerkiksi kasviksia laitettiin annoksiin 100 - 150 grammaa läpi vuoden. Yhdeksi à la carte -ruoka-annosten heikkoudeksi suosituksiin verrattaessa useat haastatteluun osallistuneet mainitsivat sen, että annoksissa oli liian vähän kasviksia. Yhdessä ravintolassa à la carte -ruokalistalla

kerrottiin olevan kolme kasvislisäkettä, joista yksi oli kauden kasvis, joka muuttui kolme - neljä kertaa vuodessa. Kauden kasvis -ajattelu oli keittiömestareiden mukaan tulossa ravintoloihin. Siinä kasvislisäkkeet muuttuivat sesongin mukaan. Tämä vaikutti ravintolan kannattavuuteen, kun voitiin käyttää niitä kasviksia, jotka kulloinkin ovat parhaimmillaan ja edullisimmillaan. Gastronominen vuosi huomioitiin myös, esimerkiksi keväällä tarjottiin tankoparsaa omana kampanjanaan. Kaikissa ravintoloissa ei ollut käytössä kauden kasvis -ajattelua. Kokkien keskusteluissa nousi esille kasvien kysynnän lisääntyminen: ”Nyt varsinkin keväällä on huomannut sen, että asiakkaat haluaa perunan tilalle kasviksia, en tiedä, onko se tää kevät, vai onko nyt taas joku sellainen buumi, että pitää saada hiilareita vähän vähemmäksi.”

Ravitsemuspassitestin väittämiin kasvien ja leivän runsaasta kuitupitoisuudesta sekä kuidun hiilihydraattien imeytymistä hidastavasta vaikutuksesta vastaajat olivat osanneet vastata yleensä oikein. Myös se tiedettiin, ettei kasviksia kannattanut kuorruttaa juustokuorrutuksilla.

Virheellisiä vastauksia tuli runsaasti, kun mitattiin vastaajien tietoa siitä, sisältävätkö myös eläinkunnan tuotteet kuitua. Energiapitoisuus ja ravintoainepitoisuus-käsitteet eivät myöskään olleet selvillä, koska useat vastaajat väittivät kasvien sisältävän runsaasti energiaa.

Valmistetut leivonnaiset:

Keskusteluissa ei yleensä puhuttu ravintoloiden valmistamista leivonnaisista. Vain yhdessä ravintolassa kokit mainitsivat leipovansa paljon. He tekivät keittoannoksiin sisältyvää leipää, jälkiruoan marjapiirakkaa ja kakkuja tilaustapahtumiin.

Ravitsemuspassitestin väittämissä olleeseen toteamukseen pullataikinapohjaisten makeiden kahvileipien terveellisyydestä verrattaessa niitä rasvaisiin vaihtoehtoihin, kuten muro- ja voitaikinaleivonnaisiin vastaajat yleensä tiesivät oikean vastauksen. Myös kuitupitoisten leivonnaisten terveellisyys ja kuitupitoisten jauhojen sitko-ominaisuuksien puutteet olivat hyvin tiedossa.

Erilaiset jauholaadut, niiden kauppanimikkeet ja terveellisyys olivat melko huonosti vastaajilla tiedossa.

Suolan käyttö ruoanvalmistuksessa:

Useat kokit kertovat, että ruokiin tulee joskus liikaa suolaa, asiakkailta tulee moitteita. Erään kokin mielestä kuitenkin: ”lihan ja kalan pitää maistua joltakin.” Suolan käytössä olivat lehtorit ohjanneet opiskelijoita vähäsuolaisempaan päin, vaikka asiakkaat sitten lisäisivätkin annokseensa suolaa. Suolamittaria ei ollut opetusravintolassa käytössä, mutta suurkeittiöharjoittelussa opiskelijat voivat käyttää mittaria. Suolamittarin käyttö voisi kaikkien lehtoreiden mielestä toimia tehokkaana opetusvälineenä konkreettisuutensa ansiosta.

Ravitsemuspassitestin väittämiin runsaan suolan saannin verenpainetta nostattavasta vaikutuksesta ja suolan tarpeen väitetystä lisääntymisestä harrastettaessa hyötyliikuntaa, osasivat vastaajat yleensä vastata oikein. Aromisuolan ja mineraalisuolan käyttöä koskevat väittämät olivat myös yleensä oikein. Piilosuolan saanti marinoituista lihoista oli hyvin tiedossa. Sydänmerkkituotteiden tavallista pienempi suolapitoisuus ja yrttien sekä happamien ja kirpeiden makujen lisääminen suolan sijasta olivat myös hyvin tiedossa.

Huonosti tiedossa oli leivän suuri merkitys suolan saannin kannalta ja erikoissuolojen kokoonpano sekä niiden suositeltavuus terveyden kannalta.

Laitteiden käyttö ja ruokien valmistustavat:

Keittiömestareiden mukaan annosten valmistumisen piti olla nopeaa ja siitä syystä esimerkiksi rasvakeittimen ja parilan vaihtaminen uunikypsennykseen ei voinut tulla kysymykseen à la carte -annosten kohdalla. Samaa mieltä olivat kokit. Eräs kokki luonnehti asiaa näin:

*Rasvakeittimessä se peruna tulee niin älyttämän nopeasti ja kun asiakkailla on niin älyttömän kova kiire. Pitäs saada äkkiä se ruoka heti eteen. Se on pakko meidän nopeuttaa sitä hommaa.*

Yhdessä paikassa käytettiin ruoanvalmistuksessa paljon uunia. Kokki kertoi, ettei niitä à la carte -ruokia oikein muuten voi valmistakaan. Siinä ravintolassa vain ranskanperunat valmistettiin rasvakeittimessä, mutta sitä ei juurikaan käytetty. Tämä ravintola oli profiloitunut selkeästi enemmän gourmet -tason paikaksi. Pihvit hekin paistoivat parilalla.

Kokkien mielestä à la carte -ruoan terveellisyyttä ei erityisemmin painotettu, vaan tärkeimpinä kriteereinä pidettiin nopeita valmistustapoja. Paljon paistettiin, kasviksetkin ”pyöräytettiin pannun kautta”, ei keitetty. Toisaalta kastikkeet olivat menneet kevyempään suuntaan joissakin paikoissa. Kokkien mielestä annoskortit määräisivät, millä tavalla à la carte -ruoat valmistettiin. Tasalaatuisuuden piti säilyä etenkin ketju-ravintoloissa. Erään ravintolan kokit kertovat, että kasvikset annokseen voitaisiin vaihtoehtoisesti keittää tai kypsentää mikroaaltouunissa, jos asiakas halusi. Kala laitettiin yhdessä ravintolassa annoksiin usein salamanterissa tai paistettiin tai paahdettiin. Annoksen keveys tai raskaus oli tämän kokin mielestä lähinnä vain valmistusmenetelmistä kiinni.

Oppilaitoksen lehtorin mielestä ruoanvalmistusmenetelmissä ei ravitsemusasioita tullut huomioitua kovin hyvin, koska käytettiin paljon parilaa. Hän mainitsi myös, että opetusravintolan keittiössä käytettiin aika paljon uunia kypsennykseen, sitten tilauksen mukaan otettiin pintaväri parilalla ja laitettiin esille. Pihvit paistettiin parilalla, mutta kalaa ja broilereita valmistettaessa käytettiin uunikypsennystä. Niihinkin väri otettiin pannulla käyttämällä. Joitain kasvislisäkkeitä kypsennettiin etukäteen höyryssä puolikypsäksi, sitten ne laitettiin nopeasti pannun kautta esille. Kevyinä valmistustapoina mainittiin höyryttäminen ja keittäminen sekä se, ettei käytetty mitään paistinrasvaa ja että käytettiin öljyä.

Ravitsemuspassitestin väittämiin kalan suositeltavista kypsentämistavoista, kastikkeiden nestesaostuksen terveellisyydestä ja voin käytöstä öljyyn siirtymisen eduista vastaajat osasivat vastata yleensä oikein. Väittämään ruokalajien valinnasta ruokalistalle helpon ja nopean valmistettavuuden perusteella, eikä hyvän ravitsemuksellisen laadun perusteella, vastaajat osasivat hyvin antaa kielteisen vastauksen.

## 5.2.2 Ravintolaruoan kehittäminen tutkimuksen valossa

Tässä luvussa esitellään vastauksia tutkimuskysymyksiin 4-8.

### 5.2.2.1 Trendien tiedostaminen ja huomioiminen ravintoloissa

Ruokakulttuurin muutostrendejä löytyi haastatteluissa jonkin verran. Lähiruokabuumin myötä raaka-aineiden tuoreus tuli erään keittiömestarin mukaan esille uudella tavalla. Hän arveli, että palaamme vähitellen takaisin liian teollisista ja esivalmisteluista tuotteista lähemmäs tuottajaa. Tähän viittasi myös eräs kokki kertoessaan, että ruokaan liittyvät uutiset herättivät aina asiakkaiden kysymyksiä. Ekologisuuden trendi näkyi hänen mukaansa siten, että pyrittiin käyttämään lähellä tuotettuja raaka-aineita. Keittiömestarin mielestä ainakin tulevaisuudessa hänen piti enemmän ottaa huomioon hiilihydraatittomuus. Perunat haluttiin vaihtaa kasviksiin. Kokkien mukaan asiakkaat halusivat tietää esimerkiksi lihan alkuperämaan, oliko valmistaja kotimaasta, tuliko se pakasteena vai tuoreena jne.

Myös kansainvälisten trenditutkimusten mukaan lähiruoka oli nyt trendikästä. Ruoan tuoreus ja täysipainoisuus oli tärkeää, ts. hyvä ravintoainesisältö. (Price 2011.) Kansainvälisistä trendeistä ei mainittu vähäsuolaisuutta, tummaa suklaata eikä luonnollisten makeutusaineiden käyttöä keinotekoisien sijaan. Ruoka-annosten kokojen pienenemisen trendiä (Sharits 2011) ei myöskään mainittu keskusteluissa, eikä uuden teknologian poikkitieteellistä (Rodgers 2008, 30) käyttöä. Trendeillä ei tämän tutkimuksen valossa näyttäisi siis olevan kovin merkittävää osuutta ravintoloiden tuotekehityksessä ainakaan tällä talousalueella. Joitakin trendejä oli havaittu, mutta niitä ei paljoakaan hyödynnetty ravintoloiden tuotekehityksessä ja markkinoinnissa

### 5.2.2.2 Ravintolaruoan terveellisyyteen suhtautuminen

Erään tutkimukseen osallistuneen keittiömestarin mielestä ruokaa voi verrata tietotekniikkaan, koko ajan ruokakin kehittyi johonkin suuntaan, melkein samaa vauhtia kuin tietotekniikka. Kun sai kehitellyksi uuden ruoka-annoksen listalle, se saattoi

idealtaan olla jo kuukauden - kaksi vanhaa. Erään ravintolan kokkien mukaan jotkut asiakkaat kokeilivat mielellään uusia annoksia. Siinä ravintolassa esimerkiksi yksi ruokalistoista vaihtui nopeassa tahdissa. Asiakkaat tilasivat vaihdoksen jälkeen paljon näitä ruokia, koska haluttiin kokeilla uutta.

Ravitsemukseen liittyvää faktatietoa oli asiakkailla erään keittiömestarin mielestä liian vähän. Nykyisin suosittu vähähiilihydraattinen ruokavalio oli hänen mukaansa epäterveellinen, koska pois jätettäviä hiilihydraatteja korvattiin rasvoilla. Peruskoulun kotitaloustunneilla pitäisi hänen mukaansa opettaa itse tekemään ruokaa, koska se taito rapistui koko ajan. Tiedon puutteen mukana myös arvostelukyky katosi ja avuttomuus lisääntyi, ihmiset eivät hänen mukaansa osanneet tehdä käsillään.

Nais- ja miesasiakkaiden ruokavalinnoissa oli eroja kokin mielestä ainakin heidän ravintolassaan: ”70–80 % naisista syö kanaa tai kalaa, ainakin meillä se korostuu. Miehet, varsinkin Etelä-Pohjanmaalla, syövät mielellään porsasta.” Kevyempää linjaa oli kokin mielestä havaittavissa. Etenkin sellaiset vakioasiakkaat, jotka viihtyvät ravintoloissa tai ovat työn puolesta paikkakunnalla, halusivat kevyempää ruokaa. Ravintoarvoja ei kysytty:

*Ne varmaan ajattelee vaan, että kun perunan vaihtaa kasvikseksi niin se niinkun riittää niille. Ja kastikkeen vaihtaa johonkin tummaan kastikkeeseen, se vissiin riittää ihmisille. Ei oo tullu ainakaan koskaan kysymään.*

Ravintolaruoan terveellisyys oli ehkä lisääntynyt lounasruokailussa, ainakin lounaspöydissä oli salaatteja itse otettavana. Toisaalta noutopöytäruokailu houkuttelee asiakasta helposti syömään enemmän kuin tarve olisi. Lounaiden ravintosisältötietoja ei myöskään laskettu, joten on vaikea sanoa, olivatko lounaat ravitsemussuosittelun mukaisia.

Vähähiilihydraattista ruokaa kyseltiin myös lehtoreiden mielestä paljon ravintoloissa nykyisin. Oppilaitoksen harjoitteluravintolassakin kävi päivittäin useita asiakkaita, jotka halusivat vaihtaa perunan johonkin muuhun vaihtoehtoon. Keskusteltaessa ravintoloiden à la carte -listojen ruoan tuotekehityksestä eräs lehtori arveli, että

ravintolat tuntevat asiakaskuntansa. Kun ravintoloissa tunnetaan asiakkaat ja tiedetään, mitä he haluavat syödä, sen mukaan rakennetaan myös uudet ruokalistat:

*Jos siellä asiakkaita on, jotka ei pyydä terveellistä ruokaa, niin miksi sen sinne listaan sitten veisi? Ehkä se on se bisneksen teko kumminkin tärkein juttu, että sitä tehdään, mitä asiakkaat pyytää. En tiää, vois kuvitella. Noissa isoissa paikoissa, niin luultavasti*

Luptonin mukaan ihmisen makumieltymysten kehittyminen juontaa pitkälti lapsuuden kokemuksiin ja on osittain tiedostamatonta. Ruokavalinnoilla voidaan ilmentää mm. sitoutumista ruumiillisen terveyden vaalimiseen. (Lupton 1996, 66–67.) Ravintolaruokailun trenditutkimuksen (2010) mukaan asiakkaat arvostavat ravintolaruokan terveellisyyttä. Mertasen (2007, 236) tutkimuksessa asiakkaista suurin osa halusi syödä terveellisesti ravintolassa. Samansuuntaisia tuloksia saatiin Paltamaan tutkimuksessa, jonka mukaan asiakkaat toivoivat avoimissa kommentteissaan ruokalistoille enemmän kasviksia ja terveellisyyttä ja sitä, että asiakas saisi itse valita ruokannoksensa koon (Paltamaa 2007, 50). Myös Mikkelin Huviretki-ravintolan kokousasiakkaille laadittujen ruokalistojen tekijä kertoo, että asiakkaat toivoivat kevyempiä vaihtoehtoja (Tarkiainen 2009, 71). Tuotekehitystä pitää varmasti tehdä vähitellen, etteivät asiakkaat katoa kilpaileviin ravintoloihin. Oppia voisi ehkä ottaa kiinalaisravintoloiden tavasta totuttaa asiakkaat vähitellen uusiin makuihin (Lu & Fine 1995, 535–543).

USA:ssa on samantyyppisiä kansanterveydellisiä ongelmia kuin Suomessakin. Siellä on lainsäädäntöteitse puututtu ravintoloiden toimintaan antamalla määräyksiä annosten ravintosisältötietojen ilmoittamisesta asiakkaille, ja useissa osavaltioissa asiakkailla on jo mahdollisuus saada tietoonsa ruokien ravintosisältötiedot. Siellä myös uusissa ravitsemussuosituksissa (2011) neuvotaan ihmisiä valitsemaan pienempiä annoksia ja siirtymään vähärasvaisempaan ruokavalioon.

### **Erityisruokavalioiden kysyntä**

Tilausruokailuissa eräessä tässä tutkimuksessa mukana olleista ravintoloista erityisruokavaliotoiveita oli yleensä 5 - 10 % kaikista annoksista. Ruokavalioiden toteutusta helpotti se, että oli siirrytty käyttämään kokonaan laktoositonta kermaa, eikä jauhosuuruksia ollut missään kastikkeissa. Keliakiaruokavalioiden toteutusta helpotti se, että oli siirrytty käyttämään kokonaan laktoositonta kermaa, eikä jauhosuuruksia ollut missään kastikkeissa. Keliakiaruokavalioiden toteutusta helpotti se, että oli siirrytty käyttämään kokonaan laktoositonta kermaa, eikä jauhosuuruksia ollut missään kastikkeissa.



mukaan runsaasti. Jos käytettiin esim. lounaalla lihapullia, joissa oli jauhoja, niin se piti muistaa ottaa huomioon. Vaikeitakin allergioita asiakkailla oli.

Kokki kertoi:

*No meillä oli eilen sellainen, että oli kaikille mausteille allerginen. Ei muuta kun kermaa ja kanaa naturell ja vähän parmesaania, niin siinä sille ruoka. Sitten pitää säveltää itte. Kyllä me pyritään vastaamaan siihen huutoon.*

Erytisruokavalioihin liittyviä väittämiä oli ravitsemuspassitestissä useita. Näistä vastaajilla oli hyvin tietoa yleisistä keliakiaruokavalion ja laktoosirajoitteisen ruokavalion koostamiseen liittyvistä asioista sekä kasvisruokailun ravitsemuksellisista ongelmakohdista. Vaikeita olivat väittämät, jotka koskivat diabeetikon ruokavaliota ja tarkempaa keliakiaruokavalion koostamisen ohjeistusta. Toisaalta laktoosirajoitteiset ruokavaliot olivat tiedossa, mutta myös käsitteet maidoton ja laktoositon menivät erittäin useilla vastaajilla keskenään sekaisin ja tieto laktoosirajoitteisesta ruokavaliosta oli vajavaista.

