



# **Omavalvontasuunnitelma salaattibaariin**

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Bio- ja elintarviketekniikka

Kevät 2025

Veronika Virta

Koulutus Bio- ja elintarviketekniikka  
Tekijä Veronika Virta  
Työn nimi Omavalvontasuunnitelma salaattibaariin  
Ohjaaja Maria Tammi

Vuosi 2025

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli perehtyä omavalvontaan ja omavalvontasuunnitelman laatimisen vaiheisiin. Huolellisesti laadittu omavalvontasuunnitelma muodostaa keskeisen perustan elintarviketurvallisuuden varmistamiselle. Sen tarkoituksena on taata riittävä elintarvikehygienia sekä edistää asiakastytyväisyyttä. Toimiva omavalvontasuunnitelma sisältää riittävällä tarkkuudella laaditun toiminnan kuvauksen, ohjeet raaka-aineiden vastaanottoon ja valvontaan, hygieniaohjeistukset, riskien arvioinnin, jätteiden ja hävikin käsittelyn, henkilökunnan perehdyttämisen sekä asiakasvalitusten käsittelyn. Lisäksi suunnitelmaan sisältyvät muut toiminnan laajuuden edellyttämät omavalvontaan liittyvät asiakirjat. Omavalvontasuunnitelman muoto määräytyy toiminnan laajuuden mukaan: se voi olla sähköisesti laadittu tai joissakin tapauksissa suullisesti esitettävissä, mikäli se on toiminnan kannalta riittävää ja hyväksyttävää.

Tutkimusmenetelmänä työssä oli laadulliset eli kvalitatiiviset menetelmät. Tiedonkeruumenetelminä työssä käytettiin laajaa aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sekä asiantuntijahaastatteluja. Työ jakautuu kirjallisuuskatsaukseen, ruokatrendien ja ravitsemussuosituksen vaikutuksiin asiakaskäyttäytymisessä sekä salaattibaarin omavalvontaohjeistukseen. Opinnäytetyössä vastattiin kolmeen tutkimuskysymykseen: miten laaditaan lainsäädännön mukainen ja elintarvikehygieeniset vaatimukset täyttävä omavalvontasuunnitelma salaattibaariin? mitkä ovat keskeiset hygienia- ja elintarvikevalvontaan liittyvät riskit salaattibaarissa? miten terveystrendit ja ajankohtaiset ravitsemussuositukset vaikuttavat asiakkaiden ruokavalintoihin?

Opinnäytetyössä luotiin omavalvontaohjeistus salaattibaariin sekä tutkittiin ajankohtaisten ruokatrendien ja uusien ravitsemussuosituksen vaikutuksia asiakkaiden ruokavalintoihin. Työn tuloksena syntyi omavalvontasuunnitelma, jota ei ole liitetty julkiseen työhön. Omavalvontaohjeistus auttaa muita vastaavia elintarvikealan toimijoita laatimaan lainsäädännön mukaisen ja elintarvikehygieeniset vaatimukset täyttävän omavalvontasuunnitelman salaattibaariin tai muuhun vastaavaan konseptiin. Opinnäytetyön tilaajana toimi eräs kansalliseen kauppaketjuun kuuluva vähittäiskauppa. Vähittäiskaupan nimi on anonymisoitu luottamuksellisuuden vuoksi.

Avainsanat omavalvonta, elintarviketurvallisuus, elintarvikehygienia, ravitsemussuositukset, ruokatrendit  
Sivut 28 sivua ja liitteitä 1 sivu

Degree Programme in Biotechnology and Food Engineering

Author Veronika Virta

Year 2025

Subject Self-monitoring plan for a salad bar

Supervisors Maria Tammi

---

This thesis was commissioned by an anonymous grocery store that is part of a national retail chain. The aim of the work was to examine self-monitoring practices within the food sector, with a particular focus on the stages involved in developing a comprehensive self-monitoring plan. Such a plan is essential for ensuring food safety, maintaining proper hygiene standards, and supporting overall customer satisfaction. A well-prepared plan includes detailed descriptions of operations, procedures for receiving and monitoring raw materials, hygiene instructions, risk assessments, waste and surplus handling, staff training, and processes for addressing customer feedback. The format of the plan—whether digital or, in some cases, verbal—should be proportionate to the scale of the business.

The research was carried out using qualitative methods, including an extensive literature review and expert interviews. The thesis consisted of three main parts: a theoretical overview of self-monitoring systems, an analysis of how current food trends and national dietary guidelines influence customer choices, and the development of self-monitoring instructions tailored specifically for a salad bar. The study addressed three research questions related to the creation of a legally compliant self-monitoring plan, the identification of food safety and hygiene risks, and the impact of health trends on consumer behavior.

