



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (kustantajan pdf).

Viite:

Nissinen, K., Raninen, K., Väisänen, K., Leinonen, S.-T., & Partanen, M. (2021). Oivallista ruokaa -hankkeessa etsitään keinoja hyvään ravitsemuslaatuun ohjaamiseen ravitsemuspalveluissa : Miten tehdä ravitsemuslaatu näkyväksi asiakkaalle? *Elintarvike ja Terveys*, 35(5), 26–31.



Kaija Nissinen, yliopettaja
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Kaisa Raninen, projektitutkija
Itä-Suomen yliopisto

Karoliina Väisänen, lehtori
Suvi-Tuulia Leinonen, projektiasiantuntija
Moona Partanen, projektiassistentti

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Oivallista ruokaa -hankkeessa etsitään keinoja hyvään ravitsemuslaatuun ohjaamiseen ravitsemuspalveluissa:

Miten tehdä ravitsemuslaatu näkyväksi asiakkaalle?



Kuva: Ruokavirasto.

Ruoan hyvä ravitsemuksellinen laatu on edellytys terveyttä edistävälle syömiselle. Ravitsemuspalveluilla on mahdollisuus vaikuttaa kansalaisten ruokailutottumuksiin, minkä vuoksi ravitsemuslaadun seuranta ja hyvään ravitsemuslaatuun ohjaaminen Oiva-elintarvikevalvonnan yhteydessä voisivat olla tehokkaita keinoja edistää suomalaisten hyvää ravitsemusta. Viime kädessä valinta on aina asiakkaalla, mutta asiakas tarvitsee riittävästi tietoa voidakseen tehdä tietoisin valinnan.



Kuva: Niina Rantakari, Aito Maaseutu.

Oivallista ruokaa -hankkeen tavoitteena on selvittää mahdollisuuksia liittää ravitsemuksellisen laadun seuranta ja ohjaus osaksi Oiva-elintarvikevalvontaa. Hankkeen kohderyhmänä ovat elintarvikevalvontaa tekevät viranomaiset sekä erilaiset ruoantarjoilupaikat. FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan suomalaisten keskeisiä ravitsemushaasteita ovat energiansaannin ja kulutuksen epätasapaino, heikko hiilihydraattien laatu, liiallinen liha- ja valmisteiden ja suolan käyttö, liian vähäinen kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutus ja liiallinen tyydyttyneen rasvan saanti (Valsta ym. 2018). Ruoantarjoilupaikkojen ravitsemuslaadusta on saatavilla varsin vähän ajantasaista tutkimustietoa. Hankkeessa pyritään löytämään toteuttamiskelpoisia toimintatapoja, joilla ravitsemushaasteisiin voitaisiin vastata ruoantarjoilupaikoissa, ja joiden toteutumista voitaisiin seurata ja ohjeistaa Oiva-tarkastusten yhteydessä. Muun muassa suolan määrään on jo aiem-

minkin pyritty vaikuttamaan kansallisella valvontaprojektilla, jota toteutettiin osana elintarvikevalvontaa.

Mistä tunnistaa ravitsemuslaadun ja miten sitä voisi seurata?

Ravitsemuslaadulla tarkoitetaan ruokavaliota, ruoan tai elintarvikkeen ravintoainesisältöä suhteessa ravitsemussuosituksiin ja niiden tavoitteisiin. Ravitsemuslaadun näkökulmasta keskeistä on ruoan ravitsemuslaatua heikentävien (suola, lisätty sokeri, tyydyttynyt rasva) ja toisaalta parantavien (muun muassa ravintokuitu ja tyydyttymättömät rasvat) komponenttien määrät ruoassa (Vikstedt ym. 2011). Ruoantarjoilupaikoissa asiakkaan on vaikea arvioida ruoan ravitsemuksellista laatua pelkästään ulkonäön perusteella. Siksi on tärkeää, että asiakkaalle on helposti saatavilla tietoa paitsi ruoan sisältämistä ainesosista ja allergeeneista, myös ravitsemuslaadusta. Näin asiakkaalla



Mikäli laki ei edellytä, että tarjotun ruoan tulisi olla ravitsemussuositusten mukaista, se ei saa vaikuttaa Oiva-arvosanaan.

on mahdollisuus tehdä tietoisia valintoja. Moni syö kodin ulkopuolella useita aterioita viikossa, joten pitkällä aikavälillä ravitsemispalveluiden ravitsemuslaadulla on iso merkitys hyvinvoinnille.

Ravitsemuslaadusta kerrotaan ruoantarjoilupaikoissa varsin kirjavasti. Osalla toimijoista on nähtävillä aterioiden ja ruokien ravintosisällöt ja tarjolla saattaa olla Sydänmerkki-aterioita, kun taas osassa ruoantarjoilupaikoista ei ole käytössä edes vakioitua reseptiikkaa, josta näitä voitaisiin laskea.

