

Iida Kauppinen

# RUOKAHUOLLON TOIMINTASUUNNITELMA JA AUTOURHEILIJAN ERITYISTARPEET RUOKAVALIOSSA

Opinnäytetyö

Matkailu- ja ravitsemisalalan ammattikorkeakoulututkinto

Matkailu- ja palveluliiketoiminnan koulutus (AMK)

2023



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

|                |   |
|----------------|---|
| Tutkintonimike | Restonomi (AMK)   |
| Tekijä/Tekijät | Iida Kauppinen  |
| Työn nimi      | Ruokahuollon toimintasuunnitelma ja autourheilijan erityistarpeet ruokavaliossa |
| Toimeksiantaja | TTK Racing ry   |
| Vuosi          | 2023  |
| Sivut          | 38 sivua, liitteet 16 sivua   |
| Työnohjaaja(t) | Tuija Silber-Karppanen  |

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda hyvä ja selkeä toimintasuunnitelman runko TTK Racing ry:n ruokahuollolle, jota voi laajentaa tulevaisuudessa. Toimintasuunnitelmaan on avattu tehtävät ja ohjeistuksia. Yhdistys toimii ralli- kilpailuissa, joissa ruokahuollon näkökulmasta on erityisolosuhteet ja hyvin rajalliset resurssit. Erityishuomiota on kiinnitetty autourheilijoiden erityistarpeisiin ruokavaliossa. Opinnäytetyössä käsitellään autourheilijoiden vaatimuksia ja niiden eroavaisuutta Ruokaviraston (2022) laatimiin ruokasuosituksiin.

Opinnäytetyö pohjautuu kehittämisen tarpeeseen. Tavoitteena oli kehittää sisäistä palvelua eli ruokahuoltoa, ja heidän laatimaa ruokalistaa. Selkeys, laatu ja läpinäkyvyys olivat avainsanoja ruokahuollon toiminnan tavoitteissa. Hyvällä kehitystyöllä varmistetaan jatkossa ravitseva ruoka urheilijoille ja huoltotiimille.

Tutkimusmenetelminä työssä käytin kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia menetelmiä, joita ovat erilaiset kyselyt ja haastattelu. Tietoperusta pohjautuu tutkimuksiin, artikkeleihin ja omaan tietämykseeni. Nykytilanne selvitettiin ennakkokyselyn ja oman tietämykseni avulla. Urheilijoiden tarpeet saatiin selville haastattelun, tutkimusten ja artikkeleiden avulla, ja näiden perusteella loin kehitysideoita. Ideat kokeiltiin Jyväskylän SM-osakilpailussa maaliskuussa. Testauksen jälkeen palautetta kerättiin kyselyn avulla.

Suurin ruokahuollon epäkohta oli kirjallisen toimintasuunnitelman puuttuminen. Tutkimusten, haastattelun ja kyselyiden avulla on laadittu TTK Racing ry:n toiveiden ja tarpeiden mukainen toimintasuunnitelma. Toimintasuunnitelmassa on huomioitu ruokahuollon erikoisolosuhteet ja vaatimukset ja urheilijoiden valtava energiantarve. Toimintasuunnitelma sisältää kaikki ruokahuollon tehtävät ja tarpeelliset ohjeet.

**Asiasanat:** toimintasuunnitelma, sisäinen palvelu, kehittäminen, ruokasuositukset



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

|                 |  |
|-----------------|--|
| Degree          | Bachelor of Hospitality Management   |
| Author/Authors  | Iida Kauppinen   |
| Theses title    | Operational plan for catering and motorsport athlete's special dietary needs |
| Commissioned by | TTK Racing ry  |
| Year            | 2023   |
| Pages           | 38 pages, 16 pages of appendices   |
| Supervisor      | Tuija Silber-Karppanen   |

## ABSTRACT

The objective of this thesis was to create a good and clear framework for an operational plan for the catering of TTK Racing Association, which can be expanded in the future. The operational plan includes tasks and instructions. The association operates in rally competitions wherein the circumstances are special and resources are limited from the catering perspective. Special attention has been given to the dietary needs of motorsport athletes. The thesis addresses the requirements of motorsport athletes and the differences compared to the dietary recommendations provided by the Finnish Food Authority (2022).

The thesis is based on a need for improvement. The objective was to improve the internal service, specifically catering, and the menu they have developed. Clarity, quality and transparency were key factors in the goals of the catering operations. Through effective development work, nutritious meals for athletes and support teams will be guaranteed in the future.

I used both quantitative and qualitative research methods in the study, including various surveys and an interview. The study is based on research, articles and my own knowledge. The current situation was examined by using a preliminary survey and my own knowledge. Athletes' needs were identified through interviews, research and articles, which provided the basis for generating development ideas. These ideas were tested at the Jyväskylä Rally in March 2023. After testing, feedback was collected through a survey.

The biggest flaw in catering was the lack of written action plan. Through research, interviews and surveys, an action plan has been created in accordance with TTK Racing Association's wishes and needs. The action plan considers the special conditions and requirements of catering, as well as the athletes' enormous energy needs. The action plan includes all tasks and necessary instructions for catering.

**Keywords:** Operational plan, internal service, improvement, dietary recommendations

## SISÄLLYS

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | JOHDANTO .....   | 6  |
| 2     | TAVOITTEET JA TAUSTAT .....  | 7  |
| 3     | TOIMEKSIANTAJA.....  | 7  |
| 3.1   | Minun tietämykseni .....   | 8  |
| 4     | TIETOPERUSTA .....   | 9  |
| 4.1   | Toimintasuunnitelma.....   | 9  |
| 4.2   | Palvelu .....  | 11 |
| 4.3   | Kestävyyssurheilijan ja perinteiset suomalaiset ruokasuositukset ..... | 12 |
| 4.4   | Keskeiset käsitteet.....   | 17 |
| 5     | RALLISANASTOA JA KILPAILUN KULKU .....                                 | 17 |
| 5.1   | Kilpailun kulku.....   | 18 |
| 6     | RUOKAHUOLLON TOIMINTA .....  | 20 |
| 6.1   | Ruokahuollon haasteet .....  | 22 |
| 6.2   | kehitysideoita .....   | 22 |
| 7     | RUOKAHUOLLON TOIMINTASUUNNITELMA – TTK RACING RY .....                 | 23 |
| 7.1   | Ennakointi.....  | 24 |
| 7.1.1 | Ruokatoiveet .....   | 25 |
| 7.1.2 | Ruokalista .....   | 25 |
| 7.2   | Arvioi tarpeet ja hanki raaka-aineet .....                             | 26 |
| 7.3   | Ruoan valmistus .....  | 26 |
| 7.4   | Ruoan kuljettaminen ja tarjoilu.....                                   | 27 |
| 7.5   | Siivous .....  | 27 |
| 7.6   | Palaute ja toiminnan kehittäminen .....                                | 29 |
| 8     | TIEDONHANKINTA JA AINEISTO .....                                       | 29 |
| 8.1   | Tutkimusmenetelmät .....   | 30 |
| 8.2   | Haastattelu .....  | 31 |
| 8.3   | Ennakkokysely.....   | 32 |

|     |                                 |    |
|-----|---------------------------------|----|
| 8.4 | Palautekysely.....              | 34 |
| 9   | YHTEENVETO JA OMA POHDINTA..... | 35 |
|     | LÄHTEET.....                    | 37 |

## LIITTEET

Liite 1. TTK Racing ry ennakkoruokakysely

Liite 2. Haastattelu: Autourheilijan erityistarpeet ruokavaliassa

Liite 3. TTK Racing ry ruokahuollon palautekysely

Liite 4. Ruokahuollon toimintasuunnitelma – TTK Racing ry

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda TTK Racing ry:lle ruokahuollon toimintasuunnitelma. Toimintasuunnitelman laatiminen kokonaisuudessaan on erittäin laaja työ, joten olen tiivistänyt aihetta keskittymällä luomaan hyvän rungon toimintasuunnitelmalle. Opinnäytetyössä käsittelen tarkemmin urheilijoiden erityistarpeita ruokavaliossa. Kerron opinnäytetyössä kaikista ruokahuollolle kuuluvista tehtävistä ja ohjeista. Kehittämisen osuus muodostuu sisäisen palvelun eli ruokahuollon toiminnan sujuvoittamisesta ja ruokalistan kehittämisestä. Tavoitteena on varmistaa toimintasuunnitelmalla hyvä ja ravitseva ruoka niin urheilijoille kuin huoltohenkilökunnalle.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Mikko Kauppisen vuonna 2021 perustama TTK Racing ry. Yhdistys koostuu pienestä alle 10 hengen tiimistä. Tiimissä on urheilijoita, huoltohenkilökuntaa ja ruoka-, media- ja majoitusvastaava. Yhdistyksen tavoitteena on olla mukana mahdollistamassa autourheilijan uraa. Tämän hetken pääkohteena on Tuukka Kauppinen, joka kilpailee kaudella 2023 rallin eri sarjoissa. Kyseessä on SM-tason autourheilija.

Tietoperusta opinnäytetyössä koostuu erilaisista tietoteksteistä, artikkeleista ja omasta tietämyksestäni. Tietoperustassa käsittelen, mitä tarkoittaa toimintasuunnitelma ja palvelu. Esittelen suomalaisten ja urheilijoiden ruokasuosituksia. Kerron myös oman tietämykseni ja miten pystyn hyödyntämään sitä opinnäytetyössä. Keskeisten käsitteiden lisäksi olen avannut ymmärtämisen tueksi rallisanastoa ja rallikilpailuiden kulkua.

Opinnäytetyön apuna käytän kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä, joita ovat haastattelu ja erilaiset kyselyt. Opinnäytetyön tueksi loin ennakko- ja palautekyselyt sekä haastattelin Tuukka Kauppista. Nämä ovat olleet tukena selvittäessäni nykytilannetta, kehityskohteita, urheilijan erityistarpeita ruokavaliossa ja palautetta kehittämisestä. Pieni otanta haastattelussa ja kyselyissä mukautuu tiimin pieneen kokoon.

Ennen varsinaista toimintasuunnitelmaa käsittelen opinnäytetyössä ruokahuollon nykytilannetta ja haasteita. Nykytilanteen kartoittamisessa löytyneisiin

haasteisiin olen pohtinut kehitysideoita. Kaikkien keräämieni tietojen, TTK Racing ry:n toiveiden ja kehitysideoiden avulla loin toimintasuunnitelman. Toimintasuunnitelmaan on kirjattu kaikki ruokahuollolle kuuluvat tehtävät ja yleisiä ohjeistuksia. Opinnäytetyön lopussa on omaa pohdintaani työn eri vaiheista, epäonnistumisista ja onnistumisista.

## **2 TAVOITTEET JA TAUSTAT**

Opinnäytetyö on tehty TTK Racing ry:lle, jonka tarkoitus on laajentua osakeyhtiöksi lähitulevaisuudessa. Toiminnan laajentuessa tarpeelliseksi tulee kirjalliset toimintasuunnitelmat ja ohjeet. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda TTK Racing ry:lle ruokahuollon toimintasuunnitelman runko, jossa kuvaillaan kaikki ruokahuollolle kuuluvat tehtävät ja ohjeita. Hyvän rungon pohjalta TTK Racing ry:llä on loistavat mahdollisuudet tulevaisuudessa kehittää ja tarkentaa toimintasuunnitelmaa. Kirjallinen ruokahuollon toimintasuunnitelma luo yhdistykseen selkeyttä, läpinäkyvyyttä ja tasalaatuisuutta. Opinnäytetyössä keskitytään tarkemmin ruokalistan laatimiseen. Ruokalistassa täytyy huomioida ammattiautourheilijoiden erityistarpeet vaativien kisaolosuhteiden mukaan. Kirjallinen toimintasuunnitelma auttaa erityisesti myös sairastapauksissa, sillä kirjallisen ohjeen avulla varmistetaan, että kaikki ruokahuollolle kuuluvat tehtävät hoidetaan jokaisen kisaviikonlopun aikana ja lähes kuka vaan voi hoitaa ruokahuollon tehtävät. Näin myös varmistetaan tarvittavien ravintoaineiden saanti urheilijoille ja huoltohenkilökunnalle.

## **3 TOIMEKSIANTAJA**

Toimeksiantajana opinnäytetyöhön toimii tämänhetkinen työpaikkani TTK Racing ry. TTK Racing ry on perustettu kesällä 2021. Kyseessä on nuori, kokeileva ja heittäytyvä yhdistys. Mikko Kauppinen on yhdistyksen perustaja ja tämänhetkinen johtaja. Hän toimii myös tämän opinnäytetyön yhtenä arvioijana ja yhdyshenkilönä. Kauppinen on tiimin huoltopäällikkö muiden tehtäviensä lisäksi, joihin lukeutuu muun muassa sponsori sopimusten läpi käyminen.

TTK Racing ry:n toiminnan tavoitteena on olla mahdollistamassa ammattiurheilijan uraa moottoriurheilun parissa. TTK Racing ry:n toiminta on laajentamassa osakeyhtiöksi lähitulevaisuudessa kasvavan menestyksen myötä. Heidän päätukikohteensa on nuori Tuukka Kauppinen. Kauppinen ajaa kaudella 2023 Rallin SM -sarjaa, Rallin F-Cup -sarjaa ja satunnaisesti muita ralleja ja jokamiesluokkaa. Hän on urallaan voittanut useita SM-mitaleita, joista suurin on 2020 saavutettu rallin nuorten suomenmestaruus. Tuukka voitti nuorten suomenmestaruuden historiallisesti jo 14-vuotiaana. Kukaan ei ole aikaisemmin voittanut rallin suomenmestaruutta 14-vuotiaana.

### **3.1 Minun tietämykseni**

Opinnäytetyön yhtenä lähteenä käytän omaa tietämystäni. Olen toiminut kahden vuoden ajan TTK Racing ry:n tiedotus-, media-, majoitus- ja ruokahuolto vastaavana. Tietämykseni yhdistyksen toiminnasta on erittäin laaja tämän myötä. Laaja tietämys auttaa kertomaan opinnäytetyössä hyvin nykytilanteesta ja toiminnasta.

Tiedotus- ja mediavastaavana tehtäviini kuuluu niin sisäinen kuin ulkoinen viestintä, markkinointi- ja julkaisumateriaalin kerääminen ja tuottaminen sekä tiedotteiden ja artikkeleiden kirjoittaminen sosiaalisen median kanaviin ja lehtiin. Majoitusvastaavan tehtäviin sisältyy ennakkoon majoitusvaihtoehtojen valitseminen, arvioiminen ja varaaminen. Tässä erityisesti on otettava huomioon ruokahuollon tehtävät, joihin kuuluu ruuan valmistaminen majoituksessa. Majoituksesta täytyy löytyä tarvittavat ruuanvalmistusvälineet. Kilpailuviikonlopun aikana majoitusvastaavana hoidan sisäänkirjautumisen, majoituksen tarkistamisen, tarvittaessa siistimisen ja uloskirjautumisen. Ruokahuollon vastaavana hoidan kokonaisuudessaan kaiken ruokailuun liittyvän, kuten ruokasuunnittelun, ruokatarvikkeiden hankinnan, ruuan valmistuksen, kuljetuksen, tarjoilun sekä tilojen siivoamisen.

Minulla on hotelli-, ravintola- ja cateringalan perustutkinto, ravitsemuspassi ja hygieniapassi. Suoritan tällä hetkellä restonomi- eli matkailu ja palveluliiketoiminnan tutkintoa. Laitan myös kotona paljon erilaisia ruoka ja olen kiinnostunut aina uusista resepteistä ja ruuanlaittotekniikoista. Nämä ovat antaneet minulle hyvän pohjan ruuanlaitto-, ravitsemus- ja hygieniaosaamiselle. Olen itse

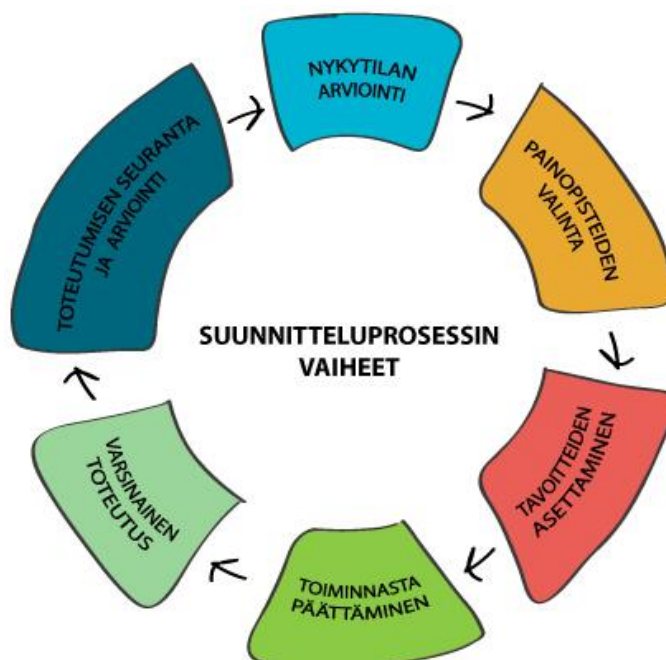
harrastanut autourheilua aktiivisesti kymmenen vuoden ajan, joten minulla on vankka tietämys autourheilusta ja kilpailemisesta. Kaikki nämä yhdessä luovat hyvän pohjan ruokahuollon toimintasuunnitelman ja ruokalistan laatimiseen.