Tampereen ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä tutkittiin ravintoloiden tilaustarjoilussa ilmenneitä ongelmia erityisruokavaliota tarvitsevien asiakkaiden huomioimisessa. Ongelmia aiheuttivat eniten tietokatkokset, joiden välttämiseksi kannattaisi käyttää sähköpostia tilauksen välittämisessä. (Tapanainen 2010.) Mertasen tutkimuksen mukaan ravintolakokkien erityisruokavaliotuntemus oli liian heikko ja heillä oli ajan puute, kun asiakkaiden yksilöllisiä tarpeita ruokavalioiden suhteen yritettiin toteuttaa. (Mertanen 1992, 68–69, 84.)

### 5.2.2.3 Ravitsemussuositusten huomioiminen

Keskusteltaessa ravitsemussuosituksista useat kokit ja keittiömestarit mainitsivat lautasmallin ja joku muisti myös sen sisällön. Erään keskusteluun osallistuneen mielestä lautasmalli oli:

*Tarkoitettu suurtalousjuttuihin, ravintolaan tullaan nauttimaan siitä ruoasta, syödään kermaisia kastikkeita, kotona voidaan sitten välittää vähän enemmän siitä, mitä suuhun pistetään.*

Syyksi, miksei ravintolassa pystynyt tekemään lautasmallin mukaista à la carte -ruokaa, yksi keskusteluun osallistunut keittiömestari mainitsi, että teollisuus tekee

esimerkiksi määräpainoista, 150 grammaa painavaa pihviä ja asiakkaat ovat tottuneet saamaan niin ison pihvin. Mertasen tutkimuksessa ravintolaruoan pääraaka-aineen määrä oli yleisesti myös 150 grammaa (Mertanen 2007, 164).

Oppilaitoksen harjoitteluravintolassa à la carte -annoksissa oli lehtorin mukaan perunat ja kasvislisäke puolet lautasesta. Koska yhtenä kolmesta alkuruokavaihtoehdosta oli salaatti, sen valitsemalla asiakas sai paremmin lautasmallin mukaisen kasvismäärän ateriaansa. Marjoja siellä käytettiin paljon jälkiruoissa, mikä lisäsi ateriakokonaisuuden terveellisyyttä opettajan mukaan. Koska lounas oli kiinteästi hinnoiteltu, asiakkaat myös söivät kaikki aterian osat.

Ravitsemuspassitestissä oli väittämiä, jotka koskivat lautasmallin soveltamista ruoanvalmistukseen, aamupalan kokoamiseen ja siihen, mille asiakasryhmille lautasmalli on tarkoitettu. Näihin väittämiin olivat vastaajat osanneet yleensä vastata oikein.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksissa (2005) annetaan ohjeita suomalaisten ravitsemuksen parantamiseksi. Haastattelija antoi yhden ehdotuksen tarkastella ravitsemussuosituksia esim. omalta kannalta. Melkein kaikki keskusteluihin osallistuneista toivat esiin asiaan liittyviä seikkoja oman ruokailunsa kannalta. Ravitsemussuosituksia useat vastaajat kertoivat omassa ruokailussaan pyrkivänsä noudattamaan siten, että söivät esim. ”vihreää”, hyviä rasvoja ja välttivät rasvaisia ruokia. Välillä tuli kuitenkin repsahduksia. Kolme kokkia ei kertomansa mukaan välittänyt syödä terveellisesti. Yksi kokki mainitsi motokseen, että kaikkea saa syödä, mutta kohtuudella. Eräs kokki luonnehti omaa ruokailuaan:

*Niin kun tässä päivät pitkät näkee tätä rasvan määrää, mitä käytetään, että tehdään hyvää ruokaa, niin kermaa sun muuta niin, kyllä sitä, ei sitä kotona välttämättä sitte halua sellaista syödä.*

Haastattelijan kysyessä, tuleeko huono omatunto, kun tietää, ettei voi aina valmistaa suositusten mukaista ruokaa ravintolassa, kokki vastasi: ”Ei mulla ainakaan, mä aatteen sen niin, että kun tulee meille syömään sen, niin tietää mitä sä saat sieltä.”

Toinen kokki luonnehti ravintolaruoan laatua seuraavasti:

*Sitä minä itse ajattelisin, että jos jatkuvasti söisi pelkästään ravintolassa, en tiedä, miten pitkälle pärjäisi, ihan rehellisesti sanoen, ei tämä*

*kyllä mitään terveellistä ruokaa oo. Kohtuudella tietenkin pystyis syömään. Se on ainakin semmonen minkä ite oon huomannut tuossa aikojen saatossa.*

Keittiömestareiden omat ravintolaruokailut olivat melko harvinaisia muuten kuin työn puitteissa päivittäin nautittu ateria. Keittiömestari luonnehti asiaa näin:

*No täytyy nyt kyllä rehellisesti sanoa, että vaikka oonkin alalla töissä niin harvemmin tulee ravintolassa syötyä ja sitten kun sä pääset sinne todellakin nauttimaan siitä ruoasta, niin et sä silloin ajattele ravitsemuskysymyksiä.*

Päivittäin ravintolassa syötävä työpaikka-ateria oli kuitenkin hänellä kevyempi.

Oppilaitoksen lehtorin mielestä ravitsemussuositukset tulivat hyvin huomioiduiksi harjoitusravintolassa, kun opiskelija käytti oikeita annoskokoja. Annoksiin tuli kasviksia ja päälisäkettä tietty määrä. Ravitsemussuositusten noudattamisesta haastattelija kysyi lehtoreilta, verrattiinko eri tavoin valmistettujen ruokien ravintosisältöjä suosituksiin. Lehtori kertoi:

*Jonkin verran verrataan harjoituksissa. Käytetään niitä tietoja, mitä Internetissä on: Hyvä ateria OPH:n sivuilla, Sydänliiton sivuilla on myös ja pikaruoista löytyy esim. Hesburgerin ja Mac Donalds'n annoksien energiasisältöjä ja rasvahappokoostumuksia. Jokainen suunnittelee itselleen hyvän aterian ja sitten arvioi sen ravitsemuslaatua. Opiskelijan pitää kirjoittaa ja tulostaa sekä arvioida rasvojen määriä ja laatuja ja energiasisältöä. Tämän harjoituksen tekevät kaikki.*

Kysyttäessä koulussa käytössä olevan laskentaohjelman toimivuudesta lehtori vastasi:

*No siinä tarvitaan kyllä aika paljon aikaa, siinä menee aikaa. Sitten niitä on niitä sellaisia helepompia, mutta joissa ei päästä sitte taas niin tarkkoihin annoskokoihin, niin on justiin siellä OPH:n sivuilla esimerkiksi se hyvä ateria, eiku terveellinen ateria ja sitten näitä muita niin.*

Lehtori kaipasi helppoa ja nopeakäyttöistä materiaalia ravitsemuksen opettamiseen.

Ravitsemussuositestissä vastaajat tiesivät hyvin, että ravitsemussuositukset on tarkoitettu kaikkeen ruokailuun ja ne koskevat siten myös ravintoloissa tarjottavaa ruokaa. Yleisesti tiedettiin, ettei ole tarkoitus yhdellä aterialla nauttia lähes koko päivän energiamäärää. Ruoanvalmistuksessa käytettävän rasvan laadun ja määrän vaikutus ruokavalion terveellisyyteen sekä veden ja vähärasvaisten maitotuotteiden tarjoamisen tärkeys ruoka- ja janojuomina oli myös hyvin tiedossa. Lasten ruokien

ravitsemuksellinen laatu oli vastaajien mielestä tärkeää huomioida. Yleisiä asioita, jotka vaikuttavat hyvinvointiin ruoan lisäksi, kuten päivittäinen liikunta verenpaineen säätelyn takia, sekä turhien makeiden juomien ja alkoholin välttäminen mm. painonhallinnan takia, tiedettiin hyvin. Kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttösuositus, puoli kiloa päivässä, oli myös hyvin tiedossa vastaajilla.

Ravitsemussuositusten tarkempi sisältö esim. energiaravintoaineiden jakautuman suhteen ja hivenaineiden tarve oli huonosti tiedossa. Väittämä, että hyvinvointiin tarvittaisiin terveellisen ruoan lisäksi terveysvaikutteisia elintarvikkeita, toi melko paljon virheellisiä vastauksia. Rasvojen määrään ja laatuun liittyvät suositukset olivat huonosti tiedossa, koska öljypohjaisten salaattinkastikkeiden suositeltavuutta ei tiedetty, vaan usealla vastaajalla oli käsitys, että niiden käyttö ei ole ravitsemussuositusten mukaista. Myös väittämä, joka väitti annoksen terveellisyyden parantuvan, kun siitä jätettiin pois peruna ja sen sijaan nautittiin runsaasti pääruokaa ja kasviksia, tuotti runsaasti virheellisiä vastauksia.

À la carte -annosten ravintosisältöjä ei ollut laskettu yksityisissä ravintoloissa, mutta tutkimuksessa mukana olleessa ketjuravintolassa ne oli laskettu keskitetysti muualla kuin paikallisessa ravintolassa. Ne oli toimitettu ravintolaan, mutta niitä ei ollut liitetty ruokalistaan, vaan ne olivat keittiön puolella seinällä näkyvissä. Ne sai kysyttäessä tietoonsa, mutta kokkien mukaan asiakkaat kyselivät niitä harvoin. Toisen ketjuravintolan toimipisteeseen ei ollut vielä toimitettu uusia ravintosisältölaskelmia, vaikka uusi lista oli jo käytössä. Ruokalistoilla oli merkinnät keliakiaruokavalioon, laktoositomaan ja maidottomaan ruokavalioon soveltuvista annoksista.

Aterioiden ravintosisältölaskelmia voidaan tehdä saatavilla olevilla ravintolaskentaohjelmilla. Mertasen (2007, 272) mukaan ravintolan annoskorteista voidaan myös melko helposti selvittää keskeiset ravintoaineet, kun tehdään uusia annoskortteja. HOK-Elannon ravintoloiden asiakastutkimuksessa yhtenä valintakriteerinä oli annosten ravintosisältö. Tutkimuksessa todetaan, että koska asiakkaat arvostivat sitä, että saavat itse valita annoksensa koon, ravintoloissa kannattaisi kokeilla annoskoon mukaista hinnoittelua. (Paltamaa 2007, 37, 50.)

Mertanen vaatii Valtion ravitsemusneuvottelukuntaa laatimaan ravintoloille ateriakohtaiset ravitsemussuositukset energia-, energiaravintoaine- ja suolamääristä. Niiden perusteella voitaisiin kertoa asiakkaalle, miten terveellinen hänen valitsemansa ateria on. (Mertanen 2007, 273.) Asiakkaat halusivat syödä terveellisesti ravintolassa ja monet luottivat siihen, että ammattilaisten tekemä ruoka oli suositusten mukaista (mts. 236). Mertanen suositteli mm. ravintoloita tarjoamaan à la carte -annoksistaan kolmea eri kokovaihtoehtoa, jolloin asiakkaalla olisi mahdollisuus valita pienempi energiasältö, joka ei kylläkään takaa ruoka-annoksen tasapainoista ravintosisältöä (mts. 272).

USA:ssa on tutkittu ravintosisältötietojen esillä olon vaikutusta asiakkaiden valintoihin ravintoloissa. Vaikutukset olivat positiiviset, eli asiakkaat valitsivat kevyempiä annoksia. (Pulos & Leng 2010, 1-11; Bollinger, Leslie & Sorensen 2010; Tandon, Wright, Zhou, Rogers & Cristakis 2010, 246.)

#### 5.2.2.4 Ravintolaruoan tuotekehitys

Mukana olleissa ravintoloissa oli monenlaisia liikeideoita ja yhdenkin ravintolan tarjontaan saattoi kuulua monenlaisia aterioita, kuten aamupala, buffetlounas, kokouslounas ja useita à la carte -ruokalistoja. Kokouslounaista oli ketjulla yhteiset ruokalistat, muuten lounaslistat laadittiin yleensä ravintolassa käyttäen niitä raaka-aineita, joita muutenkin ravintolassa käytettiin.

Osittain negatiivinen suhtautuminen ravitsemusasioiden painottamista kohtaan juontaa paljolti yhteiskunnassa pitkään vallinneesta kulttuurista. Ravintolaruoka mielletään juhlaruoaksi, jossa ei voita ja kermaa säästellä. Jopa alan oppikirjassa edelleenkin annetaan se kuva, että ravintoloiden asiakaskunta vaihtelee päivittäin, jonka takia niiden ruoan ei tarvitse olla terveellistä. Tosin oppikirjassa todetaan, että asiakkaat nykyisin kyselevät ravintoloissakin ruoan terveellisyyden perään. (Kaikkonen, Mäkynen, Tiusanen & Viinikka 2010, 17.)

USA:ssa on tutkittu keittiömestareiden käsityksiä terveellisuuden tärkeydestä ruokalistojen suunnittelussa. Vastaajilla oli myönteinen asenne kevyempien ruokalajien valmistukseen ja makuun, mutta heidän osaamisensa ei ollut asenteen tasolla. Tulokset tukevat tarvetta ravitsemustieteilijöiden ja ravintola-alan toimijoiden yhteistyölle. (Johnson, Raab, Champaner & Leontos, 2001.)

Tutkimukseen osallistuneissa ravintoloissa tarjonta oli selkeästi suunnattu joko työelämässä oleville, yli 30-vuotiaille, tai nuorisolle. Missään ravintolassa ei kerrottu asiakassegmentiksi vanhempia henkilöitä, joiden ravitsemustarpeita olisi erikseen mietitty. Ravitsemustarpeista ei muutenkaan keskusteltu, vaan asiakkaiden mieltymyksistä. Asiakkaiden mielipiteitä ravintoloissa kysyttiin esim. laatukselyillä, joita oli pöydissä. Kanta-asiakasiltoja järjestettiin ja hotellihuoneissa oli kyselytutkimuslomakkeet, joissa ruoka oli yhtenä osana. Keittiömestarien mielestä oli tärkeää, ettei kanta-asiakkaita unohdettu.

À la carte -listojen kehittämistyössä keittiömestarit olivat mukana erilaisissa alueellisissa ryhmissä, jolloin myös markkinoinnissa on enemmän vaikuttavuutta. Tällä hetkellä oli menossa Ruokaprovinsi-teeman mukainen kehittämistyö. Tässä tiimissä oli mukana eri alojen toimijoita, kuten raaka-aineiden tuottajia sekä liikunta- ja kulttuurialojen edustajia.

Ravintolaruoan tuotekehityksestä ravitsemuspassitestissä oli väittämiä ravintoloiden pääruokien ja jälkiruokien energiapitoisuuksista ja kasvien runsaan määrän tärkeydestä. Näihin väittämiin osattiin yleensä vastata oikein. Kysyttäessä kasvien, marjojen ja hedelmien suositelluista käyttömääristä tarkemmin, tuli kuitenkin paljon virheellisiä vastauksia.

### **Lounastarjoilu**

Lounastarjoilussa ravintolat käyttivät yleisesti buffetpöytä-tyyppistä tarjoilutapaa, jolloin ruoat olivat vapaasti asiakkaiden otettavana. Kerralla syöty ruokamäärä jäi silloin asiakkaan omaksi valinnaksi, kokon vastuulla oli ruokalajien ravitsemuksellinen laatu ja valikoiman terveellisyys. Joissakin ravintoloissa lounaan pääruoka tarjoiltiin

lautasannoksina. Opetusravintolassa kaikki lounaan ruokalajit tarjottiin lautasannoksina. Missään ravintolassa ei ollut saatavilla lounaan ravintosisältötietoja.

Ravitsemuspassitestissä olleeseen väittämään, että Sosiaali- ja terveysministeriö suosittelee sydänmerkki- ateriakonseptin käyttöä kaikille lounasta tarjoaville ravintoloille, olivat vastaajat osanneet yleensä vastata oikein. Samoin myös väittämään: ”Jotta asiakkaalla olisi mahdollisuus ruokailla terveellisesti, kannattaa päivittäisille ruokalistoilta laittaa riittävästi keveitä ruokavaihtoehtoja ja lisäkkeitä”.

Lounaan suositeltu energiasisältö ei ollut kovin hyvin tiedossa ravitsemuspassitestiin vastanneilla. Osa tiesi että lounaan tulisi sisältää n. 1/3 päivän energiantarpeesta. Osa vastaajista oli kuitenkin sitä mieltä, että puolet päivän energiantarpeesta olisi hyvä tyydyttää lounaalla.

Tässä tutkimuksessa ei varsinaisesti keskitytty ravintolalounaan terveellisyyteen vaan à la carte -ruokien ravitsemukselliseen laatuun, joten keskustelunaiheita ei ollut suunnattu riittävästi lounaan sisällön terveellisyyden analysointiin. Siitä pitää tehdä oma tutkimuksensa.

Yleisesti ottaen Etelä - Pohjanmaalla, jossa haastattelut tehtiin, yksi keittiömestari kertoi olevan omanlaisensa kulttuurin ravintoloissa ruokailun suhteen. Täällä eivät asiakkaat käy niin usein ravintoloissa ruokailemassa kuin pääkaupunkiseudulla. Myös lähikaupunkien välillä on asiakaskunnassa eroja. Yksi keittiömestari luonnehti asiaa näin:

*Nimenomaan, paljon verrataan Vaasaan itteämme, niin Vaasassakin on jo erilainen ruokakulttuuri, jos verrataan arkikauppaa, meillä käy vähemmän arkena tuota kaupungin väkeä syömässä kun käy Vaasassa esimerkiksi. Mutta varmasti se tulee kasvamaan.*

Mertasen tutkimuksen mukaan neljännes asiakkaista ruokaili ravintolassa vähintään 2,5 kertaa viikossa. Tulos osoittaa hänen mukaansa, että ravintolaruoan ravitsemukselliseen laatuun pitää kiinnittää suurempaa huomiota kansanterveydellisistä syistä. (Mertanen, 233.)

