



Ruoanvalmistuksen hygienia ja turvallisuus sekä uutuukselintarvikkeet osana Hyvinvointi TV:n ohjelmatarjontaa



Martikainen, Mia

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Leppävaara

**Ruoanvalmistuksen hygienia ja turvallisuus sekä
uutuuselintarvikkeet osana Hyvinvointi TV:n ohjelmatarjontaa**

Mia Martikainen
Hotelli- ja ravintola-alan
liikkeenjohdon ko.
Opinnäytetyö
Huhtikuu 2009

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Leppävaara
Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelma
Ravitsemispalveluiden tuottaminen ja johtaminen

Tiivistelmä

Mia Martikainen

Ruoanvalmistuksen hygienia ja turvallisuus sekä
uutuuselintarvikkeet osana Hyvinvointi TV:n ohjelmatarjontaa

Vuosi 2009 Sivumäärä 41

Ruoan valmistamisesta ja säilytyksestä on olemassa paljon tietoa, jolla niistä saadaan turvallista ja hygieenistä. Tietoa on saatavilla internetistä, lehdistä sekä laajasta lähdekirjallisuudesta. Moni ikääntyvä ei kuitenkaan omista tietokonetta, ja esimerkiksi kirjastoon saattaa olla pitkäkin matka. Kaupoista löytyy myös uutuuselintarvikkeita kokoajan enemmän, mutta ikääntyneet eivät välttämättä niistä saa tietoa. Esimerkiksi kauppojen omia privat label -tuoteryhmiä ei juurikaan mainosteta televisiossa ja näin ollen näiden uutuustuotteiden olemassaoloa eivät välttämättä sellaiset ihmiset tiedä, jotka eivät itse käy ostoksilla. Tässä työssä tieto tavoittaa ikääntyneet Hyvinvointi TV:n välityksellä.

Hyvinvointi TV on palvelukonsepti, joka vie ikääntyvälle ja hänen läheisilleen suunnatut interaktiiviset hyvinvointipalvelut kotiin television välityksellä. Hyvinvointi TV:n osallistuva ohjelmatarjonta tukee ikääntyvän toimintakykyä ja lisää sosiaalista kanssakäymistä. Palveluntarjonta on kehitetty yhteistyössä ikääntyvien, heidän läheistensä ja vanhusten palvelujen asiantuntijoiden kanssa. Kohderyhmä ovat ne Hyvinvointi TV:n asiakkaat, jotka asuvat kotona ja näin ollen heillä on mahdollisuus vaikuttaa omaan ruokavalioonsa.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu Hyvinvointitelevisiossa toteutetusta kahdesta lähetyksestä: Turvallinen ruoka sekä Valinnat kaupassa. Työ koostuu kahden puolen tunnin mittaisen tv- lähetyksen suunnittelemisesta ja toteuttamisesta, sekä katsojille lähetettyjen tiivistelmien kirjoittamisesta ja projektin raportoimisesta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli että katsojat saisivat hyviä vinkkejä turvallisen ruoan valmistamiseen kotona, neuvoja hygieniaan, opastusta elintarvikkeiden säilytyksestä ja säilyvyydestä sekä tietoa uusista elintarvikkeista ja niiden käyttömahdollisuuksista.

Asiasanat: Ikääntynyt, ravitsemus, ohjelman tekeminen.

Laurea University of Applied Sciences
 Laurea Leppävaara
 Hospitality Management Programme
 Hotel and Restaurant Management

Abstract

Mia Martikainen

Food manufacturing hygiene, safety and the new groceries as part of the Caring-TV program supply.

Year	2009	Pages	41
------	------	-------	----

The goal of this thesis is to provide tips on how to prepare food safely at home, to share information about hygiene, guidance on how to preserve groceries and information about new groceries and their accessibility.

There is a lot of information about food manufacturing and preservation which will make food both safe and hygienic. Information is available on the internet, in magazines and there is also a wide range of source material available. The problem is that many of the elderly people do not own computers and the trip to the library can be long. New groceries enter the market every day, but elderly people do not necessarily get information about them. The markets' own private label products are one example of products that do not get a lot of commercial visibility so the existence of these new products is not passed to the people who do not buy their groceries themselves. In this job the information is passed to elderly people through Caring TV.

Caring TV is a service concept, which provides interactive welfare services to elderly people and to their relatives and friends. Caring TV's committed program supply supports the activity and social life of the elderly. The program supply is developed in collaboration with elderly people, their relatives and friends, and experts of the geriatric services. This thesis focuses on the target group of Caring TV customers that live at home and have the ability to influence their diet.

The functional part of the thesis consists of two Caring TV broadcasts: "Safe food" and "The choices at the store." The thesis consists of two 30-minute TV- broadcasts, writing a synopsis of the programs to viewers and writing a report of the whole project.

Keywords: Elderly people, nutrition, broadcasting

Sisällys

1	Johdanto.....	4
2	Työn lähtökohdat, tarkoitus ja tavoitteet	5
3	Työn tietoperusta eli keskeiset käsitteet	6
	3.1 Hyvinvointi TV	7
	3.2 Ikääntyvä ruokailijana	8
	3.3 Ohjelman suunnittelu.....	9
4	Työn toteutus.....	11
	4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	11
	4.2 Työn suunnittelua ja toteutusta käytännössä.....	12
5	Ensimmäinen lähetys aiheena turvallinen ruoka	13
	5.1 Elintarvikkeiden hygienia ja turvallisuus	13
	5.2 Elintarvikkeiden laatuketju.....	14
	5.3 Elintarvikkeiden säilytys	16
	5.4 Lähetyksen toteuttaminen.....	17
6	Toinen lähetys aiheena valinnat kaupassa	18
	6.1 Ikääntyvä kuluttajana	19
	6.2 Ikääntyvän ruokavalio	19
	6.3 Lähetyksessä esiteltävät tuotteet	20
	6.4 Terveysvaikutteiset eli funktionaaliset elintarvikkeet	21
	6.5 Lähetyksen toteuttaminen.....	22
7	Työn pohdinta ja jatkokehitysehdotuksia	23
8	Työn johtopäätökset ja arviointi	24
	Lähteet	26
	Liitteet	28
	Liite 1 Käsikirjoitus 1	29
	Liite 2 Käsikirjoitus 2	34
	Liite 3 Tiivistelmä 1	39
	Liite 4 Tiivistelmä 2.....	41

1 Johdanto

Kun opintoni olivat siinä vaiheessa, että opinnäytetyö tuli ajankohtaiseksi tiesin heti, että haluan tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Olen aina ollut käytännön läheinen ihminen ja siksi valinta tuntui luontevalta. Työskentelin vanhainkodissa emäntänä ja olin kiinnostunut ikääntyvien ihmisten ravitsemuksesta sekä hyvinvoinnista koska työssäni näin ikääntyneitä, joiden ravitsemuksesta olin huolissani. Siksi aihe tähän työhön tuntui hyvältä. Kun ohjaajani ehdotti minulle ideaa Hyvinvointi TV:n välityksellä lähetettävästä ohjelmasta ikääntyville aloin tehdä taustatyötä. Tutustuin aikaisemmin tehtyihin opinnäytteisiin samankaltaisista aiheista ja aloin muodostaa käsitystäni siitä, millaisen työn haluan tehdä. Lopulta päädyin kahteen ohjelmaan joiden aiheet olivat mielestäni ikääntyville tarpeellisia sekä mielenkiintoisia. Tarpeellisia siksi, että monen ikääntyneen jääkaapissa oli pilaantuneita elintarvikkeita ja mielenkiintoisia siksi, että moni ikääntynyt keskusteli ruoasta mielellään.

Kävin monta keskustelua ohjaajani kanssa, muokkasin ohjelmieni sisältöä ja keräsin materiaalia. Aluksi hahmottelin paperille ajatuksiani ja ideoitani, sen jälkeen otin yhteyttä eri tuotevalmistajiin sähköpostilla jossa kerroin kuka olen, mistä tulen ja mitä olen tekemässä. Kerroin viestissäni, että olisin halukas esittelemään heidän tuotteitaan lähetyksissä. Kaikki valmistajat, joihin olin yhteyksissä, lähtivät mukaan ja sain paljon materiaalia tuotteiden esittelyyn. Lopulta minulla oli koossa työkalut, joiden avulla kirjoitin käsikirjoitukset tuleviin lähetyksiini. Ensimmäisen lähetykseni nimeksi tuli turvallinen elintarvike, ja toisen lähetykseni valinnat kaupassa. Opinnäytetyöni konkreettisia tuotoksia ovat käsikirjoitukset sekä katsojille kotiin lähetetyt tiivistelmät ohjelmieni sisällöistä, jotka samalla toimivat oppaina sekä muistin virkistäjinä.

Opinnäytetyöni raportti etenee siten, että luvussa 2 kerron työni taustoista, tarkoituksesta ja tavoitteista sekä rajauksista ja ratkaisuista. Seuraavaksi avaan lukijalle työn tietoperustan, eli keskeiset käsitteet ja luvussa 4 kerron hankkeen toteutuksesta käytännössä sekä toiminnallisen opinnäytetyön tunnuspiirteistä. Luvuissa 5 ja 6 kerron molemmista lähetyksistä. Aluksi olen teorian avulla selventänyt tekemääni taustatyötä sekä asioita joita lähetyksissä tuon esille, ja lopuksi olen kertonut, miten lähetykset käytännössä menivät, ja miten katsojat niihin reagoivat. Lopuksi pohdin työtäni kokonaisuudessa ja arvioin koko projektin onnistumista, sekä sitä, mitä olisin voinut tehdä toisin.

2 Työn lähtökohdat, tarkoitus ja tavoitteet

Toiminnallisen opinnäytetyöni lähtökohdaksi toimii Salla Kiljusen vuonna 2006 tekemä opinnäytetyö: Raikkaita ruokia ikääntyville - terveystuokka osana Hyvinvointitelevisiion ohjelmatarjontaa. Kiljusen opinnäytetyön tuotoksina syntyi muunmuassa ”Tulevien tv-ohjelmien aiheita” (Kiljunen 2006, 38). Valitsin niistä kohderyhmälleni mielenkiintoisemmat sekä mielestäni tärkeät aiheet: turvallinen elintarvike sekä ruoka-ainetietous joita muokkasin itselleni mielisiksi, sekä katsojille tarpeellisiksi ohjelmasisällöiksi.

”Hyvinvointi-TV on palvelukonsepti, joka vie ikääntyvälle ja hänen läheisilleen suunnatut interaktiiviset hyvinvointipalvelut kotiin television välityksellä.” (KOTIIN-hanke). Hyvinvointi TV mahdollistaa siis myös vuorovaikutuksen ikääntyvän ja tv-lähetyksen tekijän välillä. Tämä tekee mielestäni lähetyksen teon mielenkiintoiseksi, sillä suora lähetys luo omat haasteensa.

Kiljunen kirjoittaa Hyvinvointi-TV:n projektiorganisaatiosta näin: ”Hyvinvointi-TV-projekti on Espoon kaupungin EEVA-hankkeen (ennaltaehkäisevät vanhustalut) osaprojekti. Espoon kaupungin lisäksi projektissa on mukana mm. TDC Song ja Videra, jotka yhdessä vastaavat projektin teknologiasta. Lisäksi projektissa on mukana Laurea-ammattikorkeakoulu, jonka vastuualueena on tutkimus- ja kehittämistoiminta. Laurean lehtori Pasi Nissinen ohjaa tutkimus- ja kehittämistoimintaa, johon liittyvät olennaisesti myös opiskelijoiden erilaiset projektyöt. Espoon kaupunki huolehtii projektin asiakaspalvelusta.” (Kiljunen 2006, 5.)

Toimeksiantaja on KOTIIN-hanke, joka tulee hyötymään työstäni siten, että hanke saa lisää ohjelmatarjontaa yleisölleen ja toivottavasti myös siten, että työlläni olisi jatkumo jota joku toinen opiskelija voisi tulevaisuudessa jatkaa ja kehittää. KOTIIN-hankkeessa kunnat, yritykset, korkeakoulut ja kolmannen sektorin toimijat sekä asiakkaat tutkivat ja kehittävät yhteistyössä tulevaisuuden palvelukonseptia, joka voidaan ottaa myös tuloksekkaasti käyttöön. KOTIIN-hanke kehittää Hyvinvointi TV:n palveluja ikääntyvää varten.

Opinnäytetyöni tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa kaksi lähetystä Hyvinvointi TV:n välityksellä ikääntyville. Tavoite on, että katsojat saisivat hyviä vinkkejä turvallisen ruoan valmistamiseen kotona, neuvoja hygieniaan, opastusta elintarvikkeiden säilytyksestä ja säilyvyydestä sekä tietoa uusista elintarvikkeista ja niiden käyttömahdollisuuksista. Henkilökohtainen tavoitteeni on ollut koko prosessin ajan ammatillinen kehittyminen sekä esiintymistaitojeni kartuttaminen. Teoriaa etsiessä, sen soveltamisessa käytännön työskentelyyn sekä sitä lukiessa ja kirjoittaessa on todella oppinut paljon. Työn toiminnallisessa osiossa jouduin useita kertoja tapaamaan uusia ihmisiä, ottaa moneen henkilöön yhteyttä sekä puhelimitse että sähköpostilla ja näin ollen pääsin kartuttamaan esiintymistaitojani.