## 4 TIETOPERUSTA

### 4.1 Toimintasuunnitelma

Toimintasuunnitelma on dokumentti, joka kuvailee yhdistyksen tai organisaation toimintaa (Bäckström, A. 2017). Toimintasuunnitelma sisältää myös yhdistyksen sääntöjä ja ohjeita toimintaa koskien. Toimintasuunnitelma on aina oltava ajantasainen ja todenmukainen, mutta yhtä oikeaa tapaa toimintasuunnitelman kirjoittamiseen ei ole. Tärkeää on, että hyvin laadittu toimintasuunnitelma on kaikkien saatavilla ja selkeä. Ennen toimintasuunnitelman laatimista on tärkeää, että tiedetään kaikki yhdistyksen toiminta ja tehtävät. Kun kaikki tehtävät ovat tiedossa, osataan niistä koostaa hyvä toimintasuunnitelma. (Yhdistystoimijat s.a.)

Toimintasuunnitelman laatimisen apuna kannattaa käyttää erilaisia työvälineitä. Näistä yksi on suunnitteluprosessin vaiheita kuvaileva ympyrä. Kuvassa 1 näkyy Yhdistystoimijoiden (s.a.) laatima selkeä suunnitteluprosessin vaiheiden ympyrä. Ympyrää pystytään hyödyntämään toimintasuunnitelman laatimissa.



Kuva 1. Toimintasuunnitelman prosessivaiheet (Yhdistystoimijat s.a.)

Ympyrässä ensimmäisenä vaiheena on nykytilanteen arviointi. Hyvä nykytilanteen arvioinnin keino on tehdä esimerkiksi nelikenttäanalyysi, joka on tunnetuin SWOT-analyysi. SWOT-analyysissä on neljä eri lokeroa, heikkoudet, vahvuudet, mahdollisuudet ja uhat, joiden avulla toimija pystyy analysoimaan toimintansa nykytilannetta. (Yritystulkki s.a.)

Painopisteiden valinnassa ja tavoitteiden asettamisessa on tärkeää, että ne ovat tarkkoja ja selkeitä, riittävän kunnianhimoisia, mutta mahdollisia tavoittaa halutussa ajassa (Bäckström, A. 2017). Organisaation sisällä tavoitteet voivat olla muun muassa taloudellisia ja toiminnallisia. Toiminnalliset tavoitteet liittyvät nimensä mukaisesti toimintaan, joka mukailee organisaation strategiaa ja imagoa. Organisaation johto asettaa taloudelliset tavoitteet. Tavoitteena on usein nostaa tuloja ja vähentää menoja. Kun painopisteet ja tavoitteet on valittu, täytyy miettiä toiminnan aikataulu ja vastuuhenkilöt. Tarkan suunnittelun avulla varsinainen toteutus onnistuu sujuvasti. (Yritystulkki s.a.)

Viimeisenä kohtana on seuranta ja arviointi. Tämä on toiminnan kehittämisen kannalta yksi tärkeimmistä kohdista. Seurannalla tarkoitetaan tiedonhankintaa, jonka avulla pyritään arvioimaan toimintaa ja valittujen tavoitteiden vaikutusta. Seuranta voidaan siis tehdä koko prosessin aikana, jotta koko kehityskauden ajalta saadaan tietoa kehityskaaresta. Seuranta voi kohdistua moniin eri asioihin, kuten työtunteihin, tapahtuman tuottavuuteen, asiakas- ja työntekijätyytyväisyyteen tai kävijämääriin. Hyviä seurannan keinoja asiakas- ja työntekijätyytyväisyyteen ovat esimerkiksi haastattelut ja erilaiset kyselyt. Helppo tapa seurata kävijämäärää on lippujen myynnin seuranta, eli kuinka monta lippua tapahtumaan myytiin. Seurannan avulla saatua tietoa arvioidaan. Vaihe sisältää analysointia ja pohdintaa, kuten esimerkiksi mitkä ovat syy- ja seuraussuhteet. Mitkä tavoitteet on saavutettu ja kuinka hyvin, sekä millä keinoin tavoitteet on saavutettu. Seurannassa analysoidaan, onko saavutettu tulos tuonut organisaatiolle sitä, mitä tavoiteltiin. Miten ja miksi -kysymysten jälkeen tehdään lopulliset johtopäätökset. Miten seuraavaksi edetään. Kehitetäänkö toimintaa lisää vai jatketaanko samalla tavoin. (Hämäläinen & Lempinen 2018, 71–75.)

## 4.2 Palvelu

Palvelu on ilmiö, jolla on monia eri merkityksiä. Näitä ovat asiakkaalle tarjottava palvelu ja palvelu tuotteena. Asiakkaalle tarjottava palvelu on näistä monille tutumpi. Asiakkaalle tarjottavia palveluita on esimerkiksi yritysmaailmassa laskutuspalvelut ja kuluttajan näkökulmasta kotisiivooja, joka tulee siivoamaan kotisi. Palvelu tehdään näissä esimerkeissä rahallista korvausta vastaan, asiakas maksaa palvelusta palvelun tekijälle. Palvelun sisältämä vuorovaikutus palvelun tarjoajan kanssa vaihtelee. Putkimies saattaa käydä korjaamassa putket, vaikka asiakas ei ole paikalla. Tässä tilanteessa vuorovaikutus ei ole henkilökohtaista, mutta vuorovaikutusta tapahtuu esimerkiksi silloin, kun asiakkaan soittaa putkimiehelle rikkinäisestä putkesta. Henkilökohtaisempaa palvelua saadaan esimerkiksi ravintolassa, jossa asiakaspalvelija on mukana koko prosessin ajan. Palvelua voisikin siis kuvaila konkreettisen asian sijaan prosessina. (Grönroos 2009, 76.)

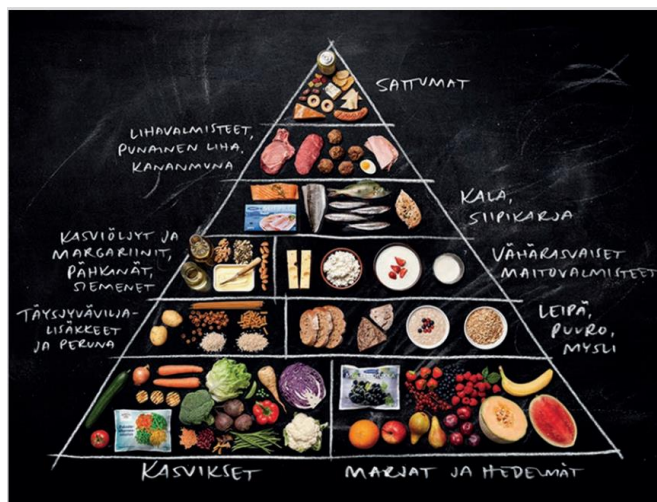
Vastaamo (2022) kertoo, että Scott Millerin mukaan on olemassa myös sisäistä palvelua. Sillä tarkoitetaan, että työntekijöille tuotetaan organisaation sisällä palvelua. Hyvä esimerkki sisäisestä palvelusta on työpaikalta löytyvä ravintola tai kahvila, jossa työntekijät voivat ruokailla työpäivän aikana. Näitä löytyy usein isoista yrityksistä, kuten tehtaista. Työntekijöille tarjotaan sisäisen avulla mukavuutta, joka kannustaa työntekoon. Kannusteen avulla voi motiivoida työntekijöitä, jonka avulla työn laatu parantuu.

Asiakaspalautteen avulla voidaan kehittää yrityksen tai organisaation toimintaa. Palautteen avulla kehityskohteet tulevat ilmi. Kehittämällä toimintaa päästään parempiin tuloksiin monella eri osa-alueella. Palautetta on tärkeää kysyä asiakkaiden lisäksi työntekijöiltä. Palautetta kysytään lyhyen kyselyn avulla, joko sähköisesti tai kirjallisesti. Kyselyn tapa mukautuu yritystoiminnan mukaan, jotta palautteen antaminen on mahdollisimman vaivatonta vastaajan kannalta. Vaivattomuus lisää vastausprosenttia. (Vastaamo 2022.)

### 4.3 Kestävyyssurheilijan ja perinteiset suomalaiset ruokasuositukset

Nordic Health Academyn kautta sertifioidin saanut urheiluravitsemuksen asiantuntija Toni Hyytinen (2022) on kirjoittanut internetsivuilleen laajasti urheilijoiden ravitsemustarpeista. Ruokaviraston sivuilla on kerrottu yleisistä suomalaisista ruokasuosituksista eri ikäryhmille ja erityistilanteessa oleville, kuten esimerkiksi raskaana oleville (Ruokavirasto 2022a). Kestävyyssurheilijoiden ruokasuositukset poikkeavat perinteisistä suomalaisista ruokasuosituksista, joten tässä luvussa kerron molemmista ruokasuosituksista. Opinnäytetyöhön sisältyy ruokalistan suunnittelua ja kehittelyä, joissa pyrin ottamaan huomioon niin kestävyyssurheilijan kuin perinteisen suomalaisen ruokasuositukset.

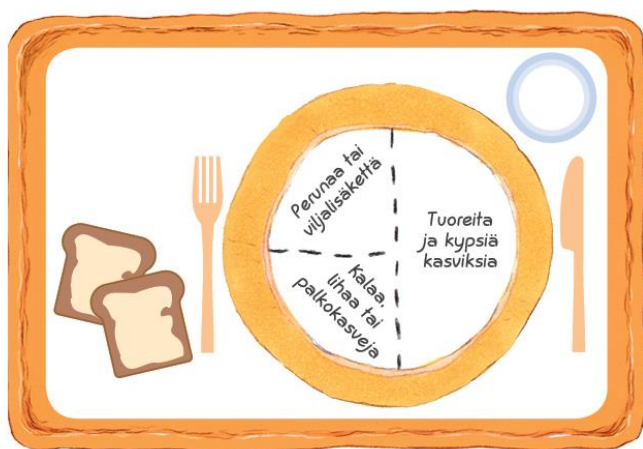
Ruokaviraston (2022a) mukaan terveellisen, ympäristön kannalta kestävän ja hyvänmakuisen aterian kokoaminen lähtee monipuolisesta ruoka-aine valikoimasta. Ravitsemussuositukset perustuvat erilaisiin tutkimuksiin ja perimmäinen tarkoitus on parantaa kansanterveyttä. Parhaiten suosituksia ja terveellistä ruokavaliota kuvastavat ruokakolmio (Kuva 2) ja perinteinen lautasmalli (Kuva 3). (Ruokavirasto 2022a.)



Kuva 2. Ruokakolmio ©VRN (Ruokavirasto 2021)

Ruokakolmio kuvastaa hyvin, millaisia suomalaiset ruokasuositukset ovat. Ruokakolmioon on kuvattu ruoka-aineet painottaen terveellisempiä ruoka-aineita kolmion pohjakerrokseen isommilla lokeroilla ja epäterveellisempiä ruoka-aineita pienemillä lokeroilla kolmion kärkeen. Esimerkkinä pohjakerroksessa ovat kasvikset, marjat ja hedelmät, joita ihmisen pitäisi pyrkiä syömään

huomattavasti enemmän kuin kärjestä löytyviä epäterveellisiä sattumia, kuten karkkia. (Ruokavirasto 2022a.)



Kuva 3. Lautasmalli ©VRN (Ruokavirasto 2017)

Lautasmalli on hyvä apuväline aterian koostamisen tueksi. Lautasmalleja on monia, mutta perinteisessä lautasmallissa (Kuva 3) nähdään, miten eri ravintoaineita pitäisi pyrkiä koota lautaselle. Puolet lautasesta on kasviksia,  $\frac{1}{4}$  proteiinin lähteitä ja  $\frac{1}{4}$  hiilihydraatin lähteitä. Lisäksi lasi juomista ja leipäpala täydentävät ateriaa. Juoman suositellaan olevan vettä, rasvatonta maitoa tai rasvatonta piimää. Leivän tulisi olla täysjyväästä valmistettua ja sen päälle voi laittaa kasvirasvaveitettä. Jälkiruoaksi voi halutessaan ottaa marjoja tai hedelmiä. Lautasmallit on koostettu ravitsemussuosituksen mukaan, jolloin ne ohjaavat terveelliseen ruokavalioon. (Ruokavirasto 2022b.)

Ruokaviraston (2022c) mukaan verensokerin, nälän ja painonhallinnan kannalta tärkeää on säilyttää sopiva ateriarytmi. Sopivalla ateriarytmillä ja jokaiseen ateriaan panostamalla ateriat ovat kohtuullisen kokoisia ja napostelu vähenee päivän aikana. Hyvään ateriarytmiin kuuluu aamupala, lounas, päivällinen ja välipalat.

Urheilijan pitäisi säilyttää sopiva ateriarytmi, jossa ruokaillaan 3–4 tunnin välein. Ateriarytmillä ylläpidetään verensokeria ja se auttaa jaksamaan ja keskittymään. (Hyytinen, T. 2022.) Urheilijan lautasmalli (Kuva 4) eroaa hieman perinteisestä lautasmallista. Urheilijan pitäisi syödä raskaan rasituksen päivinä  $\frac{1}{2}$  hiilihydraatteja,  $\frac{1}{4}$  proteiinia ja  $\frac{1}{4}$  kasviksia. Runsaalla hiilihydraatin määrällä varmistetaan riittävä energiansaanti. Näiden lisäksi tärkeitä jokaisella aterialla

ovat öljyt, hedelmät, leipä ja erilaiset juomat. Raskaan urheilusuorituksen aikana pitäisi syödä mahdollisuuksien mukaan ravitsevia välipaloja, joilla varmistetaan suorituskykyä, jaksamista ja palautumista. (Terve urheilija s.a.)

### Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli



**terveurheilija®**

Kuva 4 Urheilijan raskaan suorituspäivän lautasmalli (Tampereen urheilulääkäriasema s.a.)

Energiansaanti korostuu kestävyysurheilijoiden harjoitus ja kilpailukausilla, koska energian kokonaiskulutusmäärä normaaliin on huomattavasti isompi. Riittävällä energiansaannilla varmistetaan palautuminen, suoritus- ja vastustuskyvyn ylläpitäminen ja vähennetään loukkaantumisriskiä. Huono energiansaanti voi hidastaa jopa perusaineenvaihduntaa ja liiallinen taas aiheuttaa lihomista, joten kestävyysurheilijoiden on oltava tarkkoja ruokavalion suhteen. (Hyytinen, T. 2022.) Kuvassa 5 näkyy Tampereen urheilulääkäriaseman luoman Terve urheilija -sivuston kuvailemat urheilijoiden ruokavalion eri osa-alueet tärkeysjärjestyksessä. Alimmaisena on tärkein ja päällimmäisenä pieneä osiona vähiten tärkeä, jota ei kuitenkaan voi ruokavaliosta jättää pois.



Kuva 5. Urheilijan ruokavalion osa-alueet tärkeysjärjestyksessä (Ojala & Jaakola s.a.)

Suomalaisten ruokasuositusten mukaisesti terveellinen ruokavalio on kokonaisuus, joka sisältää runsaasti kasviksia, kalaa pari kertaa viikossa, siemeniä ja pähkinöitä, täysjyvävalmisteita ja lihavalmisteita. Yhtä tärkeimmistä eli nesteytystä ei saa unohtaa, sillä ihmisen pitäisi juoda päivässä 1–1,5 litraa vettä. Suositusten mukaan aikuisen pitäisi syödä päivässä 500 g kasviksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja. Tästä määrästä noin puolet pitäisi olla kasviksia ja vihanneksia ja toinen puoli hedelmiä ja marjoja. Näistä ihminen saa kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Kala on loistava D-vitamiinin, proteiinin ja rasvan lähde. Toinen hyvä rasvan lähde on siemenet ja pähkinät, joita suositellaan päivätasolla syötäväksi noin 30 g. Täysjyvävalmisteet on yksi tärkeimmistä kuidun lähteistä ja niitä suositellaan naisille kuusi ja miehille yhdeksän annosta päivässä. Yksi annos on esimerkiksi desilitra keitettyä ohraa tai pastaa tai yksi leipäviipale. Lihavalmisteita tulisi nauttia viikossa vain 500 g. Lihasta saadaan hyvin imeytyvää rautaa. Liha kannattaa valita mahdollisimman vähärasvaisena ja -suolaisena. Naudan ja lampaan liha sisältää enemmän rasvaa ja se on huonomman laatuista kuin esimerkiksi siipikarjan liha. (Ruokavirasto 2022c.)