### 5.2.3 Ravitsemusasioiden kytkeminen koulutukseen

Opiskelijat joutuivat tekemään teorialunneilla suunnitelmia ja ravintosisältölaskelmia, mutta vain vähän. Ravintolaskentaohjelmaa opetettiin omalla kurssillaan, jota eivät opettaneet haastatteluun osallistuneet lehtorit. Keskustelussa ei tullut esiin tämän teoriakurssin tarkempi sisältö. Lehtorit kertoivat sillä kurssilla käytettävän Aterix -nimistä ohjelmaa. Tästä voidaan päätellä, että heillä oli vanhaa tietoa, koska ohjelman nimi on jo useita vuosia ollut JAMIX -ruoka. Ravitsemussuositukset opetettiin ensimmäisenä ja toisena opiskeluvuonna painottaen ravitsemusongelmia ja niiden ehkäisyä. Ravitsemussuosituksiin sisältyvää malliannosta ei ollut oppilaitoksen opiskelijaravintolan linjastoruokailussakaan asiakkaiden nähtävillä.

Lehtori selitti ravitsemusasioiden opiskeluun motivointia:

*No, mulla on sellainen näkökulma, jota mä yritän viedä noille lapsuksille, että te ootte ammattilaisia ja kun te sanotte, että te ootte kokkeja, niin ihmisille heti muodostuu siitä käsitys, että teillä on koulutus tällaisiin asioihin ja teiltä tullaan kysymään. Te vielä tulette hämmästyämään, minkälaisia asioita teiltä tullaan kysymään. Että kyllä se on niinkun no-  
loa, jos te ette osaa sanoa yhtään mitään. Ja niinhän se onkin, kun sa-  
noo ammattinsa, niin sulta kysytään ravitsemusasioita.*

Eräs lehtori mainitsi, että hänellä oli tapana teettää opiskelijoilla harjoitustyö, jossa heidän piti määrätyn ruokalajin raaka-ainevalinnoilla osoittaa taitonsa tehdä terveellisiä valintoja. Tehtävään liittyi myös tavallisimpien erityisruokavalioiden huomioiminen. Tavoitteena oli runsaskuituinen, vähärasvainen, oikeanlaisia rasvoja sisältävä ruokalaji. Opiskelijat olivat oppineet tässä harjoituksessa myös toisiltaan, mitä lehtori piti tehokkaana tapana. Hän harmitteli, että se oli vain yksi harjoitus, ei voi olla varma, miten tieto siirtyi käytännön toimintaan ja työelämään ravintoloissa sen jälkeen. Oppilaitoksessa tehtiin yhteistyötä Keliakialiiton paikallisen yhdistyksen kanssa. Käytännön asiakasnäkökulmaa keliakiaruokavalioon saatiin sieltä.

Hankalimpana opetettavana asiana eräs lehtori piti opiskelijoiden kanssa käytävää eettistä keskustelua eri uskontokulttuurien oikeudesta saada haluamaansa ruokaa. Hänen mielestään ammattietiikan opettaminen nuorille tässä asiassa oli haasteellista. Tolppasen (2009, 29) mukaan eettisesti toimiva kokki arvostaa asiakasta ja pyrkii



palvelemaan häntä siten, että hänen tarpeensa esim. erityisruokavalion mukaiseen, esteettisesti esille laitettuun ateriaan tulisivat huomioiduksi parhaalla mahdollisella tavalla.

Lehtorit kertoivat, että ravintolakokkien opetuksessa oli vähemmän ravitsemusta ja erityisruokavalioita kuin suurtalouskokkien, syyksi tähän painotukseen he mainitsivat sen, että suurtalouskokki voi työllistyä erilaisissa hoitolaitoksissa, joissa vaaditaan enemmän erityisruokavalio-osaamista. Ravintolakokeilla oli ravitsemuksen teoriaa puolet siitä tuntimäärästä kuin suurtalouskokeilla, eli 2/4 opintoviikkoa. Suurtalouskokkien suuri tuntimäärä ravitsemuksessa johtui työelämästä saaduista palautteista, jonka mukaan sitä oli tässä oppilaitoksessa lisätty.

Ravitsemusasioiden laajuus kokon uudistetussa opetussuunnitelmassa ei ollut vielä kokonaan selvillä keskusteluun osallistuneille lehtoreille. 2.- 3. luokkien koulukohtainen suunnittelu oli juuri meneillään. Ravitsemus ja erityisruokavaliot olivat ainakin siellä mukana, kuten myös reseptiikkaohjelmien käyttö. Lehtorin mukaan:

*Enemmän vielä siihen, kun opetetaan näitä, justiin näitä Aterixin, Jami-xin ja Varaxin käyttöä, että tuota, et siinä vielä enemmän sitten justiin voisi niitä viedä rinnalla niitä ravitsemussisältöjä ja verrata.*

Ravitsemuksen kirjoista ei myöskään mukana olleilla lehtoreilla ollut tarkkaa tietoa tässä vaiheessa. Eräs lehtori arveli, että 1. vuoden Kokkiprokkis -kirjassa oli varmaan siihen opintokokonaisuuteen sopiva määrä ravitsemusasiaa:

*Mutta siitä eteenpäin, niin täytyy sanoa, että aika laajasti käydään, kun ajattelee, että on vaan yksi 29 tunnin kurssi. Ihan siis niin kuin sellaiseen tuntimäärään selkeää oppikirjaa puuttuu. Että kyllä siellä täytyy karsintaa tehdä ja sitten taas vielä enemmän minä kaipaisin erityisruokavali-oihin taas uutta kirjaa.*

Opetuksessa käytettynä kirjana oli vuonna 1992 painettu ravitsemuksen oppikirja, jota käytettiin paremman puutteessa uudempien oppikirjojen ohella. Lehtorin mielestä erityisruokavalioiden opettamisessa oli tärkeää tutustua riittävästi myös sairaus-  
uksiin: "Koska sieltähän se tuloo se vastuu siihen työhön." Ravitsemuksellinen tavoite oli aina hänen mukaansa ykkösasia kun erityisruokavaliota opetettiin ja asiat olivat menneet hyvään suuntaan viimeisten vuosien aikana.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyössä kehitettiin Suomen Sydänliitto ry:n sekä Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakoulujen yhteistyönä suunnittelemaa ravitsemisalnan ammattihenkilöille tarkoitettua osaamistestiä. Työn tavoitteena oli selvittää ravintolakokkien ravitsemusosaamista ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä osoittaa ravitsemukseen liittyviä kehittämiskohteita ravintolakokkien työhön ja koulutukseen.

Kokkien ja keittiömestareiden ravitsemusosaamista tutkittiin kehitetyillä testiväittämällä, joiden toimivuutta samalla testattiin. Saatuja tuloksia täydennettiin haastattelulla. Kerättyjen tietojen ja tietoperustan avulla osoitettiin kehittämiskohteita kokien työhön ja koulutukseen. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Suomen Sydänliitto ry, jonka tehtävänä on edistää suomalaisten sydän- ja verisuoniterveyttä.

Testaamisessa käytettiin kolmea erilaista lomakkeistoa, joihin testaaaja oli valinnut siihen mennessä kehitetyistä 500 väittämästä mielestään hyvin ravintolakokkien työhön soveltuvia. Tutkimus toteutettiin siten, että valittiin Internetistä Seinäjoen ja Kokkolan alueilla toimivat à la carte -ravintolat ja suljettiin pois ketjuravintoloiden paikoista sellaiset, joista oli jo yksi mukana, ettei tulos vääristyisi. Ravintoloita oli mukana 12 kappaletta ja niissä testattavia kokkeja ja keittiömestareita yhteensä 48.

Tutkimuksen toisessa osassa käytettiin teemoitettua ryhmähaastattelumenetelmää. Haastatteluja tehtiin Seinäjoella à la carte -ravintoloiden kokeille ja keittiömestareille sekä ammatillisten aineiden lehtoreille. Keittiömestareiden ryhmässä oli kaksi henkilöä, kokkeja oli kolme kahden hengen ryhmää erityyppisistä ravintoloista. Kokkien haastattelut tehtiin heidän työpaikoillaan työn lomassa siten, että ne olivat ravintola-kohtaisia. 2-3 luokkia opettavia ja työssäoppimista ohjaavia lehtoreita oli kolmen hengen ryhmä.

## 6.1 Ravitsemusosaaminen tutkimusaiheena

Ravitsemusta tarkastellaan terveydellisistä lähtökohdista tutkien kansanterveyttä ja kansanravitsemusta. Viranomaiset antavat ohjeita ja suosituksia, joita pitäisi noudattaa myös ravintoloissa, koska niissä ruokaillaan usein nykyisin. Ravintolaruoan ravitsemuksellisella laadulla on suuri merkitys asiakkaiden terveydelle. Suomalaisten sydän- ja verisuonitautikuolleisuus sekä lihavuuden mukanaan tuomat liitännäissairaudet ovat edelleen paha ongelma, suotuisasta kehityksestä huolimatta. Ruokavalion energiapitoisuutta neuvotaan pienennettäväksi, lisäksi kokonaisrasvan ja tyydyttyneen rasvan sekä suolan käyttöä pitäisi vähentää ja liikuntaa lisätä, jotta toivottuja muutoksia saataisiin aikaan.

Ravitsemusosaamisen ottaminen kokonaisuutena tarkastelukulmaksi valottaa yhtä osaamisen osa-alueita, eikä pyrikään antamaan kokonaiskuvaa kokonaisuudessa tarvittavasta osaamisesta. Ravitsemusosaamisen perustan muodostaa koulutuksessa hankittu osaaminen, joka täydentyy työelämässä saatujen kokemusten mukaan kullekin yksilöllisesti riippuen toimintaympäristön tarjoamista mahdollisuuksista, omista kiinnostuksen kohteista ja yhteiskunnan asettamista vaatimuksista. Opinnäytetyössä tarkastellaan ravintolakokien osaamisen ilmenemistä koulutuksessa, työssä ja ravintoloiden toimintatavoissa. Ravintolakokien ravitsemusosaaminen on osa ravintolan ravitsemusosaamisesta, joka ilmenee viime kädessä asiakkaalle tarjotun ruoan ravitsemuslaatuna.

Opinnäytetyön tekijän tausta on ravitsemusalalta. Urani alkuvaiheessa työskentelin myös à la carte -ravintolan kokkina, mutta pääosan ravintolatyöstäni olen tehnyt opiskelija- ja henkilöstöravintoloiden esimiestehtävissä sekä viimeiset 15 vuotta ammatillisten aineiden lehtorina opettaen suurtalouskokiksi ja ravintolakokiksi opiskelevia nuoria ja aikuisia ammatillisissa oppilaitoksissa. Halusin tutkia ravintolakokien osaamista, koska heidän työskentelyalueensa ja -tapansa on jäänyt minulle vähän vieraaksi ja koska työssäni koen paineita ruoan laadun opettamisesta sekä suurkeittiö-, että ravintola-alalla. Ruoasta ja ravinnosta puhutaan paljon ja tiedän että ruoan laatu vaikuttaa hyvinvointiin ja terveyteen. Ravintoloiden toimintatapoihin on

vaikeaa saada muutosta, vaikka niiden toiminta on muuttunut esimerkiksi työaikaisen ruokailun lisääntymisen takia huomattavasti siitä herkuttelukulttuurista, joksi ravintolaruokailu on ennen mielletty. Tutkimusten ja suositusten valossa ravintolaruokailun laatua pitäisi muuttaa vastaamaan yleisiä ravitsemussuosituksia. Halusin työssäni selvittää, mikä estää tämän muutoksen toteutumista.

## 6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Koska opinnäytetyön tekijän tausta on ravitsemisalalta, vaikutti se asioiden ymmärtämiseen myönteisesti, eli tutkija pystyi tulkitsemaan haastatteluissa esiin tulleita asioita ja vertaamaan niitä teoretietoon. Tutkimusta tehdessäni kerroin opettavani kokkeja ammattioppilaitoksessa ja se tuntui aiheuttavan myönteisen suhtautumistavan tutkimukseeni. Osallistujat tunsivat olevansa mukana tärkeän asian kehittämisessä ja osallistuivat tutkimukseen, vaikka heille koituikin siitä ylimääräistä vaivaa. Haastatteluissa kerrottujen asioiden luotettavuutta lisäsi se, että haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluina, menetelmälle on tyypillistä, että haastateltavat kontrolloivat toisiaan ja vastaukset kuvastavat yhteisön mielipidettä. Tutkijan rooli haastattelussa oli enemmän vertaisen kuin ulkopuolisen henkilön, joten keskustelut käytiin luottamuksellisessa hengessä, eikä kukaan osallistujista kokenut painostusta tai jäänyt vaille puheenvuoroa. Moilasen (1995,61) mukaan haastattelijan on hyvä alussa ilmoittaa oma roolinsa ja mikäli halutaan vapaampaa keskustelua, on roolin syytä olla avoin ja positiivinen.

Laadullisen tutkimuksen validiteetin arviointi pitää sisällään kerättyjen aineistojen ja niistä tehtyjen tulkintojen käypyyden arviointia. Vastaako kerätty aineisto tutkimuskysymyksiin? Olenko edennyt aineiston käsittelyssäni systemaattisesti, miten laadukas ja järjestelmällinen on tekemäni analyysi ja miten hyvin olen sen lukijalle avannut. On hyvä, jos pystyy perustelemaan omat tulkintansa suhteuttamalla niitä aiemmissa tutkimuksissa tehtyihin tulkintoihin. (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 27.) Ravitsemuspassitestissä kerätty aineisto kuvasi osallistujien ravitsemusosaamisen tasoa, tätä tietoa vahvisti haastatteluissa kerätty aineisto. Tutkimuksen osien tulokset olivat samansuuntaisia ja täydensivät toisiaan. Kaikkia syitä, miksi asiointila

oli sillä tavoin kuin oli, ei selvinnyt tutkimuksessa. Saaduista tuloksista voidaan kuitenkin lähteä kehittämään esimerkiksi koulutusta. Mielestäni kykenin etenemään tulosten tulkinnassa ja esittämisessä järjestelmällisesti ja yhdistämään saamiani tuloksia teoriaan ja aiempiin tutkimustuloksiin mielekkäällä tavalla.

Alasuutarin (2007, 153) mukaan tutkijan ei kannata pyrkiä saavuttamaan tulkinnoiltaan tutkittavien hyväksyntää, koska se saattaa vääristää tutkimuksen tuloksen. Tutkimuksen tuloksista vietiin yhteenvedot haastatteluihin osallistuneiden henkilöiden nähtäville, mutta niitä ei enää siinä vaiheessa kommentoitu eikä työstetty eteenpäin, vaan haastatteluissa syvennettiin tietoa ravintoloiden käytänteistä ravitsemukseen liittyen.

Nummenmaa, Konttinen, Kuusinen ja Leskinen (1997, 203) kuvaavat validiteettia päätelmien sopivuutena, mielekkyytenä ja käyttökelpoisuutena. Mielestäni osasin tehdä oikeita päätelmiä aineistoja yhdistelemällä. Osittain työn helppous johtuu varmasti pitkästä työkokemuksestani ravitsemisalalta ja lehtorina toimimisestani. Asiat ja käsitteet olivat minulle ennestään tuttuja. Eskola ja Suoranta esittävät, että autenttiset aineistokatkemat raportissa tukevat hyvin väitteiden paikkansapitävyyttä. Tutkimuksella on oltava relevanssia, eli yleistä käytännöllistä merkitystä. Teksti on osiensa summa, jossa havaintojen analysointi ja raportointi tulkintoineen sekä filosofisten lähtökohtien julkituominen ovat vakuuttavuuden strategioita. (Eskola & Suoranta 1998, 220–222.)

Validiteetin koettelu olen tehnyt koko ajan mielessäni saatujen tulosten hyväksyttävyyden suhteen. Väitteiden uskottavuuteen voi lukija ottaa kantaa, mutta olen pyrkinyt selittämään tutkimuksen etenemisen ja käytetyt menetelmät mahdollisimman selkeästi. Autenttiset aineistokatkemat raportissa tukevat tehtyjä päätelmiä. Tutkimuksella on mielestäni yleistä käytännöllistä merkitystä. Ravitsemuspassitestien tuloksia on jo hyödynnetty testin kehittämisessä, työstä nousee paljon kokkien koulutukseen liittyviä käytännön parannusehdotuksia ja myös ravintolakokkien ravitsemusosaamisen kohottamiseksi tulee ehdotuksia. Myös jatkotutkimusaiheita työstä nousee esiin. Tutkimusraportti tuo uusia näkökulmia yhteiskunnalliseen keskusteluun

ravintolaruoan laadusta ja siihen vaikuttamisesta, mikä osaltaan auttaa kehittämään suomalaista ravintolakulttuuria.

Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa, että tutkimus on toistettavissa ja vastaukset erimittauskerroilla melko samanlaisia. Tutkimusraportissa on kerrottu tutkimuksen etenemisestä niin tarkasti, että tutkimus voitaisiin toistaa sellaisenaan, joten se on reliabeeli. Hyvä tutkimuskäytäntö edellyttää, että tutkittavilta saadaan suostumus. Tutkimustietoja on käsiteltävä luottamuksellisesti ja anonyymisti. Nämä asiat toteutuivat tutkimuksessa. Autenttisissa lainauksissa ei ole käytetty numeroitakaan siitä syystä, että haastateltu joukko oli niin pieni, että heidän antamansa vastaukset olisi helppoa perusteella yhdistää henkilöihin.

Tutkimuksen eettisyyden olen pyrkinyt säilyttämään koko prosessin ajan. Eettisesti arveluttavia aiheita ei mielestäni sisältynyt tutkimukseen, vaan haastatteluissa pyrittiin vain saamaan selville toiminnassa olevia käytänteitä ja tutkittavien mielipiteitä. Tutkimusaihe on ajankohtainen ja ravitsemisalalan kehityksen kannalta tärkeä, myös tutkimukseen osallistuneet kokivat aiheen tärkeäksi.