Oivallista ruokaa -hankkeessa tarkastellaan yhdessä valvontaviranomaisten ja erilaisten ravitsemispalvelujen tuottajien kanssa sopivia ravitsemuslaadun mitta-

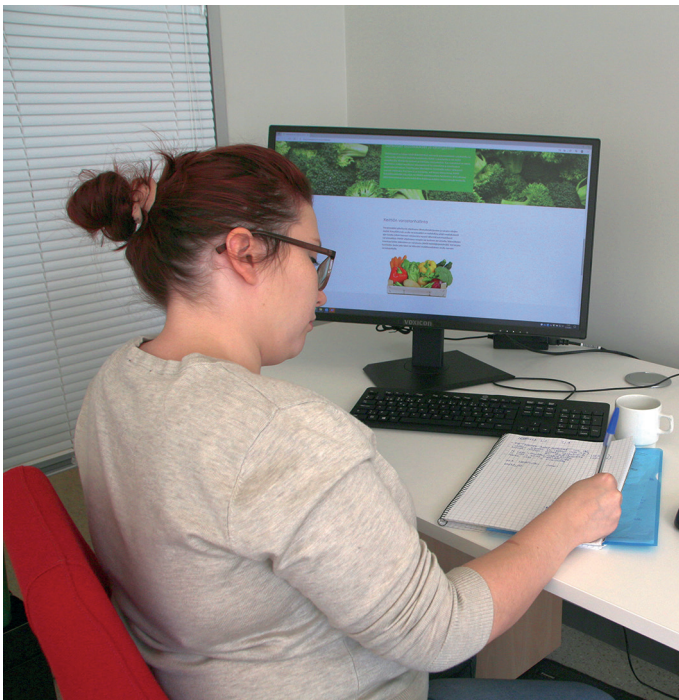
reita ja sitä, miten näistä voitaisiin viestiä asiakkaalle. Tavoitteena on kaikkia osapuolia palveleva ja helposti toteutettavissa oleva toimintamalli. Ruoantarjoilupaikkoja on erilaisia, joten toteutustapojakin on mieltittävä laajasti.

Voidaanko ruoan ravitsemuksellista laatua valvoa?

Oivallista ruokaa -hankkeessa haastateltiin kesällä 2021 elintarvikevalvontaa tekeviä valvontaviranomaisia aiheen tiimoilta. Haastatteluihin osallistui 10 valvontaviranomaista 9 eri maakunnasta: Uudeltamaalta, Kymenlaaksosta, Kanta-Hämeestä, Keski-Suomesta, Etelä-Savosta, Pohjois-Savosta, Keski-Pohjanmaalta, Pohjois-Pohjanmaalta ja Lapista.

Valvontaviranomaiset suhtautuivat varovaisen positiivisesti ravitsemuslaadun seurannan liittämiseen Oiva-järjestelmään. Olennaiseksi haasteeksi koettiin lainsäädännön puuttuminen, sillä Oiva-järjestelmä

perustuu lakivelvoitteisiin ja niiden noudattamisen valvontaan. Valvontaviranomaiset muistuttavat, että ruoantarjoilupaikkoja on hyvin erilaisia, eikä niitä saa asettaa eriarvoiseen asemaan sen mukaan, panostavatko ne toiminnassaan ravitsemuslaatuun. Mikäli laki ei edellytä, että tarjotun ruoan tulisi olla ravitsemussuositusten mukaista, se ei saa vaikuttaa Oiva-arvosanaan. Olennaista kuitenkin on varmistaa, että kuluttajaa ei johdeta harhaan. Tälläkin hetkellä ravitsemuslaatua tarkastetaan, jos ruoasta esitetään ravitsemusväitteitä, esimerkiksi Oiva-tarkastuksella voidaan tarkastaa, että ruoan suolapitoisuus vastaa ilmoitettua.



Kuva: Suvi-Tuulia Leinonen.

Valvontaviranomaiset kokivat, että ravitsemuslaadun valvonta sopisi lähinnä suurtalouskeittiöihin, kuten sairaaloiden, hoitolaitosten, koulujen ja päiväkotien keittiöihin sekä henkilöstöravintoihin, jotka vastaavat merkittävästä osasta asiakkaidensa päivittäisistä aterioista. Näissä paikoissa on riittävää osaamista ja kiinnostusta ravitsemuslaadun edistämiseen ja siitä viestimiseen asiakkaalle. Pienempiin ravintoloihin ravitsemuslaatu voisi sopia arvioitavaksi korkeintaan vapaaehtoisena ravitsemuslaatumerkkinä, joka voisi olla kilpailuvaltti ja kannustin yritykselle. Muun muassa pizzerioiden, pikaruokapaikkojen ja pienten ravintoloiden osalta ravitsemuslaadun ohjeistuskin nähdään toisinaan haastavana. Toiminta ei näissä paikoissa ole niin tarkoin suunniteltua eikä dokumentoitua, ja toisinaan myös yhteinen kieli on hakusessa.