Tässä kappaleessa kerron työn rajauksen taustaa ja siitä miten itse rajasin kohderyhmän. Kerron myös ketkä kuuluvat minun kohderyhmääni sekä heidän taustoistaan. "Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuote, tapahtuma, opastus tai ohjeistus tehdään aina jollekin tai jonkun käytettäväksi, koska tavoitteena on joidenkin ihmisten osallistuminen toimintaan, tapahtumaan tai toiminnan selkeyttäminen oppaan tai ohjeistuksen avulla." (Vilka&Airaksinen 2003, 38.) Minun työni tuotos on ohjelmien suunnitteleminen ja toteuttaminen ja näin ollen lopullinen rajaus työlleni oli helppo tehdä. Hyvinvointitelevisiion lähetykset on suunnattu sekä kotona - että vanhainkodissa asuville ikääntyneille ihmisille. Aiheen luonteen takia valitsin kohderyhmäksi ne ikääntyvät ihmiset, jotka asuvat kotona, koska heillä on mahdollisuus vaikuttaa omaan ruokavalioonsa käymällä kaupassa tai valmistamalla ruoat itse. Tästä syntyi myös ajatus siitä, että lähetyksessä/lähetyksissä kertoisin ikääntyville myös elintarvikkeiden säilyvyydestä. Vanhainkodissa työskentelyni kautta olen huomannut, että usein iäkkäät eivät katso elintarvikkeista päiväyksiä, vaan kaikki syödään mitä on ostettu, joten riski sairastua esimerkiksi vatsatautiin tai ruokamyrkytykseen kasvaa. Kohderyhmässäni asiakkaita on 21 henkilöä. Heistä 10 asuu Vantaalla, 6 Espoossa ja 5 Laitilassa. Aktiivisesti mukana lähetyksissä n.15, mutta päivästä riippuen linjoilla on yleensä 5-10 asiakasta. Karkea arvio on, että puolet käyttävät ateriapalvelua, varsinkin miehet, mutta kaikki valmistavat aamu- väli- ja iltapalat itse. Asiakkaiden ikäjakauma on n.70-85 vuotta.

Vilka & Airaksinen(2003, 40.) perustelevat oman näkemyksensä asiasta seuraavasti: "Kohderyhmän täsmällinen määrittäminen on tärkeää, koska esimerkiksi tuotteen, ohjeistuksen tai tapahtuman sisällön ratkaisee se, mille ryhmälle idea on ajateltu" Jos olisin valinnut kohderyhmääni myös ne, jotka asuvat vanhainkodissa, olisi lähetysteni sisältö ollut toisenlainen. Olisi ollut turha kertoa vanhainkodissa asuvalle henkilölle ruoan valmistuksen hygieniasta tai uutuus elintarvikkeista, koska hän ei vaikuta omaan ruokailuunsa samalla tavalla kuin kotona asuva ikääntyvä. Tämän takia rajasin työn ulkopuolelle ne Hyvinvointi TV:n asiakkaat, jotka asuvat vanhainkodissa.

3 Työn tietoperusta eli keskeiset käsitteet

Ammattikorkeakouluopintojen idea on, että opiskelija osoittaa kykenevänsä yhdistämään ammatillisen teoreettisen tiedon ammatilliseen käytäntöön, kykenee pohtimaan alan teorioiden ja niistä nousevien käsitteiden avulla kriittisesti käytännön ratkaisuja ja kehittämään niiden avulla oman alan ammattikulttuuria (Vilka & Airaksinen 2003, 42.) Tästä syntyy työn teoreettinen viitekehys, eli tietoperusta.

Tähän lukuun olen valinnut muutaman työni sisällön kannalta keskeisen käsitteen, joiden merkityksen avaan helpottaakseni lukijaa. Käsitteet toistuvat tekstissä usein ja halusin avata ne, koska se helpottaa käsittämään mitä juuri tässä raportissa niillä tarkoitetaan. Käsitteet

ovat: Hyvinvointi TV, ikääntyvä sekä ohjelman suunnittelu. Näiden käsitteiden varaan työni teoreettinen osuus rakentuu.

3.1 Hyvinvointi TV

”Suomi kokee parin seuraavan vuosikymmenen aikana erittäin voimakkaan väestörakenteen muutoksen. Ikäihmisten nykyiset palvelut ja melko turvallinen elämä joutuvat uusien haasteiden eteen. Tarvitaan sekä perinteisiä palveluja että aivan uudenlaisia ratkaisuja. Ikäihmiset eriytyvät monen tekijän osalta yhä useampiin alaryhmiin. Terveystila, elämäntyyli, asuinpaikka, taloudellinen tilanne ja monet muut asiat tulevat vaikuttamaan siihen, mitä ihmiset haluavat ja tarvitsevat. Useimmat haluavat asua kotona niin pitkään kuin mahdollista. Tämä edellyttää sekä kunnilta että koko yhteiskunnalta uudenlaista ennalta ehkäisevää otetta.” (Sitra.) Muun muassa tämän kaltaisiin haasteisiin Hyvinvointi TV pyrkii vastaamaan ja mielestäni konsepti on juuri oikeanlainen kehittämään tulevaisuuden Suomea niin, että Suomi olisi ikääntyvä- ystävällisempi.

Hyvinvointi TV:n internetsivuilla kerrotaan hankkeesta seuraavasti: Hyvinvointi TV on Laurea-ammattikorkeakoulun, TDC Songin, Videran ja Espoon kaupungin yhteisen tutkimus- ja kehitystyön tulos. Hyvinvointi TV:n ensimmäinen pilotti käynnistyi keväällä 2006 espolaisten omaishoitajien kanssa. KOTIIN-hankkeessa kehitetään ikääntyvien ohjaus- ja neuvontapalvelukonseptia, joka vastaa ikääntyvän väestön mukana tuomiin haasteisiin. KOTIIN - hankkeessa korkeakoulut, kunnat, yritykset ja kolmannen sektorin toimijat kehittävät yhdessä ikääntyvien kanssa Hyvinvointi TV:n virtuaalisia hyvinvointipalveluja. Tavoitteena on, että palveluilla voidaan vaikuttaa ikääntyvien kotona selviytymiseen ja laitoshoidon vähentymiseen. KOTIIN - hankkeen tavoitteena on kehittää ikääntyvien ja heidän läheistensä elämänlaatua parantavaa ohjelmaa välitettäväksi virtuaalisen Hyvinvointi TV:n välityksellä. Tavoitteena on kehittää palveluja, jotka tukevat ikääntyvän kotona asumista, turvallista sairaalasta kotiutumista ja sosiaalista kanssakäymistä. Koko KOTIIN-hankkeen tutkimuksesta ja Hyvinvointi TV:n sisällön-tuotannosta vastaa Laurea- ammattikorkeakoulu. (KOTIIN-hanke.)

Hyvinvointi TV tukee ja auttaa ikääntyvää ja hänen läheisiään. Sen tarjoamat, tutkimukseen perustuvat palvelut tukevat ikääntyvän kotona asumista. Hyvinvointi TV:n osallistuva ohjelmatarjonta tukee ikääntyvän toimintakykyä ja lisää sosiaalista kanssakäymistä. Palveluntarjonta on kehitetty yhteistyössä ikääntyvien, heidän läheistensä ja vanhusten palvelujen asiantuntijoiden kanssa. Hyvinvointi TV tuo turvaa, virkistystä ja osallistumisen mahdollisuuden ikääntyvälle, joka tarvitsee tukea selviytyäkseen itsenäisesti kotona. Se myös aktivoi ja tuo vaihtelua palvelutalossa tai muussa hoitolaitoksessa olevan asukkaan elämään. (KOTIIN-hanke.)

Hyvinvointi TV toimii television välityksellä. Kodissa olevan television yhteyteen liitetään helppokäyttöinen kosketusnäyttö ja pieni kamera, joiden avulla ikääntyvä käyttää Hyvinvointi TV:n tarjoamia palveluja. Kanavana toimii kaksisuuntainen laajakaistayhteys, jonka välityksellä voidaan ottaa reaaliaikainen yhteys Hyvinvointi TV:n asiantuntevaan henkilökuntaan. Hyvinvointi TV:n välityksellä ikääntyvät ja heidän läheisensä voivat keskustella kahdenkeskeisesti vanhusten palveluiden asiantuntijoiden kanssa. Hyvinvointi TV:n kautta on myös helppo ottaa yhteyttä muihin ikääntyviin ja heidän läheisiinsä. Näin kodin ulkopuolinen sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyy. Hyvinvointi TV:n palvelutarjontaa kehitetään jatkuvasti käyttäjien kanssa heidän odotustensa ja kokemustensa pohjalta. Tulevaisuudessa Hyvinvointi TV voi tarjota apuvälineen esimerkiksi virtuaaliseen terveyskeskus- ja lääkärikäyntien hoitamiseen tai ohjauksellisten siivous-, ruoka-, ja kaupan palveluiden tilaamiseen. (KOTIIN-hanke.)

3.2 Ikääntyvä ruokailijana

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran tekemässä Seniori 2000- projektissa ikäihmiset jaetaan kahteen pääryhmään. Seniorit ovat aktiivisia, pääosin terveitä yleensä alle 80-vuotiaita. Vanhukset ovat palveluja ja tukea tarvitsevia yleensä yli 80 vuotiaita. Tällä hetkellä sosiaali- ja terveydenhuollon päähuomio kohdistuu varsinaisiin vanhuksiin. Yleensä 75 vuotta täyttäneistä noin 30-35 % käyttää varsinaisia vanhuspalveluja. Muut elävät enemmän tai vähemmän itsenäistä elämää. (Seniori 2000.)

Ikääntyvä on termi, josta yleensä käytetään sanaa vanhus. Itse käytän kuitenkin sanaa ikääntyvä, koska aloittaessani tekemään opinnäytetyötäni törmäsin monessa hyvinvointi TV:seen liittyvässä tekstissä kyseiseen sanaan ja siitä syntyi yksi työni keskeisimmistä sanoista. "Vanhuus on yleensä määritelty alkavaksi 65-vuotiaana vanhuuseläkkeen myötä. Iäkkäiden toimintakyky ja elämäntyyli on kuitenkin muuttunut niin paljon, että nykyään vanhuuden katsotaan alkavan paljon myöhemmin. Useimmat yli 60-vuotiaista ovat sitä mieltä, että vanhusnimitystä voidaan käyttää vasta yli 85-vuotiaista. Suositeltavia nimityksiä ovat mm. ikääntynyt, ikääntyvä tai iäkäs ihminen." (Suominen 2006, 7.)

Ruokatottumukset ovat yksilöllisiä. Vuosikymmenten mittaan ne vaikuttavat elimistön aineenvaihduntaan, kehon painoon ja terveyteen. Ruokatottumusten merkitys ihmisen hyvinvoinnin kannalta muuttuu jonkin verran iän karttuessa. Kun ruokahalu on hyvä, yksi tärkeimmistä ravitsemuksen tavoitteista on tavallisesti liiallisen syömisen ja liikalihavuuden välttäminen. Ruoan energiatihedyyttä pyritään tällöin alentamaan valitsemalla vähän rasvaa sisältäviä ruoka-aineita. Kun iän karttuessa ruokahalu usein heikkenee ja syöminen vähenee, sopivilla ruokavaliinnoilla voidaan turvata riittävä energian saanti. Siksi iäkkäälle, vähän syöväälle ihmiselle suositeltavat raaka-aineet sisältävät kohtalaisesti tai runsaasti rasvaa. (Suominen 2006, 17.) Pyrin ottamaan nämä seikat huomioon suunnitellessani lähetysten sisältöä. Valitsin toiseen

lähetykseen, valinnat kaupassa, tuotteita jotka olisivat vähärasvaisia mutta mukana on myös herkutteluun tarkoitettuja tuotteita, joissa on energiaa enemmän.

Yksinjäämisen seurauksena ruokailutilanne muuttuu, ja yhdelle ihmiselle ruoan valmistaminen voi olla turhauttavaa. Ruokaseura, ruoan valmistaminen useammaksi päiväksi ja yhdessä ruokailu voivat auttaa ja motivoida kunnollisiin ja täysipainoisiin valintoihin. Ikääntyneen toive-ruokia pyritään valmistamaan tai autetaan ikääntynyttä itse valmistamaan ehkä hänen oman reseptinsä mukaista ruokaa. Ruoilla on hyvä olla tavallisia nimiä, koska ne luovat tuttuuden tunnetta. Ruoka-aineiden on hyvä olla erillään ja selkeitä. Jos ruoka on soseutettu, ikääntyneelle on hyvä kertoa, mitä soseet sisältävät. Välipaloja tulisi olla aina saatavilla. Varsinkin kotona asuvan ikääntyneen kanssa on tärkeää keskustella tilanteissa, joissa ruokavalio on hyvin yksipuolinen tai riittämätön. Ikääntyneet voivat hyvinkin olla valmiita muutoksiin, kun kokevat ja ymmärtävät, että se on hyödyllistä toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpidon kannalta. (Suominen 2006, 20-24.)

3.3 Ohjelman suunnittelu

Aloitin ohjelmieni suunnittelun aiheiden ideoinnista, jonka jälkeen siirryin suunnittelemaan yksityiskohtaisia käsikirjoituksia. Tässä luvussa kerron ohjelman suunnittelemisesta. Elokuva, video ja multimedia ovat tehokkaita välineitä. Aaltonen (2003,16-20) kertoo ohjelman suunnittelemisesta seuraavasti: Elävä kuva ja ääni vaikuttavat suoraan katsojaan. Siksi video-ohjelman tekeminen voi olla hyvä ratkaisu, kun pitää opettaa, tiedottaa tai antaa katsojille vakavampaa ajattelun aihetta. Ohjelman tekemiseen tulisi aina olla jokin syy. Tämän syyn täsmentäminen on hyvä lähtökohta sille ajatteluprosessille, jota kutsutaan käsikirjoitukseksi. Ohjelmalla voi olla kolmentasoisia tavoitteita: tiedollisia, asenteisiin liittyviä ja ihmisten käyttäytymistä koskevia. Tietojen välittäminen on helpointa, asenteiden muuttaminen paljon vaikeampaa ja kaikkein kovimman työn takana on ihmisten käyttäytymiseen vaikuttaminen. Kirjoittamisen kannalta on järkevää rajata päätavoite tai päätavoitteet jotka ovat oleellisia ja tärkeimpiä. Jos tavoitteita on liikaa, voi käydä, ettei mitään niistä saavuteta tai että ohjelmasta tulee hajanainen ja sekava. Tärkeitä asioita ohjelman suunnittelussa ovat myös kohderyhmän rajaaminen, käyttötavat, käyttöikä, ohjelman kesto sekä hinta. Näitä asioita en kuitenkaan koe tärkeäksi omassa työssäni sen luonteen takia. Kohderyhmä on rajattu jo työn suunnitteluvaiheessa joten käyttötapa, käyttöikä, kesto ja hinta ovat ennalta määrättyjä Hyvinvointi TV:n konseptin mukaisesti.