### **6.3 Testauksen tulokset lyhyesti**

Ravitsemuspassitestin osaamistason 1 päätavoitteet ovat jokaiselle ruokapalvelualalla toimivalle seuraavat:

- Hallitsee terveelliseen ravitsemukseen liittyvät perusasiat
- Osaa toimia niin, että tarjottava ruoka on terveellistä
- Osaa antaa asiakkaille tietoa terveellisestä ravitsemuksesta.

Testauksen yhteydessä kerättiin vastaajista taustatietoja. Enemmistö heistä oli naisia ja iältään alle 40 -vuotiaita, painottuen alle 30 vuotiaisiin. Ikäjakaumasta johtuen työkokemuksen pituus oli suurimmalla osalla 1-5 vuotta. Yli 30 vuotta alalla toimineita oli vastaajista vain yksi. Ravintoloissa toimivien kokkien ikäjakaumasta johtuen koulutuksen ravitsemuksellisilla painotuksilla voidaan saada nopeasti suotuisaa kehitystä aikaan ravintoloissa.

Kokin nimikkeellä toimivan henkilön ammatillinen tutkinto vaihteli restonomin tutkinnosta ilman tutkintoa työskenteleviin. Esimiestehtävissä työskenneltiin nimikkeillä vuoropäällikkö, keittiömestari ja keittiöpäällikkö. Yhteensä esimiehiä osallistui testaukseen 16 henkilöä. Heistä oli naisia 6 ja miehiä 10. Testauksen tulokset olivat esimiehillä hieman paremmat kuin kokeilla.

Yleissivistykseen kuuluvat väittämät, kuten kasvisten käytön suositeltavuus tiedettiin, mutta huolestuttavaa on se, miten osallistujien osaamistaso huononi, kun väittämissä edellytettiin syvällisempää tietämystä. Esimerkiksi laktoosi-intolerantikon ruokavaliion tarkempaa hallintaa tai rasvahappokoostumuksen terveysvaikutuksia sekä terveellisten raaka-aineiden valintaa koskevat tiedot olivat hyvinkin puutteelliset. Tämä ei voi olla näkymättä asenteissa ja toimintatavoissa. Testin käyttöönoton kannalta on tärkeää jakaa vaikeimmat väittämät tasaisesti eri sarjoihin.

Parhaiten vastaajien tiedossa olivat ravitsemussuosituksissa olevan lautasmallin soveltaminen ruoanvalmistuksessa ja terveellisen aterian koostamisessa, veden tärkeys janojuomana sekä liikunnan merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Eniten virheellisiä vastauksia tuli väittämään, jossa testattiin vähälaktoosisten maitotuotteiden käyttöä laktoosirajoitetussa ruokavaliiossa. Toiseksi eniten oli virheellisiä vastauksia väittämässä, joka koski tyydyttymättömän rasvan vaikutuksia. Myös väittämät erityyppisten jauhojen terveellisyydestä ja salaatikastikkeiden vaikutuksesta ruoan terveellisyteen tuottivat paljon virheellisiä vastauksia. Vaikeita olivat erilaisiin rasvoihin liittyvät sekä hiilihydraattien käyttöön liittyvät väittämät. Kasvisten käyttöön liittyvät määrälliset suositukset ja väittämät erilaisten ruoka-aineiden sisältämistä vitamiineista olivat myös vaikeita.

Ravitsemuspassi -testi antoi hyvän kuvan ravintolakokkien osaamisen tasosta ja se oli nopea toteuttaa siinä muodossa, jossa sitä tässä opinnäytetyössä käytettiin, joten se sopii hyvin tarkoitukseensa. Yhteisen passin kehittäminen sekä ravintola- että suurkeittiötyöympäristöön on järkevää, siksi käytettävät väittämät pitää valita ja muotoilla niin yleisluontoisiksi, että samaa työkalua voidaan käyttää paikasta ja ammatinimikkeestä riippumatta.

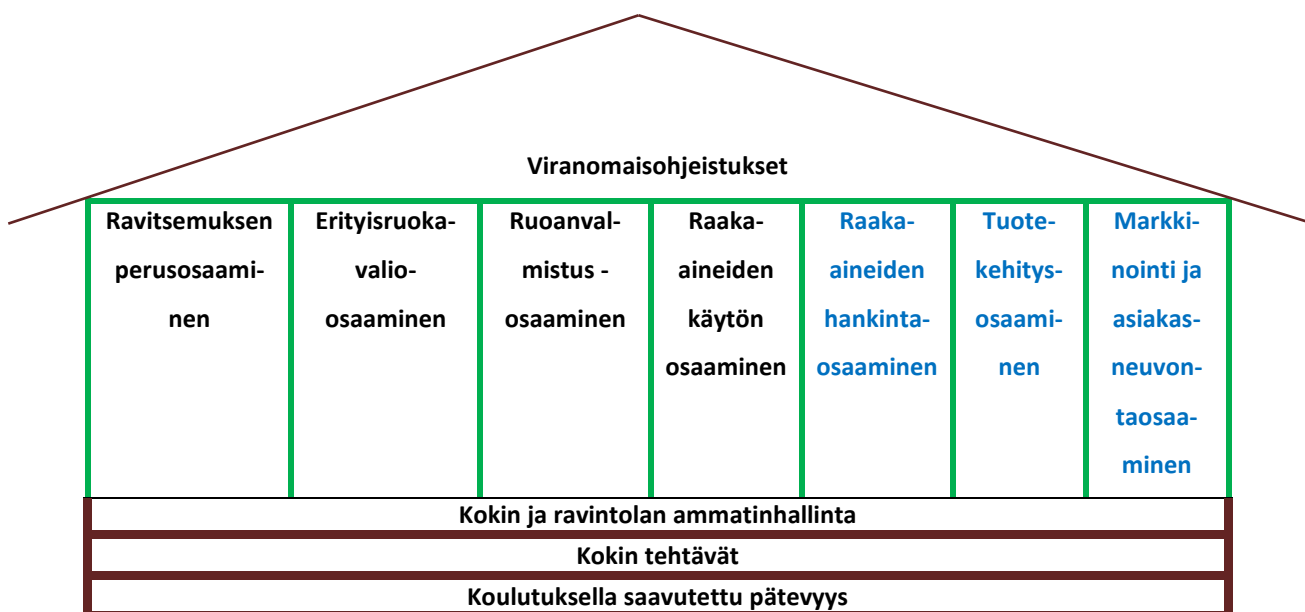
## 6.4 Ravintolakokin koulutus ja ammatinhallinta

Ravitsemusosaaminen on vahvasti tulossa ravintoloiden ja keittiömestareiden uudeksi haasteeksi, vaikka ”Huippukokki-kultin” ylläpitoon se ei olekaan yleensä kuulunut. Annosten ravintosisällöt voidaan suunnitella suositusten mukaisiksi ja lisäksi ne voivat olla houkuttelevia ja saada kiitosta asiakkailta. Suurin osa ravintoloista on tavallisten asiakkaiden usein käyttämiä ruokapaikkoja, joiden pitäisi edistää asiakkaiden terveyttä, eikä missään tapauksessa heikentää sitä tarjoamalla päivästä toiseen liian rasvaista ja suolaista ruokaa. Keittiömestarien rooli ratkaisee paljon à la carte -ruokien ravitsemuksellisessa laadussa, koska he suunnittelevat ruokalistat. Turpeisen (2009) tyypittelemät mestarit voivat kaikki olla omalla tavallaan kiinnostuneita ruoan ravitsemuksellisesta laadusta. Tyyppi, jolle keittiön toiminnan kannattavuus ja sujuvuus on tärkeää, keskittyy ruoka - annosten uudenaikaisessa suunnittelussa hinta/laatu-suhteeseen ja varmistaa esimerkiksi kasvisten raaka-ainetoimittajan toimitusvarmuuden, että keittiön toiminta on sujuvaa ja tulos tasalaatuista. Uuden kehittäjä nauttii, kun saa päästää mielikuvituksen valloilleen kehittäessään uudenlaisia annoksia. Tyyllittelijä hakee ehkä tavanomaisesta poikkeavia tapoja tuoda uutta suuntaa esille ruokalistoillaan, kun hän inspiroituu, tuloksena ovat tavoitteet ylittävät, uudenlaiset annokset.

Ravintolan ja ravintolakokin ravitsemusosaaminen voidaan jakaa neljään osaan ja kuvaan niitä ravitsemusosaamisen talon muodossa (kuvio 15). Talon kivijalan muodostaa henkilöstön koulutus. Kellarikerroksena ovat ne tehtävät, joissa henkilöstön ravitsemusosaamista tarvitaan. Näiden tehtävien ravitsemuksellisiin tekijöihin liittyvää osaamista tässä opinnäytetyössä tutkittiin. Ensimmäisenä kerroksena on kokin ja ravintolan ammatinhallinta. Niiden varassa lepää ravintolan ravitsemusosaaminen. Ammatinhallinta koostuu osa-alueista, huoneista, joiden koko voi vaihdella sen mukaan, miten tärkeitä niiden osaamisalueet ovat kunkin ravintolan palvelujen kannalta. Osa näistä osaamisalueista on kokkien vastuulla, osa esimiesten vastuulla. Olen merkinnyt sinisellä tekstivärillä esimiesten vastuulla olevat osaamisalueet, joihin kokit eivät suoraan päässeet paljoakaan vaikuttamaan. Katto taloon muodostuu niistä viranomaisten ohjeistuksista, jotka koskevat ravintolaruoan



ravitsemuksellista laatua. Näiden ohjeiden pitäisi vaikuttaa ravintoloiden kaikessa toiminnassa.



KUVIO 15. Ravintolan ravitsemusosaamisen talo

#### 6.4.1 Koulutuksella saavutettu pätevyys

Ravintolakokkien koulutustasosta saatiin kattavasti tietoa ravitsemuspassi-testauksen yhteydessä testilomakkeisiin. Saatujen tietojen mukaan à la carte -ravintoloiden kokkien koulutustaso, eli muodollinen pätevyys, oli erittäin hyvä. Kaikki ravintolakeittiöiden työntekijät olivat nimikkeiltään kokkeja tai vastaavia ja lähes kaikilla oli alan ammatillinen koulutus. Aputyöntekijöitä ei keittiöillä ollut muutamia työssäoppijoita lukuun ottamatta. Yleensä kokeilla oli ravintolakokin koulutus, myös yksittäisiä muita tutkintonimikkeitä oli melko runsaasti, johtuen lähinnä alan kirjavasta koulutusnimikkeistöstä. Ravintoloiden esimiehillä oli usein jokin esimiestason koulutus, mutta monia koulutusnimikkeitä esiintyi. Kokin koulutuksella useat työskentelivät esimiestehtävissäkin. Siitä, onko kaikkialla Suomessa ravintolakeittiöiden työntekijöillä yhtä korkea koulutustaso, ei tässä tutkimuksessa saanut kuvaa.

Verrattaessa suomalaisen kokin koulutuksen pituutta ja muotoa muiden pohjoismaiden koulutukseen, eroja löytyy koulutusajan ja työssäoppimisen pituudessa sekä

myös koulutuksen sisällöissä. Tässä ravitsemusosaamiseen liittyneessä tutkimuksessa ei tullut esiin mitään syytä muuttaa suomalaista kokin koulutusmuotoa muiden pohjoismaiden koulutuksen suuntaan. Nykyiselläänkin opiskelija voi halutessaan joustavasti siirtyä välillä työelämään ja jatkaa tutkintonsa tekemistä myöhemmin, koska koulutus on moduloitu erillisiin tutkinnon osiin. Tärkeämpää on kiinnittää huomiota ravitsemusosaamisen karttumiseen kokin koulutuksessa nykyisen järjestelmän puitteissa.

#### 6.4.1.1 Täydennyskoulutuksen tarve

Ravintolakeittiöissä työskentelevät kokit olivat huomattavan nuoria, useat vasta koulutuksen suorittaneita. Heidän ravitsemusosaamisensa taso ei testissä kuitenkaan ollut erityisen hyvä eivätkä he pystyneet hyödyntämään ravitsemusosaamistaan à la carte -ravintoloiden keittiöissä, joissa muut suunnittelivat annokset ja käytettävät raaka-aineet sekä valmistustekniikat oli määritelty johdon tai ketjun taholta. Mikäli tilanne on sama kaikkialla Suomessa, ravintolaruuan kehittämiseksi tarvitaan kokkien ja keittiömestareiden täydennyskoulutusta. Elinikäinen oppiminen on nykyisin yritysten kilpailustrategia, mikä olisi hyvä tiedostaa myös ravintoloissa. Ajankohtainen koulutuksen aihe on aterioiden ja annosten kehittäminen ja ruokien ravintosisältöjen selvittäminen sekä houkuttelevien listojen ja annoskorttien tekeminen. Myös erityisruokavalioihin liittyvää syventävää koulutusta tarvittaisiin.

Täydennyskoulutuksen tarvetta ravitsemukseen liittyen ilmaisivat myös tutkimukseen osallistuneet lehtorit. Ravitsemuspassi -testien tekemisen siirtäminen ammatillisille lehtoreille sillä edellytyksellä, että heillä on riittävät tiedot ravitsemuksesta, vaatisi heitä päivittämään osaamistaan. Lehtoreille myös työelämäjaksot ravintoloiden keittiöillä ovat tärkeitä, että he tietävät, mitä taitoja opiskelijat tarvitsevat, tämän tutkimuksen mukaan tieto oli puutteellista. Ammatillisten oppilaitosten kurssi-osastojen ja ammattikorkeakoulujen pitää ottaa aktiivinen rooli täydennyskoulutuksen tarjoamisessa ravintoloihin ja ammatillisille lehtoreille.

Kokit ja keittiömestarit hakivat tietoa alan ammattilehdistä ja Internetistä. Ammattilehtien ruokaohjeiden ja artikkelien kautta voitaisiin tehdä tehokkaasti tunnetuksi uudenlaista, kevyempää linjaa ravintoloihin. Lehdissä julkaistuissa ruokaohjeissa pitäisi olla näkyvissä ravintosisältötiedot samalla tavoin, kuin on uusissa oppikirjoissa. Ravintosisältötietojen informatiivisuutta lisäisi vielä erilaisten valintojen ohjaamiseen kehitettyjen symbolien käyttö. Informatiivisia ovat esim. GDA ja Trafficlights -merkinnät, koska niissä kerrotaan kuinka paljon tärkeimpien seurattavien ravintoaineiden päivittäisestä saannista tuote sisältää tai onko jotain seurattavasta aineesta tuotteessa hälyttävän paljon. Myös suomalaisen Sydänmerkki-logon liittäminen terveellisyysvaatimukset täyttävän tuotteen ruokaohjeeseen olisi hyvä keino informoida ravintoloita ruokalajien terveellisyydestä.

#### **6.4.2 Kokin tehtävät ja koulutuksen riittävyys**

##### **6.4.2.1 Kokin työn piirteet**

Kokin työhön liittyi piirteitä käsityömaisestä työskentelystä, mutta kokki joutui rationalisoimaan työnsä itse mahdollisimman tehokkaaksi. Tässä auttoi keittiöillä käytössä oleva tekniikka. Kokeilla oli suuri motivaatio ja vastuu, jotka liittyvät humanisoituun työhön samoin kuin työn kierto ja kaikkien keittiötehtävien tekeminen, jonka edellytyksenä on työprosessin ymmärtäminen. Kokin piti hallita työnsä myös teoreettisesti, koska työ oli laaja-alaista ja vaati suurta tilannejoustavuutta. (Helakorpi 1992, 191). Ravitsemusasioiden kytkeminen käytännön toimintaan oli kuitenkin vajavaista, tai se ei ollut työpaikalla mahdollista muiden tahojen hoitaessa suunnittelutehtävät.

##### **6.4.2.2 Kokin tehtävät**

Kokin työtehtävät olivat toisaalta erikoistuneita ja toisaalta monipuolisia. Erikoistuminen näkyi siinä, että teollisuudelle ja pientoimittajille oli siirretty osa esivalmistelutöistä. Kokin työtahti oli kova ja kaikki aikaa vievä työ oli karsittu pois. Nopea työskentely oli tärkeää silloin kun ravintolassa oli paljon asiakkaita. Monipuolistuminen

näkyi kokin tehtävissä sillä tavalla, että niihin sisältyi mm. suunnittelua, ruoanvalmistusta ja astiahuoltoa.

Ravintolan kokki pääsi, tai joutui, suunnittelemaan lounaita kaikissa ravintoloissa. Lounaan suunnittelutaito, perusruoanvalmistustaito ja raaka-aineiden tuntemus ovat kokeille tärkeitä, koska heillä oli niissä paljon itsenäisyyttä ravintoloissa. À la carte -ruokia kokit eivät suunnitelleet, vaan niiden suunnittelu oli esimiesten työtä, ketjura-vintoloissa se tehtiin keskitetysti yhdessä paikassa koko ketjulle. Verrattuna Ähtärin talousalueella tehtyyn tutkimukseen (Väänänen 2006) tulos oli erilainen, siellä kokit suunnittelivat paljon annoksia ja valmiit annoskortit puuttuivat monista ravintoloista kokonaan. Ero saattaa johtua paikkakuntaakohtaisista seikoista.

Esimiestehtäviin ei päässyt suoraan restonomin koulutuksesta, yleensä oli ensin työskenneltävä kokin tehtävissä ja kasvettava siitä esimieheksi. Nyt, kun kokit eivät pääse suunnittelemaan ruoka-annoksia, he eivät saa kosketusta niiden suunnitteluun. He ainoastaan seuraavat millaisia ruokia listoilla on ja sitten kun pääsevät esimiehinä niitä tekemään, luultavasti toistavat vanhaa kaavaa ruoka-annosten kokoonpanossa. Tämä havaittiin myös restonomiopiskelijan kokousasiakkaille tekemässä uudistetussa ruokalistassa. (Tarkiainen 2009).