Kestävyysurheilijan ruokavalio sisältää runsaasti hiilihydraatteja, proteiinia, terveellisiä eli pehmeitä rasvoja, kuitua ja vitamiineja. Ravitsemustarpeet täyttyy huomioida aina yksilöllisesti, koska jokaisen henkilökohtaiset tarpeet ovat aina erilaisia. Ravinteita sisältävä ruoka, lisäravinteet, urheilujuomat ja -geelit sekä tankkaus ovat kestävyysurheilijoiden suorituskyvyn ja palautumisen peruspilarit. (Hyytinen, T. 2022.)

Hiilihydraatit antavat kestävyysurheilijalle energiaa, ylläpitävät suorituskykyä ja auttavat palautumaan. Urheilijan pitäisi pyrkiä palauttamaan kuluttamansa energia jokaisen harjoituksen ja kilpailun jälkeen ennalleen. Kuvassa 6 luetaan suuntaa antavasti harjoitusten määrä suhteutettuna hiilihydraatin tarpeeseen. Taulukosta näkee, että hiilihydraatteja syödään runsaasti aktiivisen harjoituskauden aikana. Yksi parhaista hiilihydraatin lähteistä on täysjyvävalmisteet, kuten täysjyväpasta. Hiilihydraattien runsas syöminen voi aiheuttaa vastaivoja. Näitä voidaan välttää vaihtamalla täysjyvätuote satunnaisesti vehnää sisältäviin tuotteisiin. (Hyytinen, T. 2022.)

| Harjoittelu | h/vko | Hiilihydraatti/kg/vrk |
|-------------|-------|-----------------------|
| 5 h/vko     |       | 4-6 g/kg/vrk          |
| 10-15       | h/vko | 5-7 g/kg/vrk          |
| 15-20       | h/vko | 6-10 g/kg/vrk         |
| 20-30       | h/vko | 8-12 g/kg/vrk         |

Kuva 6. Harjoitusaika suhteutettuna hiilihydraatin tarpeeseen (Hyytinen 2022)

Proteiini auttaa kehoa palautumaan kovasta rasituksesta ja korjaa lihaskudosta. Proteiinia tarvitaan lihasmassan kasvatuksessa ja sen vähäinen saanti voikin johtaa lihasmassan menetykseen. Liiallinen proteiinin syönti voi viedä ruokavaliosta tilaa kasviksilta ja hiilihydraateilta, joka ei ole terveellistä. Liha, kala, siipikarja, tofu ja palkokasvit ovat hyviä proteiinin lähteitä. (Hyytinen, T. 2022.)

Toinen loistava energianlähde on rasva. Rasvan saannin varmistaminen vähentää riskiä hormonitoiminnan häiriöihin ja veren rasva-arvoihin. Rasva tuo myös kylläisyyden tunnetta. Rasvanlähteenä suositellaan pehmeitä rasvoja, joita saadaan avokadosta, kasvirasvoista, oliivi- ja kasviöljyistä, pähkinöistä, siemenistä ja rasvaisista kaloista. (Hyytinen, T. 2022.)

Nesteytyksen avulla pidetään yllä vireyttä ja hyvinvointia. Kestävyysurheilijoilla harjoitus- ja kilpailupäivinä nesteytys on erittäin tärkeää, jotta fyysinen ja psyykinen suorituskyky säilyy. Rasituksessa ihminen menettää nesteitä ja erityisesti korkea lämpötila lisää tätä. Urheilusuorituksen aikana suositellaan

0,5–2 litra/tunti nesteytystä. Vesi on paras janojuoma, mutta urheilijoille suositellaan juomiksi veden lisäksi erilaisia urheilujuomia, joista saadaan tarvittavia vitamiineja ja kivennäisaineita. Nestevaje aiheuttaa suorituskyvyn heikentymistä. (Hyytinen, T. 2022.)

#### **4.4 Keskeiset käsitteet**

Keskeiset käsitteet liittyvät pääasiassa ammattuurheilijoiden ruokavalioon. Tässä opinnäytetyössä keskeisiä asioita ovat urheilijan ruokavalio, urheilijan ruokasuositukset ja nuoren urheilijan ruokavalio. Keräsin myös tietoa suomalaisista ravitsemus- ja ruokasuosituksista, joista löysin tietoa hakusanoilla ruokasuositukset, ravitsemussuositukset ja lautasmalli. Ruokalistan suunnittelun avuksi hain tietoa myös erilaisista lautasmalleista. Näihin sopivia hakusanoja ovat urheilijan lautasmalli, raskaan kuormituksen lautasmalli ja lautasmalli. Autourheilua voi erityisolosuhteiden vuoksi verrata kestävyysurheiluun, joten se pyöri myös hakukoneessa hyviä lähteitä etsiessä. Tarkemmin pyrin tutkimaan haastattelun avulla minkälaiset ovat urheilijan erityistarpeet, kuten energian tarve ja ennakointi kilpailuihin. Haastattelun avulla selvisi, että energian kulutus on todella suurta, joten siihen etsin myös tietoa. Siihen käytin hakusanoja urheilijan energiantarve, energialisät ja energiapitoinen ruoka.

## **5 RALLISANASTOA JA KILPAILUN KULKU**

Opinnäytetyö liittyy vahvasti autourheiluun ja erityisesti ralliin. Moottoriurheilu ja ralli sisältää runsaasti erikoista sanastoa, jonka vuoksi lukijalla voi olla vaikeutta luetunymmärtämisessä. Tämän takia olen koostanut Citroen (2019) YouTubeen luoman videosarjan avulla sanaston. Kerron tässä luvussa myös yleisesti kilpailun kulusta ja aikataulusta.

**Kuljettaja:** Henkilö, joka ajaa kilpa-autoa.

**Kartanlukija eli ”kartturi”:** Henkilö, joka istuu kilpa-auton apukuljettajan puolella ja lukee kuljettajalle nuotteja.

**Nuotti:** Nuotti kuvailee erikoiskokeen luonnetta eli paljonko tie kääntyy. Nuottiin kuvaillaan myös tien korkeusvaihtelut, pahat maakivet, sillat ja muut, jotka saattavat kovassa vauhdissa olla vaikeita paikkoja.

**Nuotitus:** Nuotitus tehdään ennen kilpailua. Nuotituksen tarkoituksena on tehdä nuotti. Käytännössä kuljettaja ajaa erikoiskoetta ja kertoo samalla kartanlukijalle nuotteja, jotka kartanlukija kirjaa nuottivihkoon. Nuottivihkosta kartanlukija lukee nuotit kilpailun aikana.

**Katsastus:** Autoille tehtävä turvatarkastus ennen kilpailua. Katsastuksessa tarkistetaan, että jokainen auto on sääntöjen mukainen ja turvallinen. Katsastuksessa tarkastetaan myös kilpailijoiden ajovarusteet turvallisuus syistä.

**Erikoiskoe:** Erikoiskoe eli lyhennetyksi EK tarkoittaa suljettua tieosuutta, jonka kilpailuun osallistuvat pyrkivät ajamaan mahdollisimman nopeasti läpi. Erikoiskokeen alussa, varrella ja lopussa on kilpailun järjestäjän määräämää henkilökuntaa varmistamassa, että osuus on turvallista ajaa läpi. Erikoiskokeiden ajat lasketaan yhteen ja siitä koostuu kilpailijan tulos. Pienimmän ajan saanut kilpailija voittaa.

**Siirtymä / siirtymätaipale:** Erikoiskokeiden välissä oleva määrätty reitti, joka ajetaan normaalin liikenteen mukana ja täysin liikennesääntöjen mukaisesti. Siirtymille on määrätty ajoaika ja reitti, jonka mukaan kilpailijan täytyy ajaa erikoiskokeelta toiselle. Aikataulun noudattamattomuudesta voi saada aikasakkoa, joka lisätään kokonaisaikaan.

**Huoltoparkki / huoltoalue:** Alue, jossa kilpailijoilla on huoltoauto, -tarvikkeet ja varaosia, joilla hoitaa kilpailuauton huoltotoimenpiteet. Huoltoalueella kilpailijoilla ja huoltohenkilökunnalla on mahdollisuus ruokailla.

## 5.1 Kilpailun kulku

Kilpailujen kesto vaihtelee päivästä jopa viikkoon. Pituus vaihtelee erikoiskokeiden määrän ja pituuden mukaan. Kilpailut koostuvat nuotituksesta, katsastuksesta, erikoiskokeista, siirtymistä ja huoltoajasta. Kaikille näille kilpailun järjestäjä on luonut aikataulun ja määrätty ajoreitit, jotta aikataulu säilyy. Kilpailun

järjestäjä pystyy seuraamaan kilpailijoiden kulkemista GPS-paikantimien avulla, jotka kiinnitetään autoon ennen katsastusta. Kaikki tarvittavat paperit ja tarrat kilpailijat noutavat kilpailutoimistosta ennen nuotittamista.

Kilpailijat nuotittavat autolla, joka on normaali tieliikenteeseen kelpaava, vakuutettu ja katsastettu auto. Kilpa-autolla ei saa nuotittaa, koska nuotitus suoritetaan normaalin liikenteen seassa. Kilpa-autoihin haetaan siirtokilvet kilpailupäivien ajaksi, koska muuten niillä ei saa ajaa siirtymiä. Nuotitus suoritetaan määrättyssä aikataulussa. Nuotituksen jälkeen on vuorossa katsastus ja huoltopaikan pystyttäminen. Huoltoalueella jokaisen auton alla on oltava imupeite, joka suojaa ympäristöä, jos autosta valuu esimerkiksi öljyä. Jokaisella täytyy myös olla oma palosammutin. Sateen varalta kannattaa myös varautua jonkinlaisella teltalla tai katoksella.

Varsinaiset kilpailupäivät ovat todella hektisiä ja aikataulutettuja. Aamulla mennään huolto paikalle, jossa suoritetaan lyhyt huolto. Lyhyt huolto kestää yleensä noin 10–20 minuuttia. Huolto paikalta kuljettaja ja kartturi lähtevät aikataulun mukaisesti kohti erikoiskokeita siirtymiä pitkin. Pitkä huoltotauko on yleensä puolessa välissä päivää ja kestää noin 45 minuuttia. Huoltotauon aikana kilpa-autoon tulleita vikoja ja vaurioita voi korjata. Huoltotauolla voi myös vaihtaa renkaat, laittaa lisävalot ja tankata kilpa-autoa. Lyhyempiä huoltotaukoja voi olla myös siirtymien varrella, jolloin kilpuria voi muun muassa tankata. Siirtymien varrella tapahtuvia huoltoja eli ns. etähuoltoja on rajoitettu. Rajoitukset koskevat auton huoltotoimenpiteitä. Huoltotaukojen kokonaismäärä on isompi, mitä enemmän erikoiskoekilometrejä kilpailussa on.

Kilpailun kestäessä useamman päivän viedään autot yön yli vartioidulla alueella eli parc ferme -alueella. Näin pystytään varmistamaan, ettei autoja muokata yön aikana tai toisten autoja sabotoida. Kun kaikki erikoiskokeet on ajettu, kuljettajan pitää ajaa autolla viralliseen maaliin siirtymää pitkin. Virallisen maalin lähettyvillä on palkintojenjako. Palkintojenjaon jälkeen on loppukatsastus. Kilpailun jälkeisessä katsastuksessa pystytään tarkistamaan, onko auto sääntöjen mukainen. Sääntöjen vastaisesta autosta voi saada rangaistuksen tai jopa kilpailusta hylkäyksen. Myös kilpailun aikana sääntörikkomuksista saa rangaistuksia. Vaikka palkinnot on jaettu, julkaistaan kilpailun viralliset tulokset vasta loppukatsastuksen jälkeen.

**Esimerkki kilpailupäivästä:**

- Lyhyt huolto 15 min (tankkaus ja renkaiden vaihto)
- Siirtymä
- Erikoiskoe 1
- Siirtymä
- Erikoiskoe 2
- Siirtymä
- Etähuolto (tankkaus ja renkaiden vaihto)
- Siirtymä
- Erikoiskoe 3
- Siirtymä
- Pitkä Huolto 45 min
- Siirtymä
- Erikoiskoe 4
- Siirtymä
- Erikoiskoe 5
- Siirtymä
- Maali
- Palkintojenjako
- Loppukatsastus

**6 RUOKAHUOLLON TOIMINTA**

Ruokahuollon yksi tärkeimmistä tehtävistä on luoda ja valmistaa monipuolinen, laadukas ja riittävä ruoka kilpailuviikonlopuilla. Laadukkaan ruoan valmistuksen lisäksi ruokahuollon tehtävä on varmistaa riittävä ja oikeanlainen nesteytys urheilijoille ja huoltotiimille. Ruokahuolto tekee kilpailuviikonlopuille ruokalista, laatii aikataulun, hankkii raaka-aineet, valmistaa ruoan, kuljettaa sen huoltopaikalle ja tarjoilee. Näiden lisäksi ruokahuolto siivoaa ja kerää palautetta toiminnastaan. Palautteen avulla mahdollistetaan toiminnan kehittymisen.

Kilpailun aikataulun julkistamisen jälkeen varataan majoitus ja otetaan huomioon ruokahuollon tarpeet eli riittävät keittiötarvikkeet. Pari päivää ennen lähtöä ruokavastaava kysyy viestiryhmässä tiimiltä, onko kellään ruokatoiveita. Ruokatoiveiden mukaan ruokavastaava miettii viikonlopun ruokalistaa. Majoitukseen saavuttaessa tarkistetaan, löytyykö keittiöstä tarvittavat välineet ruuanlaittoon. Keittiön tarkistuksen jälkeen luodaan hankintalista, joka sisältää tarvittavat raaka-aineet ruuanlaittoon. Ruoan säilytys tapahtuu foliovuissa ja ruokailu kertakäyttövälineillä ja -astioista, joten niiden riittävyys varmistetaan hankintalista tehdessä. Myös jos majoituksen välineistössä havaitaan puutteita, hankitaan ne samalla. Hankintalistan ollessa valmis, lähdetään isompaan elintarvikekauppaan ostamaan tarvittavat raaka-aineet ja välineet. Ruokahuollon vastaava hankkii ostokset ja varmistaa, että kirjanpitoon jää tarvittavat tositteet. Ruoan valmistus alkaa heti takaisin majapaikalle päästäessä, sillä nuotit tamasta tulevat kuljettaja ja kartanlukija tarvitsevat heti ruoan saapuessaan majoitukseen. Ruokaa valmistetaan kerralla niin paljon, että sitä riittää läpi kilpailun.

Ruoka kuljetetaan kylmälaukuissa kylmäketjun varmistamiseksi. Huoltopaikalla ruoat laitetaan jääkaappiin. Huoltoajan lähestyessä ruokavastaava lämmittää urheilijoiden annokset valmiiksi mikrossa, laittaa salaattit ja leipätarvikkeet esille. Näin urheilijoiden saapuessa he pääsevät heti syömään ja aikaa ruokailuun sujuu vähemmän. Ruokahuollon vastaava varmistaa, tarvitseeko kilpa-autoon lisää juomia mukaan ja täyttää auton juomavaraston tarvittaessa. Kun urheilijat ovat syöneet ja huoltoaika on loppunut, lämmitetään ruoka-annokset huoltotiimille. Kaikkien syötyä ruokavastaava siivoaa ruoat ja roskat sekä kerää pullot. Riippuen kilpailusta tämä saattaa päivän aikana toistua toisenkin kerran. Lyhyempien huoltojen aikana urheilijoille tarjotaan pientä syötävää, kuten hedelmiä ja proteiinipatukoita tai -juomia.

Kilpailun loputtua ruokavastaava tarkistaa, paljonko ruokaa ja juomia jäi. Ruokavastaava pakkaa ruoat mukaan huoltotiimille ja ylimääräiset, sekä säilyvät proteiinivalmisteet ja urheilujuomat pakataan seuraavaa kilpailua varten. Lopuksi siivotaan ruokailutila, kierrätetään roskat ja palautetaan pullot.