Stuart (2001,259-263) kertoo televisioesiintymisestä ja esiintymiseen valmistautumisesta teoksessaan: Viesti tehokkaasti, esiinny vakuuttavasti. Hän on listannut muun muassa seuraavia asioita, joihin tulee kiinnittää huomiota. Televisiossa kaikkein tärkein on ohjelman tekijän ulkoinen olemus. Uskottavuus on kiinni lähes kokonaan siitä, miltä hän näyttää. Ohjelman tekijä ei saa näyttää epävarmalta, vaan kohennettava itseluottamustaan. Kotona tulisi ennak-

koon harjoitella esiintymistä käsikirjoituksen avulla. Stuart on tehnyt tarkan listauksen siitä, miten kameroiden edessä tulisi käyttäytyä. Esimerkiksi hymyilyyn, katseeseen, käyttäytymiseen sekä vaatetukseen hän on antanut käytännön neuvoja. Myös meikkaukseen, jännityksen lievittämiseen sekä moneen muuhun asiaan hän on ottanut kantaa ohjelman alusta loppuun asti. Itse koin olevani ensimmäisessä lähetyksessä erittäin epävarma, mutta toisella kerralla olin varmempi. Minua neuvottiin pukeutumaan yksivärisen paitaan, koska värikäs olisi voinut olla levoton katsojien silmissä. Myös puheeseen tuli kiinnittää huomiota - sen tuli olla selkeää ja rauhallisesti etenevää. Muita neuvoja en saanut. Seuraavassa luvussa kerron käsikirjoittamisesta sekä siitä, miten itse suunnittelin käsikirjoitukset puolen tunnin mittaisiin lähetyksiin.

Kirjoitin molemmista lähetyksestäni tarkat käsikirjoitukset (liite 1 ja 2), joita seuraamalla pääsisin etenemään johdonmukaisesti lähetyksissä. Käsikirjoitukset toimivat myös aikataulutajana, koska aikaa olisi vain puolituntia/lähetys. Käsikirjoitukset on kirjoitettu niin, että puolet ajasta olen yksin äänessä, ja puolet ajasta on yhteistä keskusteluaikaa. Harjoittelin ohjelmiani etukäteen käsikirjoitusteni avulla ja näin ollen pystyin aikataulutamaan lähetykseni.

Jouko Aaltonen on kirjoittanut teoksen: Käsikirjoittajan työkalut. Tutustuin kirjaan vasta sen jälkeen, kun olin kirjoittanut käsikirjoitukseni ja pitänyt lähetykseni. Aaltonen (2003,13) kirjoittaa näin: "Käsikirjoitusvaiheeseen kannattaa satsata monestakin syystä. Ohjelman sisällön rajaaminen ja oikean rakenteen hakeminen ovat asioita, jotka pitää tehdä ennen kuvausvaihetta. Muuten tuloksena on jäsentymätön ja sekava ohjelma, jota katsoja ei viitsi katsoa. Hän ei välttämättä ymmärrä, että vika on juuri käsikirjoituksessa, mutta kokee ohjelman huonona." Olen Aaltosen kanssa samaa mieltä - käsikirjoitus todella jäseni ohjelmiani niin, että niistä syntyi ehjät kokonaisuudet. Opinnäytetyöni ohjaaja Sirkka Antinluoma opasti minua siinä miten käsikirjoitukset tulee tehdä, joten lopputulos käsikirjoituksissani oli mielestäni hyvä vaikka teoriaan en tutustunutkaan ennen käsikirjoitusten tekemistä.

Hirvonen (2003,210) luonnehtii käsikirjoituksen tarkoitusta kirjassaan Käsikirjoittaminen muun muassa seuraavasti: "Keskusteluohjelman käsikirjoitus on työväline, jonka tehtävä on tukea toimittajan selviytymistä haastattelutilanteessa. Käsikirjoitukselle ei ole yhtä oikeaa tai vakiintunutta mallia, vaan käsikirjoitukset muotoutuvat jokaisen ohjelman ja toimittajan mukaan. Joissain ohjelmissa käsikirjoitus tarkoittaa ohjelman pääteemojen listaamista muutamalla ranskalaisella viivalla, toisissa se taas sisältää lähes sanatarkat kysymykset ennalta harkitussa järjestyksessä." Käsikirjoitukseni eivät olleet sanatarkkoja eivätkä myöskään pelkkiä ranskalaisia viivoja, vaan niiden sekoitus. Loin ne itselleni sopiviksi työkaluiksi, ja käsikirjoituksesta oli todella paljon hyötyä ohjelmia tehdessä -käsikirjoitus ohjasi puolituntisiani ja tuki tilanteissa, joissa olin epävarma. Käsikirjoituksieni tietoperusta (ravinto-aineslisällöt, ym.) ovat peräisin niiden valmistajien internetsivuilta, eikä niitä mainita lähdeluettelossa. Tiedot ovat seuraavilta sivuilta: Arlaingman, Valio, Unilever, Fineli, Vaasan&Vaasan, Kotivara, HK,

Actimel, Pirkka, Apetit, Fazer sekä Saarioinen. Myös Tekesin ja Eviran sivuja olen käyttänyt ohjelmasisältöä suunnitellessani. Tiedot on hankittu tammi-helmikuussa 2008.

4 Työn toteutus

Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä monella tavalla. Tässä luvussa avaan lukijalle, mitä tarkoittaa toiminnallinen opinnäytetyö. Kappaleen lopussa selvittää miten työn suunnittelu toteutui käytännössä.

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Laurea-ammattikorkeakoulun asettamat yleiset tavoitteet opinnäytetyölle ovat valmiudet tutkivaan ja kehittäväan työotteeseen tiedonhankintaan, lähteiden käyttöön, kirjalliseen sekä suulliseen ilmaisuun. Opinnäytetyöprosessin tarkoituksena on valmentaa opiskelija työskentelemään johdonmukaisesti ja opettaa soveltamaan aikaisemmin opittua uusiin tilanteisiin. (Opinnäytetyöohjeisto)

Vilka ja Airaksinen määrittelevät toiminnallisen opinnäytetyön seuraavalla tavalla: " Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle." Ja jatkavat: " Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opetus, kuten perehdyttämisopas, ympäristöohjelma tai turvallisuusohjeistus. Se voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen kuten messuosaston , konferenssin, kansainvälisen kokouksen järjestäminen tai näyttely riippuen koulutusalaista. Toteutustapa voi olla kohderyhmän mukaan kirja, kansio, vihko, opas, cd-rom, portfolio, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty näyttely tai tapahtuma. Tärkeää on, että ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin." (Vilka&Airaksinen 2003,9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tarvitse välttämättä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Aineiston ja tiedon kerääminen toiminnallisessa opinnäytetyössä tulisi tarkoin harkita, koska jos siihen yhdistetään selvitys, työn laajuus saattaa kasvaa liiaksi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei aina ole välttämätöntä myöskään analysoida kerättyä aineistoa yhtä tarkasti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. (Vilka&Airaksinen 2003,58.) Tässä työssä ei ole käytetty tutkimuksellisia menetelmiä sen luonteen vuoksi. Myöskään selvitystä ei ole, koska työni tarkoitus oli suunnitella ja tuottaa ohjelmia, ei päästä mihinkään lopputulokseen tai tehdä selvitystä.

4.2 Työn suunnittelua ja toteutusta käytännössä

Oma ohjelmatarjontani Hyvinvointi-TV:ssä käsittelee siis elintarvikkeiden ja ruoanvalmistuksen turvallisuutta sekä ruoka-ainetietoutta, johon sisältyy uutuustuotteiden esittelyä ja kaupassa tehtäviin valintoihin liittyviä vinkkejä. Tässä luvussa kerron, miten työ käytännössä eteni ja mitä suunnittelua ohjelmien tekeminen vaati. Aiheen työhöni sain syksyllä 2007 Sirkka Antinluomalta ja aloin suunnittelemaan omia ohjelmiani. Kävin Otaniemen Laureassa tutustumassa studiotiloihin sekä kuuntelemassa suunnitteluseminaarin opinnäytetyöstä, joka myös tehtiin Hyvinvointi TV:n välityksellä. Olin myös paikanpäällä seuraamassa yhden lähetyksen tekemistä tutustuakseni tekniikkaan sekä katsojien käyttäytymiseen kuvausten aikana.

Käytännössä lähetyksen tekeminen toimii niin, että studiossa on iso televisio, josta lähetyksen tekijä näkee ja kuulee katsojat ja katsojilla on omassa kodeissaan televisiot, joista he näkevät ja kuulevat lähetyksen tekijät. Kuva on terävä ja selvä, mutta ääni liikkuu muutaman sekunin viiveellä, joten omaan puheeseen tulee kiinnittää huomiota. Huomasin lähetystä seuratessani, että lähetyksen tekijän on syytä puhua kuuluvalla äänellä selvästi artikuloiden sekä antaa katsojille aikaa vastata kysymyksiin sekä kommentteihin.

Seuraavaksi aloin miettiä tarkemmin lähetysteni sisältöjä. Sovimme Sari Haapan ja Paula Lehdon kanssa, että pidän kaksi lähetystä jotka nimesin. Ensimmäinen lähetys olisi nimeltään Turvallinen elintarvike ja toinen Valinnat kaupassa. Ensimmäiseen lähetykseeni etsin tietoa internetistä sekä elintarvikehygieniasta kirjoitetuista teoksista. Eviran internetsivuilta löytyi paljon tietoa elintarvikkeiden turvallisuudesta ja säilyvyydestä. Tilasin Eviralta myös painetun version kyseisistä aiheista, joita esittelisin lähetyksessäni. Toiseen lähetykseeni etsin vertailukohteita eri elintarvikkeista tutkien niiden energiasisältöjä sekä rasvan määrää. Etsin uutuustuotteita myös alan lehdistä (Pirkka, Yhteishyvä, Me), kiersin kauppojen tuote-esittelyjä sekä uutuushyllyjä sekä kävin läpi eri valmistajien internetsivuja (Valio, Saarioinen, Apetit, Fazer, ym.) etsien esiteltäviä tuotteita lähetyksiin. Otin yhteyttä sähköpostin välityksellä eri valmistajiin, joilta kysyin olisiko minun mahdollista saada tyhjiä tuotepakkauksia tuotteista jotka olin päättänyt valita esittelymateriaaliksi. Valitsin tuotteet niin, että ne helpottaisivat ruoan tekemistä, säilytystä sekä olisivat kevyempiä kuin vastaavat tuotteet. Tutustuin myös ravitsemukseen liittyvään kirjallisuuteen, jotta pystyisin perustelemaan oikeisiin valintoihin liittyvät faktat. Seuraavissa kappaleissa kerron, mitä taustamateriaalia keräsin ennen lähetysten toteuttamista sekä sen, miten lähetykset käytännössä tehtiin ja miten ne onnistuivat.

5 Ensimmäinen lähetys aiheena turvallinen ruoka

Ennen ensimmäistä lähetystäni tein siis paljon taustatyötä, jotta lähetys olisi kohderyhmästä mielenkiintoinen ja että se olisi minulle mielekäs tapahtuma. Seuraavissa Luvuissa kerron asioista, joita pidin tärkeänä lähetystä ajatellen. Teoriataustaa työlleni olen hakenut kirjoista, lehdistä sekä internetistä. Luvussa 5.4 taas kerron, miten lähetys käytännössä tehtiin ja mikä oli lähetyksen sisältö. Kerron myös keitä lähetyksen teossa oli mukana sekä omista tunnelmistani.

5.1 Elintarvikkeiden hygienia ja turvallisuus

Kun lähdin hakemaan teoriaa aiheesta: turvallinen elintarvike, aloitin sen pohtimalla mikä on turvallista ruokaa? Maa- ja metsätalousministerin julkaisemassa kirjassa: Pieni kirja ruoan laadusta (2000, 19) vastatataan kysymykseeni näin: "Kun hygieeninen laatu on kohdallaan, ruoka on turvallista." Ruoan hygieenisestä laadusta seurataan tarkoin koko elintarvikkeen tuotantoketjun läpi. Elintarvikkeiden hygieenisestä laadusta sekä valvonnasta säätelee: hygienialaki, elintarvikelaki sekä terveydensuojalaki. Lähetyksissäni en kuitenkaan tuonut esille asiaa näin laaja-alaisesti, vaan keskityin ruoan turvallisuuteen kaupasta kotiin akselilla, joihin katsojat voivat itse vaikuttaa. Tästä logistiikkaketjusta kerron tarkemmin luvussa 5.2.

Ruoan turvallisuuteen kotioiloissa voi itse vaikuttaa monilla eri asioilla, joita tulen seuraavaksi käymään läpi. Kohderyhmäni ikääntyvät, kotona asuvat ihmiset ovat tässä suhteessa erittäin haasteellisia, koska he kuuluvat huonon immunitaattikykyensä vuoksi riskiryhmään, mutta toisaalta kokemusten kautta olen huomannut, että juuri he kiinnittävät esimerkiksi parasta ennen -päivämääriin vähiten huomiota. Heidän mielestään tärkeintä on, että kaikki tulee syödyksi mitä kaupasta ostetaan.

Elintarvikkeissa voi esiintyä mikrobeja, homeita sekä viruksia, jotka aiheuttavat niiden pilaantumisen ja aiheuttavat terveydellistä vaaraa ihmiselle. (Leppälähti&Ukkonen 2002, 22-23.) Maailman terveysjärjestön tutkimuksesta ilmenee, että vuosina 1990-1992 Euroopassa raportoituista ruokamyrkytyksistä 44 % aiheutui vääristä elintarvikkeiden lämpötiloista. (Pönkkä 1999, 18.) Siksi onkin erityisen tärkeää, että kuuma tarjoillaan kuumana ja kylmä kylmänä. TSL-opintokeskuksen kokoamassa teoksessa: Hygieniaosaamisen perusteita (2002, 20-21) on kerrottu yksinkertaisella tavalla, missä lämpötilassa ruoat tulisi tarjoilla: Kuumana tarjoiltavat ruoat kuumennetaan kauttaaltaan yli +70 °C, poikkeuksena siipikarjanliha joka tulee olla kauttaaltaan yli +75 °C. Kylmänä tarjoiltavat ruoat taas tulisi olla sisälämpötilaltaan alle +8 °C. Jos kuumana tarjoiltavia ruokia ei tarjoilla heti valmistamisen jälkeen, tulee ruoka jäähdyttää neljässä tunnissa alle +8 °C. Kotona tämä onnistuu helpoiten lisäämällä ruoka-astia jääpala veteen tai juoksevan, kylmän veden alle. Lämpötilan tulisi laskea alle +4 °C. Jääkaappiin kuumaa ruoka-astiaa ei tule laittaa, ettei jääkaapin lämpötila nouse.