#### 6.4.2.3 Koulutuksen riittävyys

Tutkimuksen tuloksen mukaan kokin koulutuksen heikko kohta tulee olemaan suunnittelun opettamisen vähäisyys. Olisi tärkeää, että kokeille opetettaisiin riittävästi terveellisen lounaskokonaisuuden suunnittelua, koska sitä sisältyi kokin työhön kaikissa paikoissa. Myös à la carte -ruokien suunnittelua olisi syytä opettaa kokeille, koska he saattavat joutua suunnittelemaan niitä työpaikoillaan. Useita keittiöiden esimiehiä toimi työssään kokin koulutuksella johtaen keittiön ruokatuotantoa. Jos tämä on yleistä, ovat suunnittelutaidot tarpeellisia kokeille. Muutokset kokin tehtävissä ja opetussuunnitelman perusteissa asettavat paineita restonomikoulutukseen. Siellä täytyisi opettaa ehdottomana kriteerinä à la carte -ruokien kokoonpanoon ravitsemusnäkökohtien huomioimista. Silloin voitaisiin saada muutosta aikaan.

Erityisen suuria paineita restonomikoulutukseen ruokalistojen laadinnan ja ateriasuunnittelun opettamiseen tuo se, että kokien uusien opetussuunnitelman perusteiden (2010, 51) mukaan kokkien opintokokonaisuuksiin sisältyy vain Lounasruokien valmistus -opintokokonaisuudessa osallistuminen tarvittaessa ruokalistan suunnitteluun. Uusien, ammattioppilaitoksista tulevien restonomiopiskelijoiden tiedot ovat siis paljon vajavaisemmat siinä suhteessa, kuin aikaisemmin ammattioppilaitoksista valmistuneilla.

#### **6.4.3 Kokin ja ravintolan ammatinhallinta**

Ammatinhallinta on työyhteisön yhteistyön tulos, joka muodostuu kaikkien toimijoiden osaamisesta. Ravitsemuspassitestillä mitattiin kokkien ja keittiömestareiden osaamista ja tulokseksi saatiin, että noin puolet testaukseen osallistuneista olisi läpäissyt testin, jos läpäisyperiaate olisi ollut sama kuin käytössä olevassa hygieniosaamisen testissä. Syvällistä ravitsemusosaamista kuitenkin tarvittaisiin ja se pitäisi siirtää ravintoloiden tuotteisiin. Kokit eivät pääse suunnittelemaan à la carte -annoksia, eivätkä hanki raaka-aineita, joten ravitsemusosaamisen käyttäminen annosten suunnittelussa ja ohjeistuksessa on keittiön toiminnasta vastaavien harteilla. Sillä perusteella voi sanoa, että ravitsemusosaaminen on koko ravintolan asia. Ammattitaidon määrittelee se, jolle tuote tai palvelu on tarkoitettu, joten asiakastytyväisyys on tärkeä mittari ravintoloiden ammatinhallinnan määrittelyssä. Haastattelussa saatiin tietoa ravintolakeittiöiden käytänteistä ja terveellisyysseikkojen huomiomisesta ruokia valmistettaessa. Keskustelujen tuloksia esitellään tässä luvussa. Otos oli kuitenkin niin pieni, että kyse on lähinnä näytteestä, joka rajoittaa tulosten yleistettävyyttä ja antaa aihetta jatkotutkimukselle.

Kokit olivat nuoria, mutta yleensä työkokemusta oli jo ehtinyt kertyä ainakin muutama vuosi. Koska koulutustasokin oli hyvä, myös ammattitaitoa oli. Pohjosen (2005) mukaan ammattitaito kehittyy vähitellen kun työntekijä oppii ennakoimaan työhönsä liittyviä yllättäviä tilanteita. Kokit olivat yleensä ulospäin suuntautuneita, luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä löytyi ja niitä tarvitaan, koska kokki joutuu usein yllättäviin tilanteisiin työssään. Osaaminen tulee kokien työssä vaihtelevasti esiin ja sen

kehittyminen riippuu siitä, miten monipuolista työtä hän tekee. Oman työn suunnittelutaito oli ravintolakokeille tärkeää, usein oli kiire ja he työskentelivät paljon yksin. Tarvittiin taitoa suunnitella ajoitus ja työmenetelmät kulloisessakin tilanteessa siten, että pystyi ”nostamaan esille” montakin pöydällistä annoksia yhtä aikaa. Tämä taito voidaan lukea kokin ydintaitoihin, jota ilman ei työssä pärjää. Se karttuu vähitellen työkokemuksen myötä.

#### 6.4.3.1 Ravitsemuksen perusosaaminen

Suomalaisten ravitsemussuositusten (2005) mukaiseen ravintoainekoostumukseen päästäkseen ruoan energiamäärää ja rasvojen osuutta saadusta energiasta pitää pienentää ja suolan käyttöä vähentää. Aterian energiamäärään voi vaikuttaa esimerkiksi lisäämällä kasviksia annoksiin. Rasvan laadun pitää olla terveellistä. Useat kokit kertovat, että ruokiin tulee joskus liikaa suolaa, asiakkailta tulee moitteita. Osa asiakkaista on vähentänyt suolan käyttöä ja heidän mielestään normaalissa ravintolaruoassa on liikaa suolaa. Ravintoloissa tulisi vähentää suolan käyttöä erilaisilla maustamistavoilla, jos joku asiakas haluaa, hän voi itse lisätä suolaa pöydässä ruokaansa. Koska ruokaleivät ovat niin merkittäviä suolan lähteitä suomalaisilla, tulee ravintoloihin hankittavat ruokaleivät ostaa vähäsuolaisina tai valmistaa sellaisiksi itse.

Perunatuotteiden runsasrasvaisuus oli ongelma ravintolaruoassa, koska peruna usein kypsennettiin rasvassa keittämällä tai siihen lisättiin runsaasti kermaa. Jos tämä on yleistä, ravintoloiden listoille pitää kehittää vähärasvaisempia energialisäkkeitä, jotka sopivat kuhunkin ateriakokonaisuuteen. Esimerkiksi ohran suosion lisääntymisestä mainittiinkin. Tummiin pasta- ja viljatuotteiden käyttöä pitää lisätä ja vaaleiden vähentää, mikä on nyt trendikästäkin, koska niin moni haluaa vähentää nopeiden hiilihydraattien syömistä.

#### 6.4.3.2 Erityisruokavalio-osaaminen

Tavallisimpia erityisruokavalioita ravintoloissa olivat laktoosirajoitukset ja keliakia-ruokavalio. Ne oli kokkien mielestä helppo toteuttaa, kun kaikki ruoanvalmistuksessa käytetyt maitotaloustuotteet olivat laktoosittomia eikä kastikkeita saostettu gluteenipitoisilla jauhoilla. Silloin kun oli paljon tehtäviä annoksia ja samalla piti huomioida monenlaisia ruoka-ainerajoitteita, oli tärkeää hallita työn kokonaisuus ja osata suunnitella nopeasti omat tehtävänsä niin että erityisruokavalioruoka oli laadukasta ja annos valmistui samaan aikaan kuin muidenkin saman pöydän asiakkaiden.

Kokin pitää osata ravitsemuksen perusasiat niin hyvin, että hän osaa tehdä erityisruokavalioannokset sellaisiksi, että ne ovat ravitsemuslaadultaan suositusten mukaisia. Tämä on kokien ammattietiikkaa, josta myös Tolppanen (2009) puhuu opinnäytetyössään. Esimerkiksi liiallista kerman ja juuston käyttöä ei olisi saanut esiintyä erityisruokavalioannoksissa, vaan ne olisi pitänyt tehdä samojen terveellisyysperiaatteiden mukaan kuin muidenkin asiakkaiden annokset. Tämä vaatii kokilta ammattietiikkaa, syvällistä ravitsemustietoutta ja hyvää tuotetuntemusta.

Verrattuna Mertasen (1992, 68–69, 84.) tutkimuksen tuloksiin, tässä tutkimuksessa ei erityisen suureksi ongelmaksi noussut kokkien erityisruokavalio-osaamisen puute heidän omasta mielestään. Kuitenkin ravitsemuspassitestissä tuli ilmi heikko osaaminen diabetes- ja keliakiaruokavalion sekä erilaisten maitoon liittyvien ruokavalioiden kohdalla, joita kokeilla työssään esiintyi usein. On hyvä, että teollisuus on tullut vastaan valmistamalla laktoosittomia tuotteita ja erilaisia saostusaineita, mutta syvällisempää ruokavalio-osaamista tarvittaisiin, koska kaikkiin ruokavalioihin ei riitä yhden vaarattoman tuotteen valitseminen. Ei ole terveydellisesti eikä taloudellisesti järkevää tarjota kaikille asiakkaille laktoositonta ja gluteenitonta ruokaa, niin kuin nyt tuntui ravintoloissa olevan käytäntö kokkien ajan säästämiseksi.

#### 6.4.3.3 Ruoanvalmistusosaaminen

Annosten valmistumisen piti olla nopeaa ja siitä syystä esim. rasvakeittimen ja pari-lan vaihtaminen uunikypsennykseen ei voinut tulla kysymykseen, mutta yhdessä paikassa kuitenkin käytettiin ruoanvalmistuksessa paljon uunia. Heidän mukaansa ei à la carte -ruokia oikein muuten voinut valmistaakaan. Siinä ravintolassa vain ranskanperunat valmistettiin rasvakeittimessä, mutta sitä ei juurikaan käytetty. Paikka oli profiloitunut enemmän gourmet -tasoiseksi. Se, otetaanko gourmet-ravintoloissa yleisesti ravitsemukselliset tekijät paremmin huomioon kuin ”tavallisissa” à la carte -ravintoloissa, ei selvinnyt tässä tutkimuksessa. Mertasen (2007, 177, 183) tutkimuksen mukaan gourmet-ravintoloiden annokset sisälsivät vähemmän energiaa ja rasvaa kuin muiden tutkittujen ravintolatyypin annokset.

À la carte -ruoan terveellisyyttä ei erityisemmin painotettu, vaan tärkeimpinä kriteereinä pidettiin valmistustapoja, jotka ovat kokille nopeita. Paljon paistettiin, kasviksetkin ”pyöräytettiin pannun kautta”, ei keitetty. Toisaalta joissakin ravintoloissa kastikkeet olivat menneet kevyempään suuntaan. Annoskortit määräisivät, millä tavalla à la carte -ruoat valmistettiin, tasalaatuisuuden piti säilyä etenkin ketjuravintoloissa. Erään ravintolan kokit kertovat, että kasvikset annokseen voitaisiin vaihtoehtoisesti keittää tai kypsentää mikroaaltouunissa, jos asiakas halusi. Toisaalta asiakkaan on vaikea tilata tällaista, jos siitä ei informoida riittävästi ruokalistalla.

#### 6.4.3.4 Raaka-aineiden käytön osaaminen

Ravintoloissa käytettiin ruoanvalmistuksessa yleensä kuohukermaa, ainoastaan yhdessä ravintolassa oli käytettävissä myös 15 %:sta ruokakermaa. Jos tämä on yleistä, sisältää ravintolaruoka luultavasti liikaa tyydyttyynyttä rasvaa. Hyviä rasvoja eli juoksevia kasvirasvoja, pitäisi käyttää ruoanvalmistuksessa, salaatinkastikkeissa ja leivänpäällisrasvoina. Marjat ja hedelmät ovat hyvä pohja jälkiruokille, kunhan niitä ei valmisteta kermaa ja voita sisältäviksi energiapommeiksi. Vähäsuolaisen, runsaskuituisen leivän ja terveellisten levitteiden lisääminen mihin tahansa ateriakokonaisuuteen parantaa aterian ravintosisältökoostumusta.



Laktoosittomiin maitotaloustuotteisiin oli siirrytty kaikissa ravintoloissa, koska se helpotti kokin työtä erityisruokavalioiden suhteen. Voita käytettiin ravintoloissa hyvin vaihtelevasti, joissakin paljon, toisissa ei juuri ollenkaan liikeideasta riippuen. Terveellisenä raaka-aineena mainittiin yleisesti rypsiöljy, jota laitettiin pannulle tai parille. Kokit olivat yleensä tyytyväisiä käytössään olleeseen raaka-ainevalikoimaan, muutamat kuitenkin kaipasivat laajempaa kasvisvalikoimaa. Tämä olikin jokaisessa ravintolassa alue, johon kokit pääsivät jonkin verran vaikuttamaan à la carte -ruoissa. Kasviksia laitettiin annoksiin 100 - 150 grammaa läpi vuoden. Yhdeksi à la carte -ruoka-annosten heikkoudeksi suosituksiin verrattaessa useat mainitsivat sen, että annoksissa oli liian vähän kasviksia.

Ravitsemuspassi-testissä osallistujat tiesivät hyvin kovan rasvan kolesterolia kohottavasta vaikutuksesta ja sen mukanaan tuomista haitoista, sydänmerkki leipärasvarasiassa tunnistettiin suositeltavan rasvan merkiksi. Myös kasvirasvojen ja kalan rasvojen edulliset terveysvaikutukset tiedettiin. Sen sijaan syvällisempää tietoa rasvoista puuttui: Käsitteet tyydyttynyt ja tyydyttymätön rasvahappo olivat huonosti tiedossa ja niiden vaikutukset menivät helposti sekaisin. Yleinen väärinkäsitys oli se, että veren korkean kolesterolipitoisuuden takia pitäisi minimoida kaikenlaisten rasvojen käyttö, usein luultiin myös öljyisten salaattinkastikkeiden poisjättämisen parantavan asiakkaiden ruoan terveellisyyttä. Perusasiat, kuten ruoan energiapitoisuus ja ravintoainepitoisuus tai -tiheys, olivat testiin osallistujille vaikeita asioita.

Tutkimuksessa ei riittävästi paneuduttu selvittämään, tunnistivatko kokit terveellisiin valintoihin ohjaavia tuotemerkintöjä, joita on painettu pakkausten kylkeen. Ainoastaan sydänmerkki-tuotteista oli väittämiä ravitsemuspassi-testissä, ja se tunnettiin hyvin, mutta näidenkään tuotteiden käyttö ravintoloissa ei tullut haastatteluissa esiin.

## **6.5 Trendit ja ravintolaruoan tuotekehitys**

Ruoan maku, monipuolisuus ja terveellisyys ovat vuodesta toiseen ravintoloiden asiakkaiden eniten arvostamien tekijöiden listalla heidän valitessaan ravintoloita ja

ruoka-annoksia. (Ravintolaruokailun trenditutkimus 2010, 41). Trenditutkimus ei kerro, millaisia makuun liittyviä asioita asiakkaat ravintolaruoassa arvostavat. Yksi arvostukseen vaikuttava tekijä on ruoan tuttuus ja turvallisuus, koska se esiintyy listalla viidennellä sijalla. On tarpeen selvittää, mitä muita asioita asiakkaat maussa arvostavat. Sitä tietoa voidaan käyttää suunniteltaessa ravintoloiden listoille uusia ruokalajeja, jotka täyttävät paremmin ravitsemussuositusten kriteerit.

Ravintolaruokailu on lisääntynyt tasaisesti ja sama kehitys näyttää jatkuvan. Ruoka-paikan valintaan vaikuttavat lounas-, päivällis- ja illallisaikoina eri tekijät. Lounaalla käydään nopeasti lähiravintolassa, päivällisen ja illallisen takia voidaan matkustaa vähän kauemmaksikin. Kanta-asiakaskortin käyttömahdollisuus ja kanta-asiakasedut vaikuttavat eniten päivällispaikan valintaan. (Ravintolaruokailun trenditutkimus 2010.)

Teknologian muutokset ja innovaatiot vähentävät työvoiman tarvetta, kun koneet tekevät entistä enemmän ihmisille kuuluneita tehtäviä. Ravintoloiden keittiöissä työskenteli tämän tutkimuksen mukaan pelkkiä kokkeja ja työnjohtoa. Enää ei palkata keittiöapulaisia aputöihin, vaan kokit tekevät myös astianpesua. Käsityömainen työ on vähentynyt. Tärkeää on raaka-aineen alkuperä ja korkea laatu. Paikallisilta pientoimittajilta hankittiin tutkimuksen ravintoloihin joitakin tuotteita, esimerkiksi Highlander -jauhelihaa sekä erikoismakkaraa. Yleisesti paikallisuutta ei mainostettu asiakkaille, poikkeuksena Ruokaprovinssi -ateriat, joista oli painatettu värikäs esite. Asiakkaat kyselevät lihan ja kalan alkuperää usein, joten paikallisuudesta ja raaka-aineiden alkuperästä kannattaisi mainita ruokalistoilla.

### **Terveellisyys trendinä**

Asiakastutkimusten tulokset viestittävät, että ravintoloissa halutaan syödä terveellisesti. Mertasen (2007, 270) tutkimuksen mukaan asiakkaat olettivat automaattisesti ravintoloiden ruoan olevan ravitsemussuositusten mukaista, koska se on asiantuntijoiden tekemää. Ruoan alkuperään liittyvien vaatimusten kasvaminen, tuoreuden vaatimukset, nopeiden hiilihydraattien välttäminen, naisten ja vakioasiakkaiden kevyemmät ruokavalinnat sekä kevyempien komponenttien valikointi ruokalistoilta oli

huomattu ravintoloissa. Verrattuna kansainvälisiin trendeihin (Price 2011; Sharits 2011; Rodgers 2008) terveellisyteen liittyvät vähäsuolaisuus, tumman suklaan trendikkyys ja luonnollisten makeutusaineiden käyttö keinotekoisien sijaan eivät tulleet esiin, vaikka ne maailmalla olivat lisänneet suosiotaan. Ruoka-annosten koon pienenemistä tai molekyyliogastronomiaa ja funktionaalisia aterioita ei myöskään mainittu vaikka ne trendikkäitä ovatkin.