## 6.1 Ruokahuollon haasteet

Ruokahuollon vastaava hoitaa TTK Racing -tiimin kaikki ruokailuun liittyvät tehtävät. Tehtäviin kuuluu paljon muutakin kuin vain ruoan valmistus ja tarjoilu. Ruokahuoltoa hoitaa tällä hetkellä yksi ihminen ja minkäänlaisia kirjallisia ohjeita tai suunnitelmaa ei ole. Kirjallisten suunnitelmien ja ohjeiden puutos on mielestäni yksi suurimmista ongelmista. Tämä luo haasteita tiimille erityisesti sairastapauksissa ja muissa tilanteissa, joissa ruokahuollon vastaava on estynyt lähtemään kisoihin mukaan. Ruokahuollon kaikki tehtävät ja toimintatavat tietää vain ruokahuollon vastaava, jolloin huoltohenkilökunnalla tai urheilijoilla ei ole tarkkaa tietoa kaikista ruokahuollon vastaavan tehtävistä ennen kilpailuviikonloppua ja sen aikana. Sairastapauksessa ruokailuille ei ole ollut minkäänlaista suunnitelmaa. Ateriat ovat koostuneet nopeasti saatavista ja helposti valmistettavista tuotteista, kuten valmisruoista. Tämän takia kaikkia tarvittavia ravintoaineita ei ole pystytty urheilijoille takaamaan. Nykytilannetta korottaessa oli mahdollista nopeasti todeta toiminnan suunnitelmallisuuden puutteen. Suunnitelman toteuttaminen opinnäytetyössä auttaa korjaamaan suunnitelmallisuuden puutteen.

Ennakointi, joka on mielestäni yksi tärkeimmistä tehtävistä, on selvästi ruokahuollon toiminnassa todella vähäistä. Ruoan tarjoilun suhteen kestävän kehityksen kannalta foliovuorat ja kertakäyttöiset ruokailuvälineet eivät ole paras mahdollinen vaihtoehto.

## 6.2 kehitysideoita

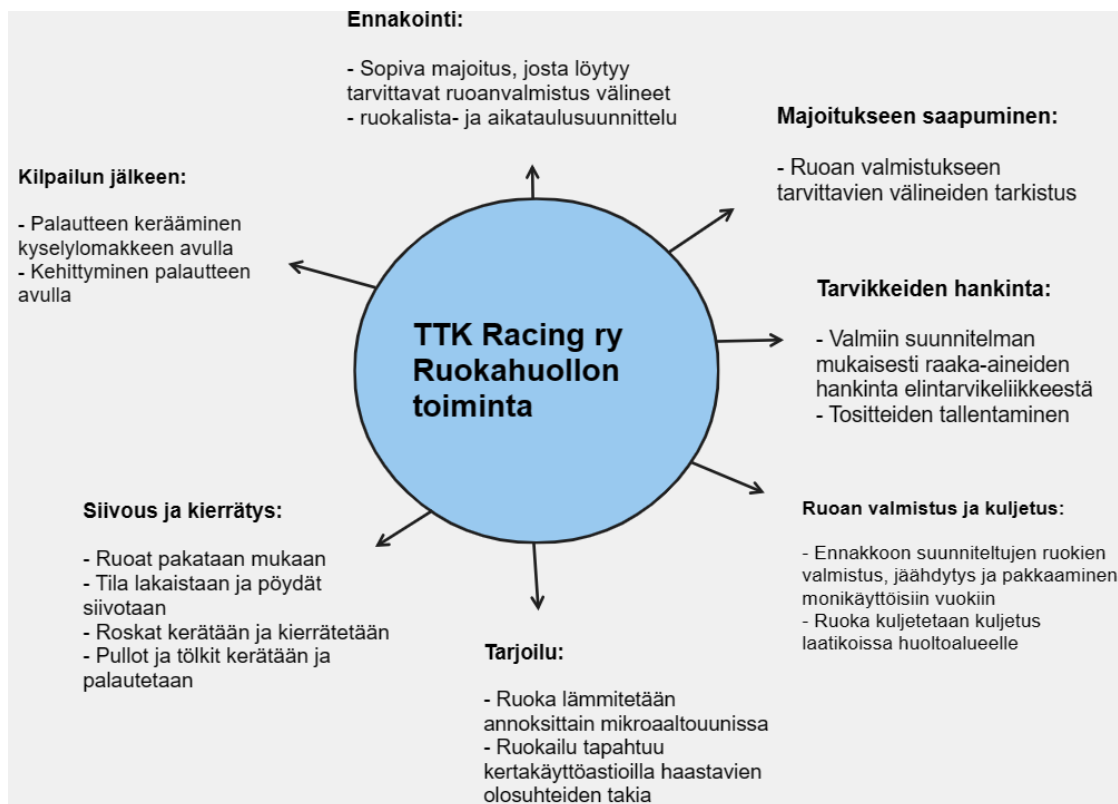
Ennakoinnin ja suunnitelmallisuuden avulla toiminta selkiytyisi ja nopeutuisi. Hyvissä ajoin kilpailun aikataulun selvittyä aloitettaisiin ruokatoiveiden selvittäminen, ruokalistan suunnitteleminen ja kilpailuviikonlopun aikatauluttaminen. Tämän avulla ruokavastaavan ei tarvitse jatkuvasti viikonlopun aikana miettiä, mitä seuraavaksi, ja näin ollen stressi vähenisi. Ruokatoiveet voisi kysyä viestiryhmässä laatimalla WhatsApp -sovelluksen kyselytoiminnan avulla. Muutamien vaihtoehtojen antaminen ja yhdellä klikkauksella ruokatoiveen ilmaiseminen nopeuttaa vastaamista. Tällä tavoin vastauksia saattaa tulla myös enemmän. Ruokalistan suunnittelua voisi toteuttaa kilpaurheilijoiden ja huoltopäälli-

kön kanssa. Näin kaikkien tiimin sisäisten ryhmien edustajat tullaan huomioiksi. Kirjallinen ruokalista toimisi hyvänä pohjana ruokavastaavan tehdessä hankintalistaa. Ruokalistan laatimisen yhteydessä kilpailuviikonlopun aikataulu on helppo laatia. Kun aikataulu on laadittu tiimin jäsenten kanssa, on se heti kaikilla ryhmien edustajien tiedossa ja näin he voivat jakaa tietoa eteenpäin.

Kestävän kehityksen näkökulmasta foliovuokat ja kertakäyttöastiat eivät ole paras mahdollinen vaihtoehto. Hankkimalla isommat vuokat yhdistyksen käyttöön, voitaisiin ainakin osittain tehdä ympäristöä vähemmän kuluttava teko. Kenttäolosuhteiden ja olemattomien astianpesu mahdollisuuksien vuoksi kokonaisten astiasarjojen kuljettaminen jokaiseen kilpailuun voisi tulla yhtä kuluttavaksi kuin laadukkaiden kertakäyttöastioiden hankkiminen, joten en näe järkeväksi muuttaa niitä. Kestävään kehitykseen kuuluu myös vahvasti kierrättäminen, josta tiimillä ei ole esillä tai olemassa minkäänlaista ohjeistusta. Kilpa-autoa huoltaessa saattaa valua myrkyllisiä nesteitä, jotka pitää kierrättää oikealla tavalla. Roskien lajittelu pitäisi olla hallinnassa kaikilla, mutta toimintasuunnitelmaan voisi sisällyttää kierrätysohjeet. Jokaisen luettavaksi jaettavat ohjeet muistuttaisivat oikeanlaisesta roskien lajittelemisesta.

## **7 RUOKAHUOLLON TOIMINTASUUNNITELMA – TTK RACING RY**

Ruokahuollon toimintasuunnitelma sisältää kaikki ruokahuollolle kuuluvat tehtävät ja vastuut sekä tärkeimmät ohjeet. Liite 4. sisältää kokonaisuudessaan toimeksiantajan toiveiden mukaiset ohjeet turvalliseen ruoanlaittoon, tiskaamiseen, kierrätykseen sekä esimerkin ruokalistasta ja palautekyselystä. Tämä luku käsittelee toimintasuunnitelman runkoa ja sisältöä. Ruokahuollon vastuuhenkilönä toimii TTK Racing ry:n nimeämä ruokahuollon vastaava, jolla on tarvittavat ruoanlaittotaidot ja hygienia passi. Yhdyshenkilönä päätöksiä tehdessä hänellä on huoltopäällikkö. Ruokahuollon budjetoinnin hoitaa huoltopäällikkö, joka ilmoittaa kilpailukohtaisen budjetin kauden alussa ruokahuollon vastaavalle. Kuvasta seitsemän voi tarkastella ruokahuollolle kuuluvia tehtäviä, joita ovat suunnittelu, raaka-aineiden hankinta, ruoan valmistus, kuljettaminen, tarjoilu, kierrättäminen ja palautteen kerääminen.



Kuva 7. TTK Racing ry ruokahuollon toiminta (Kauppinen 2023)

## 7.1 Ennakointi

Ennakointi sisältää suunnittelua ja kirjallisten listojen ja aikataulujen tekemistä. Ennakoinnilla nopeutetaan ruokahuollon toimintaa kilpailuviikonloppuna. Kysymällä hyvissä ajoin ruokatoiveet päästään laatimaan ruokalista ja aikataulu ennen kilpailua. Majoitusvaihtoehtojen kartoittamisessa otetaan huomioon ruokahuollon tarpeet. Tarpeisiin kuuluu ruoan laittoon vaadittavat elementit, kuten uuni, liesi ja ruoanlaittovälineet, myös jääkaappi on pakollinen. Ruokalistan suunnittelu ja tiimin aikataulun laatiminen tehdään yhdessä TTK Racing tiimin jäsenten kanssa kilpailun järjestäjän julkaiseman kilpailuaikataulun jälkeen. Kilpailuviikonlopun menu suunnitellaan tiimin jäsenten toiveiden ja ruokasuositusten mukaisesti. Menu sisältää ruokien lisäksi tarvittavat lisäravinteet ja juomat. Suunnitelmaan kirjataan myös mukaan pakattavat välineet, kuten vuoat ja kylmälaukut. Valmiiksi tehty aikataulu selkiyttää viikonlopun kulkua ja antaa hyvän rungon kilpailun kululle, jota voi tarvittaessa muokata viikonlopun aikana.

### **7.1.1 Ruokatoiveet**

Ruokalistan suunnittelua varten kysytään kaikilta tiimin jäseniltä ruokatoiveet. Ruokatoiveiden avulla varmistetaan, että ruoka on tiimille mieluisaa ja tarpeeksi ravitsevaa. Ruokatoiveet kysytään tiimin viestiryhmässä WhatsApp -sovelluksessa. WhatsApp sisältää ominaisuuden luoda kyselyn. Kyselyyn annetaan muutamien ruokavaihtoehtojen lisäksi vapaa ruutu, johon jäsenet voivat kirjoittaa vapaasti omia toiveita. Pääsääntöisesti ruokavaihtoehdot on paljon hiilihydraatteja sisältäviä ruokia, kuten kanapastaa. Ruokatoivekyselyssä jäsenet voivat vapaaseen ruutuun kirjoittaa erityistoiveensa lisukkeesta, hedelmistä ja juomista. Pääasiassa lisukkeena on kuitenkin aina erilaisia lämpimiä kasviksia, tuoresalaatti, leipää ja erilaisia juomavaihtoehtoja.

### **7.1.2 Ruokalista**

Ruokalistan laatimisessa on otettava huomioon monia asioita, kuten urheilijoiden monipuolinen ja energiarikas ruokavalio. Tämän lisäksi ruokalistaan vaikuttaa kilpailuun lähtevän huoltoryhmän koko ja ruuan valmistuksen ja tarjottujen muuttuvat olosuhteet ja rajalliset resurssit kilpailun aikana. Ruokalistassa pyritään huomioimaan kaikkien tarpeet ja toiveet. Suunnittelu toteutettiin yhdessä huoltopäällikön ja urheilijan kanssa, koska silloin kaikki TTK Racing tiimin ryhmät ovat edustettuna. Liitteessä 4. kerrotaan TTK Racing ry:n Jyväskylän SM-osakilpailun ruokalista ja pakattavien tarvikkeiden -lista. Ruokalista toimii hyvänä esimerkkinä ja mallina tuleville kilpailureissuille. Pakattavat tarvikkeet liittyvät ruoan säilyttämiseen ja kuljettamiseen.

## **Menu Jyväskylän SM-ralli:**

### **Kanapasta**

**Paahdettuja porkkanoita & kesäkurpitsaa**

**Tuoresalaatti & Salaatinkastike**

**Pähkinöitä/siemeniä**

**Ruis- ja kauraleipää & kasvirasvavalevite**

**Juusto, kalkkuna, kurkku ja tomaatti**

## **Vesi, maito, mehu, kahvi, urheilu- ja proteiinijuomat**

### **Banaani, viinirypäleet ja vesimeloni**

#### **Energiageelit**

#### **Proteiinipatukat**

## **7.2 Arvioi tarpeet ja hanki raaka-aineet**

Ennen kilpailuun lähtöä pakataan mukaan tarvittavat vuoat, kylmälaukun ja kylmäkallet, ruoan säilyttämistä varten. Tarvittavat välineet kirjataan ennakkoon tehtyyn suunnitelmaan. Majoitukseen saapuessa on tärkeää tarkistaa, löytyykö tarvittavat elementit. Jos jotain puutteita löytyy, otetaan yhteyttä majoituksen vuokraajaan. Jos vuokraaja ei pysty täyttämään puutteita, hankitaan ne itse. Kun tarpeiden arviointi on valmis, hankitaan raaka-aineet ruokalista suunnitelman ja tehdyn aikataulun mukaisesti. Ruokavastaava ostaa raaka-aineet yhdistyksen pankkikortilla ja ottaa tarvittavat tositteet talteen kirjanpitoa varten. Huoltopäällikön laatima budjetti on otettu huomioon jo ruokalistaa suunnitellessa, joten ruokavastaavan tehtävänä on ostoksilla käydessä noudattaa laadittua ruokalistaa. Jos ruokalistassa olevaa tuotetta ei löydy, ostetaan joku toinen vastaava tuote. Kun tarvittavat raaka-aineet kilpailua varten on hankittu, ruokavastaava kuljettaa ne majoitukseen ruoan valmistusta varten.

## **7.3 Ruoan valmistus**

Ruoan valmistuksessa tärkeää on muistaa hygieniä ja oikeanlaiset ruoan valmistus tavat. Ruokavastaavalta vaaditaan ruoanlaittotaitoja ja hygieniapassia. Ruoka valmistetaan varatussa majoituksessa. Riippuen valmistettavasta ruoasta, valitaan oikeat ruoan valmistusmenetelmät. Ruoka valmistetaan hankituista raaka-ainesta ja majoituksesta löytyvillä välineillä. On tärkeää muistaa minimoida ruokamyrkytyksen riskit ja käsitellä ruoka-aineita eri välineillä. Esimerkiksi lihaa ja kasviksia ei leikata samalla alustalla tai veitsellä. Jäähdyttäminen rajoitetussa ympäristössä tapahtuu jääkaapissa. Muistisääntönä turval-

lisesta ruoanvalmistuksesta TTK Racing ry:llä on Ruokaviraston (2021) laatimat ohjeet. Ohjeet näkyvät liitteessä 4. Ohjeessa käsitellään yhdeksän kohdan verran tärkeitä sääntöjä koko ruoanlaittoprosessin ajalta, käsienpesusta ruoan säilytyslämpötilaan.

#### **7.4 Ruoan kuljettaminen ja tarjoilu**

Ruoka kuljetetaan huolto paikalle kylmälaukussa, joka pidetään lyhyen matkan ajan viileänä kylmäkallejen avulla. Huolto paikalle saapuessa kylmänä säilytettävät ruokat siirretään välittömästi jääkaappiin. Ruokavastaava järjestee ruokat, hedelmät ja juomat huolto auton ruokailutilaan kaikkien saataville. Pitkän huoltotauon lähestyessä ruokavastaava lämmittää urheilijoiden ruoka-annokset mikroaaltouunissa, laittaa esille leipätarvikkeet ja salaatit, sekä juomat. Urheilijoiden saapuessa varmistetaan, onko kilpa-autossa riittävästi juomia ja nopeaa syömistä, kuten proteiinipatukoita ja energiageelejä. Tarvittaessa kilpa-autoon lisätään juomia ja syömistä. Huoltoajan jälkeen urheilijat lähtevät jatkaamaan kilpailua ja on huoltotiimin vuoro syödä. Ruokavastaava lämmittää huoltotiimille ja itselleen ruoka-annokset. Kun kaikki ovat syöneet, laittaa ruokavastaava ruokat takaisin jääkaappiin. Lyhyen huoltotauon lähestyessä ruokavastaava on valmiina tarjoamaan urheilijoille hedelmiä ja pientä syötävää. Myös lyhyen huoltotauon aikana kilpa-auton nestevarasto täytetään tarpeiden mukaan.