”län karttuessa vastustuskyky usein heikkenee ikääntymiseen liittyvien immunologisten muutosten vuoksi. Monet sairaudet ja lääkkeet alentavat vastustuskykyä. Siksi ikäihmiset ovat herkkiä saamaan ruokamyrkytyksiä” (Suominen 2003, 91.) Kotona ruokaa valmistaessa ja elintarvikkeita käsiteltäessä on syytä ottaa huomioon muutamia seikkoja, jotta ruoka olisi turvallista. Elintarvikeviraston tiedottaja Marja Pohjanpalo on myös korostanut oikeiden lämpötilojen merkitystä ruoan turvallisuuden kannalta. Sen lisäksi hän on listannut asioita, joita noudattamalla kuluttaja voi itse vaikuttaa elintarvikkeiden laatuun ja turvallisuuteen. Pakkausmerkintöihin tulee kiinnittää huomiota, keittiön pinnat ja työvälaineet tulee pitää puhtaana, myös henkilökohtaiseen hygieniaan on panostettava. Monet tartunnan aiheuttajat siirtyvät elintarvikkeeseen valmistajan käsien kautta (Häikiö 2002, 28.) Tätä korostin katsojille ja mainitsin käsienpesun tärkeyden lisäksi työvälaineiden huolellisesta puhdistamisesta. Tärkeimmäksi asiaksi Pohjanpalo kuitenkin nostaa ristisaastumisen välttämisen eli raakojen tuotteiden pitämisen erillään kypsistä tuotteista. Jääkaapin lämpömittari sekä paistolämpömittari ovat kotikokin tärkeimpiä työvälaineita. Maailman terveysjärjestö WHO on kirjannut kymmenen kultaista sääntöä, joista suurin osa on jo mainittu edellä. Muut kymmenen tärkeimmän asian joukossa ovat: Valitse turvallisesti tuotettuja elintarvikkeita, suojaa elintarvikkeet haitta-eläimiltä sekä käytä puhdasta vettä. (Leppälahti&Ukkonen, 45). Näitä ohjeita noudattamalla katsojat pystyvät valmistamaan turvallista ruokaa.

5.2 Elintarvikkeiden laatuketju

Tässä luvussa kerron elintarviketuotannon laatuketjusta. Laatuketju ulottuu pellolta pöytään, eli tuotteita valvotaan alkujalostuksesta aina kauppoihin asti. Kappaleen lopussa kerron lyhyesti miten kuluttaja säilyttää elintarvikkeen laadun aina lautaselleen saakka.

Elintarvikkeiden laatuketjusta on kerrottu laajasti laatuketjun internetsivuilla. Tiivistetysti ketju on seuraavanlainen. Laatuketjussa on mukana koko elintarvikeala. Tuottajat, teollisuus, kauppa, kuluttajat, neuvonta ja hallinto luovat yhdessä maastamme vahvaa elintarvikkeiden laatumaata. Ainutlaatuinen elintarvikeketjun laatutyö perustuu siihen, että koko toimiala on sitoutunut kansalliseen elintarviketalouden laatustrategiaan. Yhteistyö vahvistaa kaikkien ketjun osien kilpailukykyä. Laatuketjun arvoja ovat toiminnan vastuullisuus, asiakkaan tyytyväisyys ja kannattavuus. Kun ketjun kaikki osat panostavat järjestelmällisesti sekä tuotteiden että toiminnan laatuun, lopputulos on enemmän kuin osiensa summa. (Hyvä ruoka ei synny sattumalta.)

Laatuketju lähtee maatilojen elintarviketuotannosta. Hyvä raaka-aine maatiloilta ketjun seuraaville osapuolille on tärkeä osa maatilojen ja viljelijöiden osuutta laatuketjussa. Laadukkaat raaka-aineet ovat suomalaisen viljelyn tunnusmerkkejä ja tuotteiden laatu on kohdallaan. Jo nyt maatiloilla on teollisuusyritysten kanssa tuotantosopimuksia, jotka sisältävät

tuotteiden laatuvaatimuksia. Maidosta, lihasta ja viljasta maksetaan tuottajille tuotteen laadun mukaan. (Laatu alkaa maatilalta.)

Elintarviketeollisuudessa laatu perustuu ammattitaitoon, korkeatasoiseen valmistusteknologiaan ja tuotekehitykseen. Laadun takaavat puhtaat ja turvalliset raaka-aineet. Yhteistyöllä kotimaisessa jalostusketjussa varmistetaan tuotteiden alkuperän tuntemus ja jäljitettävyys. Laadulla on tärkeä merkitys liiketoiminnan menestykselle. Elintarviketeollisuudelle laatuvaatimuksia asettavat kuluttajat, asiakkaat ja viranomaiset. Elintarviketeollisuus puolestaan asettaa itse laatuvaatimuksia valmistamilleen tuotteille, omalle toiminnalleen, henkilöstölle ja toimittajilleen. Kyse ei ole pelkästään valmiin elintarvikkeen laadusta, vaan palvelujen, prosessien ja toiminnan kokonaislaadusta. Laadun ylläpitäminen edellyttää jatkuvaa seuranta- ja kehittämistä. (Elintarviketeollisuus saa laadun maistumaan.)

Kauppan osuus laatu- ja palveluketjusta kuvataan päivittäistavarakauppa ry:n internetsivuilla näin: "Kauppa pyrkii tehokkaaseen asiakaslähtöiseen toimintaan yhdessä muiden kotimaisen elintarviketieteen toimijoiden kanssa. Kaupan palveluiden on oltava laadukkaita, jotta alkutuotannon ja teollisuuden tuottamat elintarvikkeet saataisiin toimitettua hyvinä aina kuluttajalle saakka. Elintarviketalouden kansallinen laatustrategia kokoaa yhteen elintarviketieteen toimijoiden tehtävää laatu- ja palvelutyötä ja ohjaa tieteen toimijoita yhteistyöhön kuluttajan hyväksi. Kauppa osallistuu elintarviketalouden kansallisessa laatustrategiassa useisiin laatu- ja palveluhankkeisiin yhteistyökumppaneidensa kanssa koskien elintarvikkeiden omavalvontaa, tuoretuotteiden säilyvyyden varmistamista, elintarvikkeiden jäljitettävyyttä ja logistiikan tehostamista." (Kuluttajan luottamus koko elintarviketieteen tavoitteena.)

Kuluttajan omat toimet kotona vaikuttavat myös ratkaisevasti elintarvikkeen laatuun ostotapahtuman jälkeen. Kylmäketjun katkeaminen kaupan ja kodin välillä, huono jääkaappihygienia ja -lämpötila, huono käsihygienia ja keittiövälineiden epäpuhtaus voivat pilata laadukkaan raaka-aineen. Pakkausmerkinnät antavat myös ohjeita elintarvikkeiden oikeasta säilytyksestä ja käsittelystä. Niitä noudattamalla ruoan laatu säilyy kuluttajana lautaselle asti. (Kuluttaja) Kaupassa käydessä olisi hyvä olla mukana kylmälaukku, johon ostokset (varsinkin pakasteet) voisi pakata ja tällä tavalla ehkäistä kylmäketjun katkeaminen. Kotona ostokset tulisi siirtää heti oikeisiin säilytyslämpötiloihin ja elintarvikkeet tulisi säilyttää niin kuin niiden pakkauksissa kehoitetaan. Seuraavassa kappaleessa kerron, miten elintarvikkeita tulisi säilyttää, että laatu- ja palveluketju ei katkeaisi, ja kuluttaja voisi syödä turvallista ruokaa.

5.3 Elintarvikkeiden säilytys

Elintarvikkeiden oikeaoppinen säilytys on myös ruoan turvallisuuden kannalta tärkeä asia. Pakkausmerkintöjä noudattamalla elintarvike säilyy hyvin. Parasta ennen merkintä- esimerkiksi muodossa 01.02.09, ei tarkoita viimeistä käyttöpäivää. Viimeinen käyttöpäivä- merkintä löytyy helposti pilaantuvista elintarvikkeista. (Ljäs&Välimäki 2005, 211.) Suomen kuluttajaliiton sivustoilla kerrotaan pakkausmerkinnöistä seuraavasti: Yli 90 % kaupan elintarvikkeista myydään pakattuna. Monesta elintarvikepakkauksesta löytyy erilaisia pakkausmerkintöjä. Pakkausmerkinnät ovat kuluttajille tärkeä työkalu, jolla saadaan tietoa tuotteen mm. säilyvyydestä ja oikeasta säilytyksestä, valmistusmaasta ja tuotteen ravitsemuksellisista ominaisuuksista. Merkinnöissä annetaan myös ohjeita tuotteen oikeaan käsittelyyn ja pakkausten hävitykseen. Lain mukaan pakkausmerkinnät eivät saa johtaa ostajaa harhaan. Pakkausmerkinnöissä ei saa ilmoittaa elintarvikkeella olevan erityisiä vaikutuksia tai ominaisuuksia, joita sillä ei ole, esimerkiksi terveyttä edistävää vaikutus. Pakkausmerkintöjen on myös oltava helposti havaittavia, luettavia ja ymmärrettäviä. Kirjasinkoon on oltava riittävän iso eivätkä merkinnät saa kulua pois eikä merkintöjä ei saa peittää. Selvitysten mukaan yleisin ongelma merkinnöissä on liian pieni kirjasinkoko. Juuri tästä syystä varsinkin ikääntyvän on vaikea lukea pakkausmerkintöjä jos hän on yksin ostoksilla. Joissain myymälöissä on hankittu suurikokoiset suurennuslasit esimerkiksi eineshyllyyn kiinni, jotka helpottajat kuluttajaa lukemaan pakkausmerkinnät.

Suomen kuluttajaliiton internetsivuilla on lista elintarvikkeiden pakkausmerkinnöistä. Elintarvikepakkauksessa tulee olla ainakin seuraavat merkinnät:

- elintarvikkeen nimi
- ainesosaluettelo
- sisällön määrä
- vähimmäissäilyvyysaika tai viimeinen käyttöajankohta
- valmistajan, pakkaajan tai EU:ssa toimivan myyjän nimi, toiminimi tai aputoiminimi sekä osoite
- alkuperämaa, jos sen puuttuminen voi johtaa ostajaa harhaan
- elintarvike-erän tunnus
- säilytysohje tarvittaessa

- käyttöohje tarvittaessa

- varoitusmerkintä tarvittaessa

- elintarvikkeen alkoholipitoisuus, jos se nestemäisessä elintarvikkeessa on yli 1,2 tilavuusprosenttia ja kiinteässä tuotteessa enemmän kuin 1,8 painoprosenttia (Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät.)

Pakkausmerkintöjen noudattamisen lisäksi tulee kiinnittää huomiota elintarvikkeiden säilytyslämpötiloihin. Listasin käsikirjoitukseen yleisimpien elintarvikkeiden säilytystä koskevia asioita jotka koin tärkeäksi tuoda esille. Nämä tuotteet ovat joko herkästi pilaantuvia, esitelty lähetyksessä tai niitä myydään myös palvelutiskiltä ilman pakkausta.

Liha on herkästi pilaantuva elintarvike, jonka säilyttämisessä pitää erityisesti muistaa katkeamaton kylmäketju. Liha voidaan myös pakastaa, mutta pakastamisen tulee tapahtua nopeasti ja säilytyslämpötilan tulisi olla vähintään -18° c. (Ijäs ym.1996, 89.) Monet makkarat pakataan vakuumpakkauksiin, jolloin ne säilyvät hyvin. Kuitenkin myös makkaroiden kohdalla on noudatettava pakkausmerkintöjä viimeisestä käyttöpäivästä sekä säilytyslämpötilasta.

Kala pilaantuu herkästi, kun kala alkaa pilaantua sen rakenne pehmenee. Kala on nopeasti jäädytettävä pyynnin jälkeen 0- +3 °c:een ja säilytettävä tässä lämpötilassa. (Ijäs ym. 1996, 101.) Kala tulisi valmistaa ruoaksi nopeasti pyynnin jälkeen - kala kypsyy nopeasti ja on näin ollen helppo valmistaa nopeasti ruoaksi paistamalla se pannussa miedolla lämmöllä, keittämällä tai uunissa paistamalla.

Maitovalmisteet ovat tuoretuotteita, UHT-valmisteita lukuun ottamatta, jotka tulee säilyttää kylmässä, valolta suojattuna. Maitovalmisteet ottavat herkästi makuja voimakkaan makuisista ja -hajuisista tuotteista (esimerkiksi sipuli). Maitovalmisteiden parasta ennen- päiväys ei ole viimeinen käyttöpäivä. Maitojauhe säilyy pitkään, 18 kk, kuivassa huoneenlämmössä tai viileässä. (Ijäs ym.1996, 128.)

Rasvojen säilyvyyttä heikentävät lämpö, valo ja ilman happi. Voit, margariinit ja voikasviöljyseokset säilyvät parhaiten viileässä, hajuttomassa ja pimeässä tiiviisti pakattuina. Oikein pakattuina ne säilyvät useita viikkoja. Öljy säilytetään suljetussa pullossa pimeässä ja viileässä. (Ijäs ym. 1996, 115.)

5.4 Lähetyksen toteuttaminen

Ensimmäisen lähetykseni pidin 25.2.2008 kello 13.30-14.00. Studiossa oli mukana tekninen tukihenkilö sekä mediaopiskelija joka seurasi katsojien kommentteja. Lähetyksen alkaessa

olin hermostunut, mutta pääsin nopeasti käsikirjoitukseni avulla aloittamaan ja etenemään. Aluksi katsojia oli kaksi, mutta myöhemmin tuli yksi lisää.

Aloitin lähetyksen esittelemällä itseni, ja kerroin katsojille ohjelman aiheen: elintarvikkeiden säilytys, säilyvyys ja hygienia keittiössä. Kysyin katsojilta heidän nimensä, sekä otin myös selvää, että heistä kaikki valmistivat ainakin osan omista ruoistaan. Kysyin myös kuvan ja äänen toimivuudesta, jotka molemmat olivat kohdallaan.