Mertasen tutkimuksen mukaan neljännes asiakkaista ruokaili ravintolassa vähintään 2,5 kertaa viikossa. Tulos osoittaa hänen mukaansa, että ravintolaruokien ravitsemukselliseen laatuun pitää kiinnittää suurempaa huomiota kansanterveydellisistä syistä. (Mertanen 2007, 233.) Vaikka asiakkaiden odotusten muuttumista oli huomattu ravintoloissa, paljota muutoksia ei oltu kuitenkaan ruokalistoille tehty. Jos tämä on yleistä laajemminkin ravintoloissa niin näyttää siltä, että tietoa toiveista on, mutta ei kykyä tai rohkeutta tehdä eri lailla kuin muut ja vastata asiakkaiden muuttuneisiin tarpeisiin. USA:ssa tehdyn tutkimuksen mukaan positiivisiin asenteisiin ruokalistojen terveellisyysnäkökohtien huomioimiseen vaikutti se, että ko. kyselyyn vastanneet keittiömestarit toimivat alan opettajina ja kuuluivat valtakunnalliseen keittiömestareiden yhdistykseen, joka koulutti aktiivisesti jäseniään. (Johanson, Raab, Champaner & Leontos 2001.)

Koulutuksen avulla voitaisiin rohkaista ravintoloissa uudenlaisten ruoka-annosten suunnitteluun. Työssä olevien kokkien ja keittiömestareiden täydennyskoulutusta tarvittaisiin sekä valistusta ja ohjausta viranomaisten taholta. Ravintolat hukkaavat mahdollisuutensa saada uusia asiakkaita terveystietoisista kuluttajista, joita esimerkiksi naisissa on paljon. Mikäli yleinen käsitys on, kuten haastattelussa mainittiin, etteivät asiakkaat pyydä terveellistä ruokaa ja siksi sitä ei ole listoille viety. Toisinpäin voisi sanoa, etteivät ravintolat tarjoa terveellistä ruokaa, joten ei asiakas voi sitä tilata, kun ei sitä valikoimissa ole. À la carte -listahan on ravintolan myyntilista, jolla se kertoo asiakkaille, mitä heidän valikoimissaan on. Koska Suomessakin on nykyisin paljon etnisiä ravintoloita, kannattaa myös vieraista ruokakulttuureista lainatuista maustamistavoista ja pääruokien lisäkkeistä ottaa entistä enemmän vaikutteita.

Niissähän usein käytetään paljon maukkaita kasviksia ja vähemmän eläinrasvoja ja uppopaistamista valmistustapana.

Ravintoloissa käydään entistä useammin päivällisellä, jolloin käytetään myös erilaisia asiakaskortteja, joilla saa alennuksia ja muita etuja. Päivälliselle tullaan heti työpäivän päätyttyä, joten sen päivän lounas on luultavasti kuitattu välipaloilla. Tämä luo paineita ravintoloille kehittää myös päivälliselle, joka usein myydään à la carte -annoksina, ravintosisällöltään suosituksia vastaavia annoksia.

### **6.5.1 Asiakkaiden mahdollisuudet terveellisiin valintoihin ravintoloissa**

Ravintoloissa ei tunnuta otettavan vakavasti ruoan ravitsemuslaadun merkitystä asiakkaille vaikka kerrotaan, että esimerkiksi vuodenaika vaikuttaa ihmisten ruokailutottumuksiin, kesää kohti mennään kevyempään päin. Tämän pitäisi näkyä à la carte -listoilla, mutta ne vaihtuivat harvoin. Aktiivinen asiakas voi saada kesällä kevyempää ruokaa, mutta jos tilaa listalta, niin ei se silloin automaattisesti ole kevyempää, vaan siitä pitää aktiivisesti tiedottaa asiakkaille ruokalistoilla ja kertoa esim. annosten keskeiset ravintosisältötiedot.

Ravintoloissa oltiin sitä mieltä, ettei asiakkaan ole pakko valita rasvaista ruokaa, koska muitakin vaihtoehtoja oli. Vaihtoehtoissa pitää olla todellista valinnanvaraa sille, joka haluaa välttää liikaa rasvaa. Uuniperuna runsaan ranskankerman kanssa ei ole vähärasvainen, juustoperunat sisältävät paljon rasvaa jne. Tummat pasta- ja viljatuotteet hyvin maustettuna voivat olla yhtenä lisänä energialisäkkeiden valikoimassa. Jos annoksen kastike on valinnainen, niin pitää kastikkeiden energiamäärät merkitä listalle, että asiakas osaa valita.

### **Ravintoloiden varautuminen tulevaisuuden asiakkaiden vaatimukseen**

Keittiömestarit kertoivat ravintoloidensa asiakassegmentin olevan yli 30-vuotiaat, työssä käyvät henkilöt. Kun ikäluokat pienenevät ja suuret ikäluokat jäävät eläkkeelle, vaikuttaa se ravintoloiden asiakasmääriin. Tulevaisuuden eläkeläisillä on rahaa palvelujen ostoon, mutta heidän odotuksensa ovat erilaisia kuin nuorilla. Miten

ravintolat aikovat selvittää, kun muutos tapahtuu? Nuorta väkeä ei ole enää tulossa samoja määriä kansoittamaan ravintoloita, ja he ovat tottuneet toisenlaiseen tarjontaan kuin nykyisin ravintoloissa on.

Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän (2010, 34) toimenpidesuosituksessa esitetään, että julkisia ruokapalveluja avattaisiin nykyistä enemmän työelämän ulkopuolella oleville, kuten eläkeläisille. Se esittää myös suositusten mukaisen aterian hinnan pitämistä kohtuullisena esimerkiksi verotuksellisin keinoin. Ravintolat voisivat siinä kuin julkinen sektorikin, tarjota terveellisiä aterioita eläkeläisille, heidän ovat jo tottuneet käyttämään ravintoloiden ruokapalveluja työelämässä ollessaan. Silloin aterioiden terveellisyys pitäisi osoittaa laskelmin, kilpailuttamistilanteissa ruokaan liittyvät ravitsemukselliset kriteerit pitäisi täyttää ja henkilöstön pitäisi omata riittävät tiedot ja taidot ravitsemuksesta. Sydänmerkki-ateriakonseptin käyttöönotto lounasta tarjoavissa ravintoloissa olisi niille hyvä kilpailuvaltti tulevaisuuden varalle, samoin kuin tulevalla ravitsemuspassitestillä osoitettu henkilökunnan osaamisen taso.

### **6.5.2 Ravitsemussuositukseen suhtautuminen ravintoloissa**

Ravintoloissa oli osittain negatiivista asennetta ravitsemussuosituksia kohtaan, niitä saatettiin pitää suurkeittiöitä varten tehtyinä. Lautasmallin soveltamisen esteeksi esitettiin mm. asiakkaiden halu saada 150 grammaa painava pihvi. Negatiivisesti asennoituneet olivat sitä mieltä, että kun tullaan ravintolaan syömään, silloin ei ole väliä mitä suuhunsa pistää, kunhan maku on hyvä ja että asiakas kyllä tietää, mitä heiltä saa. Asiakkaiden oletetaan tietävän, millaista ravintolan ruoka on ravintosisällöltään ja kantavan itse vastuun valinnoistaan eikä heille kerrota ruoan ravitsemuksellista sisältöä. Kuitenkin asiakkaat olettavat ravintoloiden ruoan olevan automaattisesti suositusten mukaista, koska se on ammattilaisten tekemää. Osittain negatiivinen suhtautuminen ravitsemusasioiden painottamista kohtaan juontaa paljolti yhteiskunnassa pitkään vallinneesta kulttuurista. Ravintolaruoka mielletään juhlaruokaksi, jossa ei voita ja kermaa säästellä. Jopa alan oppikirjassa edelleenkin annetaan se kuva, että ravintoloiden asiakaskunta vaihtelee päivittäin, jonka takia niiden ruoan ei

tarvitse olla terveellistä. Tosin oppikirjassa todetaan, että asiakkaat nykyisin kysyvät ravintoloissakin ruoan terveellisyyden perään. (Kaikkonen, Mäkynen, Tiusanen & Viinikka 2010, 17.)

Ravitsemussuositusten sisällön tuntemuksessa oli puutteita. Ravitsemuspassi-testissä tiedettiin tai arvattiin osa väittämistä, mutta kun mentiin syvemmälle, ei enää tiedettykään. Kokkien ei tarvinnut työssään miettiä, millaista suositeltu ruoka on, koska he toimivat valmiiden annoskorttien mukaisesti. Lounaan energiamäärät voivat olla millaiset tahansa kun tarjontaa kootaan buffetpöytään. Vastuu valinnoista heitetään asiakkaalle.

Mikäli tämän tyyppinen suhtautuminen ravitsemussuositukseen on yleistä, tulisi suosituksista tiedottaa ravintoloihin voimakkaammin. Nykyiset ravitsemussuositukset ovat olleet voimassa vuodesta 2005 ja ne on tarkoitettu kaikille suomalaisille. Neuvontaa ja ohjausta tarvitaan, että toimintatapoja ravintoloissa muutetaan terveellisempään suuntaan. Uuden joukkoruokailun toimenpidesuosituksen (2010, 11) voi ulottaa ravintoloihinkin, koska lounasruokailu on lisääntynyt myös à la carte -ravintoloissa ja niissä ruokaillaan usein myös muulloin. Lounasta tarjottiin lähes jokaisessa tutkimukseen osallistuneessa ravintolassa. On aiheellista järjestää kampanja, joka ulottuu myös ravintoloihin, Sydänmerkki-ateriakonseptin läpiviemiseksi kaikissa lounasta tarjoavissa ravintoloissa. Sydänmerkki-aterian pitää olla ravitsemussuositusten mukainen ja siitä myös informoidaan asiakkaita. Terveellisempien ruoanvalmistustapojen yleistyessä lounastarjoilussa, saattaa myös à la carte -annosten kokoonpano muuttua terveellisempään suuntaa.

#### 6.5.2.1 Keittiömestarit muutosagentteina

Ravitsemuspassi-testiin vastanneet tiesivät lautasmallin soveltamismahdollisuuksista myös à la carte -annoksiin, mutta kokit eivät pääse soveltamaan tietoaan, koska eivät suunnittele näitä annoksia. Keittiömestareista muutoksen pitäisi lähteä liikkeelle. Keittiömestarit eivät kuitenkaan olleet erityisen huolissaan annosten ravitsemuksellisesta laadusta. Toisaalta, kukapa alkaisi kritisoida omaa työtään suoralta kädeltä.

Kokit pitivät tärkeänä syödä itse terveellisesti, eli noudattaa ravitsemussuosituksia omassa ja perheensä ruokailussa. Osa suorastaan kammoksui itse valmistamansa ravintolaruoan epäterveellisyyttä. Voidaankin kysyä, ovatko keittiömestarit sokeita omille ruokalistoilleen, kun eivät ajattele niin kuin kokit, että ravintolaruoka on epäterveellistä. USA:ssa on tutkittu keittiömestareiden käsityksiä terveellisyyden tärkeydestä ruokalistojen suunnittelussa. Muutamat tekijät erottivat vastaajia toisistaan: Ne keittiömestarit, joilla oli itsellään jokin terveysongelma, esimerkiksi diabetes, suhtautuivat positiivisemmin vähärasvaiseen ruokaan kuin muut. Pitkän työkokemuksen omaavat ja ne, joiden koulutuksesta oli viittä vuotta lyhyempi aika, ottivat ravitsemusasiat paremmin huomioon kuin muut. (Johnson, Raab, Champaner & Leontos, 2001.) Huomasin itsekin tehdessäni ravitsemuspassitestejä ravintoloissa, että jos henkilöllä oli itsellään tai hänen lähipiirissään terveydellisiä ongelmia, esimerkiksi ylipainoa tai diabetesta, he olivat kiinnostuneita keskustelemaan ruoan terveellisyydestä ja suhtautuivat hyvin positiivisesti esimerkiksi tekeillä olevaan ravitsemuspassiin.

#### 6.5.2.2 Ruoka-annosten ravintosisältöjen selvittäminen

Aterioiden ja annosten ravintosisältötiedot pitää selvittää, että asiakasta voidaan informoida ja ohjata asiallisesti. Ravintosisältölaskelmia voidaan tehdä saatavilla olevilla ravintolaskentaohjelmilla, Mertasen (2007, 272) mukaan myös ravintolan annoskorteista voidaan melko vähällä lisätyöllä selvittää keskeiset ravintoaineet uusia annoskortteja tehtäessä. Ravintoloiden työtä helpottamaan tarvitaan uudenlaisia ruokaohjeita, joissa energiaravintoaineet ovat keskenään hyvässä suhteessa. Tavarantoimittajat kehittävät omia tuotteitaan sisältäviä ruokaohjeita, joillakin niistä on isot tuotekehitysosastot tätä toimintaa varten. Näihin ohjeisiin pitää liittää ravintosisältötiedot, jolloin ravintoloiden on helpompi hyödyntää niitä omassa ideoinnissaan. Ravintolaskentaohjelmia moititaan hitaiksi ja vaikeiksi käyttää ja ne ovat pieneen ravintolaan kalliita ostaa. Sydänliiton hallinnoimassa Sydänmerkki aterijärjestelmässä aterioiden ravintosisältötietojen laskemisessa saa tarvitessaan apua Sydänliitosta. Lounasruoista voisi koota Internetiin vapaassa käytössä olevan kortiston. Nykyiselläänkin Sydänliiton sivuilla on jonkin verran ruokaohjeita.

Uudessa oppikirjassa Taitava kokki ammattikeittiössä (2010), on kaikkien ruokaohjeiden ravintosisältötiedot valmiiksi laskettuina. Samaa tapaa voisivat alkaa noudattaa kaikki uusia reseptejä ammattilaisille julkaisevat tahot, esimerkiksi ammattilehdet. Mainitussa oppikirjassa on pyritty rationalisoimaan myös ruokalistasuunnittelua entistä pitemmälle, sillä kirjassa on lounasruokalistojen suunnittelusta malli, jonka mukaan on helppo rakentaa pitkälti suosituksia noudattava kuuden viikon ruokalista.

Mertanen on työssään analysoinut kattavasti 12 ravintolan à la carte -tarjonnan ravintosisällöt ja hänen mukaansa ravintoloille tarvitaan ateriakohtaiset ravitsemussuosituksia energiaravintoaineille ja suolalle, koska ravintolaruoka on mm. liian rasvaista ja keskimääräisestä ravintola-ateriasta sai lähes koko päiväksi suositellun suolamäärän. (Mertanen 2007, 99, 234.) Kun ateriakohtaista suositusta ravintolaruoasta ei vielä ole, voitaisiin ehkä määrittellä annoksen ravintosisältö samoin kuin lounaan, jolloin annos sisältäisi 1/3 päivän ravinnontarpeesta. Asiakkaat haluavat ravintoloissa vastinetta rahoilleen, eli annosten pitää olla edelleen runsaita, joten pelkkä karsinta ei voi tulla kysymykseen annoksia kehitettäessä. Raaka-ainevalinnoilla saadaan annoksen energiaravintoaineiden suhde muuttumaan suositusten mukaiseksi lisäämällä hiilihydraattipitoisia aineita kuten leipää, viljatuotteita ja kasviksia sekä marjoja ja hedelmiä ja poistamalla runsaasti eläinrasvaa sisältäviä maitotaloustuotteita sekä vähentämällä upporasvassa kypsentämistä.

### 6.5.2.3 Ruoka-annosten ravintosisällöistä tiedottaminen

Useiden tutkimusten mukaan asiakkaat haluavat syödä terveellisesti ravintolassa. Monet luottavat siihen, että ammattilaisten tekemä ruoka on suositusten mukaista (Mertanen 2007, 236). Mertanen suosittelee ravintoloita tarjoamaan à la carte -annoksistaan kolmea eri kokovaihtoehtoa, jolloin asiakkaalla olisi mahdollisuus valita pienempi energiasisältö, joka ei kylläkään takaa ruoka-annoksen tasapainoista ravintosisältöä. (Mts. 272.) HOK-Elannon ravintoloiden asiakastutkimuksessa asiakkaille oli tärkeää mm. annoksen sopiva koko ja ruokatuotteen vähärasvaisuus, myös annosten ravintosisällöt olivat kriteereinä ruokia valittaessa (Paltamaa 2007, 37). USA:ssa on säädetty lakeja ravintolaketjujen pakottamiseksi ilmoittamaan myymiensä



ruoka-annosten ravintosisältötiedot asiakkaille. Eri osavaltioissa ollaan eri vaiheissa säädösten hyväksymisen suhteen, esimerkiksi Kaliforniassa ovat melkein koko alueella uudet määräykset jo voimassa. (Nutrition Labeling in Chain Restaurants 2011.)

Ruokien ravintosisällöistä ei ollut yleensä tietoa saatavilla ravintoloissa. Ravintolaketjuissa tuotekehitystä tehtiin keskitetysti ja myös annosten ravintosisältökoostumukset oli laskettu. Se, oliko niitä verrattu suosituksiin ja muokattu suositusten mukaisiksi, ei selvinnyt tässä tutkimuksessa. Ketjuravintolassakaan niitä ei aktiivisesti esitelty asiakkaille, vaan ne sai tietoonsa pyydettäessä.

#### 6.5.2.4 Sydänmerkki-ateriakonseptin käyttö ravintoloissa

Sydänmerkki-ateriakonseptia ei ollut käytössä ravintoloissa, vaikka ravitsemuspassi-testiin vastanneet olivat tienneet tai arvanneet Sosiaali- ja terveysministeriön suosittelevan konseptin käyttämistä kaikille lounasta tarjoaville ravintoloille. Konseptin käyttö edellyttää reseptiikkaa ja ravintoarvojen laskemista. Jos tietokoneohjelmaa ei ole käytössä tai muulla tavoin olla selvitetty ravintoarvoja, Sydänliitossa voidaan laskea ne sinne toimitetuista resepteistä maksua vastaan.