Usean päivän kilpailuissa ruoka kuljetetaan takaisin majoitukseen yön ajaksi. Kilpailupäivien kulku on yleensä samanlainen, mutta viimeisen kilpailupäivän päätteeksi ruokavastaava tarkistaa paljonko ruokaa, hedelmiä ja juomia jäi. Jääneet ruokat ja hedelmät ruokavastaava pakkaa mukaan huollon jäsenille. Säilyvät lisäravinteet ja juomat otetaan talteen seuraavaa kilpailua varten. Näin pyritään vähentämään ruokahävikkiä ja säästämään budjetista.

#### **7.5 Siivous**

Ruokahuollon vastaavan tehtäviin kuuluu siivoaminen. Majoituksessa ruokahuollon siivoustehtäviin kuuluu ruoanlaitosta ja ruokailuista tulevat sotkut. Ruokavastaava pesee ruoanlaittovälineet, pesee hellan, pyyhkii pöydät, lakai-

see lattian ja kerää roskat ja pullot. Huolto paikalla ruokavastaava siivoaa huoltoauton ruokailutilan ruokailujen jäljiltä. Huoltoautosta pyyhitään pinnat, kerätään roskat ja lakaistaan lattiat. Roskat täytyy tärkeää lajitella oikein ja pullot palautta. Ruoanlaittovälineet pestään majoituksessa tiskikoneessa, tiskikoneen ohjeiden mukaisesti. Liitteessä 4. löytyy kattavat tiskausohjeet esimerkiksi veitsien ja paistinpannujen pesuun. Ohjeen tarkoituksena on auttaa ruokahuollon vastaavaa oikeaoppiseen astioiden käsinpesuun.

Majoituksessa hella, pinnat ja lattiat puhdistetaan majoituksesta löytyvillä puhdistusaineilla ja siivousvälineillä. Pinnat on tärkeää puhdistaa siivoussuihkeella ja liinalla. Lattia imuroidaan ja tarvittaessa pestään. Huoltoautossa on pinnat pyyhittävä desinfioiduilla kosteusliinoilla ja lattia lakaistava harjalla. Huoltoauton tarvikkeista löytyy kosteusliinat ja harja. Viikonlopun ajalta kerätään pullot ja tölkit. Ruokavastaava palauttaa pullot ja tölkit kilpailun jälkeen. Tuotot menevät TTK Racing ry:n ruokakassaan, jotta ne voidaan käyttää seuraavalla kerralla tehdessä ruokaostoksia. Roskien kerääminen ja kierrättäminen on tehtävä koko viikonlopun ajan huolellisesti ohjeiden mukaan. Kuvassa kahdeksan näkyvä ohjeet oikeanlaiseen roskien lajitteluun. Roskien lajittelun tueksi huoltoautosta löytyy jäteastiat kartongille, muoville, seka-, biojätteelle. Kilpa-autosta tuleville myrkyllisille nesteille on huollolla oma jäteastia. Kierrättämällä TTK Racing ry pyrkii suojelemaan ympäristöä ja tavoittelemaan kestävä kehitystä.

# Lajitteluohjeet



|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  <p><b>BIOJÄTE</b><br/>BIOWASTE   BIOAVFALL<br/>БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОТХОДЫ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• perkuujäte, leivät ja ruuantähteet</li> <li>• kuivuneet tai pilaantuneet elintarvikkeet</li> <li>• kahvin ja teen parot pusseineen</li> <li>• talouspaperi ja paperiset lautasliinat</li> <li>• munakennot</li> <li>• kuittuneet kukat</li> </ul> <p>Vain etoperäistä jätettä, ei muovita tai metalleja. Valtua nesteet viemäriin. Pakkaa biojäte biojätteenpussin tai sanomalehdessä taitettuun pussiin.</p> |  <p><b>PAPERI</b><br/>PAPER   PAPPER   БУМАГА</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sanoma- ja aikakauslehdet</li> <li>• mainokset, kirjeet ja kirjekuoret</li> <li>• värilliset ja valkoiset kirjoitus- ja kopiopaperit</li> <li>• kirjat ilman kovaa kansia</li> <li>• muu puhdas paperi</li> </ul> <p>Älä ohjuta lehtiä nurmalle tai telpille. Älä pakkaa muovikasseihin tai ruosteesiin paperitessihin.</p> |  <p><b>LOPPUJÄTE</b><br/>RESIDUAL WASTE   RESTAVFALL<br/>ПРОЧИЕ ОТХОДЫ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• muoviesineet ja liikkait muovipakkaukset</li> <li>• liikainen tai märkä paperi ja pahvi</li> <li>• vaipat, siteet ja polymuripussit</li> <li>• tekstiilit, nahka, kengät ja laukat</li> <li>• lasiastiat, keramiikka ja posliini</li> <li>• hehkulamput ja halogeenit</li> </ul> <p>Ei vaarallista jätettä, ei isokokoista jätettä (yli 60 cm). Jäte on hyvä pakata pusseihin. Loppujätteen hyödyntämisen energiana hyötymälässä.</p> |  <p><b>MUOVIPAKKAUKSET</b><br/>PLASTIC PACKAGING   PLASTFÖRPACKNINGAR<br/>УПАКОВКИ ИЗ ПЛАСТИКА</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• muoviset elintarvikkepakkaukset</li> <li>• pesuainepakkaukset</li> <li>• muovipullot, -kanisterit ja -purkit</li> <li>• muovikassit, -pussit ja -kääreet</li> </ul> <p>Vain tyhjiä ja kuivat pakkaukset. Ei loppujätettä eikä muita muoviosia. Ei vaarallisten aineiden jäämiä sisältäviä pakkauksia.</p> |
|  <p><b>METALLI</b><br/>METAL   METALL   МЕТАЛЛ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• säilyke- ja juomatölkkit</li> <li>• kannet ja korkit, kuttilat ja muut metalliosat</li> <li>• alumiinifolio</li> <li>• muut pienet metallikalpeleet</li> <li>• tyhjiät spray-pullot</li> </ul> <p>Vain tyhjinä ja kuivina. Ei vaarallista jätettä sisältäviä metalleja, kuten kanistereita, joissa on öljyä.</p>  |  <p><b>KARTONKI</b><br/>CARDBOARD   KARTONG   КАРТОН</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• puhtaat ja kuivat paperi-, kartonki ja pahvipakkaukset, myös alumiinivuoratut ja muoviliikamalliset</li> <li>• aaltopahvi</li> <li>• sokeri-, jauho- ja muut paperipussit</li> <li>• huuhdellut mehu- ja maitotölkkit</li> <li>• mura- ja keksipakkaukset, munakennot</li> </ul> <p>Litsettä ja pakkaa sisäkään.</p> |  <p><b>LASIPAKKAUKSET</b><br/>GLASS PACKAGING   GLASFÖRPACKNINGAR<br/>СТЕКЛЯННАЯ ТАРА</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• värittömät ja värilliset lasipurkit ja -pullot</li> </ul> <p>Ei lasiaistia tai lasiesineitä (loppujätettä). Ei posliinia, keramiikkaa, ikkunalasia tai lamppuja. Huuhtele pakkaukset ja poista kannet ja korkit. Etiketissä tai laulusenkalta ei tarvitse poistaa.</p>   | <p><i>Isokokoiset jätteet ja vaaralliset jätteet tulee toimittaa jäteasemille!</i></p> <div style="text-align: center;">  <p><b>KYMENLAAKSON<br/>JÄTE</b></p> <p>Ekokaari 50<br/>46860 Keltakangas<br/>puhelin 05 744 3400<br/>neuvonta@kymenlaaksonjate.fi</p> <p>► <a href="http://www.kymenlaaksonjate.fi">www.kymenlaaksonjate.fi</a></p> </div>  |

Kuva 8. Kymenlaakson jätteen roskien lajitteluohje (Kymenlaakson jäte s.a.)

## 7.6 Palaute ja toiminnan kehittäminen

Kilpailun jälkeen ruokahuolto kerää palautetta kilpailuviikonlopusta. Tavoitteena on kerätä tietoa ruokahuollon toiminnan toimivuudesta. Hyvä palaute kannustaa ruokahuoltoa jatkamaan laadukasta työskentelyä ja huonon palautteen avulla voidaan kehittää toimintaa. Palautekyselyssä kysytään niin ruoasta, juomista, aikataulutuksesta, kuin siisteydestä ruokahuollon osalta. Liitteessä 4 näkyy palautekysely, joka on laadittu TTK Racing ry:n jäsenten toiveiden mukaisesti. Tavoitteena on pyrkiä pitämään kysely selkeänä ja lyhyenä. Näin kysely vie vähemmän aikaa ja saadaan enemmän vastauksia. Kysely lähetetään sähköpostilla jokaiselle tiimin jäsenelle.

## 8 TIEDONHANKINTA JA AINEISTO

Aineistoni koostuu omasta tiedostani, urheilijan haastattelusta ja TTK Racing ry:lle kohdistetuista kyselyistä. Autourheilusta löytyy todella vähän kirjoitettua tietoa, mutta sitä voi verrata kestävyysurheiluun olosuhteiden ja kuormituksen

takia. Koostin ruokalistaa Terve urheilija -sivuston (s.a.), Ruokaviraston (2022) ja ravitsemusasiantuntija Toni Hyytisen artikkeleiden avulla. Laaditun ruokalistan testaus toteutettiin Jyväskylän SM-Ralli -osakilpailussa 3.–4.3.2023.

## 8.1 Tutkimusmenetelmät

Käytän työssä niin kvalitatiivista kuin myös kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Näitä ovat opinnäytetyössä haastattelu ja kyselyt. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkoituksena on laatia kysymykset etukäteen, joihin vastaaja voi vapaamuotoisesti kertoa omista kokemuksistaan ja tietämyksestään. Haastattelut kuuluvat kvalitatiivisiin tutkimusmenetelmiin, joka toimii hyvin tukevana elementtinä kvantitatiivisella menetelmällä tehdyille tutkimukselle. (Tilastokeskus s.a.) Kvantitatiivisiin tutkimusmenetelmiin kuuluvat muun muassa kyselyt. Tämän menetelmän avulla pyritään tavoitteellisen otannan avulla selvittämään tutkittavaa ilmiötä. (Tilastokeskus s.a.)

Kyselyitä opinnäytetyön tueksi loin kaksi: ennakko- ja palautekyselyn. Kyselyt lähetettiin TTK Racing ry:n jäsenille. Jäsenistö koostuu seitsemästä henkilöstä, joihin kuuluu kilpailijat ja huoltohenkilökunta. Kyselyt suoritettiin anonyyminä, koska työ ei vaadi vastaajien yksilöintiä. Ennakkokyselyn (2023) avulla selvittiin ruokahuollon nykytilannetta, miltä ruoka maistuu ja onko ruokia ja juomia riittävästi. Palautekyselyssä (2023) käytiin läpi, millä tavalla onnistuin ruokalistan rakentamisessa ja toiminnan kehittämisessä. Haastattelussa (2023) selvitettiin TTK Racing ry -tiimin urheilijalta, Tuukka Kauppiselta, minkälainen urheilijan ruokavalio pitää olla, jotta urheilijan suorituskyky säilyy koko päivän. Haastattelun ja ennakkokyselyn vastausten avulla kehitin ruokalistaa ja ruokahuollon toiminnan sujuvuuteen ideoita, joita testattiin yhdessä rallin SM-sarjan -osakilpailussa. Kyselyiden ja haastattelun palautteen avulla pyrin luomaan TTK Racing ry:lle uusia kehitysideoita tulevaisuuden kehitystyötä varten. Huomasin kahden erilaisen kyselyn avulla, että sähköpostiin lähetetty kysely herätti paremmin jäsenten huomion ja nosti vastausprosenttia huomasti verrattuna WhatsApp -viestisovellukseen lähetettyyn Google Forms -kyselyyn.

Opinnäytetyö sisältää myös pienessä muodossa tuotekehittelyä ja erilaisen sisäisen palvelun kehittämistä. Tuotekehittelyä sisältää ruokalistasuunnittelu ja

kehittäminen. Tuotekehittelyn apuna käytän haastattelua urheilijan erityistarpeista, artikkeleita liittyen urheilijoiden ruokavalioon ja suomalaisia ravitsemus- ja ruokasuosituksia. Sisäisen palvelun kehittäminen liittyy ruokahuollon toimintasuunnitelman laatimiseen ja sen kautta toiminnan kehittämiseen. Kuvailen opinnäytetyössä nykytilannetta ja koostan toimintasuunnitelmaan kaikki ruokahuollolle kuuluvat tehtävät ja ruokalistan sekä pohdin parannusehdotuksia ruokahuollon toiminnan sujuvoittamiseksi ja ruokalistan parantamiseksi.

## 8.2 Haastattelu

Liitteen 2 haastattelu toteutettiin maaliskuussa 2023 ja kirjoitettiin puhtaaksi huhtikuussa 2023. Haastateltavana toimi 16-vuotias ammattiautourheilija Tuukka Kauppinen. Kauppinen on urallaan voittanut useita SM-mitaleita ja tunnustuksia eri moottoriurheilulajeissa. Kaudella 2023 Kauppinen ajaa Rallin SM -sarjaa, Rallin F-Cup -sarjaa ja satunnaisia muita kilpailuja rallissa ja jokamiesluokassa. Haastattelussa keskityttiin autourheilijan erityistarpeisiin ruokavaliassa. Vastaukset toimivat apuna laatiessani kilpailupäivän ruokalistaa. Kauppinen on vastannut kysymyksiin omien kokemusten, tietämyksen ja ajatusten pohjalta. Vastaukset pohjautuvat kilpailujen ennakointiin, treeni- ja kilpailukausiin eli ajalle kun rasitus on korkeimmillaan. (Kauppinen. 2023a.)

Ensimmäisillä kahdella kysymyksellä selvitetään, mitä Kauppinen juo ja syö treeni- ja kilpailupäivinä. Kauppinen kertoo juovansa pääasiassa vettä, mutta lisäksi urheilu- ja proteiinijuomat kuuluvat päivän juomavalikoimaan. Ruoka on nopeasti ja helposti nautittavaa sekä energiatasoa ylläpitävää, esimerkiksi erilaiset pasta-annokset ovat hyviä aterioita treeni- ja kilpailupäiville. (Kauppinen. 2023a.)

Seuraavat kysymykset selvittävät, ehtiikö Kauppinen juomaan ja syömään riittävästi päivien aikana. Hänen mukaansa päivät ovat erittäin tiukasti aikataulutettuja, mutta toimivan ruokahuollon ansioista tankkaaminen on nopeaa ja sujuvaa, jolloin Kauppinen ehtii syömään lämpimän ruuan huoltotauon aikana. Juomia on aina huoltoon mennessä esillä ja kilpa-auton juomavarasto täytetty, jolloin nestetasapaino pysyy hyvänä. Jos ruokaa ja juomaa ei ehtisi päi-

vän aikana riittävästi tankkaamaan, vaikuttaisi se keskittymiseen ja suorituskykyyn heikentävästi, jolloin kilpailun aikana Kauppinen väsyisi. (Kauppinen. 2023a.)

Viimeisessä kysymyksessä selvitettiin keinoja energiansaannin takaamiseksi ja energiatason ylläpitämiseksi. Ennakointi nosti vaikutustaan tässä osiossa. Ennakointi alkaa kolme päivää ennen kilpailua. Monipuolinen ja riittävä ruoka sekä nestetankkaus ovat tärkeä osa ennakkointia. Kauppinen juo ennen kilpailua pari litraa vettä päivässä. Nestetankkaus on erityisen tärkeää varsinkin kesäisin, sillä kesäkilpailuissa kilpa-auton lämpötila voi kohota jopa 50 asteeseen. Kilpailupäivien aikana Kauppinen syö huoltotauolla nopeita hiilihydraatteja, jotka ylläpitävät energiatasoa. Lisäksi hän juo proteiini- ja urheilujuomia kilpailupäivän aikana. Kesäkaudella Kauppisen mukaan energiageelit ovat nopea ja helppo tapa säilyttää vireystaso. (Kauppinen. 2023a.)

### **8.3 Ennakkokysely**

Liitteen 1 ennakkokysely lähetettiin TTK Racing ry:n jäsenille helmikuussa 2023 WhatsApp ryhmän kautta. Ennakkokyselyn tarkoituksena oli selvittää ruokahuollon nykytilannetta. Ennakkokysely toimi apuvälineenä ruokalistan koonnissa ja ruokahuollon toiminnan kehitysideoiden luonnissa. Ennakkokyselyssä TTK Racing ry:n jäsenet ovat pohtineet omia kokemuksia ja kokonaisuutta viimeisen kahden vuoden ajalta. Ennakkokyselyyn vastasi kolme TTK Racing ry:n jäsentä, jolloin vastausprosentti on 42,8 %. (Kauppinen. 2023b.)