Kerroin aluksi elintarvikkeiden säilytyksestä sekä säilyvyydestä. Kerroin kylmäketjun tärkeydestä ja jääkaapin sekä pakastimen suosituslämpötiloista. Kerroin heille elintarvikkeiden säilytyslämpötiloista sekä -ajoista (liite 3). Kysyin heidän omaa käyttäytymistään ruokien säilytyksestä ja säilyvyydestä. Kyselyssä kävi ilmi, että lähetykseni oli tarpeellinen, sillä eräs heistä söi homeista leipää, toinen taas piti jääkaapin lämpötilaa selvästi suosituksia lämpimämmällä ettei tuhlaisi sähköä, ja kolmas söi yhtä puuroannosta koko viikon ajan. Katsojat seurasivat lähetystä tarkasti ja sain myös keskustelua aikaiseksi. Kerroin heille pakkausmerkinnöistä joita tulisi seurata. Kukaan heistä ei niitä noudattanut, vaan luottivat aistinvaraisen tutkimuksen tuloksiin.

Lopuksi kerroin vielä keittiön sekä ruoanvalmistuksen hygieniasta joista sain hyvän tietopakettin Eviran internetsivuilta (liite 3). Esittelin katsojille myös Eviralta saamani esitteen, jossa nämä samat asiat tulivat ilmi. Lopuksi kiitin osallistujia mukanaolosta, sekä kerroin seuraavan lähetykseni aiheen ja päivämäärän kellonaikoihin. Kerroin myös, että katsojat saisivat myöhemmin koteihinsa tiivistelmän ohjelmistani. Aika kului nopeasti, mutta sain kaiken tarpeellisen kerrottua ja lähetys oli valmis.

6 Toinen lähetys aiheena valinnat kaupassa

Toiseen lähetykseen oli helpompi varautua kuin ensimmäiseen. Myös aihe oli itselleni mielekkäämpi kuin ensimmäisessä lähetyksessä, johtuen osittain siitä, että mukanani oli paljon havaintomateriaalia ja osittain siitä että toinen lähetys ei olisi niin luentomainen, vaan enemmänkin keskustelua osallistujien kanssa.

Aloittaessani toisen lähetykseni teoreettisen taustan tutkimisen, tutustuin useaan ravitsemuksesta kertovaan teokseen. Lähtökohtanani pidin ikääntyvien ravitsemukseen liittyvää kirjallisuutta. "Ikääntyminen sinänsä ei edellytä muutoksia ruoan valintaan" (Parkkinen & Sertti 1999, 143.) Kuitenkin on syytä ottaa huomioon muutamia seikkoja, jotta ravinnon saaminen pysyy monipuolisena ja riittävänä. Jotkut sairaudet vaikuttavat energiansaantiin vähentämällä sitä, toisaalta taas energiantarve pienenee ikääntymisen myötä. Tämä on varmasti haasteellista huonossa kunnossa olevien vanhusten omaisille sekä hoitohenkilökunnalle. Kohderyhmäni ikääntyneet olivat kuitenkin niin hyvässä kunnossa, että he huolehtivat ravinnonsaannistaan

itse. "Tutkimuksen mukaan puolet 75-79 -vuotiaista miehistä ja kolmannes naisista selviää arkielämän toiminnoista omin avuin. Kotona asuvista yli 70- vuotiaista naisista 80 % ja miehistä 16% valmistaa päivittäin ateriansa itse" (Kylliäinen & Lintunen 2002, 128.) Jos ikääntynyt henkilö laihtuu tai lihoo huomattavasti lyhyessä ajassa, on syytä kiinnittää huomiota ruokavalioon.

Seuraavissa luvuissa kerron mitä taustatyötä tein ennen toista lähetystäni, sekä siitä, miten toinen lähetys käytännössä sujui. Taustatyön määrä oli suurempi kuin ensimmäisessä lähetyksessä, koska vertailin monien eri valmistajien tuotteita ja etsin useilta eri valmistajilta uutuustuotteita, jotka olisivat sopivia käytettäväksi kohderyhmälleni. Käytännössä lähetys oli monipuolinen, rento ja meni juuri niin kuin olin suunnitellutkin.

6.1 Ikääntyvä kuluttajana

Kuluttajatutkimuskeskus ja Tilastokeskus yhdessä ovat tehneet tutkimuksen Elintarvikkeiden kulutusmuutokset kotitalouksissa vuosina 1966-2006. Käytin tutkimusta hyväkseni etsiessäni tietoa millainen ikääntyvä on kuluttajana. Tutkimuksessa kotitaloudet on jaoteltu neljään ryhmään viitehenkilön iän perusteella. Itse tarkastelin ryhmää yli 65-vuotiaat, jotka ovat vuonna 1941 tai sitä aikaisemmin syntyneitä, joka oli tutkimuksen vanhin ikäryhmä. Vertailussa on vuoden 1998 ja 2006 kulutus eri tuoteryhmistä.

Tutkimuksessa käy ilmi, että raaka-aineiden hankinta kasvaa iän mukana niin viljatuotteissa, lihan, kalan, kasvien kuin hedelmien ja marjojen hankinnoissa. Kodin ulkopuoliseen ruokailuun käytettävät rahamenot vähenevät iän mukana. Jauhojen kulutus kasvaa selvästi iän myötä, mutta keskimääräistä enemmän niitä ostetaan vain yli 65-vuotiaiden talouksiin. Tuoreen paloitetuna myytävän naudan- ja sianlihan kulutus kasvaa iän myötä, ja sitä ostetaan yli 65-vuotiaiden talouksiin hieman keskimääräistä enemmän. Iän vaikutus näkyy myös tuoreen kalan kulutusmäärissä, joka on keskimääräistä suurempi. Tuoreiden kasvien osalta kaaleja, erityisesti keräkaalia hankittiin selvästi eniten yli 65-vuotiaiden talouksiin. Nuoremmat kuluttajat taas hankkivat pastaa kaksi kertaa enemmän ja pitsaa lähes viisi kertaa enemmän kuin vanhin ikäryhmä. (Elintarvikkeiden kulutusmuutokset kotitalouksissa vuosina 1966-2006.) Tutkimuksen yhteenvetona voi siis todeta, että ikääntyneet ovat vielä perinteisen suomalaisen ruoan kuluttajia kun taas nuorempi sukupolvi on avarakatseisesti ottanut uusia makuja ruokapöytiinsä ympäri maailmaa.

6.2 Ikääntyvän ruokavalio

Ennen kuin valitsin lähetyksissä esittelemani tuotteet tutkin ikääntyvän ruokavalioon liittyvää kirjallisuutta että valitsemani tuotteet olisivat myös ravitsemuksellisesti oikeanlaista ruokaa. Vanhusten ravitsemussuositukset ovat samat kuin muille aikuisille, kuitenkin ruokavalion tulisi

olla vähäsuolainen ja runsaasti rasvaa ja sokeria sisältäviä tuotteita tulisi välttää. Tästä syystä päätin vertailla katsojien kanssa tuotteiden rasva- ja sokeripitoisuuksia. Pullapitkossa on vähemmän sokeria ja rasvaa kuin viinerissä, ruisleipä sisältää enemmän kuitua kuin vaalea leipä ja kinkkuleikkele on huomattavasti suolattomampaa sekä rasvattomampaa kuin metwursti.

Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot -teoksessa (Suominen 2006, 13.) kirjoitetaan ikäihmisten ravitsemuksen tavoitteina olevan hyvä ravitsemustila, riittävät ravintoainevarastot, toimintakyvyn ylläpito ja edistäminen sekä hyvä elämänlaatu. Kirjan mukaan osa ikääntyneistä on hyvinkin kiinnostuneita ruoasta ja ravitsemuksesta. Suuri osa ikääntyneistä ymmärtää kasvien, hedelmien ja marjojen tärkeyden hyvän ruokavaliion osana. Kuitenkin raakojen kasvien pureskelu tai happamien marjojen syöminen saattaa tuottaa hankaluuksia. Nykyään kuitenkin kaupasta löytyy valmiiksi raastettuja juureksia ja salaattisekoituksia sekä lastenruoaksi tarkoitettuja marja- ja hedelmäseoseita joissa ei ole lisä- eikä säilöntäaineita eikä lisättyä sokeria. Nämä tuotteet helpottavat ikääntyviä kokoamaan täysipainoisen aterian myös ravitsemuksellisesti.

Ravitsemustieto teoksessa (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 85.) kerrotaan että monelle ikäihmiselle ruokailu on päivän kohokohta. Tämän päivän ikääntyneet pitävät suomalaisesta perusruoasta ja suosikeiksi nousevat keitot, laatikot sekä kastikkeet perunan kera. Nämä mieltymykset otin huomioon, kun etsin sopivia uutuustuotteita lähetykseeni esiteltäväksi. Myös helppokäyttöisyys ja monipuolisuus olivat ominaisuuksia, jotka halusin tuotteilla olevan. Saarioisten äidin kanssa keittiössä -sarjassa on puuroja, kastikkeita, lihoja sekä lisäkeitä. Suomalaista perusruokaa muutaman minuutin lämmityksellä. Suominen (200, 26.) on koonnut valmisruokien ja puolivalmisteiden hyvät ominaisuudet kirjaan: Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot. Kirjassa muun muassa mainitaan valmisruokien valikoiman laajuudesta, lisäaineita on käytetty maltillisesti jos lainkaan. Pakkauksista löytyy tuotteiden energia- ja ravintosisältötiedot, koostumukset sekä säilytys- ja kuumennusohjeet. Nämä tiedot helpottavat ikääntyneen valintaa kaupassa ja ruokavaliosta saadaan helposti täysipainoinen. Myös muut tuotteet, mitkä lähetyksessäni esittelin ovat ominaisuuksiltaan sellaisia, jotka soveltuvat hyvin ikääntyneille.

6.3 Lähetyksessä esiteltävät tuotteet

Valitsin tuotteet jotka esittelin lähetyksessä niin, että ne olisivat helppokäyttöisiä, monipuolisia tai terveellisiä. Kyseessä on uutuustuotteet, joten etsin eri valmistajien internetsivuilta, sekä lehdistä tuotteita, jotka olivat juuri tulleet markkinoille.

Pirkalta päätin esitellä yksittäin pakastetut ahven- ja siikafileet niiden helppokäyttöisyyden takia: fileet on helppo ottaa paketista vaikka yksi kerrallaan ja valmistaa ruoaksi. Fileet on glaseroitu jolloin kalan pintaan syntyy ohut jääkerros. Tällä toimenpiteellä ehkäistään kalan

rasvan härskiintyminen. Kalapakasteet säilytetään -18 asteessa tai sitä alhaisemmassa lämpötilassa (Ijäs & Välimäki 2005, 120.) Kaloista irtosi kuitenkin pannulle todella paljon nestettä kun valmistin ne ruoaksi.

Kolesterolia vähentävät ruispalat päätin esitellä niiden terveysvaikuksen takia. Ruispalat olivat todella hyvänmakuisia, runsaskuituisia sekä laktoosittomia. Ruispaloihin on lisätty kasvi-steroleja ja -stanoleja jotka alentavat kolesterolia.

Puolikkaan kilopitkon päätin esitellä koska se on pakkauskooltaan parempi kohderyhmälleni kuin kokonainen pullapitko ja siitä on helppo valmistaa esimerkiksi köyhiä ritareita joita itse valmistin pitkosta. Pirkalta sain 20€:n tuotelahjakortin jolla kävin kyseiset tuotteet ostamassa.

Myös Saarioiselta sain saman suuruisen tuotelahjakortin jolla kävin ostamassa Äidin kanssa keittiössä tuotesarjan tuotteita, johon kuuluu valmiita lihoja, kastikkeita ja lisäkkeitä. Valitsin tämän tuotesarjan sen monipuolisuuden ja helppokäyttöisyyden vuoksi. Yhdistelin tuotteita heidän ehdotustensa mukaisesti ohjevihosta jonka he myös minulle lähettivät. Tuoteperhe on mielestäni todella monipuolinen ja erilailta tuotteita yhdistämällä saa aikaan herkullisia ateriakokonaisuuksia niin arkeen kuin juhlaankin. Myös puurot olivat mielestäni hyviä, ja omia suosikkimausteita lisäämällä puurosta saa helposti hyvää ja terveellistä aamu-, väli- tai ilta-palaa.

Fazerilta sain kortin, millä sain hakea kaupasta kaksi myslisämpyläpussia, jotka valitsin mukaan siksi, että ne sisälsivät paljon kuitua ja maistuivat todella hyvälle. Kuidut alentavat kolesterolia ja lisäksi tasapainottavat vatsan toimintaa ja verensokeria. Kuidut myös lisäävät kylläisyyden tunnetta ja auttavat siten painonhallinnassa. (Kuitua runsaasti.) Moni vanhus myös pitää makeasta, ja sämpylöissä oli ripaus makeutta kuivattujen hedelmien ansiosta.

Valiolta sekä Apetitilta sain tyhjiä pakkauksia pyytämistäni tuotteista. Valiolta esittelisin kätevän kokoisen (0,5l) kahvimaidon joka on laktoositon, laktoosittoman jugurtin sekä Oivariini 40% joka nimensä mukaisesti on kevyempi versio alkuperäisestä, mutta silti voin makuisen josta monet ikääntyvät pitävät. Apetitilta esittelisin keittojuurespussin, joka sisältää myös perunan. Keittoon ei siis tarvitse lisätä kuin liemi sekä liha, kala tai makkara. Pakkaukset helpottavat tuotteiden esittelyä ja uskon, että tuotteet myös jäävät heille paremmin mieleen. Kertoisin lähetyksessä myös terveysvaikutteisista tuotteista päällisin puolin, joista hain tietoa internetistä sekä lähdekirjallisuudesta.

6.4 Terveysvaikutteiset eli funktionaaliset elintarvikkeet

”Funktionaalisille eli terveysvaikutteisille elintarvikkeille ei ole olemassa kansainvälisesti hyväksyttyä määritelmää.” (Ijäs & Välimäki 2005,201). Funktionaalinen elintarvike on ruokaa

jonka terveysvaikutus on tieteellisesti osoitettu, esimerkiksi kolesterolia tai verenpainetta alentava - tai vatsan ja suoliston vastustuskykyä parantava vaikutus. Tuotteita on saatavilla laaja valikoima hyvin varustetuista marketeista.