Lounasmyynti oli tärkeä melkein kaikille ravintoloille. Yleensä se tarjottiin buffet-pöydästä. Tällä tavoin saatiin myös lounaan hinta kohtuulliseksi, mikä vaikuttaa paljon asiakkaiden houkutteluun, onhan hinta kolmanneksi tärkein tekijä lounaspaikkaa valittaessa heti ravintolan sijainnin ja ruoan laadun jälkeen. (Ravintolaruokailun trenditutkimus 2010.) Tässä tutkimuksessa ei keskitytty ravintolalounaan terveellisyteen vaan à la carte -ruokien ravitsemukselliseen laatuun ja kokien osaamiseen, joten keskustelunaiheita ei ollut suunnattu riittävästi lounaan sisällön terveellisuuden analysointiin. Lounaan ravitsemuslaatu on erityisen tärkeä sen vuoksi, että samat asiakkaat käyvät säännöllisesti tietyissä paikoissa. Ravitsemusosaamista tarvitaan sekä lounaiden, että à la carte -annosten suunnittelussa ja valmistamisessa. Lounaiden ravitsemuslaatuun liittyvistä tekijöistä kannattaa tehdä oma tutkimuksensa.

## 6.6 Ravitsemusosaamisen kytkeminen kokin koulutukseen

Kokin opetussuunnitelman perusteissa 2010 vaaditaan opiskelijaa ohjaamaan asiakkaita terveellisiin valintoihin. Osatakseen informoida asiakasta, pitäisi tietää mitä annos sisältää. Tietääkseen tämän, pitää selvittää annoksen ravintosisältö. Ravintosisältöjen laskemista ei kuitenkaan mainita vaatimuksissa. (Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto 2010, 47–51.) Tässä on ristiriita: Pystyäkseen ohjaamaan asiakasta, pitäisi tietää aterian ravintosisältö. Haastatellut lehtorit kertoivat, ettei heidän suunnittelemiensa ruoka-annosten ravintosisältöjä selvitetty eikä annoksia koottu harjoitteluravintolassa lautasmallin mukaisiksi. Lautasmallin mukaisella malliannoksella ei ohjattu asiakkaiden valintoja myöskään oppilaitoksen opiskelija-ruokailussa, vaikka suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (2005) niin neuvotaankin tekemään.

### Aterioiden ravintosisältötietojen selvittämisen opettaminen

Ravintosisältötietojen selvittämiseen on monta tapaa, joihin koulutuksessa pitää opastaa opiskelijaa. Tietokoneohjelmien käyttämistä ravintosisältöjen laskennassa ei opetussuunnitelman perusteissa vaadita, eikä sitä, että opiskelijan pitäisi osata muuttaa annos vastaamaan suosituksia, jos hän huomaa virheitä. Tietokoneohjelmilla harjoittelu vaatii paljon aikaa eikä monilla työpaikoillakaan ole laskentaohjelmia käytössä niiden kalleuden ja hankalan käytön takia. Uudessa Lounasruokien valmistus perusopintokokonaisuuteen suunnatussa oppikirjassa, Taitava kokki ammattikeittiössä, on kerrottu kaikkien ruokaohjeiden ravintosisältötiedot / 100g tuotetta. Kirjan ohjeissa on käytetty myös sydänystävällisiä tuotteita.

Annoskortteihin käsin tehtäviä laskelmia varten tavarantoimittajilta saa käytetyistä raaka-aineista ja puolivalmisteista ravintosisältötiedot / 100g tuotetta. Tuotteiden ja raaka-aineiden ravintosisältötietoja löytyy myös Internetistä ja kirjoista. USA:ssa on käytössä ilmainen Internetissä oleva Symphony-tuotetietokanta, jossa on paljon ruoka-aineiden ja ruokien ravintosisältötietoja (The Internet Nutrition Database 2005), tämän tyyppiselle ohjelmalle olisi käyttöä Suomessakin. Ravintosisällöistä pitää myös keskustella opiskelijoiden kanssa yhtä lailla kuin keskustellaan aterian muustakin

kokoonpanosta ja valmistuksesta, jotta opiskelijoille muodostuu käytännöksi kiinnittää huomiota ruoka-annosten ravitsemukselliseen laatuun ja he oppivat asiakkaiden opastamisessa tarvittavia taitoja.

### **Ravitsemussuositusten mukaisen ruoanvalmistuksen opettaminen**

Kokin tutkinnon opetussuunnitelman perusteiden (2010) mukaan opiskelijan pitää tuntea ravitsemussuositukset ja osata valmistaa suositusten mukaista ruokaa. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan harjoitteluravintolassa ei kiinnitetty huomiota ravitsemussuositusten noudattamiseen. Kokin ammatissa vaadittavien tietojen ja taitojen opiskelu on kuitenkin pitkä prosessi, jonka kaikkien osasten pitäisi tukea myös ravitsemusasioiden omaksumista. Muutama irrallinen teoriakurssi ei riitä, jos koulussa ei riittävästi kytketä teoriaa käytäntöön, niin kuin tämän tutkimuksen mukaan näytti asian laita olevan.

Ravitsemukseen liittyvien asioiden ottaminen ruoanvalmistukseen kiinteästi kuuluvaksi osaksi on tarpeen, jotta opiskelijat saavat muodostettua työelämää varten hyvän kuvan aterioiden ravintotietojen selvittämisestä ja terveellisten aterioiden kokoamisesta. Kun lehtori kokoaa aterioita harjoitteluravintolaa varten, hänen tulee liittää resepteihin ravintosisältötiedot, jolloin ne ovat opetussuunnitelman velvoittavassa muodossa käytettävissä annosta esiteltäessä.

Oppikirjoja pitää uudistaa vastaamaan nykyaikana tarvittavaa ravitsemusosaamista ja sen kytkemistä käytäntöön kokin työssä. Ravitsemuksen oppikirjoihin tarvitaan käytännön esimerkkejä valintojen vaikutuksesta ruokavalion kokonaisuuteen ja esimerkkejä oikeaoppisen aterian kokoamisesta. Ruoanvalmistuksen ja elintarvikeopin oppikirjoissa puolestaan on hyvin vähän ravitsemuksellista tietoa, niillä kuitenkin menään varmasti usein kurssit läpi, kun ei parempiakaan ole. Haastattelussa mukana olleessa oppilaitoksessa ravintoasioita opiskeltiin muutamalla teoriakurssilla, mutta opiskelijat eivät harjaantuneet työelämää varten selvittämään ravintotietoja ja ohjaamaan asiakkaiden valintoja.

### **Elintarvikkeiden laatuun perehtyminen koulussa**

Keskusteluun osallistuneet lehtorit eivät kertomansa mukaan tuoneet valitsemiensa raaka-aineiden laatua opiskelijoille esiin ammattityön tunneilla. Tässä on kuitenkin keino opettaa terveellisten raaka-aineiden käyttöä. Omiin näyttö- ja harjoitustöihinsä opiskelijat saivat valita mitä raaka-aineita halusivat, tässäkin on mahdollisuus ohjalla terveellisiin valintoihin. Hyvä keino muuttaa käytänteitä raaka-aineissa ja valmistusmenetelmissä ravintoloissakin, on näyttää mallia opetuksessa. Mallioppimisen kautta opiskelijat oppivat nytkin, suunnan koulussa pitää olla tutkivampi ja valintoja pitää perustella. Kuohukerman erinomaisuus oli lehtoreiden mukaan hyvin opiskelijoilla tiedossa. Asiantilasta syytettiin mediaa ja kokkausohjelmia, mutta lehtorit ovat esimerkkeinä yhtä lailla kuin TV:n tähtikokitkin.

Elintarvikkeiden ravitsemuslaadun pitää olla keskeinen valintakriteeri kun ravintoloihin hankintaan raaka-aineita. Siksi myös opiskelijoiden kanssa pitää tehdä vertailuja erilaisten saman tuoteryhmän tuotteiden ravitsemuslaadun suhteen, että he oppivat valitsemaan täysipainoisia raaka-aineita kuhunkin käyttötarkoitukseen. Suolan käytössä lehtorit olivat ohjanneet opiskelijoita vähäsuolaisempaan päin, vaikka asiakkaat sitten lisäisivätkin annoksiinsa suolaa. Suolamittaria ei ollut harjoitteluravintolassa käytössä, mutta suurkeittiöharjoittelussa opiskelijat saivat käyttää mittaria. Suolamittarin käyttö voisi lehtoreiden mielestä toimia tehokkaana opetusvälineenä konkreettisuutensa ansiosta. Harjoitteluravintolassa käytettiin usein rasvana öljyä. Keskusteltaessa erilaisista kermalaaduista, ne luokiteltiin erityiselintarvikkeiksi, joiden käyttöön ei ehditä ohjaamaan käytännön työtunneilla.

### **Opetuksen suunnittelun yhteistyö**

Lehtoreiden pitää suunnitella koulukohtainen opetussuunnitelma yhdessä ja sopia siitä, miten ravitsemus integroidaan käytäntöön mahdollisimman monipuolisesti. Näytti siltä, ettei näin tapahtunut. Nyt, kun opetussuunnitelma oli muuttumassa, ei keskusteluun osallistuneilla lehtoreilla ollut tietoa perusopintojen sisällöstä ainakaan raaka-aineisiin tutustumisen suhteen. Tieto tulee opiskelijoille pirstaleina. Lehtorit eivät tiedä mitä toisella kurssilla opetetaan näinkin suppean aiheen piirissä. Ravitsemusnäkökulma, käytäntö ja teoria pitää nivoa koko koulutuksen ajan yhteen, niin,

että teoria palvelee käytäntöä ja auttaa ymmärtämään, miksi valitsemme tämän raaka-aineen ja valmistusmenetelmän. Ei opiskelija yksin pysty soveltamaan teoriaa, vaan soveltamista pitää näyttää ja opettaa koulussa. Työn opetusta pitää muuttaa niin, että työtä opettava lehtori perustelee tekemänsä valinnat myös ravitsemusköulmasta.

Opiskelijoiden on tärkeää saada hyvät tiedot ravitsemuksen perusasioista, koska se on perusta myös erityisruokavalio-aterioiden rakentamisessa. Kun ruokavaliosta suljetaan jotain pois, pitää tietää millä yhtä ravintorikkaalla raaka-aineella se korvataan. Pitää ymmärtää, että se juuri on ruokavalioiden rakentamisen perusta, että asiakkaan terveys säilyy ja kohentuu kun ammattilainen tarjoaa hänelle tekemäänsä ruokaa. Joissakin ravintoloissa tarvitaan tavallistakin syvällisempää ravitsemusosaamista ja erityisruokavalioiden tuntemusta, esimerkiksi terveyskylpylöissä. Harvinaisemmat erityisruokavaliot voisi opettaa valinnaisissa opinnoissa, silloin sinne hakeutuvat ne, jotka katsovat hyötyvänsä näistä opinnoista.

### **Ravitsemuksen opiskelun etenemisen malli**

Ravitsemusosaamisen siirtymistä osaksi ravintolakeittiön jokapäiväistä toimintaa pitää edesauttaa koulutuksen aikana kytkemällä kokin perustutkinnon osien teoria ja käytäntö saumattomaksi kokonaisuudeksi. Kun kokkiopiskelija opiskelee ravitsemuksen teoriaa nykyisin, hän ei opi kytkemään oppimaansa käytäntöön, koska ei suunnittele aterioita eikä lehtorin suunnittelemissa aterioita tarkastella ravitsemukselliselta kannalta. Taulukkoon 13 on koottu malli kokin perusopintoihin sisältyvien ravitsemusasioiden monipuoliseen opiskeluun. Teoriaa pitää soveltaa koko ajan käytännön harjoituksissa.

Taulukkoon on poimittu kokin opetussuunnitelman perusteista (2010) ravitsemusosaamisen kehittymisen kannalta tärkeimmät asiat. Niitä pitää opettaa siten, että opiskelijalle muodostuu koulutuksen kuluessa sellainen osaamisen taso, että hän tuntee ruokalajien ravintosisältöön vaikuttavia tekijöitä ja osaa valmistaa ravitsemus-suositusten mukaisia aterioita. Ravitsemuksellinen näkökulma sisältyy taulukossa kaikkiin ammatillisiin perusopintoihin. Pystyäkseen kehittämään ravintolan

ruokatuotteita terveellisyysnäkökohdat huomioiden, kokilla pitää olla hyvät tiedot siitä, miten ruokalajin ja aterian raaka-aineiden valinta, käsittely ja valmistusmenetelmät vaikuttavat niiden ravitsemukselliseen arvoon. Tähän opiskelija tarvitsee sekä teoretietoa, että käytännön harjoittelua. Räsänen varoittaa liian käytäntöpainotteisesta ammatin opiskelusta, jossa työsuorituksen pitää olla nopea ja tehokas, eikä sen taustalla olevia käsitteitä pyritäkään ymmärtämään. Ammattitaitoinen työ perustuu tietoiseen oppimiseen, analyyseihin ja yleistyksiin. Ihmisen on vaikea oppia jatkuvasti uusia asioita, ellei hän ymmärrä niiden taustalla vaikuttavia ilmiöitä. (Räsänen 1994, 66–68.)

### TAULUKKO 13. Kokin ravitsemusosaamisen kartuttaminen perusopinnoissa

#### 1.opintovuosi:

##### **Raaka-aineisiin perehtyminen**

- opiskellaan raaka-aineiden ravintosisältöjä ja ruoanvalmistustapojen vaikutusta niihin kytkien raaka-aineiden ravitsemuksellisen arvon vaikutus aterian ravintosisältöön ja asiakkaan terveyteen

##### **Erityisruokavalioihin perehtyminen**

- opiskellaan erityisruokavaliota tarvitsevan asiakkaan annoksessa käytettävät vastaavan ravintoarvon takaavat raaka-aineet, silloin kun raaka-aine korvataan toisella kytkien asia aterian ravintosisältöön ja asiakkaan terveyteen

##### **Lounasruokien valmistus**

- terveellisen ravitsemuksen peruseräiteisiin perehtyminen selvittäen jokaisen valmistetun ruokalajin ravitsemuksellisen arvon merkitys aterian ja ruokavalion terveellisyyteen, pyrkien ohjaamaan opiskelijaa omaksumaan terveellisen ruoan tunnusmerkit
- malliannosten kokoaminen asiakkaille ravintosisältötiedot selvittäen ja ravitsemussuositukset huomioiden
- erityisruokavalioiden valmistaminen terveellisen ravitsemuksen kriteerien mukaan ravintoarvot selvittäen

#### 2.opintovuosi:

##### **Annosruokien valmistus**

- terveellisten annosruokien valmistus ja kokoaminen annoskorttien mukaan ravitsemussuositukset huomioiden ja ravintosisältötiedot selvittäen
- erityisruokavalioiden muuntaminen annosruoista ravitsemussuositukset huomioiden ja ravintosisältötiedot selvittäen.

Koulussa pitää tehdä ravintosisältölaskelmia tietokoneella tai käsin annoskortteihin, ja analysoida sekä muokata aterioita terveellisemmiksi. Opiskelijat oppivat näin erottamaan ne tekijät, joilla on suuri vaikutus aterian ravintosisältöön. Ateriat pitää oppia rakentamaan siten, että ne vastaavat ravitsemussuosituksen tavoitteita. Harjoitteluravintoloissa pitää käyttää laskentaohjelmaa, laittaa reseptit sinne ja ottaa laskelmat. Tämä on hyvä esimerkki opiskelijoille ja opettaa heidät vähitellen huomaamaan hyvän ja huonon aterian eron ilman laskelmiakin. Opiskelijan pitää myös ymmärtää valintojen syyt, miksi on tärkeää syödä terveellisesti ja suositusten mukaisesti. Koulutus on asennemuokkausta. Asenteet esim. kasvisruokailua kohtaan ovat muuttumassa myös globaaleista syistä, joten tulevilta kokeilta vaaditaan entistä enemmän ammattitaitoa ja eettistä osaamista ravitsemuksen suhteen.

Haastatteluun osallistuneen lehtorin mukaan kokki on ravitsemuksen ammattilainen, asiakkaat kysyvät häneltä asioita, jotka liittyvät ruokaan ja ravitsemukseen. Kun hän on opiskelun aikana tottunut analysoimaan ruokaa ravitsemuksen kannalta, hän pysyy vastaamaan asiakkaiden kysymyksiin. Karttuva tieto auttaa opiskelijaa luomaan ammatti-identiteettiään ja tuntemaan ylpeyttä omasta asiantuntijuudestaan. Ravitsemusasioiden opettaminen ei ole vain muutaman teoriakurssin asian, vaan koko ammatillisen kehittymisen tukiranka, jonka varaan rakentuu kokin ja ravintolan ammatinhallinta.

## 6.7 Jatkotutkimusaiheita

À la carte -ravintoloiden lounasruokailulla on tärkeä merkitys asiakkaiden ravinnon- saannille ja ravintoloiden menestykselle. Lounaan ravitsemuslaatu on erityisen tärkeä sen vuoksi, että samat asiakkaat käyvät säännöllisesti tietyissä paikoissa. Lounaiden valmistuksessa kokeilla oli melko paljon itsenäistä päätösvaltaa, mutta tässä opinnäytetyössä lounaan ravitsemuksellista laatua ja siihen vaikuttavia asioita ei tutkittu tarkemmin. Lounastarjonnan ravitsemuksellisesta tasosta kannattaa tehdä oma tutkimuksensa.

Keittiömestarit suunnittelivat ravintoloiden à la carte – ruokia, mutta niiden ravitsemukselliseen laatuun ei kiinnitetty paljoakaan huomiota, vaikka selkeää tarvetta tähän olisi. Keittiömestareille tarvitaan korkeakoulutasoista kehittämiskoulutusta, joi- sa he kehittävät ruokatuotteistaan suosituksia vastaavia, myyviä annoksia ja oppivat myös käyttämään markkinoinnissa hyödyksi ravintolan tuotteiden terveellisyyttä. Asiaan voisi liittyä myös tutkimus, jossa seurattaisiin muutosten vaikutusta esim. asiakastyytyvyyteen.