Vastauskaalana ensimmäisissä kolmessa kysymyksessä toimii arviointi yhdestä viiteen. Yksi tarkoittaa todella huono ja viisi tarkoittaa todella hyvä. Ensimmäiset kolme osiota pitää sisällään ruuan makuun, ruuan riittävyteen ja juomien riittävyteen liittyvät kysymykset. Ruuan maku on saanut kyselyssä yhden todella hyvän vastauksen ja kaksi melko hyvää vastausta. Ruuan riittävyys on saanut kaksi todella hyvää ja yhden melko hyvän vastauksen. Juomien riittävyys on saanut yhden todella hyvän ja kaksi melko hyvää vastausta. (Kauppinen. 2023b.)

Seuraavassa osiossa keskitytään tiimin jäsenten jaksamiseen ja keskittymiseen ruokien ja juomien avulla sekä mahdollisuuteen syödä lautasmallin mukaisesti. Vastauksessa oli mahdollisuus valita kahdesta eri kategoriasta, jotka olivat kyllä ja ei. Kaikki vastanneet olivat sitä mieltä, että saavat ruuasta ja juomista tarvittavat ravintoaineet jaksamiseen ja keskittymiseen koko kilpailupäivän ajaksi. Vastaaajista kahden mukaan lautasmallin mukaisesti on ollut mahdollisuus syödä, kun taas yksi on ollut sitä mieltä, että tämä ei ole ollut mahdollista. (Kauppinen. 2023b.)

Viimeisessä osiossa käsitellään jäsenten lempiruokia, toiveita ja palautetta. Pääasiassa kahden vuoden aikana on ollut kolme kilpailuviikonlopun ruokavaihtoehtoa ja satunnaisesti muita. Kyselyyn valikoitui kuitenkin nämä kolme suosituinta ruokaa, jotka ovat kanapasta, pasta bolognese ja lihapullapasta. Suurimman suosion sai lihapullapasta, joka sai kaksi ääntä. Yksi ääni meni kanapastalle. Toiveita ja palautetta sain kahdelta kyselyyn vastanneelta ja kuuluivat seuraavasti. (Kauppinen. 2023b.)

*”Makaroonilaatikko”*

*”Ruoka on aina hyvää ja siitä kiitos sille joka jaksaa touhuta. vauhdikasta rallia”*

Ensimmäinen vastaus on selkeästi ruokatoive tulevaisuuden varalle. Toinen vastaus on positiivista palautetta ruuasta ja kiitos ruuan valmistajalle vaivasta. Negatiivista palautetta ruokahuolto ei saanut kyselyn viimeisessä osiossa. Ennakkokyselyn avulla sain selville, että pääasiassa ruokahuolto on toiminut hyvin. Parannusta vaatii ruuan monipuolisuus, jotta TTK Racing ry:n jäsenillä on mahdollisuus syödä lautasmallin mukaisesti. (Kauppinen. 2023b.)

Ruokalistaa ja ruokahuollon toimivuutta kehitettiin ennakkokyselyn jälkeen. Uutta ruokalistaa ja ruokahuollon toiminnan muutoksia testattiin SM Rallin -osakilpailussa Jyväskylässä maaliskuussa 2023. Osakilpailun jälkeen jäsenet saivat palautekyselyn sähköpostiin, jonka avulla pyrittiin selvittämään kehitystyön toimivuus ja mahdollisesti lisää kehittelyä vaativat kohteet ruokahuollon toiminnassa ja ruokalistassa. (Kauppinen. 2023b.)

## 8.4 Palautekysely

Palautekysely tavoitteena oli nähdä kehitystyön tulokset, saada palautetta tehdyistä muutoksista ja mahdollisesti kehitellä uusia toimintaa parantavia ideoita. Kysely lähetettiin Jyväskylän SM -osakilpailun jälkeen kaikille tiimin jäsenille sähköpostitse. Palautekyselyyn vastasi kuusi seitsemästä TTK Racing ry:n jäsenestä, jolloin vastausprosentti on 87,5 %. Muutos kyselyn lähetystavassa toi huomattavaa positiivista nousua vastausprosentissa. Vastanneita pyydettiin kyselyssä pohtimaan vastauksia omien kokemusten kautta, ja vertailukohteeksi ilmoitettiin Jyväskylän SM -osakilpailu. (Kauppinen. 2023c.)

Palautekyselyssä oli yhteensä kahdeksan kysymystä, joista ensimmäisessä selvitettiin, kuinka tyytyväisiä tiimin jäsenet ovat kokonaisuudessaan ruoka-huollon toimintaan. Vastausvaihtoehdot kysymykseen olivat a. Tyytyväinen, b. Melko tyytyväinen, c. Hyvä, d. Melko tyytymätön ja e. Tyytymätön. Vastaukset jakautuivat kahteen eri vastausvaihtoehtoon seuraavasti, a. viisi jäsentä ja b. yksi jäsen. Kysymyksissä 2–5 vastauskaalana toimi arviointi yhdestä viiteen. Yksi tarkoitti todella hyvä/hyvin ja viisi todella huono/huonosti. Kysymyksissä kaksi ja kolme kysyttiin ruoan maku ja riittävyys, joihin kumpaankin kaikki tiimin jäsenet vastasivat todella hyvä. Kysymyksessä neljä kysyttiin juomien riittävyyttä, ja tämäkin oli saanut kaikilta jäseniltä todella hyvä -arvosanan. Kysymyksessä viisi haluttiin selvittää, olivatko juomat ja ruoat tarpeeksi energiapitoisia, eli kuinka hyvin niiden avulla jaksoi päivän aikana. Kaikki jäsenet olivat yhtä mieltä ja vastasivat kysymykseen todella hyvin. Kuudes kysymys koski lautasmallia. Kysymyksen avulla saatiin selville, kuinka hyvin tiimin jäsenet pystyivät noudattamaan lautasmallia. Lautasmallina toimi urheilijoiden suosima lautasmalli. Vastausmahdollisuuksia oli kolme, joita olivat a. Kyllä, b. Ei ja c. Joo ja ei. Jos kysymykseen vastasi c. -vaihtoehdon, pyydettiin vastausta perustelemaan. Tiimin jäsenet vastasivat yhdenvertaisesti kaikki a. Kyllä. Seitsemännen kysymyksen avulla sain tietää, kuinka sujuvaa ruokailu oli kilpailun aikana tiimin jäsenten mielestä. Kysymyksen vastausvaihtoehtoina oli edellisen kysymyksen tavoin a. Kyllä, b. Ei ja c. Joo ja ei, perustele. Viisi jäsentä oli vastannut a. Kyllä ja yksi c. Joo ja ei. (Kauppinen. 2023c.) Perustelu oli seuraavan lainen:

*”Illalla oli niin paljon kiirettä, etten kerinnyt käydä syömässä eli oma moka.”*

Jäsenen perustelusta tulee ilmi, että aikataulu ongelma johtui hänestä itseltään, eikä näin ollen vaadi muutoksia ruokavastaavalta. Viimeisessä osiossa annettiin jäsenille mahdollisuus antaa vapaata palautetta ja kehitysideoita jatkoa ajatellen. Palautetta tuli kahdelta jäseneltä, ja ne olivat todella positiivisia. (Kauppinen. 2023c.)

*Palautteet:*

*”Ruokailu oli sujuvaa ja nopeaa huoltotauolla, kun ruoka oli lämmitetty valmiiksi. Kiva kun kurkkua ja tomaattia oli valmiiksi pilkottu eikä itse tarvinnut leikata.”*

*”Hyvä ruoka! Jaksoi koko päivän.”*

## **9 YHTEENVETO JA OMA POHDINTA**

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda selkeä ja yksinkertainen toimintasuunnitelman runko, missä on otettu huomioon TTK Racing ry:n tiimin erilainen ruokahuolto ja urheilijoiden vaatimukset ruokavaliassa. Nykytilanteen kartoituksella, kehitysideoiden laatimisella ja palautteen avulla oli tarkoitus myös kehittää ruokahuollon toimintaa. Toimintasuunnitelmaan kirjattiin kaikki ruokahuollolle kuuluvat tehtävät ja yleisiä ohjeistuksia ruoanlaittoon, tiskaukseen ja kierrätykseen liittyen.

Idea työhön lähti oman kiinnostuksen kautta. Harrastan itsekkin eri autourheilulajeja, kuten jokamiesluokkaa ja tasanopeutta. Myös muita moottoriurheilulajeja olen harrastanut koko ikäni. Media- ruoka- ja majoitusvastaavan työt ovat minulle tuttuja työkokemuksen kautta. Olen seurannut TTK Racing ry:n toimintaa alusta lähtien, joten yhdistyksen toimintatavat olivat opinnäytetyötä suunniteltaessa jo tiedossa. Toimeksiantajan, Mikko Kauppisen, kanssa juttelimme ideastani kehittää ruokahuollon toimintaa. Sain hyvin innostuneen vastaanoton, joten lähdin työstämään suunnitelmaa. TTK Racing ry:llä ei aikaisemmin

ole ollut minkäänlaista kirjallista suunnitelmaa ruokahuollolle, joten tarve toiminnan selkeytymiseen ja laadun varmistamiseksi oli suuri.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa laadittiin tiukka aikataulu, joka jälkeenpäin katsottuna auttoi työn nopeaa käynnistämistä. Suunnitelman laatiminen tapahtui nopeasti. Onnistuin kuitenkin rajaamaan laajan aiheen ja pohtimaan tärkeimpiä tavoitteita opinnäytetyöhön. Tietoperustan laajuuden käsittäminen oli hieman haastavaa, mutta sain mielestäni kaikki opinnäytetyön pääaiheet avattua. Kyselyistä ennakkokysely oli hieman suppea ja vastausprosentti oli heikko. Kertasin kyselyn laatimisen perusteita ja loin kerratun tiedon avulla palautekyselyn. Lähetin palautekyselyn sähköpostin kautta. Toisin kuin WhatsAppissa lähettämäni ennakkokysely, palautekyselyn vastausprosentti oli todella hyvä. Uskon, että sähköpostiin lähetetty palautekysely herätti tiimin jäsenten huomion, kuin WhatsApp-ryhmän viestien sekaan hukkunut ennakkokysely. Työ toimi minulla tällä tavoin myös hyvänä käytännön esimerkkinä kyselyn laatimisen ja kohderyhmän huomioimisen tärkeydestä.

Minun mielestäni opinnäytetyön tavoite, selkeä toimintasuunnitelman runko, täyttyi. Sain laadittua kaikki ruokahuollolle kuuluvat tehtävät toimintasuunnitelmaan. Laadin mielestäni myös selkeät ja hyvät perusohjeet kriittisimmistä työvaiheista. Toimintasuunnitelma on toimeksiantajan, TTK Racing ry:n, toiveiden mukainen. Yhdistys saa käyttöönsä pohjan, jota on helppo laajentaa tulevaisuudessa. Toimintasuunnitelman avulla yhdistyksen ruokahuoltoa voi jatkossa hoitaa myös joku muu kuin ruokavastaava, eikä laatu kärsi.

## LÄHTEET

- Bäckström, A. 2017. Toimintasuunnitelman laatiminen. Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.8.2017. Saatavissa: <https://finfamilaatu.fi/laatukasikirja/toimintasuunnitelman-laatiminen/> [viitattu 24.4.2023].
- Citroen. 2019. Rallisanastoa. Citroen Suomi. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.8.2019. Saatavissa: [https://www.youtube.com/playlist?list=PLyBR4t8eW-tYJP7IIr7lfK1Yj\\_XPaugzqR](https://www.youtube.com/playlist?list=PLyBR4t8eW-tYJP7IIr7lfK1Yj_XPaugzqR) [viitattu 7.9.2023]
- Grönroos, C. 2009. Palvelujen johtaminen ja markkinointi. 5., uudistettu painos. Alma Talent Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789521443541> [viitattu 26.4.2023].
- Hyytinen, T. 2022. Kestävyysurheilijan ravitsemus. WWW-dokumentti. Päivitetty 28.3.2022. Saatavissa: <https://www.tonihyytinen.com/post/kest%C3%A4vyysurheilijan-ravitsemus> [viitattu 24.4.2023].
- Hämäläinen, J. Lempinen, M. 2018. Toiminnan suunnittelu ja hallinto yhdistyksissä. Helsinki: Helsingin seudun kauppakamari ja Helsingin Kamari Oy. E-kirja. Saatavissa: [https://kauppakamaritieto-fi.ezproxy.xamk.fi/ammattikirjasto/teos/toiminnan-suunnittelu-ja-hallinto-yhdistyksissa-2018#kohta:Toiminnan\(\(20\)suunnittelu\(\(20\)ja\(\(20\)hallinto\(\(20\)yhdistyksiss\(\(e4](https://kauppakamaritieto-fi.ezproxy.xamk.fi/ammattikirjasto/teos/toiminnan-suunnittelu-ja-hallinto-yhdistyksissa-2018#kohta:Toiminnan((20)suunnittelu((20)ja((20)hallinto((20)yhdistyksiss((e4) [viitattu 26.4.2023].
- Kuva 1. Toimintasuunnitelman prosessivaiheet. s.a. Yhdistystoimijat. JPG-dokumentti. Saatavissa: [https://www.yhdistystoimijat.fi/wp-content/uploads/2011/01/suunnitteluprosessin\\_vaiheet\\_v1.jpg](https://www.yhdistystoimijat.fi/wp-content/uploads/2011/01/suunnitteluprosessin_vaiheet_v1.jpg) [viitattu 24.4.2023].
- Kuva 2. Ruokakolmio ©VRN. 2021. Ruokavirasto. Päivitetty: 23.11.2021. PDF-dokumentti. Saatavilla: [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/ruokakolmio\\_ilman\\_otsikkoa.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/ruokakolmio_ilman_otsikkoa.pdf) [viitattu 17.8.2023].
- Kuva 3. Lautasmalli ©VRN. 2017. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. JPG-dokumentti. Saatavilla: [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/vrn\\_lautasmalli\\_aikui-nen.jpg](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/vrn_lautasmalli_aikui-nen.jpg) [viitattu 17.8.2023].
- Kuva 4. Urheilijan raskaan suorituspäivän lautasmalli. s.a. Tampereen urheilulääkäriasema. JPG-dokumentti. Saatavissa: <https://terveurheilija.fi/wp-content/uploads/2019/09/ruokavalion-osa-alueiden-t%C3%A4rkeys-768x481.jpg> [viitattu 24.4.2023].
- Kuva 5. Urheilijan ruokavalion osa-alueet tärkeysjärjestyksessä. Ojala, A & Jaakola, V. s.a. Tampereen urheilulääkäriasema. Saatavissa: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/> [viitattu 24.4.2023].
- Kuva 6. Harjoitusaika suhteutettuna hiilihydraatin tarpeeseen. Hyytinen, T. 2022. Kestävyysurheilijan ravitsemus. Päivitetty 28.03.2022. WWW-dokumentti. Saatavissa <https://www.tonihyytinen.com/post/kest%C3%A4vyysurheilijan-ravitsemus> [viitattu 17.8.2023].
- Kuva 7. TTK Racing ry ruokahuollon toiminta. 2023. Kauppinen, I. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://whiteboard.office.com/me/whiteboards/p/c3BvOmh0dHBzOi8va3NhbWstbX->

[kuc2hhcmVwb2ludC5jb20vcGVyc29uYWwvY2lpa2EwMDNf-ZWR1X3hhbWtfZmk%3D/b!Q2P2VonO\\_UicCjjK58vmZqy1NZHrKv9Cqh-qLG294BNdWeZLdwTHSLeK1U5bizQW/01LYPVAH63BLD3FIP22FFIBFI-BAIMLG7L5?source=applauncher&auth\\_upn=ciika003%40edu.xamk.fi](https://www.kymenlaaksonjate.fi/wp-content/uploads/2023/06/low_700x420_lajitteluohjeet3.pdf) [viitattu 17.8.2023].

Kuva 8. Kymenlaakson jätteen roskien lajitteluohje s.a. Kymenlaakson jäte. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.kymenlaaksonjate.fi/wp-content/uploads/2023/06/low\\_700x420\\_lajitteluohjeet3.pdf](https://www.kymenlaaksonjate.fi/wp-content/uploads/2023/06/low_700x420_lajitteluohjeet3.pdf) [viitattu 14.8.2023].

Ruokavirasto. 2021. Ohjeet turvalliseen ruoanvalmistukseen. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.3.2021. Saatavilla: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/kasittely-ja-sailyttaminen/hygienia-kotikeittiossa/> [viitattu 15.8.2023].

Ruokavirasto. 2022a. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.5.2022. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/> [viitattu 25.4.2023].

Ruokavirasto. 2022b. Lautasmallit. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.5.2022. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/lautasmalli/> [viitattu 26.4.2023].