Mielestäni on tärkeää painottaa että terveysvaikutteiset elintarvikkeet ovat oikeaa ruokaa. Mielikuva terveysvaikutteisesta elintarvikkeesta voi olla se, että kyseessä on pillerit ja kapselit, mutta näin ei kuitenkaan ole. Tekes:n internetsivuilla kerrotaan, että terveysvaikutteinen elintarvike voi olla myös luonnontuote. Se voi olla myös elintarvike, johon on lisätty jotain terveyttä edistävää, esimerkiksi Pirkalla on mansikkajogurtti johon on lisätty kasvissteroleja ja -stanoleita jotka alentavat kolesterolia. Funktionaalisia elintarvikkeita valmistetaan myös poistamalla haitallisia ainesosia, esimerkiksi laktoosia maidosta. (Terveysvaikutteiset elintarvikkeet.)

Ihanainen ym. (2004,206.) puolestaan kirjoittavat että monipuolinen ja tasapainoinen, tavallisista elintarvikkeista koostuva ruokavalio täyttää useimpien ihmisten ravitsemukselliset tarpeet mutta osa ihmisistä voi hyötyä terveysvaikutteisista elintarvikkeista. Jos kohonnut veren kolesterolia laskee sen avulla että henkilö käyttää margariinia joka sisältää kasvissterolia tai -stanolia, on se halvempi vaihtoehto kuin lääkehoito. Kaikille kuitenkin terveysvaikutteiset elintarvikkeet eivät tuo apua, eivätkä ne tee ihmeitä. Jos ruokavalion perusta ei ole kunnossa, eivät terveysvaikutteiset elintarvikkeet riitä sitä yksin korjaamaan.

6.5 Lähetyksen toteuttaminen

Toisen lähetykseni pidin 29.2.2008 kello 13.30-14.00. Lähetystä oli seuraamassa tekninen tukihenkilö, joka oli itsekin kiinnostunut aiheesta. Lähetykseen osallistui kolme katselijaa, joista kaksi olivat samoja kuin ensimmäisessä lähetyksessä. Aloitin lähetykseni esittelemällä itseni sekä päivän aiheen. Kysyin myös äänen ja kuvan toimivuudesta.

Aloitin pitämällä katsojille lyhyen kyselyn päivän aiheesta. Esimerkkeinä minulla oli maidot, kermat, rasvat, juustot, kahvileivät sekä leikkeleet, joista annoin kaksi esimerkkiä ja kysyin kumpi heidän mielestään kannattaa valita. Katsojat kyllä tiesivät, mitkä olivat terveellisempiä, mutta enemmistö kuitenkin esimerkiksi osti kuohukermaa ruokacremen sijaan. Vertailimme rasvaprosentteja sekä energiamääriä.

Seuraavaksi kerroin lyhyesti terveysvaikutteisista tuotteista, joista kukaan katsojista ei ollut aikaisemmin kuullut. Esimerkki tuotteita esitellessä kerroin heille niiden terveysvaikutteista. Katsojat eivät olleet kiinnostuneita terveysvaikutteisista elintarvikkeista, koska epäilivät niiden olevan huomattavasti kalliimpia kuin tavallisten vastaavien tuotteiden. Funktionaalinen elintarvike myös sanana oli katsojien mielestä "pelottava" eikä herättänyt mielenkiintoa.

Luulenkin, että seuraavan sukupolven ikääntyvät ovat enemmän tietoisia ja kiinnostuneempia terveysvaikutteisista elintarvikkeista.

Noin puolet lähetysajasta meni uutuustuotteiden esittelyyn, joka olikin mielenkiintoista koska minulla oli tuotteet tai pakkaukset tuotteista esiteltävänä. Katsojat olivat erittäin kiinnostuneita kaikista tuotteista ja kyselivät niiden hinnoista sekä käyttömahdollisuuksista. Loppulähetys kului pakkauksia zoomaillessa kameralla, sillä pakkaukset näkyivät melko huonosti katsojille. Lopuksi kiitin katsojia mielenkiinnosta ja muistutin heitä vielä tiivistelmistä.

Tiivistelmiin kirjoitin kaiken mielestäni oleellisen ja tärkeimmän ohjelmieni sisällöstä. Liitin niihin myös kummatkin lähetyksissä olleet kyselyt oikeiden vastausten kera. Olin tehnyt tiivistelmät valmiiksi jo ennen lähetysten tekoa, mutta muokkasin niitä vielä katsojien mielenkiinnon mukaiseksi. Sanna Hannila toimitti tiivistelmät kaikille katsojille kotiin seuraavalla viikolla.

7 Työn pohdinta ja jatkokehitysehdotuksia

Ikääntyvät ovat erittäin haastava kohderyhmä kun yritetään tuoda heille uusia tapoja tehdä asioita, ja muuttaa heidän käsitystään asioista. Monet heistä ovat tehneet samoja, tietoisia valintoja sekä ruoan valmistuksen että hankinnan suhteen jo useita vuosikymmeniä. Mielestäni on kuitenkin tarpeellista päivittää heidän tietojaan, ja yrittää saada edes osa heistä muuttamaan toimintatapojaan turvallisempaan ja terveellisempään suuntaan. Nykyään markkinoilla on kuitenkin paljon tuotteita jotka helpottavat ikääntyneitä, ja joilla ruoanvalmistuksesta ja säilytyksestä saadaan turvallisempaa ja hygieenisempää kuin aiemmin. Ruoanvalmistusta helpottavat niin einokset, pakasteet kuin puolivalmisteetkin. Hygieniasta huolehtiminen on helpompaa astianpesukoneiden, turvallisten mutta tehokkaiden pesuaineiden sekä lämpimän, juoksevan veden ansiosta. Elintarvikkeiden turvallisuuden kotikeittiössä taas takaavat helppolukuiset pakkausmerkinnät sekä riittävän suuret ja -viileät jääkaapit.

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus oli minulle erittäin mielenkiintoinen seikkailu joka opetti minullekin paljon hyödyllistä tietoa. Teoriaa oli helppo lähteä kasaamaan, joskin välillä tuntui että sitä on liikaakin ja lopputulos on repaleinen. Ensimmäistä lähetystä jännitin todella paljon, mutta lähetyksen edetessä jännityskin katosi. Puoli tuntia on ajallisesti todella lyhyt aika, koska katselijat olisivat halunneet keskustella vieläkin enemmän. Onneksi olin kuitenkin suunnitellut käsikirjoituksen niin, että minulla oli aikaa vastaila heidän kysymyksiinsä ja kommentoida heidän mielipiteitään. Toinen lähetys ei enää jännittänyt niin paljon, ja olin itse sen aiheesta kiinnostuneempi kuin ensimmäisestä. Toinen lähetykseni oli myös katselijoiden mieleen, mikä teki lähetyksestä osittain sekavan, koska saatoimme puhua välillä yhtä aikaa katsojien kanssa johtuen äänen viiveestä.

Jos lähetykset olisivat nyt edessäpäin, tekisin mainoksen ohjelmistani hyvissä ajoin koko kohderyhmälleni että saisin enemmän katselijoita. Olisi ollut hienoa kertoa näistä asioista esimerkiksi kymmenelle henkilölle kerrallaan, jolloin olisin saanut enemmän kommentteja lähetyksistäni. Tosin siinä tapauksessa olisi lähetyksikään olla pidempi. Kaikille Hyvinvointi TV:n katselijoille toimitettiin ohjelmatarjontaa aina viikoittain, minun lähetykseni olivat siellä mainittu- nimineen ja kellonaikoinen. Silti katsojia oli todella vähän (kummallakin kerralla 3 hlö:ä). Ehkä mainos olisi tuonut enemmän katsojia mukaan lähetykseen. Olisin myös toivonut enemmän ohjausta ennen lähetyksiä. Ohjaaja olisi voinut esimerkiksi kehottaa minua tekemään mainoksen sekä miettimään, miten kerään palautetta lähetyksestäni. Nyt en kerännyt kirjallista palautetta lainkaan. Työn merkitys kohderyhmälle, eli vaikuttaminen heihin TV-lähetyksellä loi työni merkityksen. Mielestäni asiat joita heille kerroin, olivat tarpeellisia sekä mielenkiintoisia. Tarpeellisuus tuli ilmi heidän kommentteillaan ja mielenkiintoisuus heidän täsmäntävillä kysymyksillään aiheita koskien. Sain myös suullista palautetta, joka oli positiivista. Katselijat olivat selvästi kiinnostuneita aiheesta, ja toivoivat, että jatkossakin Hyvinvointi TV:n lähetyksissä käsiteltäisiin ruokaa ja sen valmistamista. Tulevia lähetyksiä voisivat olla: einesten ”petraaminen” jossa käytännössä näytettäisiin, miten valmisruoista saisi kotitekoisen makuista. Opiskelija ideoisi eineksistä esimerkiksi ateriakokonaisuuksia, joita esittelisi katsojille. Myös uutuukselintarvikkeita voisi esitellä uudelleen, koska markkinoille tulee jatkuvasti uusia, tarpeellisia tuotteita, joista ikääntyvä ei välttämättä saa muuten tietää, koska ostaa kaupasta aina samat tutut tuotteet. Uutuukselintarvikkeista pidettävät lähetykset voisivat olla tuoteryhmäkohtaisia, koska jokaisesta tuoteryhmästä tulee uusia elintarvikkeita myyntiin ajoittain. Näin katsojat pysyisivät ajan tasalla tuotekehityksestä ja saisivat vinkkejä ruokavalion monipuolistamiseen.

8 Työn johtopäätökset ja arviointi

Kerroin ikääntyneille ruoanvalmistuksen hygieniasta ja turvallisuudesta sekä uutuukselintarvikkeista Hyvinvointi TV:n välityksellä. Ohjelmien suunnittelu oli mielenkiintoista ja opettavaa, tosin olisin kaivannut ohjaajalta enemmän vinkkejä ja täsmennystä. Itsenäinen työskentely antoi tietysti vapauksia ja mahdollisuuden tehdä lähetyksistä juuri sellaiset, kuin niistä itse halusin. Ymmärrän myös nyt, miksi ohjaaja kehotti tekemään täsmälliset ja tarkat käsikirjoitukset. Aloitin työstämisen jo syksyllä 2007, jolloin sain aiheen opinnäytetyöhöni. Lähetykset olivat helmikuussa 2008 jolloin alkoi myös teoreettisen osuuden kerääminen joka on jatkunut siitä aina vuoden 2009 alkuun. Prosessi on ollut pitkä, ja monesti on tullut mieleen, että olisi ollut järkevämpää tehdä koko työ kerralla alusta loppuun asti. Mutta toisaalta pitkä ajanjakso antaa uusia perspektiivejä työhön ja työtä on helpompi käsitellä kokonaisuutena.

Käsikirjoitukset olivat keskeisessä asemassa työni toiminnallisessa osuudessa ja laaja lähdekirjallisuus taas teoreettisessa osuudessa. Myös oman mielenkiinnon kohteet ovat ohjanneet työtäni alusta asti. Tärkeä osuus oli myös eri tuotevalmistajilla, joilta sain tuotteita sekä lah-

jakortteja. Nämä tekivät lähetyksestä elävämmän ja konkreettisemmän. Mielestäni myös tiivistelmät jotka katsojille toimitettiin jälkeinpäin lähetyksistäni, olivat hauska ja tarpeellinen lisä ohjelmille. Toivon, että tiivistelmistä on ollut hyötyä katsojille jälkeinpäin.

Opinnäytetyön tutkimussuunnitelmaan olen kirjannut tavoitteekseni: ”suunnitella ja tuottaa ikääntyville ihmisille kaksi mielenkiintoista vuorovaikutteista lähetystä Hyvinvointitelevisiion välityksellä”. Tämä tavoite täytettiin, sillä molemmat lähetykset olivat huolellisesti suunniteltuja ja hyvin toteutettuja. Toinen tavoitteeni oli: ”Koko projektin avulla syventää omaa tietouttani vanhusten ravitsemuksesta sekä terveellisistä elintarvikkeista, niiden käytöstä, säilyvyydestä sekä uutuustuotteiden soveltamisesta vanhusten ruoanvalmistukseen”. Oma tietous aiheista on syventynyt matkan varrella todella paljon, ja toivonkin että tietoja voisi hyödyntää tulevaisuudessa. Aihealueet vaihtuivat tosin työn edetessä, ja näin ollen itse vanhusten ravitsemus jäi kokonaan pois lähetyksistäni. Myöskään terveysvaikutteiset elintarvikkeet eivät olleet lopullisessa tuotoksessa niin suuressa roolissa kuin tavoitteita kirjoittaessani. Tilalle tuli siis turvallisuus sekä hygienia.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen on ollut haastavaa sekä palkitsevaa. Ohjelmien suunnittelu oli mielenkiintoista, mutta myös turhautumisen tunteita esiintyi, kun mietin, mitkä olisivat aiheet, jotka olisivat kiinnostavia ja ajankohtaisia sekä katsojille että minulle. Aika nopeasti sain kuitenkin koottua sellaisen kokonaisuuden, johon olin tyytyväinen ja minkä uskoin olevan myös katsojien mieleen. Suunnittelun tärkeys korostui siinä vaiheessa kun olin lähetykseni pitänyt ja aloin kirjoittaa opinnäytteeni teoreettista osuutta. Onneksi olin tallentanut kaikki työhöni liittyvät suunnitelmat omaan kansioon koneelleni. Sieltä oli helppo alkaa kerätä materiaalia ja asiat palautuivat hyvin mieleen vaikka aikaa olikin kulunut runsaasti.