Valvontaviranomaiset näkevät, että ruoantarjoilupaikkojen ravitsemuslaatua voitaisiin edistää ensisijaisesti hyviä toimintatapoja esittelemällä ja niihin kannustamalla. Oivallista ruokaa -hankkeessa onkin pyritty tunnistamaan tällaisia toimintatapoja, joita olisi myös helppo valvoa. Valvontaviranomaiset kokevat, että ravitsemuslaatua edistävien toimintatapojen ohjeistaminen voisi soveltua osaksi heidän työtään, kunhan neuvonnalle varattaisiin aikaa ja siihen koulutettaisiin hyvin. Valvontaviranomaiset muistuttavat, että heidän koulutustaustansa on pääasiassa ympäristöpuolelta, eikä valvojilla siksi ole erityistä ravitsemusosaaamista. Oiva-tarkastuksiin neuvontatyö ei heidän mielestään kuitenkaan sopisi, sillä tarkastukset tulee tehdä ennalta ilmoittamatta, jolloin ei välttämättä tavoiteta toiminnasta vastaavia henkilöitä. Toisaalta tarkastuksissa edetään riskiperusteisesti, eli keskitytään kyseisen paikan kannalta olennaisiin terveysriskeihin aiheuttaviin asioihin. Näin ollen herää epäily, että ravitsemuslaadun ohjeistukselle ei jäisi aikaa ainakaan

Ravitsemuslaatua edistäviä toimintatapoja

- Ruoantarjoilupaikalla on käytössä etukäteen suunniteltu ruokalista ja vakioitu reseptiikka.
- Ruoanvalmistuksessa käytetään suolamittaa.
- Tarjolla on sydänmerkkiateria tai ravitsemussuosituksen kriteerien mukainen ateria, ja ateria on selvästi merkitty.
- Tarjoilupaikassa on esillä aterioiden ravintoainesisältö.
- Ravintoainesisältöä seurataan suhteessa ravitsemussuosituksiin.
- Tarjoilupaikka käyttää tuotannonohjausjärjestelmää.
- Tarjoilupaikassa tuupataan kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöön (esimerkiksi esillä on lautasmalli, tarjolla on runsaasti kasviksia sisältäviä vaihtoehtoja, kasvikset on sijoitettu houkuttelevasti linjaston alkuun).
- Ruoantarjoilupaikan henkilöstö on suorittanut Ravitsemuspassin tai vastaavan osaamisen tuottavan koulutuksen.

niissä paikoissa, joissa tarkastusten väli on harva ja tarkastettavien Oiva-rivien määrä siksi suuri.

Tuotannonohjausjärjestelmillä laatua toimintaan

Nykyaikaisen tuotannonohjausjärjestelmän käyttö ravitsemispalveluissa on tunnistettu keskeiseksi tekijäksi ravitsemuslaadun ylläpitämisessä ja todentamisessa. Ravitsemuslaatu tuotannossa tarkoittaa ravitsemussuosituksen mukaisten aterioiden tarjoamista ja tähän pääseminen edellyttää vakioituja reseptejä ja ajantasaista ravintoainelaskentaa. Ravitsemuksellinen riski tuotannossa

Oiva-järjestelmä

- Oiva on elintarvikevalvonnan tarkastustietojen julkistamisjärjestelmä, jossa arvioidaan hymynaamoin yrityksen elintarviketurvallisuutta kuten elintarvikehygieniää ja tuoteturvallisuutta.
- Oivassa parhaimman hymyn saamiseen edellytetään lain noudattamista. Aina, kun Oiva hymyilee, elintarviketurvallisuus on kuluttajan kannalta hyvää.
- Elintarvikevalvojat ympäri Suomen tekevät tarkastuksia samojen Oiva-arviointiohjeiden perusteella.
- Tarkastukset tehdään pääsääntöisesti ennalta ilmoittamatta ja niissä korostuu riskiperusteinen tarkastaminen.



Lähde: Ruokavirasto 2019.

syntyy, jos tuotantoon kohdistuu yllättäviä henkilöstömuutoksia, raaka-ainemuutoksia tai perustoiminnasta johtuvia muutoksia (vrt. Covid-19). Jos muuttuvissa tilanteissa ei ole käytössä ajan tasalla olevaa tuotannonohjausjärjestelmää, saattaa tarjottavien aterioiden ravitsemuslaatu poiketa suunnitellusta.