Ruokavirasto. 2022c. Aikuiset. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.5.2022. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/aikuiset/> [viitattu 26.4.2023].

Tampereen urheilulääkäriasema s.a. Urheilijan lautasmalli. Terve Urheilija. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/urheilijan-lautasmalli/> [viitattu 24.4.2023].

Tilastokeskus s.a. Kvalitatiivinen tutkimus. WWW-dokumentti. Saatavilla: [https://www.stat.fi/meta/kas/kvalit\\_tutkimus.html](https://www.stat.fi/meta/kas/kvalit_tutkimus.html) [viitattu 18.8.2023].

Vastaamo. 2022. Mikä on asiakas. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mikontalo-lights.fi/sisainen-asiakas-mita-tarkoittaa-mika-on-asiakas/> [viitattu 26.4.2023].


Yhdistystoimijat s.a. Toimintasuunnitelma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yhdistystoimijat.fi/toiminnot/asiakirjat/toimintasuunnitelma/> [viitattu 24.4.2023].

Yritystulkki s.a. Markkinointi ja myynti. Oulun Elinkeinopalvelut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yritystulkki.fi/fi/alue/oulu/toimiva-yrittaja/myynti-ja-markkinointi/> [viitattu 24.4.2023]

## TTK Racing ry ennakko ruokakysely

Kysely lähetettiin kaikille seitsemälle TTK Racing ry tiimin jäsenelle, minut pois lukien. Kyselyyn vastasi kolme. Vastausprosentti on 42,8 %.

Kysymykset Vastaukset **3** Asetukset



**TTK Racing ruokakysely**

Kysely koskee TTK Racing:n kisaviikonloppujen ruokahuoltoa. Tavoitteena on selvittää ruokahuollon toimivuutta ja kehityskohteita. Vastaathan kysymyksiin todenmukaisesti ja kokemuksiesi mukaan. Kysely pidetään anonyyminä ja vastauksia käsitellään opinnäytetyössäni.

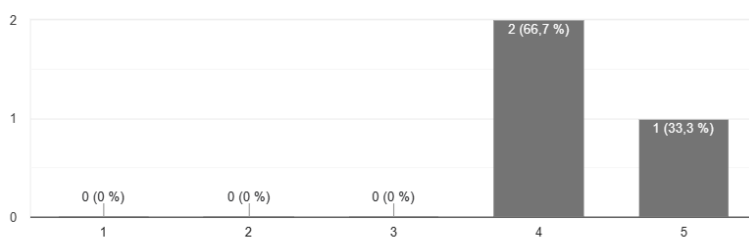
Yhteystiedot:

Iida Kauppinen  
Puh. 044 3273667  
S-posti kauppinen.iida4@gmail.com

### Arvioi ruoan maku

[Kopioi](#)

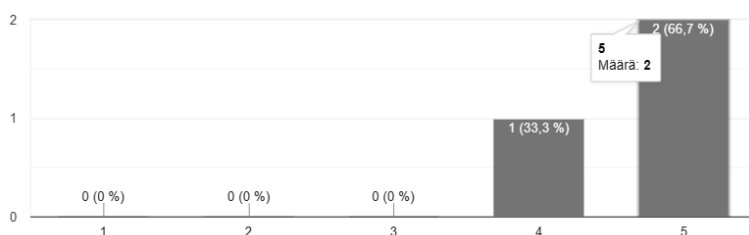
3 vastausta



### Arvioi ruoan riittävyys

[Kopioi](#)

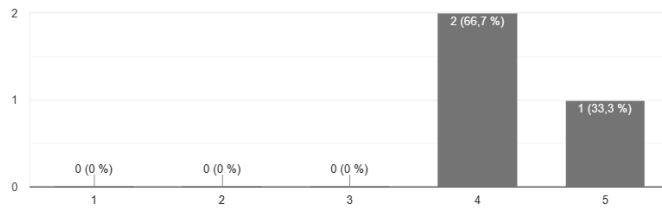
3 vastausta



### Arvioi juomien riittävyys

Kopioi

3 vastausta



### Oikein vai väärin

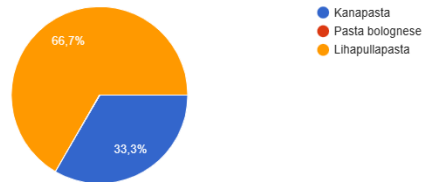
Kopioi



### Valitse lempiruokasi

Kopioi

3 vastausta



### Ruokatoiveita?

2 vastausta

Makaroonilaatikko

Ruoka on aina hyvää ja siitä kiitos sille joka jaksaa touhuta.vauhdikasta rallia

## Haastattelu: Autourheilijan erityistarpeet ruokavaliossa

Haastattelija:

Iida Kauppinen

Haastateltava ja perustiedot:

Tuukka Kauppinen, 16 v. Ajaa SM Rallia nyt kolmatta kautta. Ajanut ennen rallia muita moottoriurheilu lajeja, kuten kartingia sm tasolla ja crosskarttia.

Haastattelun tavoitteena on ollut selvittää, minkälaisia tarpeita autourheilijoilla on ruokavaliossa. Kysymyksiin pyysin haastateltavaa vastaamaan omien kokemusten ja ajatusten pohjalta pohtien treeni- ja kilpailupäiviä ja mahdollista ennakointia. Haastattelun kohteeksi valikoitu TTK Racing ry urheilija Tuukka Kauppinen, koska opinnäytetyön toimeksiantajana toimii TTK Racing ry. Haastattelusta saan hyvän pohjan rakentaessani ruokalista.

Haastattelun aikana kysyn lisäkysymyksiä tai tarkennuksia, jos niitä tulee mieleen. Näillä kysymyksillä saan kuitenkin hyvän pohjatiedon ruokavalion erikoistarpeiden

Haastattelu:

1. Mitä pyrit juomaan kilpailu/treeni päivän aikana?

Vastaus: Vettä, proteiini- ja urheilujuomia

2. Mitä pyrit syömään kilpailu/treeni päivän aikana?

Vastaus: Nopeaa ja energiatasoa ylläpitävää ruokaa, esimerkiksi pastaa

3. Pystytkö syömään ja juomaan kilpailu/treeni päivien aikaan niin paljon kuin tarvitsee?

Vastaus: Kyllä, vaikka päivien aikataulut ovat tiukkoja. Kun ruoka on huoltoon mennessä valmiiksi lämmitetty ja juomat ovat esillä, käy tankkaaminen sujuvasti ja nopeasti.

4. JOS ET, niin miten tämä näkyy päivän suorituksessa?

Vastaus: Näkyy paljon jaksamisessa, jos ei kerkeä tankkaamaan niin tulee väsymys, joka aiheuttaa suorituskyvyn- ja keskittymisen heikentymistä.

5. Mitä keinoja sinulla on energian saannin takaamiseksi?

Vastaus: Kisoihin aloitan tankkaamaan 3 päivää aikaisemmin. Juon vettä pari litraa päivässä ja syön hyvin ja riittävästi. Varsinkin kesäisin nestetankkaus on erittäin tärkeää. Kilpailupäivien aikana syön tauoilla nopeita hiilihydraatteja ja energiaa ylläpitävää ruokaa, sekä urheilu- ja proteiinijuomia.

## TTK Racing ry ruokahuollon palautekysely

Kyselyn tarkoituksena on saada palautetta ja kehitysideoita TTK Racing ry ruokahuollon toimivuudesta. Kohde kilpailuna on Jyväskylän SM Ralli -osakilpailu. Vastaathan kyse-lyyn todenmukaisesti ja omien kokemuksiesi perusteella. Kysely on anonyymi. Vastauk-sia käsitellään TTK Racing ry aiheisessa Opinnäytetyössä. Kiitos vastauksista!

Yhteystiedot:

Iida Kauppinen

Puh. 044 3273667

S-posti [kauppinen.iida4@gmail.com](mailto:kauppinen.iida4@gmail.com)

1. Miten tyytyväinen olet ruokahuollon toimivuuteen?
  - a. Tyytyväinen
  - b. Melko tyytyväinen
  - c. Hyvä
  - d. Melko tyytymätön
  - e. Tyytymätön
2. Arvioi ruoan maku 1-5. (1 = Todella hyvä – 5 = Todella huono)
3. Arvioi ruoan riittävyys 1–5. (1 = Todella hyvä – 5 = Todella huono)
4. Arvioi juomien riittävyys 1-5. (1 = Todella hyvä – 5 = Todella huono)
5. Kuinka hyvin ruoka ja juoma auttaa sinua jaksamaan kilpailusuorituksen ajan 1–5? (1 = Todella hyvin – 5 = Todella huonosti)
6. Onko sinulla mahdollisuus syödä urheilijan lautasmallin mukaisesti? (Kuva)
  - a. Kyllä
  - b. Ei
  - c. Joo ja ei

Perustele:

7. Onko ruokailu sujuvaa mielestäsi?
  - a. Kyllä
  - b. Ei
  - c. Joo ja ei

Perustele:

## 8. Kerro vapaasti palautetta ja kehitysideoita!

### Vastaukset koottuna

Kysely lähetettiin kaikille TTK Racing ry tiimin jäsenille, minut pois lukien eli seitsemälle henkilölle. Vastaukset sain kuudelta tiimin jäseneltä. Vastausprosentti on 85,7 %.

#### 1. Miten tyytyväinen olet ruokahuollon toimivuuteen?

- a. Tyytyväinen **5**
- b. Melko tyytyväinen **1**
- c. Hyvä
- d. Melko tyytymätön
- e. Tyytymätön

#### 2. Arvioi ruoan maku 1-5. (1 = Todella hyvä – 5 = Todella huono)

1 = Todella hyvä **6**

#### 3. Arvioi ruoan riittävyys 1–5. (1 = Todella hyvä – 5 = Todella huono)

1 = Todella hyvä **6**

#### 4. Arvioi juomien riittävyys 1-5. (1 = Todella hyvä – 5 = Todella huono)

1 = Todella hyvä **6**

#### 5. Kuinka hyvin ruoka ja juoma auttaa sinua jaksamaan kilpailusuorituksen ajan 1–5? (1 = Todella hyvin – 5 = Todella huonosti)

1 = Todella hyvin **6**

#### 6. Onko sinulla mahdollisuus syödä urheilijan lautasmallin mukaisesti? (Kuva)

- a. Kyllä **6**
- b. Ei
- c. Joo ja ei

Perustele:

#### 7. Onko ruokailu sujuvaa mielestäsi?

- a. Kyllä **5**
- b. Ei
- c. Joo ja ei **1**

Perustele: **Illalla oli niin paljon kiirettä, etten kerinnyt käydä syö-  
mässä eli oma moka.**

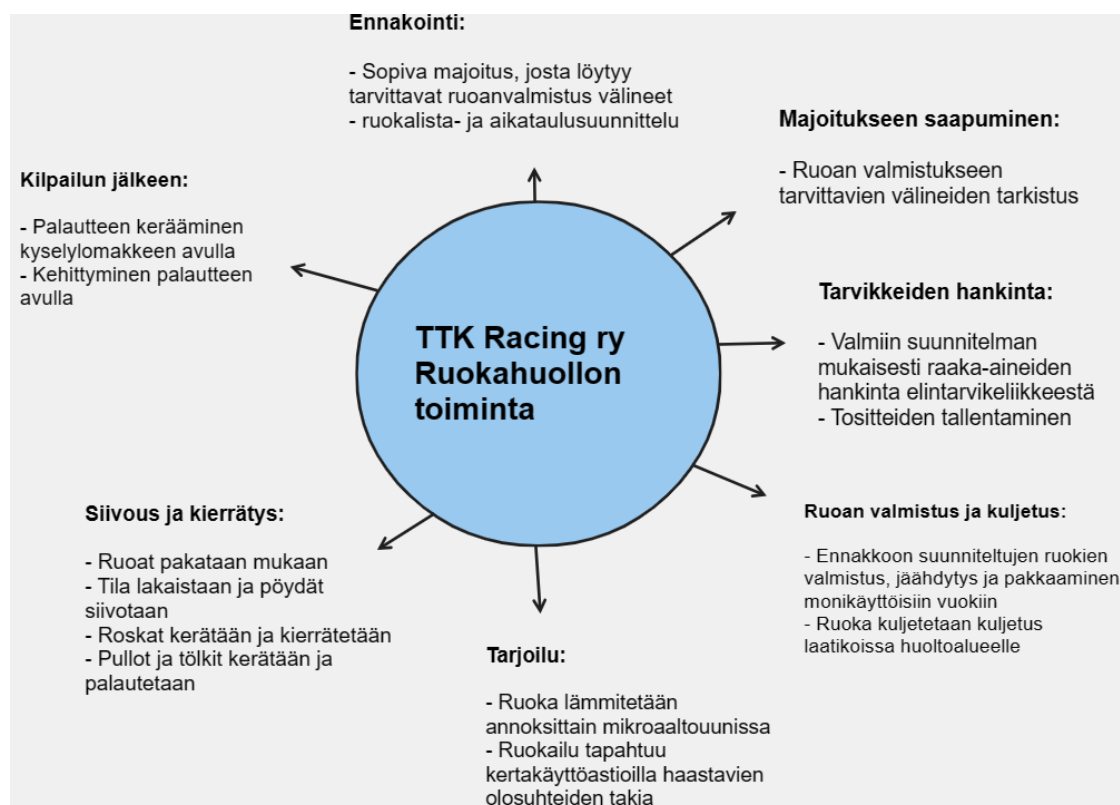
## 8. Kerro vapaasti palautetta ja kehitysideoita!

**”Ruokailu oli sujuvaa ja nopeaa huoltotauolla, kun ruoka oli lämmitetty valmiiksi. Kiva kun kurkkua ja tomaattia oli valmiiksi pilkottu eikä itse tarvinnut leikata. ”**

**”Hyvä ruoka! Jaksoi koko päivän. ”**

## Ruokahuollon toimintasuunnitelma – TTK Racing ry

Ruokahuollon toimintasuunnitelma sisältää kaikki ruokahuollolle kuuluvat tehtävät ja vastuut. Ruokahuollon vastuuhenkilönä toimii TTK Racing ry:n nimeämä ruokahuollon vastaava, jolla on tarvittavat ruoanlaittotoaidot ja hygieniapassi. Yhdyshenkilönä päätöksiä tehdessä hänellä on huoltopäällikkö. Ruokahuollon budjetoinnin hoitaa huoltopäällikkö, joka ilmoittaa kilpailukohtaisen budjetin kauden alussa ruokahuollon vastaavalle. Ruokahuollon tehtäviin kuuluu monipuolisesti erilaisia tehtäviä suunnittelusta, raaka-aineiden hankintaa, ruoan valmistukseen, kuljettamiseen ja tarjoiluun, kierrättämistä ja palautteen keräämistä unohtamatta. Seuraavasta kuvasta voi tarkastella mitä kaikkia tehtäviä ruokahuollon vastaava tekee kilpailukaudella.



TTK Racing ry ruokahuollon toiminta

### Ennakointi

Ennakointi sisältää suunnittelua ja kirjallisten listojen ja aikataulujen tekemistä. Ennakoinnilla nopeutetaan ruokahuollon toimintaa kilpailuviikonloppuna. Kysymällä hyvissä ajoin ruokatoiveet päästään laatimaan ruokalista ja aikataulu ennen kilpailua. Majoitusvaihtoehtojen kartoittamisessa otetaan huomioon ruokahuollon tarpeet. Tarpeisiin kuuluu ruoan laittoon vaadittavat elementit, kuten uuni, liesi ja ruoanlaittovälineet, myös jääkaappi on pakollinen. Ruokalistan suunnittelu ja tiimin aikataulun laatiminen tehdään yhdessä TTK Racing tiimin jäsenten kanssa kilpailun järjestäjän julkaiseman kilpailuaikataulun jälkeen. Kilpailuviikonlopun menu suunnitellaan tiimin jäsenten toiveiden ja ruokasuositusten mukaisesti. Menu sisältää ruokien lisäksi tarvittavat lisäravinteet ja juomat. Suunnitelmaan kirjataan myös mukaan pakattavat välineet, kuten vuokat ja kylmälaukut. Valmiiksi tehty aikataulu selkiyttää viikonlopun kulkua ja antaa hyvän rungon kilpailun kululle, jota voi tarvittaessa muokata viikonlopun aikana.