Mielestäni onnistuin kokonaisuutena varsin hyvin työssäni. Pääsin tavoitteisiini, tuotin ja toteutin kaksi lähetystä hyvinvointi TV:hen sekä teorian avulla olen kasvattanut omaa tietämystäni asioista ja tuottanut opinnäytetyöni teoreettisen osuuden. Monta asiaa olisin myös voinut tehdä toisin. Mainoksien lähettäminen ohjelmistani etukäteen kohdeyleisölle on yksi niistä asioista, joita näin jälkeinpäin kadun. Olisin halunnut enemmän katsojia, mutta en tiennyt että katsojia olisi niin vähän. Kohderyhmässäni oli kuitenkin 21hlö:ä. Myös ajankäytön olin suunnitellut toisin, mutta työharjoittelu, sekä heti sen jälkeen alkanut vakituinen, kokoaikainen työ sotki suunnitelmani. Opinnäytetyön tekeminen on kaikesta huolimatta ollut mielenkiintoinen kokonaisuus, ja toivon, että joku toinen opiskelija saisi työstäni kimmokkeen tehdä oman opinnäytteensä Hyvinvointi TV:n välityksellä ikääntyville.

Lähteet

Aaltonen, J. 2003. Käsikirjoittajan työkalut. Audiovisuaalisen käsikirjoituksen tekijän opas. Helsinki: Suomalaisuuden Kirjallisuuden Seura.

Elintarviketeollisuus saa laadun maistumaan. Laatuketju. [luettu 4.2.2009] Saatavilla www-muodossa <URL:
http://www.laatuketju.fi/laatuketju/www/fi/ketjun_osat/elintarviketeollisuus.php>

Elintarvikkeiden kulutusmuutokset vuosina 1966-2006. [luettu 19.2.2009] Saatavilla www-muodossa <URL:
http://www.ncrc.fi/files/5246/2008_07_julkaisu_elintarvikkeiden_kulutusmuutokset_indd.pdf>

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät. Kuluttajaliitto. [luettu 25.2.2009] Saatavilla www-muodossa <URL:<http://www.kuluttajaliitto.fi/index.phtml?s=105>>

Hirvonen, E. 2003. Käsikirjoittaminen. Helsinki: Art house.

Häikiö, I. 2003. Elintarvikemikrobiologia. Helsinki: WSOY.

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, M., Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto osaksi ammatitaitoa. Helsinki: WSOY.

Ijäs, T., Kivelä, R., Välimäki, M-L., Välimäki, P. 1996. Elintarvikkeet. Helsinki: Otava.

Ijäs, I., Välimäki, M-L. 2005. Tunne elintarvikkeet. Helsinki: Otava.

KOTIIN-hanke.2008. Hyvinvointi tv. [luettu 11.2.2008]. Saatavilla www-muodossa <URL:
<http://kotiin.laurea.fi/hyvinvointitv.php>>

Kuitua runsaasti. Sydänliitto. [luettu 13.1.2009] Saatavilla www-muodossa <URL:
http://www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/ravinto/fi_FI/kuitu/>

Kuluttajan luottamus koko elintarviketun tavoitteena. Päivittäistavarakauppa R.Y. [luettu 5.2.2009] Saatavilla www-muodossa<URL:<http://www.pti.fi/117.html>>

Laatu alkaa maatilalta. Laatuketju. [luettu 4.2.2009] Saatavilla www-muodossa <URL:
http://www.laatuketju.fi/laatuketju/www/fi/ketjun_osat/maatilat.php>

Kylliäinen, S., Lintunen, M. 2002 Ravitsemus ja terveys. Helsinki: WSOY.

Leppälahti, K., Ukkonen, M. 2000. Pieni kirja ruoan laadusta. Helsinki: Maa- ja metsätalousministeriö.

Parkkinen, K., Sertti, P. 1999. Ruoka ja ravitsemus. Helsinki: Otava.

Pönkä, A. 1999. Ruokamyrkytykset ja elintarvikehygieniä. Helsinki: Suomen ympäristöterveys.

Seniori 2000.Sitra. [luettu 15.1.2009] Saatavilla www-muodossa <URL:
<http://www.sitra.fi/Julkaisut/sitra233.pdf>>

Suominen, M. 2006. Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot. Opas ikääntyneitä hoitavalle henkilökunnalle. Helsinki: Ravitsemusterapeuttien yhdistys.

Terveysvaikutteiset elintarvikkeet. Tekes. [luettu 27.1.2009] Saatavilla www-muodossa
<URL:[Torvinen, L. 2002. Opintokeskus. Hygieniaosaamisen perusteita. Helsinki: Tammi.](http://www.tekes.fi/Ajankohtaista/uutisia/uutis_tiedot.asp?id=160&paluu=>TSL-</p></div><div data-bbox=)

Vilka, H. Airaksinen, T. 2003 Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Liitteet

Liite 1	Käsikirjoitus 1	29
Liite 2	Käsikirjoitus 2	34
Liite 3	Tiivistelmä 1	39
Liite 4	Tiivistelmä 2	41

Liite 1 Käsikirjoitus 1

TURVALLINEN ELINTARVIKE 25.2.2008 KLO.13.30-14.00

Tervehtiminen:

- Itseni esitteleminen
- Ohjelman sisällön esitteleminen- Tänään puhutaan elintarvikkeiden säilytyksestä, säilyvyydestä sekä hygieniasta keittiössä
- Osallistujien esitteleminen (nimi ja ikä)
- Kuinka moni valmistaa itse ateriansa ja huolehtii keittiön hygieniasta
- Muista kysyä äänen ja kuvan toimivuus

Elintarvikkeiden säilytys ja säilyvyys

- Kylmäketju kaupasta kotiin - estä katkeaminen
- Kuinka monella on kylmälaukku mukana kaupassa?
- Kotona elintarvikkeet heti jääkaappiin tai pakastimeen.
- Jääkaapin lämpötilan tulisi olla +2c- +6c, pakastimen n.-18c. kuinka moni on tarkastanut omansa?

- **Tuore liha** säilyy +0c - +3c. Jauheliha tulisi valmistaa ostopäivänä.
- **Kala säilyy** +0c - +3c. Kala tulisi valmistaa mahdollisimman pian pyynnin jälkeen.
- Säilytä liha ja kala jääkaapin kylmimmässä osassa peitettynä ja erillään muista elintarvikkeista.
- Avaamattomat kalatäyssäilykkeet säilyy huoneenlämmössä (esimerkiksi tonnikala)
- **Kasvikset ja hedelmät** säilytetään muovipussiin- kalvoon tai rasiaan pakattuina. Muista kuoria tai pestä ennen käyttöä.
- **Maitovalmisteet** säilytetään jääkaapissa, valolta suojattuna. Muista sulkea säilytyksen ajaksi. **Maitojauhe** säilyy huoneenlämmössä pitkään.
- **Ruokaöljy** säilytetään viileässä ja pimeässä. **Voi ja margariini** säilytetään omissa pakauksissaan jääkaapissa.

Pakkausmerkinnät

- Kuinka moni tarkastaa elintarvikkeista pakkausmerkinnät?
- **Viimeinen käyttöpäivä:** merkintä on pakollinen kaikissa helposti pilaantuvissa elintarvikkeissa, esimerkiksi pakatussa tuoreessa lihassa ja kalassa, tuorejuustoissa ja kerma-leivoksissa. Tämän päivän jälkeen tuotetta ei saa myydä eikä käyttää.
- **Parasta ennen:** merkintä on pakollinen kaikissa muissa elintarvikkeissa, esimerkiksi säilykkeissä, keksipaketeissa ja kahvissa. Parasta ennen -päiväys ei ole viimeinen käyttöpäivä, vaan sen jälkeenkin tuotteen voi ostaa ja käyttää.

Kysely elintarvikkeiden säilyvyydestä:

kuinka kauan seuraavat elintarvikkeet säilyvät jääkaapissa tai pakastimessa?

Pakastimessa (-18°C)	Jääkaapissa (+2-5°C)
Vihannekset 8 kk	Maito 7 vrk
Marjat 8 kk	Liha 3-5 vrk
Leipä 3 kk	Jauheliha 1-2 vrk
Jauheliha 3-4 kk	Kana 1-2 vrk
Naudanliha 6-12 kk	Kala 1 vrk
Sianliha 3-4 kk	Leikkeleet 5-7 vrk
Kana, paloina 9 kk	Valmiit ruoat 3-4 vrk
Kalafileet 2-3 kk	Kastikkeet, puurot 1-2 vrk
Valmiit ruoat 3-4 kk	

Hygienia

- Näytä Eviran esite

Aloita ruoanvalmistus aina käsienpesusta.

Ruoanlaitto alkaa aina käsienpesusta! Pese käsiä myös ruoanvalmistuksen aikana. Pese kädet aina raa'an lihan, siipikarjanlihan tai kalan käsittelyn jälkeen tai kun siirryt käsittelemään toista raaka-ainetta, esimerkiksi salaatinvalmistuksesta valmiin ruoan käsittelyyn. Pese kädet myös wc:ssä käynnin ja roskapussin tyhjentämisen jälkeen tai muun ruoanvalmistuksen lomassa tehdyn askareen jälkeen. (Evira)

- Miten kädet pestään oikeaoppisesti?

Älä valmista ruokaa muille sairaana.

Sairaana ei kannata valmistaa ruokaa toisille. Voit kosketus- tai pisaratartunnan kautta helposti saastuttaa ruoan ja sairastuttaa toiset. Jos vatsaa vääntää tai flunssa on pahimmillaan, kannattaa ruoanlaitto luovuttaa jollekin toiselle. Jos tämä ei ole mahdollista, käsittele elintarvikkeita huolellisesti ja kiinnitä huomiota huolelliseen käsienpesuun. Muista suojata mahdollisesti kädessä olevat haavat laastarilla. (Evira)

- Voit käyttää myös kertakäyttöhanskoja.

Pidä keittiö, leikkuulaudat ja välineet puhtaina.

Kiinnitä elintarvikkeiden käsittelyssä huomiota siisteihin työskentelytapoihin. Vältä elintarvikkeiden, etenkin valmiin ruoan, tarpeetonta käsin koskettelua. Käytä hyväksesi työvälineitä aina kun mahdollista. Varaa raa'alle lihalle ja kalalle, vihanneksille sekä leivälle omat leikkuulaudat, jos mahdollista. Muoviset leikkuulaudat ovat parhaimpia, sillä ne on helppo pestä myös astianpesukoneessa. Pidä pöytäpyyhe puhtaana ja vaihda se riittävän usein. Muista, että pöytäpyyhe on tarkoitettu työtasojen ja pöytien pyyhkimiseen, ei lattioiden! Puhdista työtasoja myös ruoanlaiton aikana. (Evira)

- Kerro ammattikeittiöiden värikoodatuista leikkuulaudoista

Vältä bakteerien levittämistä raaista elintarvikkeista kypsisiin.

Vältä raaka-aineiden ja valmiiden ruokien välillä ristisaastuttamista, eli mikrobien levittämistä elintarvikkeesta toiseen käsien, välineiden tai leikkuulautojen välityksellä. Älä koskaan käytä samaa veistä tai leikkuulautaa esimerkiksi raakojen vihannesten ja kypsän lihan leikkaamisessa, sillä silloin on mikrobien siirtyminen elintarvikkeesta toiseen todennäköistä. Tämän vuoksi on hyvä käsitellä raakoja elintarvikkeita, vihanneksia ja kypsiä elintarvikkeita eri työvälineillä ja leikkuulaudoilla. Myös käsien, työvälineiden ja työpintojen peseminen siirryttäessä työvaiheesta toiseen estää bakteerien levittämistä. (Evira)

Kuumenna ruoka kauttaaltaan kypsäksi.

Ruoan lämmittäminen kuplivan ja höyryävän kuumaksi riittää tuhoamaan haitalliset mikrobit. Etenkin siipikarjanliha, jauheliha ja kaikki muu pilkottu ja kuutioitu liha tulee kypsentää läpi-kypsäksi. Älä maistele esimerkiksi raakaa jauhelihaa, vaan kypsennä maistiais pala mikroaaltouunissa

tai pannulla. Myös mikroaaltouunissa lämmitettävä ruoka tulee kuumentaa tasaisen lämpimäksi. Ruoan sekoittaminen kuumentamisen välillä edistää ruoan lämpenemistä tasaisesti.

HUOM!

Ruoat, joita on säilytetty pitkään (yli 2 tuntia)

vaaravyöhykelämpötilassa (+8 – +60 °C), voivat sisältää bakteerien muodostamia myrkyjä. Myrkyt eivät tuhoutu edes ruokien huolellisella uudelleen kuumentamisella. Heitä tällaiset ruoat pois. (Evira)

Tarjoile ruoka heti tai jäähdytä nopeasti.

Tarjoo ruoka mahdollisimman pian kypsentämisen jälkeen tai pidä ruoka kuumana tarjoiluun asti. Jos tarjoiluun on aikaa enemmän kuin kaksi tuntia, kannattaa ruoka jäähdyttää ja kuumentaa myöhemmin uudestaan. Nosta kylmänä tarjoiltavat ruoat juuri ennen tarjoilua pöytään. Jos tarjoiluaika on pitkä esimerkiksi juhlissa, käytä kuuma- ja kylmäalustoja varmistamaan oikea tarjoilulämpötila. Tuo ruokia tarjolle pienemmissä erissä sitä mukaa kun niitä kuluu. Heitä tarjoilusta jäljelle jääneet, huoneenlämmössä lämmentyneet elintarvikkeet pois. Älä jäähdytä ja tarjoile niitä uudelleen. Kuumenna uudelleen lämmitettävä ruoka huolellisesti. (Evira)

Käytä elintarvikkeet tuoreina

Käytä elintarvikkeet mahdollisimman tuoreina ja mahdollisimman pian pakkauksen avaamisen jälkeen, jolloin voit olla varma elintarvikkeen turvallisuudesta ja sen hyvästä mausta. Muista nyrkkisääntö: "Ensin ostettu käytetään ensin". Haista ja maista ruokaa aina ennen käyttöä. Jos tuote vaikuttaa epäilyttävältä, älä syö sitä! Älä syö homeisia elintarvikkeita. Vaikka mehussa, hillossa tai leivässä olisi vain pieni homepilkku, sitä ei kannata syödä, sillä näkymättömät homerihmastot ja myrkyt ovat jo silloin levinneet elintarvikkeeseen. Myrkyt eivät tuhoutu kuumentamalla. Säilyvyyteen vaikuttaa hyvin paljon tuotteiden käsittely. Käsittele elintarvikkeita puhtain käsin ja välinein ja pidä huolta keittiösi puhtaudesta.