Taina Talvitie (2014) tutki YAMK-opinnäytetyössään tuotannonohjausjärjestelmien käyttöä ravitsemispalveluissa ravitsemuksellisen laadun näkökulmasta ja totesi, että tutkimukseen osallistuneista julkisista ravitsemispalveluista 68 %:lla oli käytössään ammattikeittiöön tarkoitettu tuotannonohjausjärjestelmä. Talvitie toteaa opinnäytetyön johtopäätöksissä, että nykyiset tuotannonohjausjärjestelmät

on suunniteltu suurille organisaatioille, ja Suomessa olisikin tarve uusille yhteistoimintamalleille, joilla pienetkin toimijat voisivat saada ICT-pohjaisen tuotannonohjausjärjestelmän käyttöönsä pienin kuluin. Kuntien ravitsemispalveluorganisaatioiden budjetista tuotannonohjausjärjestelmän kulujen on laskettu olevan noin 0,1 % vuosibudjetista (Tikkanen 2013).

Vakioitu reseptiikka ammattikeittiöissä ja tuotannonohjausjärjestelmän hyödyntäminen operatiivisessa toiminnassa varmistavat ruuan ravitsemuksellisen laadun toteutumisen suunnitellusti, riippumatta siitä, kuka ruuan valmistaa. Ravitsemispalvelujen esihenkilöiden tulee myös varmistaa, että henkilöstö noudattaa työskentelyssään sovittua reseptiikkaa. Vakioitujen reseptien

Hankkeen tiedot:

Oivallista ruokaa -hanketta rahoittaa Ruokavirasto maa- ja metsätalousministeriön Ruokaketjun toiminnan edistämisen rahastosta ja sitä toteuttavat Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Itä-Suomen yliopisto, Seinäjoen ammattikorkeakoulu sekä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu 1.12.2020–31.12.2022.

Lisätietoja Oivallista ruokaa -hankkeesta:

Suvi-Tuulia Leinonen, projektipäällikkö, suvi-tuulia.leinonen@jamk.fi,
www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/projektit/oivallista-ruokaa/tietoa-projektista/

käyttö takaa asiakkaille ilmoitetun ruuan ravintoainesisällön.

Miten eteenpäin?

Hankkeessa selvitetään kirjallisuusselvitysten ja elintarvikevalvontaviranomaisten ja ruokapalvelutoimijoiden haastattelujen avulla ravitsemispalveluiden nykytilaa ruoan ravitsemuksellisen laadun ja elintarvikejätteen ja hävikin osalta, sekä mahdollisuuksia näiden asioiden kehittämiseen. Hankkeessa pilotoidaan Oiva-elintarvikevalvontaan sisällytettävää toimintaehdotusta yhdessä valvontaviranomaisten ja ruoantarjoilupaikkojen kanssa. Hankkeessa myös kootaan neuvonta- ja koulutusmateriaalia sekä valvoville viranomaisille että ravitsemispalveluille, ja annetaan toimintaehdotus Oiva-valvonnan ja ohjauksen kehittämiseksi.

”Tärkeää on, että teemme työtä näiden tärkeiden asioiden eteen yhteistyössä sekä ruokapalvelualan että elintarvikevalvonnan toimijoiden kanssa. Järjestelmän täytyy toimia niin, että kaikki kokevat hyötyvänsä siitä”, toteaa hankkeen projektipäällikkö

Suvi-Tuulia Leinonen Jyväskylän ammattikorkeakoulusta.

Lähteet

- Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Mänistö, S., & Sääksjärvi, K. 2018. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. THL Raportti 12/2018. Viitattu 16.3.2021. www.julkari.fi -> hae numerolla 137433
- Vikstedt, T., Raulio, S., Prättälä, R. & Joukkorukoukailutyöryhmä. 2011. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu. Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: THL, Raportti 18/2011. [Viitattu 15.6.2021]. Saatavana: www.julkari.fi -> hae numerolla 80002
- Talvitie, T. 2014. Ravitsemuslaadulla vastuullisuutta ruokapalveluihin: Tuotannon-ohjausjärjestelmien käyttö Opinnäytetyö, YAMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.5.2021. <https://www.theseus.fi> -> hae numerolla 69954
- Ruokavirasto. 2019. Oiva-järjestelmä. Viitattu 23.8.2021. Saatavana: <https://www.oivahymy.fi/kuluttajille/yleista-oivasta/oiva-jarjestelma/> ■



Aikuisen lautasmalli.
Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.