## **Ruokatoiveet**

Ruokalistan suunnittelua varten kysytään kaikilta tiimin jäseniltä ruokatoiveet. Ruokatoiveiden avulla varmistetaan, että ruoka on tiimille mieluisaa ja tarpeeksi ravitsevaa. Ruokatoiveet kysytään tiimin viestiryhmässä WhatsApp -sovelluksessa. WhatsApp sisältää ominaisuuden luoda kyselyn. Kyselyyn annetaan muutamien ruokavaihtoehtojen lisäksi vapaa ruutu, johon jäsenet voivat kirjoittaa vapaasti omia toiveita. Pääsääntöisesti ruokavaihtoehdot on paljon hiilihydraatteja sisältäviä ruoka, kuten kanapastaa. Ruokatoive kyselyssä jäsenet voivat vapaaseen ruutuun kirjoittaa erityistoiveensa lisukkeesta, hedelmistä ja juomista. Pääasiassa lisukkeena on kuitenkin aina erilaisia lämpimiä kasviksia, tuoresalaatti, leipää ja erilaisia juomavaihtoehtoja.

## **Ruokalista**

Ruokalistan laatimisessa on otettava huomioon monia asioita, kuten urheilijoiden monipuolinen ja energiarikas ruokavalio. Tämän lisäksi ruokalistaan vaikuttaa kilpailuun lähtevän huoltoryhmän koko ja ruuan valmistuksen ja tarjottujen muuttuvat olosuhteet ja rajalliset resurssit kilpailun aikana. Ruokalistassa pyritään huomioimaan kaikkien tarpeet ja toiveet. Suunnittelu toteutettiin yhdessä huoltopäällikön ja urheilijan kanssa, koska silloin kaikki TTK Racing tiimin ryhmät ovat edustettuna. Alla näkyy esimerkki ruokalistasta ja menusta, jotka on laadittu Jyväskylän SM -osakilpailuun vuonna 2023.

### **Ruokalista Jyväskylän SM Rallissa:**

- Kertakäyttöastiat ja -välineet
- Urheilujuomat
- Proteiinijuomat
- Maito
- Vichy ja mehu
- Kahvi
- Suodatinpussit
- Energiageelit
- Proteiinipatukat
- Pähkinöitä/siemeniä
- pasta
- kana
- Mausteet: suola, pippuri ja curry
- salaatinkastike
- kasvirasvavete
- ruisleipä, kauraleipä
- juusto, kalkkunaleike
- Banaani, viinirypäleet ja vesimeloni
- Tomaatti, salaatti, paprika, porkkana ja kesäkurpitsa

### **Pakkaa mukaan:**

- 2 isoa vuokaa

- 1 pieni vuoka
- Kylmälaukka ja kylmäkallet

## **Menu Jyväskylän SM Ralli:**

### **Kanapasta**

**Paahdettuja porkkanoita & kesäkurpitsaa**

**Tuoresalaatti & Salaatinkastike**

**Pähkinöitä/siemeniä**

**Ruis- ja kauraleipää & kasvirasvavalevite**

**Juusto, kalkkuna, kurkku ja tomaatti**

**Vesi, maito, mehu, kahvi, urheilu- ja proteiinijuomat**

**Banaani, viinirypäleet ja vesimeloni**

**Energiageelit**

**Proteiinipatukat**

## **Arvioi tarpeet ja hanki raaka-aineet**

Ennen kilpailuun lähtöä pakataan mukaan tarvittavat vuokat, kylmälaukun ja kylmäkallet, ruoan säilyttämistä varten. Tarvittavat välineet kirjataan ennakoon tehtyyn suunnitelmaan. Majoitukseen saapuessa on tärkeää tarkistaa, löytyykö tarvittavat elementit. Jos jotain puutteita löytyy, otetaan yhteyttä majoituksen vuokraajaan. Jos vuokraaja ei pysty täyttämään puutteita, hankitaan ne itse. Kun tarpeiden arviointi on valmis, hankitaan raaka-aineet ruokalista suunnitelman ja tehdyn aikataulun mukaisesti. Ruokavastaava ostaa raaka-aineet yhdistyksen pankkikortilla ja ottaa tarvittavat tositteet talteen kirjanpitoa varten. Huoltopäällikön laatima budjetti on otettu huomioon jo ruokalistaa

suunnitellessa, joten ruokavastaavan tehtävänä on ostoksilla käydessä noudattaa laadittua ruokalistaa. Jos ruokalistassa olevaa tuotetta ei löydy, ostetaan joku toinen vastaava tuote. Kun tarvittavat raaka-aineet kilpailua varten on hankittu, ruokavastaava kuljettaa ne majoitukseen ruoan valmistusta varten.

## **Ruoan valmistus**

Ruoan valmistuksessa tärkeää on muistaa hygieniä ja oikeanlaiset ruoan valmistus tavat. Ruokavastaavalta vaaditaan ruoanlaittotaitoja ja hygieniapassia. Ruoka valmistetaan varatussa majoituksessa. Riippuen valmistettavasta ruoasta, valitaan oikeat ruoan valmistusmenetelmät. Ruoka valmistetaan hankituista raaka-ainesta ja majoituksesta löytyvillä välineillä. On tärkeää muistaa minimoida ruokamyrkytyksen riskit ja käsitellä ruoka-aineita eri välineillä. Esimerkiksi lihaa ja kasviksia ei leikata samalla alustalla tai puukolla. Jäähdyttäminen rajoitetussa ympäristössä tapahtuu jääkaapissa. Muistisääntönä turvallisuudesta ruoanvalmistuksesta TTK Racing ry:llä on Ruokaviraston (2021) laatimat ohjeet.

### **” Ohjeet turvalliseen ruoanvalmistukseen:**

- ***Aloita ruoanvalmistus aina käsienpesusta***
- ***Älä valmista ruokaa muille sairaana***
- ***Pidä keittiö, leikkuulaudat ja välineet puhtaina***
- ***Vältä bakteerien levittämistä raaoista elintarvikkeista kypsisiin***
- ***Kuumenna ruoka kauttaaltaan kypsäksi***
- ***Pese kasvikset huolellisesti ennen käyttöä***
- ***Tarjoile ruoka heti tai jäähdytä nopeasti***
- ***Kuumenna uudelleen lämmitettävä ruoka huolellisesti***
- ***Säilytä helposti pilaantuvat elintarvikkeet kylmässä eli +2 - +6 asteissa”***

## **Ruoan kuljettaminen ja tarjoilu**

Ruoka kuljetetaan huolto paikalle kylmälaukussa, joka pidetään lyhyen matkan ajan viileänä kylmälakkeiden avulla. Huolto paikalle saapuessa kylmänä säilytettävät ruokat siirretään välittömästi jääkaappiin. Ruokavastaava järjestee ruokat, hedelmät ja juomat huolto auton ruokailutilaan kaikkien saataville. Pitkän huoltotauon lähestyessä ruokavastaava lämmittää urheilijoiden ruoka-annokset mikroaaltouunissa, laittaa esille leipätarvikkeet ja salaattit, sekä juomat. Urheilijoiden saapuessa varmistetaan, onko kilpa-autossa riittävästi juomia ja nopeaa syömistä, kuten proteiinipatukoita ja energiageelejä. Tarvittaessa kilpa-autoon lisätään juomia ja syömistä. Huoltoajan jälkeen urheilijat lähtevät jatamaan kilpailua ja on huoltotiimin vuoro syödä. Ruokavastaava lämmittää huoltotiimille ja itselleen ruoka-annokset. Kun kaikki ovat syöneet, laittaa ruokavastaava ruokat takaisin jääkaappiin. Lyhyen huoltotauon lähestyessä ruokavastaava on valmiina tarjoamaan urheilijoille hedelmiä ja pientä syötävää. Myös lyhyen huoltotauon aikana kilpa-auton nestevarasto täytetään tarpeiden mukaan.

Usean päivän kilpailuissa ruoka kuljetetaan takaisin majoitukseen yön ajaksi. Kilpailupäivien kulku on yleensä samanlainen, mutta viimeisen kilpailupäivän päätteeksi ruokavastaava tarkistaa paljonko ruokaa, hedelmiä ja juomia jäi. Jääneet ruokat ja hedelmät ruokavastaava pakkaa mukaan huollon jäsenille. Säilyvät lisäravinteet ja juomat otetaan talteen seuraavaa kilpailua varten. Näin pyritään vähentämään ruokahävikkiä ja säästämään budjetista.

## **Siivous**

Ruokahuollon vastaavan tehtäviin kuuluu siivoaminen. Majoituksessa ruokahuollon siivoustehtäviin kuuluu ruoanlaitosta ja ruokailuista tulevat sotkut.

Ruokavastaava pesee ruoanlaittovälineet, pesee hellan, pyyhkii pöydät, lakaisee lattian ja kerää roskat ja pullot. Huoltopaikalla ruokavastaava siivoaa huoltoauton ruokailutilan ruokailujen jäljiltä. Huoltoautosta pyyhitään pinnat, kerätään roskat ja lakaistaan lattiat. Roskat täytyy tärkeää lajitella oikein ja pullot palautta. Ruoanlaittovälineet pestään majoituksessa tiskikoneessa, tiskikoneen ohjeiden mukaisesti. Puukot ja paistinpannut pestään käsin, seuraavan ohjeen mukaisesti.

### **Ohjeet tiskaamiseen:**

- **Puhdista ruuantähteet biojätteeseen**
- **Kastele astiat kädenlämpöisellä vedellä**
- **Lisää tiskiainetta ja harjaa astia puhtaaksi**
- **Huuhtelee astiat kuumalla vedellä (älä polta käsiä)**
- **Laita astiat kuivumaa kuivauskaappiin**
- **Kun astiat ovat kuivuneet, laita ne takaisin paikoilleen**

Majoituksessa hella, pinnat ja lattiat puhdistetaan majoituksesta löytyvillä puhdistusaineilla ja siivousvälineillä. Pinnat ovat tärkeää puhdistaa siivoussuihkeella ja liinalla. Lattia imuroidaan ja tarvittaessa pestään. Huoltoautossa pinnat pyyhitään desinfioivilla kosteusliinoilla ja lattia lakaistaan harjalla. Huoltoautosta löytyy kosteusliinat ja harja tarvikkeesta. Viikonlopun ajalta kerätään pullot ja tölkit. Ruokavastaava palauttaa pullot ja tölkit kilpailun jälkeen. Tuotot menevät TTK Racing ry:n ruokakassaan, jotta ne voidaan käyttää seuraavalla kerralla tehdessä ruokaostoksia. Roskien kerääminen ja kierrättäminen on tehtävä koko viikonlopun ajan huolellisesti ohjeiden mukaan. Kuvassa kahdeksan näkyä ohjeet oikeanlaiseen roskien lajitteluun. Roskien lajittelun tueksi huoltoautosta löytyy jäteastiat kartongille, muoville, seka-, biojätteelle. Kilpa-autosta tuleville myrkyllisille nesteille on huollolla oma jäteastia. Kierrättämällä TTK Racing ry pyrkii suojelemaan ympäristöä ja tavoittelemaan kestävä kehitystä.

# Lajitteluohjeet



|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   |  |   |  |
| <p><b>BIOJÄTE</b><br/>BIOWASTE   BIOAVFALL<br/>БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОТХОДЫ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• perkuujäte, leivät ja ruuantähteet</li> <li>• kuivuneet tai pilaantuneet elintarvikkeet</li> <li>• kahvin ja teen parot pusseineen</li> <li>• talouspaperi ja paperiset lautasliinat</li> <li>• munakennot</li> <li>• kuittuneet kukat</li> </ul> <p>Vain etoperäistä jätettä, ei muovita tai metallia. Valtia nesteet viemäriin. Pakkaa biojäte biojätteenpussin tai sanomalehdessä taitettuun pussiin.</p> | <p><b>PAPERI</b><br/>PAPER   PAPPER   БУМАГА</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sanoma- ja aikakauslehdet</li> <li>• mainokset, kirjeet ja kirjekuoret</li> <li>• värikkäät ja valkoiset kirjoitus- ja kopiopaperit</li> <li>• kirjat ilman kovaa kansia</li> <li>• muu puhdas paperi</li> </ul> <p>Älä ohjata lehtiä narulta tai telpiltä. Älä pakkaa muovikassetteihin tai ruokailin paperikassetteihin.</p> | <p><b>LOPPUJÄTE</b><br/>RESIDUAL WASTE   RESTAVFALL<br/>ПРОЧИЕ ОТХОДЫ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• muoviesineet ja liikkait muovipakkaukset</li> <li>• liikainen tai märkä paperi ja pahvi</li> <li>• vaipat, siteet ja polymuripussit</li> <li>• tekstiilit, nahka, kengät ja laukat</li> <li>• lasiastiat, keramiikka ja posliini</li> <li>• hehkulamput ja halogeenit</li> </ul> <p>Ei vaarallista jätettä, ei isokokoista jätettä (yli 60 cm). Jäte on hyvä pakata pusseihin. Loppujäte hyödynnetään energiana hyötövoimassa.</p> | <p><b>MUOVIPAKKAUKSET</b><br/>PLASTIC PACKAGING   PLASTFÖRPACKNINGAR<br/>УПАКОВКИ ИЗ ПЛАСТИКА</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• muoviset elintarvikkepakkaukset</li> <li>• pesuainepakkaukset</li> <li>• muovipullot, -kannet ja -purkit</li> <li>• muovikassit, -pussit ja -kääreet</li> </ul> <p>Vain tyhjiä ja kuivat pakkaukset. Ei loppujätettä eikä muita muoviosia. Ei vaarallisten aineiden jäämiä sisältäviä pakkauksia.</p> |
|   |  |   | <p><i>Isokokoiset jätteet ja vaaralliset jätteet tulee toimittaa jäteasemille!</i></p>   |
| <p><b>METALLI</b><br/>METAL   METALL   МЕТАЛЛ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• säilyke- ja juomatölkkit</li> <li>• kannet ja korkit, kattilat ja muut metalliosat</li> <li>• alumiinifolio</li> <li>• muut pienet metallikalpeleet</li> <li>• tyhjiä spray-pullot</li> </ul> <p>Vain tyhjinä ja kuivina. Ei vaarallista jätettä sisältäviä metallia, kuten kanistereita, joissa on öljyä.</p>   | <p><b>KARTONKI</b><br/>CARDBOARD   KARTONG   КАРТОН</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• puhtaat ja kuivat paperi-, kartonki ja pahvipakkaukset, myös alumiinivuoratut ja muoviliikunnalliset</li> <li>• aaltopahvi</li> <li>• sokeri-, jauho- ja muut paperipussit</li> <li>• huuhdellut mehu- ja maitotölkkit</li> <li>• muro- ja kekkipakkaukset, munakennot</li> </ul> <p>Litistää ja pakkaa sisäkkäin.</p>  | <p><b>LASIPAKKAUKSET</b><br/>GLASS PACKAGING   GLASFÖRPACKNINGAR<br/>СТЕКЛЯННАЯ ТАРА</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• värittömät ja värikkäät lasipurkit ja -pullot</li> </ul> <p>Ei lasiautia tai lasiesineitä (loppujätettä). Ei posliinia, keramiikkaa, ikkunalasia tai lamppuja. Huuhteita pakkaukset ja polttokannet ja korkit. Esineitä tai laulurenkaita ei tarvitse poistaa.</p>  | <p><b>KYMENLAAKSON JÄTE</b></p> <p>Ekokaari 50<br/>46860 Keltakangas<br/>puhelin 05 744 3400<br/>neuvonta@kymenlaaksonjate.fi</p> <p>www.kymenlaaksonjate.fi</p>   |

Kymenlaakson jätteen roskien lajitteluohje

## Palaute ja toiminnan kehittäminen

Kilpailun jälkeen ruokahuolto kerää palautetta kilpailuviikonlopusta. Tavoitteena on kerätä tietoa ruokahuollon toiminnan toimivuudesta. Hyvä palaute kannustaa ruokahuoltoa jatkamaan laadukasta työskentelyä ja huonon palautteen avulla voidaan kehittää toimintaa. Palautekyselyssä kysytään niin ruoasta, juomista, aikataulutuksesta, kuin siisteydestä ruokahuollon osalta. Palautekysely on laadittu TTK Racing ry:n jäsenten kanssa. Tavoitteena on pyrkiä pitämään kysely selkeänä ja lyhyenä. Näin kysely vie vähemmän aikaa ja saadaan enemmän vastauksia. Kysely lähetetään sähköpostilla jokaiselle tiimin jäsenelle.

### Palautekysely:

Olitko tyytyväinen ruokaan?

- Kyllä / En / Joo ja en

**Perustele vastauksesi:**

**Olitko tyytyväinen juomiin?**

- Kyllä / En / Joo ja en  
Perustele vastauksesi:

**Oliko ruokailujen aikataulu sopiva?**

- Kyllä / En / Joo ja en  
Perustele vastauksesi:

**Olitko ruokailutilat mielestäsi siistit?**

- Arvioi 1–10  
Perustele vastauksesi:

**Anna vapaata palautetta ja kehitysideoita:**

**Kiitos vastauksistasi!**

**Terveisin Ruokahuollon vastaava 😊**