LOPETUS:

-Kiitä osallistujia mukanaolosta

-Kerro seuraavasta ohjelmasta (sisältö ja ajankohta) Valinnat kaupassa, uutuustuotteiden esittelyä pe 29.2.2008 klo.13.30-14.00

-Kysy, mitä osallistujat toivoisivat seuraavasta lähetyksestä?

-Kerro, että osallistujat saavat myöhemmin koteihinsa tiivistelmän ohjelmistani

-Toivota hyvät päivänjatkot

Liite 2 Käsikirjoitus 2

VALINNAT KAUPASSA 29.2.2008 KLO.13.30-14.00

Tervehtiminen:

- Itseni esitleminen
- Osallistujien esitleminen (nimi ja ikä)
- Ohjelman sisällön esitleminen- Tänään puhutaan kaupassa tehdyistä valinnoista ja uutuustuotteista
- Kuinka moni valmistaa itse ateriansa ja kaupassa käymisen?
- Muista kysyä äänen ja kuvan toimivuus

Kumpi kannattaa valita- kysely

Maito

Rasvaton maito vs. täysmaito (ent.kulutusmaito)

Arla Ingman rasvaton maito, rasvaa 0%, energiaa 33kcal/100g, d-vitamiinipitoisuus sama kuin täysmaidossa.

Arla Ingman täysmaito, rasvaa 3,5%, energiaa 64kcal/dl.

Kuohukerma vs. ruokacreme

Valio kuohukerma, rasvaa 35%, energiaa 340 kcal/100 g. (Valio)

Flora ruoka 7%, rasvaa 7%, energiaa 80 kcal/100g. (Unilever)

Rasvat

Kevytmargariini vs. voi

Flora kevytmargariini, rasvaa 40%, energiaa 370 kcal/100g. (Unilever)

Valio voi, normaalisuolainen, rasvaa 80%, energiaa 720 kcal. (Valio)

Juustot

Kermajuusto vs. kevytkermajuusto

Oltermanni, rasvaa 32g/100g, energiaa 374 kcal/100g. (Fineli)

Arla kermajuusto 10%, rasvaa 10%, energiaa 230g/100g. (Arlaingman)

Kahvileipä

Viineri vs. pulla

Vaasan mansikka-omenaviineri 95g, rasvaa 24g/ 100g, energiaa 370 kcal/100g. (Vaasan)

Pulla, kevytmaitoon leivottu, rasvaa 8g/100g, energiaa 292 kcal/100g. (Fineli)

Leikkeleet

Metwursti vs. kinkkuleike

Kotivaran venäläinen meetwursti, rasvaa 37%, energiaa 433 kcal/ 100g. (Kotivara)

HK:n kinkkuleike, rasvaa 2,5%, energiaa 95 kcal/ 100g. (HK)

Terveysvaikutteisten tuotteiden esittelyä

Terveysvaikutteinen eli funktionaalinen elintarvike on elintarvike, jolla on tieteellisissä tutkimuksissa osoitettu positiivinen vaikutus ihmisen terveyteen, fyysiseen suorituskyykyyn tai psyykkiseen hyvinvointiin. Terveysvaikutteiset elintarvikkeet ovat normaalia ruokaa, eivät pillereitä tai kapseleita. Niiden tarkoituksena on muodostaa osa tai täydentää terveellistä, monipuolista ruokavaliota.

Terveysvaikutteinen elintarvike voi olla luonnontuote. Siihen on voitu lisätä jotain terveyttä edistävää, mutta ravintoon normaalisti kuuluvaa ainesosaa tai siitä on voitu vähentää tai poistaa haitallisia ainesosia. Terveysvaikutteinen tuote voidaan kehittää muokkaamalla tuotetta elintarvike- tai bioteknologisin keinoin. (tekes)

Kolesterolia alentavat ruisviipaleet

Pirkka kolesterolia alentavat ruisviipaleet on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat alentaa verensä kolesterolitasoa. Ruisviipaleisiin on lisätty kasvisteroleja ja -stanoleja. Leipä on runsaskuituinen, maidoton ja laktoositon. (pirkka.fi)

Actimel jogurttijuoma

Vaikuttaa myönteisesti ihmisen oman luonnollisen vastustuskyvyn muodostumiseen. (actimel.fi)

Evolus maitojuoma

Alentaa verenpainetta (valio.fi)

Rela tuotteet (jogurtti, piimä, juusto, jäätelö, mehu)

Tasapainottaa vatsan toimintaa, lisää vatsan ja suoliston vastustuskykyä, vähentää rotavirusripulin oireita ja kestoä. (Ingman.fi)

Uutuustuotteiden esittelyä

Oivariini 40%

Valio oivariini 40% sisältää nimensä mukaisesti rasvaa 40%, josta maitorasvaa on 25% ja kasviöljyä 15%. (valio) Maku on sama kuin rasvaisimmissakin oivariineissa. Tuote on vähälaktoosinen, eikä sovellu ruoanvalmistukseen.

Kahvimaito

Valion kahvimaito on kehitetty yhteistyössä Pauligin kahviasiantuntijoiden kanssa. Laktoositon maitovalmiste sisältää rasvaa 2%. Saatavana 5dl:n ja 1 litran pakkauksissa.

Valiojogurtti hedelmä pommi

Laktoositon ja rasvaton. 1 litran pakkauksissa.

Kilopitko

Pirkka puolikas kilopitko piristää kahvihetken. Pulla sopii viipaloituna mainiosti myös köyhien ritareiden valmistukseen köyhien. Pitko on laktoositon ja munaton.

Ahven- ja siikafileet, 300g

Pakastealtaasta löytyvät Pirkka Ahven- ja siikafileet on suojattu ohuella jääkerroksella pakastekuivumisen estämiseksi. Filet on irtopakastettu, joten pakkauksesta voi kätevästi käyttää vain osan.

Apetit peruna ja keittokasvikset, 750g

Helppo keitto syntyy 20minuutissa lisäämällä joukkoon vain lihan, kalan tai nakit.

Sämpylä

Uudessa Fazer Myslisämpylässä on herkullinen maku, joka muodostuu vehnän, omenan, rusinan, maissin, hirssin sekä pellavan-, auringonkukan- ja seesaminsiemien yhdistelmästä.

Gouda-juusto

Valio Salaneuvos 17%. Goudajuusto leivälle sekä ruoanvalmistukseen. Laktoositon. Pakkauskoko 625g.

Saarioisten tuoteperhe

Saarioisten uusista Äidin kanssa keittiössä -tuotteista luot monipuolisesti arkiruokaa muutamassa minuutissa. Valikoimaan kuuluvat kypsät lihat, kastikeet sekä peruna- ja kasvislisukkeet tarjoavat monia uusia ratkaisuvaihtoehtoja arjen ruokalistalle. Uusia tuotteita voit maustaa ja yhdistellä oman maun mukaan, ja valmistaa mieleisiäsi kotoisan makuisia aterioita.

-Paahdetut broilerkuutiot

-Naudanpaistiviipaleet

-Porsaanpaistiviipaleet

-Värikkäät kasvikset

-Porkkana-punajuuripalkit

-Perunamuusi

-Ruskeakastike

-Valkokastike

-Tomaattikastike

Helppo broilergratiini syntyy yhdistämällä värikkäitä kasviksia, broilerkuutioita, valkokastiketta ja juustoraastetta.

Naudan pippurisista paistiviipaleista sekä Saarioisten valmiista kermaperunoista syntyy juhlava ateria. Lisäksi esim. ruskeakastiketta joka on maustettutilkalla punaviiniä.

Arjen kiireiselle kokkaajalle nopea ateria syntyy Saarioisten perunamuusista, porsaanpaistiviipaleista, tomaattikastikkeesta sekä porkkana-punajuuripalkeista. Annostellaan lautaselle ja lämmitetään mikrossa.

Puurot maistuvat lämmitettyinä aamulla, lounaaksi, välipalaksi tai iltapalaksi. Puuron sekaan mehukeittoa, sokeria tai voisilmä.

LOPETUS:

- Kiitä osallistujia mukanaolosta
- Kysy, mitä mieltä osallistujat olivat lähetyksistäni?
- Muistuta, että osallistujat saavat myöhemmin koteihinsa tiivistelmän ohjelmista
- Toivota hyvät päivänjatkot ja hyvää viikonloppua

Liite 3 Tiivistelmä 1

Lähetys 25.2.2008 Turvallinen elintarvike

Säilytys

- Lämmin ruoka tarjotaan yli +60c. Jäähdytettävä nopeasti jääkaappilämpötilaan.
- Viimeinen käyttöpäivä- merkintä esimerkiksi lihassa. Tämän jälkeen tuotetta ei saa enää käyttää.
- Parasta ennen -merkintä esimerkiksi maidossa. Tuote on oikeinsäilytettynä moitteeton vielä muutaman päivän.
- Estä kylmäketjun katkeaminen. Lue pakkausmerkinnät ja noudata lämpötiloja. Kotona jääkaapin lämpötila tulisi olla +2c - +6c. Sulata ja marinoi tuotteet jääkaapissa.
- Tuore liha säilyy +0c - +3c. Jauheliha tulisi valmistaa ostopäivänä.
- Kala säilyy +0c - +3c. Kala tulisi valmistaa mahdollisimman pian pyynnin jälkeen. Avaamattomat kalatäyssäilykkeet säilyy huoneenlämmössä (esimerkiksi tonnikala)
- Kasvikset ja hedelmät säilytetään muovipussiin-, kalvoon tai rasiaan pakattuina. Muista kuoria tai pestä ennen käyttöä.
- Maitovalmisteet säilytetään jääkaapissa, valolta suojattuna. Muista sulkea säilytyksen ajaksi. Maitojauhe säilyy huoneenlämmössä pitkään.
- Ruokaöljy säilytetään viileässä ja pimeässä. Voi ja margariini säilytetään omissa pakkausissaan jääkaapissa.

Ohjesäilytysaikoja muutamista elintarvikkeista:

Pakastimessa (-18° C)	Jääkaapissa (+2-5° C)
Vihannekset 8 kk	Maito 7 vrk
Marjat 8 kk	Liha 3-5 vrk
Leipä 3 kk	Jauheliha 1-2 vrk
Jauheliha 3-4 kk	Kana 1-2 vrk
Naudanliha 6-12 kk	Kala 1 vrk
Sianliha 3-4 kk	Leikkeleet 5-7 vrk
Kana, paloina 9 kk	Valmiit ruoat 3-4 vrk
Kalafileet 2-3 kk	Kastikkeet, puurot 1-2 vrk
Valmiit ruoat 3-4 kk	

HygieniaOhjeita turvalliseen ruoanvalmistukseen:

- Aloita ruoanvalmistus aina käsiinpesusta
- Älä valmista ruokaa muille sairaana
- Pidä keittiö, leikkuulaudat ja välineet puhtaina
- Vältä bakteerien levittämistä raaosta elintarvikkeista kypsään
- Kuumenna ruoka kauttaaltaan kypsäksi
- Tarjoile ruoka heti tai jäähdytä nopeasti
- Käytä elintarvikkeet tuoreina

Liite 4 Tiivistelmä 2

Lähetys 29.2.2008 Valinnat kaupassaRasvaton maito vai täysmaito (ent.kulutusmaito)?

Arla Ingman rasvaton maito, rasvaa 0%, energiaa 33kcal/100g, d-vitamiinipitoisuus sama kuin täysmaidossa.

Arla Ingman täysmaito, rasvaa 3,5%, energiaa 64kcal/dl.

Kuohukerma vai ruokacreme?

Valio kuohukerma, rasvaa 35%, energiaa 340 kcal/100 g.

Flora ruoka 7%, rasvaa 7%, energiaa 80 kcal/100g.

Kevytmargariini vai voi?

Flora kevytmargariini, rasvaa 40%, energiaa 370 kcal/100g.

Valio voi, normaalisuolainen, rasvaa 80%, energiaa 720 kcal.

Kermajuusto vai kevytkermajuusto?

Oltermanni, rasvaa 32g/100g, energiaa 374 kcal/100g.

Arla kermajuusto 10%, rasvaa 10%, energiaa 230g/100g.

Viineri vai pulla?

Vaasan mansikka-omenaviineri 95g, rasvaa 24g/ 100g, energiaa 370 kcal/100g.

Pulla, kevytmaitoon leivottu, rasvaa 8g/100g, energiaa 292 kcal/100g.

Metwursti vai kinkkuleike?

Kotivaran venäläinen meetwursti, rasvaa 37%, energiaa 433 kcal/ 100g.

HK:n kinkkuleike, rasvaa 2,5%, energiaa 95 kcal/ 100g.

Vertaa ja valitse viisaasti:

Lihariisipasteija 252 kcal

1 reissumies, 1 tl kevytlevitettä, viipale palvikinkkua 98 kcal

Kolme palaa maitosuklaata 104 kcal

4 dl mansikoita ja mustikoita 82 kcal

Pingviini-suklaatuutti Valio 189 kcal

Vaniljaeskimo Valio 98 kcal

Perunalastuja 50 g 264 kcal

Viisi isoa porkkanaa 140 kcal

Campari tuoremehulla (2dl) 264 kcal

16 cl kuivaa valkoviiniä 112 kcal

Terveysvaikutteiset elintarvikkeet

Pirkka kolesterolia alentavat ruisviipaleet

Pirkka kolesterolia alentava mansikkajogurtti

Actimel jogurttijuoma

Benecol pasta

Evolus maitojuoma

Rela tuotteet (jogurtti, piimä, juusto, jäätelö, mehu)

Valio kalsiummaito rasvaton

Uutuustuotteita

Oivariini 40%, Valio

Kahvimaito, Valio

Laktoositon hedelmäpommi-jugurtti, Valio

Puolikas kilopitko, Pirkka

Pakastetut ahven- ja siikafileet, Pirkka

Peruna ja keittokasvikset, Apetit

Mysli sämpylä, Fazer

Gouda-juusto, Valio

Saarioisten tuoteperhe:

-Paahdetut broilerkuutiot

-Naudanpaistiviipaleet

-Porsaanpaistiviipaleet

- Värikkäät kasvikset

-Porkkana-punajuuripalkit

-Perunamuusi

-Ruskeakastike

-Valkokastike

-Tomaattikastike

-Mannapuuro

-Riisipuuro