Ruoan maku on vuodesta toiseen ravintoloiden asiakkaiden eniten arvostamien teki- jöiden listalla heidän valitessaan ravintoloita ja ruoka-annoksia. Tutkimukset eivät kerro, millaisia makuun liittyviä asioita asiakkaat ravintolaruoassa arvostavat. On tar- peen tutkia, mitä asioita asiakkaat maussa arvostavat. Sitä tietoa voidaan käyttää suunniteltaessa ravintoloiden listoille uusia ruokalajeja, jotka täyttävät paremmin ravitsemussuosituksen kriteerit.



## 6.8 Oma oppimisprosessini

Aihe nousi omasta kokemusmaailmastani ja kiinnostuksesta, joten motivaatio työn tekemiseen oli korkea. Työskentelyn kuluessa huomasin, että pohdinta aina vain enemmän kallistui kokonaisuuteen ja osaamiseen, koska se on lähinnä omaa työtäni ammatillisten aineiden lehtorina. Oman oppimiseni kannalta tämä oli antoisin osuus tutkimuksessani. Oli myös kiinnostavaa tehdä työtä ravitsemusosaamisen testauksena kehittämiseksi, tuleehan se viemään eteenpäin koko ravitsemusalan osaamista. Tässä oli mahdollisuus olla vaikuttamassa tulevaisuuden ravintolaruoan laatuun.

Alussa teoriataustan hahmottaminen tuotti ongelmia, koska aiheen ympärillä oli niin monia tutkittavia asioita. Kokonaisuutta ja riippuvuussuhteita oli hankala hahmottaa ja laittaa työ lukijoille sujuvaan ja ymmärrettävään muotoon. Työn ohella tehden opinnäytetyön tekeminen oli aina välillä keskeytettävä joksikin aikaa ja se aiheutti ongelmia asioiden kokonaisuuden hallinnalle. Oikeastaan vasta työn valmistumisvaiheessa alkoi varsinainen järjestely, jolloin moni asia vielä vaihtoi paikkaa.

Tiedon keruuseen ei lopulta mennyt kovin paljoa aikaa, mutta ennen kuin oli hahmottanut itselleen tarvittavan tiedon laadun ja määrän, joutui asioita pohtimaan moneen kertaan. Onneksi ravintoloissa suhtauduttiin positiivisesti vierailuihini ja sain kaikki tarvitsemani tiedot työtäni varten. Vaikein osuus oli tutkimusmenetelmien teoretien soveltaminen työssä, koska en ole tämän tyyppistä tutkimusta aikaisemmin toteuttanut. Aineiston seulonta, analysointi ja vertaaminen olivat työläitä ja vaikeitakin työvaiheita. Kokemus oli kuitenkin opettavainen. Työn loppuunsaattaminen vaati yllättävän paljon aikaa ja pohdintaa ja tuntui välillä todella vaikealta hahmottaa asiakokonaisuuksia ja tiivistää sanottavaansa. Aion ottaa itse tulokset välittömästi käyttöön omassa opetustoiminnassani.

## LÄHTEET

Aarnikoivu, H. 2010. Työelämätaidot – menesty ja voi hyvin. Helsinki: WSOYpro.

Ahola, E., Nieminen, T. & Ruohomäki, H. 2009. Teoksessa Megatrendit ja me Toim. E. Ahola ja A. Palkamo. Helsinki: Tekesin katsaus 255.

Aikuislinjat 2011. Helsinki: Opetushallitus.

Alasuutari, P. 2007. Laadullinen tutkimus. 6.p. Tampere: Vastapaino.

Arbulu, M. & Jenkins, S. 2011. Canada food trends – February 2011. USDA Foreign agricultural Service. Viitattu 3.5.2011.

<http://static.globaltrade.net/files/pdf/20110225185947363.pdf>.

A 6.11.1998/811. Asetus ammatillisesta koulutuksesta. Viitattu 3.5.2011.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980811>.

Bollinger, B., Leslie, P. & Sorensen, A. 2010. Calorie Posting in Chain Restaurants. Viitattu 27.1.2011. <http://www.stanford.edu/~pleslie/calories.pdf>.

Catering-alan perustutkinto 2000. Ammatillisen peruskoulutuksen opetussuunnitelman ja näyttötutkinnon perusteet. Helsinki: Opetushallitus.

Choicesprogramme 1999. Viitattu 6.1.2011. <http://choicesprogramme.org>.

Dalton, S. & Reichler. 1998. Chefs' Attitudes Toward Healthful Food Preparation are More Positive Than Their Food Science Knowledge and Practices. Journal of American Dietetic association 98, 2, 165-169.

Dietary guidelines for americans. 2010. Viitattu 4.2.2011.

<http://www.health.gov/dietaryguidelines/>.

Ehrnrooth, J. 1992. Intuitio ja analyysi. Teoksessa Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Toim. K. Mäkelä. Helsinki: Gaudeamus.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Fine, G.A. 2009. Kitchens the culture of Restaurant work. Berkeley: University of California. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli - portaali, EBSCO.

Fineli. 2010. Elintarvikkeiden koostumustietopankki. Viitattu 7.12.2010. [www.fineli.fi](http://www.fineli.fi)

Gda. 2007. Elintarviketeollisuusliitto. Viitattu 6.1.2011. <http://gda.ciaa.eu>.

Gillespie, C.H. 1994. Gastrosophy and Nouvelle Cuisine: Entrepreneurial Fashion and Fiction. *British Food Journal* 96, 10, 19–23.

Hakkarainen, K. 2008. Teoksessa *Postmoderni ammattikasvatus – haasteena ubiikkiyhteiskunta*. Toim. S. Helakorpi. HAMK: Ammatillisen opettajakorkeakoulun julkaisuja 1/2008.

Hakkarainen, P. & Jääskeläinen, P. 2006. Teoksessa *Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu*. Toim. A. Eteläpelto & J. Onnismaa. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Helakorpi, S. 1992. *Ammattikasvatus – filosofisia ja koulutuspoliittisia perusteita*. Porvoo: WSOY.

Helakorpi, S. 1992. *Ammattitaito ja sen analysoiminen*. Ammatillisen opettajakorkeakoulun julkaisuja 85. Hämeenlinna: Ammatillinen opettajakorkeakoulu.

Helakorpi, S. 2008. Teoksessa *Postmoderni ammattikasvatus – haasteena ubiikkiyhteiskunta*. Toim. Helakorpi, S. HAMK: Ammatillisen opettajakorkeakoulun julkaisuja 1/2008.

Helakorpi, S. & Olkinuora, A. 1997. *Asiantuntijuutta oppimassa*. Porvoo: WSOY.

Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.

Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto 2010. Ammatillisen perustutkinnon perusteet, määräys 3/011/2011. Helsinki: Opetushallitus.

Ihalainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A., Toponen, T. 2004. *Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa*. Helsinki: WSOY.

Ijäs, T. & Välimäki, M-L. 2008. *Tunne elintarvikkeet*. Helsinki: Otava

Incles, M. 2011. *Leatherhead's Top Food Trends for 2011*. Viitattu 3.5.2011  
<http://www.leatherheadfood.com/leatherheads-top-food-trends-for-2011>.

Johnson, L.J., Raab, C., Champaner, E. & Leontos, C. 2001. *Chefs' perception of the importance of nutrition in menu planning*. Viitattu 2.1.2011.  
<http://www.pjbs.org/pjnonline/fin27pdf>.

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämissuositusten toimenpidesuositus. 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11 Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Jula, A. 2011. *Seminaari Suola - Näkymätön vaara* 8.2.2011. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen laitos. Viitattu 2.5.2011.  
[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/tiedotteet\\_ja\\_kannanotot/](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/tiedotteet_ja_kannanotot/).

Kaikkonen, A., Mäkynen, T., Tiusanen, M. & Viinikka, E. 2010. Kokkiprokkis. 1-3. p. Helsinki: WSOYpro.

Kallio, E. 2010. Luokka ja sukupuoli ruokakirjoissa. Tapausesimerkkinä Hans Välimäen tuotanto. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.4.2011. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/25695>.

Knuuttila, M. 2004, Keittämisen taito. Teoksessa Suulla ja kielellä, tulkintoja ruoasta Toim. M. Knuuttila ja J. Pöysä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Koivisto, P. 2011. Suomen sydänliiton esittelyn tarkennus. Sähköpostiviesti 15.4.2011. Vastaanottaja Murtoniemi P. Suomen sydänliitto ry.

Kokin tutkinnon opetussuunnitelma 2010. Järviseudun ammatti-instituutti.

Kousa, J. 2007. Hiljaisen tietämyksen syntyminen työyhteisössä. Case Suomen kokki- maajoukkue 2006. Helsinki: Helsingin yliopisto, taloustieteen laitos, selvityksiä nro 53 Markkinointi. Viitattu 3.5.2011. [www.helsinki.fi/taloustiede/Abs/Selv53.pdf](http://www.helsinki.fi/taloustiede/Abs/Selv53.pdf).

L 21.8.1998/630. Laki ammatillisesta koulutuksesta. Viitattu 3.5.2011. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980630>.

Lehtinen, M., Peltonen, H. & Talvinen, P. 2007. Ruoanvalmistuksen käsikirja. 1-3.p. Porvoo: WSOY.

Lupton, Deborah. 1996. Food, the Body and the Self. Sage Publications: London

Lu, S. & Fine, G.A. 1995. The presentation of ethnic authenticity: Chinese Food as a Social Accomplishment. Sociological quarterly 36,3, 534–554.

Maa- ja metsätalousministeriö/Kansanravitsemus. Viitattu 22.8.2010. <http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kansanravitsemus.htm>.

Maa- ja metsätalousministeriö/Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 1999. Viitattu 22.8.2010. <http://www.mmm.fi/fi/index/etusivu/elintarvikkeet/ravitsemus/valtionravitsemusneuvottelukunta.html>.

Matkailu- ja ravintolapalvelut MaRa ry. 2011. Matkailu- ja ravintola-alan suhdannekatsaus. 2011. Viitattu 5.5.2011. [www.mara.fi](http://www.mara.fi).

Mauno, S. & Lipre, E. 2010. Taitava kokki ammattikeittiössä. Helsinki: WSOY.

Mertanen, E. 1992. Erityisruokavaliot anniskelu- ja henkilöstöravintoloissa. Ravitsemustieteen syventävien opintojen tutkielma. Kliinisen ravitsemustieteen laitos: Kuopion yliopisto.

- Mertanen, E. 2007. Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkökulmasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 79.
- Miner, T. 1996. Customer-Focused Menu Marketing. *Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly*, 37, 3, 36-40.
- Moilanen, L. 1995. Ryhmähaastattelu työyhteisössä – tiedonkeruun ja vaikuttamisen väline. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Mäkelä, K. 1992. Kvalitatiivisen aineiston arviointiperusteet. Teoksessa Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Toim. K. Mäkelä. Helsinki: Gaudeamus.
- Myfitnesspal. 2005. Viitattu 20.6.2011. <http://www.myfitnesspal.com>.
- New diet guidelines coming today: Is it hard to eat healthfully in America? *Tribune Business News* 2011. Viitattu 4.2.2011. <http://proquest.umi.com>.
- Niiniluoto, I. 1997. Informaatio, tieto ja yhteiskunta, filosofinen käsiteanalyysi. Helsinki: Edita.
- Nummenmaa, T., Konttinen, R., Kuusinen, J. & Leskinen, E. 1997. Tutkimusaineiston analyysi. Porvoo: WSOY.
- Nutrition Labeling in Chain Restaurants 2011. State and Local Laws/Bills/Regulations: 2009-2010. Viitattu 1.6.2011. [www.cspinet.org](http://www.cspinet.org)
- Nyckelhålet. 2011 Avaimenreikämerkintä. Viitattu 6.5.2011. <http://www.nyckelhålet.se>.
- Opetushallitus 2000. Ammatillisen peruskoulutuksen opetussuunnitelman ja näyttötutkinon perusteet. Hotelli- ja ravintola-alan perustutkiminto. Helsinki: Opetushallitus.
- Oppisopimuskoulutus. 2011. Tietoa oppisopimustoiminnasta. Viitattu 4.5.2011. <http://www.oph.fi/oppisopimus>
- Pakkanen, K. & Sertti, P. 2008. Avain ravitsemukseen. Helsinki: Otava.
- Paltamaa, S-K. 2007. Asiakkaiden ruokatuotevalinnat. Opinnäytetyö. Viitattu 2.9.2010. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/36038/stadia1195664103-9.pdf?sequence=1>.
- Pohjonen, P. 2005. Työssäoppiminen, ammatillisen osaamisen perusta. Opetus 2000. Jyväskylä: PS - kustannus.
- Price, C. 2011. Menus in a crystal ball. Tuning trend in to action. Viitattu 24.1.2011. <http://fastcasual.com/article/178782>

Pulos, E. & Leng, K. 2010. Evaluation of a Voluntary Menu-Labeling Program in Full-Service Restaurants. *American Journal of Public Health* 100, 6, 1-11.

<http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli - portaali, EBSCO.

Ravintolakokin ammattitutkinto 2001. Tutkinnon perusteet. Helsinki: Opetushallitus.

Ravintolan ruoanhankintatietojen käyttö ravitsemuksellisen laadun arvioinnissa ja seurannassa 2009. Tutkimusraportti 1/2009. Tuulia International. Viitattu 25.1.2011.

[http://www.sitra.fi/NR/rdonlyres/6B9D6897-93F2-4633-82F2-EDA4A1C9066E/0/Tuulia\\_joukkoruokailu\\_2009.pdf](http://www.sitra.fi/NR/rdonlyres/6B9D6897-93F2-4633-82F2-EDA4A1C9066E/0/Tuulia_joukkoruokailu_2009.pdf).

Ravintolaruokailun trenditutkimus 2010. Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa TNS Gallup Oy.

Ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 23.8.2010.

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

Rodgers, S. 2008. Technological innovation supporting different food production philosophies in the food service sectors. Viitattu 1.2.2011.

[http://devwrights.net/research/food\\_production\\_philosophies.pdf](http://devwrights.net/research/food_production_philosophies.pdf).

Ruusuvuori, J. 2010. Litterointi. Teoksessa Haastattelun analyysi. Toim. J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen. Tampere: Vastapaino.

Ruusuvuori, J., Nikander, P., Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Haastattelun analyysi. Toim. J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen. Tampere: Vastapaino.

Räsänen, J. 1994. Työvalmennus, opetus ja oppiminen käännekohdassa. Porvoo: WSOY.

Sharits, C. 2011. Restaurant trends in 2011. Viitattu 3.5.2011.

<http://ezinearticles.com/?Restaurant-Trends-In-2011&id=6198525>.

State and Local Menu Labeling Policies. 2011. USA:n osavaltioiden säädökset ravintolisällön ilmoittamisesta ravintolaruokassa. Viitattu 19.5.2011.

[http://www.cspinet.org/new/pdf/ml\\_map.pdf](http://www.cspinet.org/new/pdf/ml_map.pdf)

Sulkanen, P. 1992. Ryhmähaastattelujen analyysi. Teoksessa Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Toim. K. Mäkelä. Helsinki: Gaudeamus.

Suomalaiset ravitsemussuosituksukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita.

Suomen koulutusjärjestelmä. Opetusministeriö/ koulutus. Viitattu 3.5.2011.

<http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/koulutusjaerjestelmae/?lang=fi>

Suomen Sydänliitto. Viitattu 6.1.2011.

[http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki\\_ateria/ruokapalvelut/fi\\_FI/tietoa/](http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_ateria/ruokapalvelut/fi_FI/tietoa/)

Sydänmerkki 1999. Elintarvikkeiden merkintäjärjestelmä. Viitattu 7.1.2011.  
www.sydanmerkki.fi.

Tandon, P.S., Wright, J., Zhou, C, Rogers, C.B. & Cristakis, D.A. 2010. Nutrition menu labeling may lead to lower-calorie restaurant meal choices for children. Viitattu 27.1.2011. <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/reprint/peds.2009-1117v1>.

Tapanainen, M. 2010. Erityisruokavaliot tilaustarjoilussa. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.2.2011.  
[https://publications.theseus.fi/xmlui/bitstream/handle/10024/22818/Tapanainen\\_Mia.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/xmlui/bitstream/handle/10024/22818/Tapanainen_Mia.pdf?sequence=1)

Tarkiainen, M. 2009. Mikkelin ravintola Huviretken kokousruokapalvelujen kehittäminen. Viitattu 22.8.2010. Opinnäytetyö. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

The Danish Vocational Education and Training System. 2008. Viitattu 4.5.2011.  
<http://pub.uvm.dk/2008/VET2/kap00.html#kap00>.

The Internet Nutrition Database. 2005. Viitattu 20.6.2011.  
<http://inutdb.org/index.php?byman=1>.

The Swedish Education System 2009. Upper secondary education. Viitattu 16.5.2011.  
<http://www.skolverket.se/sb/d/2654>.

Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi. 2003. Maa- ja metsätalousministeriö. Edita Prima Oy. Helsinki 2003. Viitattu 23.8.2010.  
<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/mietinto.pdf>.

Tolppanen, S. 2009. Sivistyksen merkityksen ilmeneminen opetussuunnitelman perusteissa. Opinnäytetyö. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Trafficlights 2011. Viitattu 6.4.2011. <http://eatwell.gov.uk/foodlabels/trafficlights/>.

Turpeinen, V. 2009. Keittiömestarin huippuosaaminen mestarien itsensä kertomana. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja – sarja.

Vartiainen, M, Teikari, V. & Pulkkis, A. 1990. Psykologinen työnopetus. Hämeenlinna: Karisto.

Viitala, R. 2006. Johda osaamista, osaamisen johtaminen teoriasta käytäntöön. Helsinki: Inforviestintä.

Vocational education and training in Norway. 2011. Viitattu 4.5.2011. Vocational\_Education\_and\_Training\_in\_Norway-PDF-XChange Viewer.

Väänänen, V. 2006. Ammattina kokki, kokin työn ammattitaitovaatimukset. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.