The outcome of the thesis was a practical set of self-monitoring guidelines designed for use in a salad bar concept. While the full plan is not included in the public version of the thesis due to confidentiality, the framework serves as a useful reference for other food service operators seeking to implement similar practices.

Keywords Self-monitoring, food hygiene, food safety, nutrition recommendations, food trends

Pages 28 pages and appendices 1 page

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Omavalvonta.....	2
2.1	Elintarvikehygienia .....	3
2.1.1	Mikrobiologinen turvallisuus.....	4
2.1.2	Ristikontaminaatio .....	6
2.1.3	Allergeenit .....	7
2.1.4	Lämpötilojen hallinta .....	8
2.1.5	Elintarvikevalvonta.....	8
2.2	Lainsäädäntö ja vaatimukset.....	9
2.3	Riskien arviointi.....	10
3	Ravitsemussuositukset ja ruokavalio johdannaiset ruokatrendit .....	11
3.1	Kasvisruokavalio .....	12
3.2	Gluteeniton ruokavalio .....	12
3.3	Vähähiilihydraattinen ruokavalio.....	13
3.4	Sydänystävällinen ruokavalio .....	13
3.5	Maidoton ruokavalio .....	14
4	Haastattelututkimus.....	14
4.1	Haastattelun tulokset.....	14
5	Omavalvontasuunnitelman laatiminen salaattibaariin .....	17
5.1	Toiminnan kuvaus.....	18
5.2	Raaka-aineiden vastaanotto ja valvonta.....	18
5.3	Hygienia.....	18
5.4	Riskien arviointi ja kriittiset hallintapisteet.....	19
5.5	Jätteet ja hävikki .....	21
5.6	Henkilökunnan perehdytys .....	22
5.7	Asiakasvalitukset ja ruokamyrkytysepäilyt.....	22
5.8	Asiakirjat .....	22
6	Yhteenveto ja pohdinta .....	23
7	Kestävä kehitys ja eettisyys .....	25
7.1	Kestävä kehitys ja eettisyys ruokavalinnoissa .....	26
7.2	Kestävä kehitys ja eettisyys omavalvonnassa.....	26
	Lähteet.....	28

## **Kuvat**

Kuva 1. Omavalvontasuunnitelman laatimisprosessi.....	17
Kuva 2. Salaattibaarin elintarviketurvallisuusriskit .....	20

## **Liitteet**

Liite 1.	Haastattelukysymykset
----------	-----------------------

# 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia, miten laaditaan lainsäädännön mukainen ja elintarvikehygieeniset vaatimukset täyttävä omavalvontasuunnitelma salaattibaariin sekä kartoittaa salaattibaarin keskeiset hygieni- ja elintarvikevalvontaan liittyvät riskit. Lisäksi halutaan tutkia, miten ajankohtaiset trendit ja uudet ravitsemussuositukset vaikuttavat asiakkaiden ruokavalintoihin. Tämä opinnäytetyö pyrkii tarjoamaan käytännönläheisiä suosituksia salaattibaareille elintarvikehygieenisten käytäntöjen ja omavalvontasuunnitelmien parantamiseksi sekä esittämään ajankohtaista tietoa terveystrendien ja ravitsemussuositusten vaikutuksista asiakkaiden ruokakäyttäytymiseen. Opinnäytetyön tilaajana toimii eräs kansalliseen kauppaketjuun kuuluva vähittäiskauppa. Vähittäiskaupan nimi on anonymisoitu luottamuksellisuuden vuoksi. Varsinaista omavalvontasuunnitelmaa ei julkaista tämän työn liitteenä.

Omavalvontasuunnitelman laatiminen on tärkeä osa elintarvikehygieniaa, ja sen tarkoitus on varmistaa, että toiminnan laatu ja turvallisuus täyttävät lainsäädännön vaatimukset. Erityisesti salaattibaareissa, joissa asiakkaat voivat itse koota omat ateriansa, elintarvikehygienia ja omavalvonta ovat erityisen tärkeitä. Tietoperusta käsittelee myös hygieniaan liittyviä riskejä sekä turvallisten ruokahallintakäytäntöjen merkitystä. Salaattibaari, joka tarjoaa asiakkailleen raikkaita salaatteja ja muita terveellisiä vaihtoehtoja, on kasvattanut suosiota erilaisten terveystrendien myötä. Tämä tuo erityisesti ajankohtaisuutta tähän opinnäytetyöhön.

Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa perehdyttiin aiemmin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin. Useat aikaisemmat opinnäytetyöt keskittyivät elintarvikkeiden omavalvontaan, mutta myös muilla sektoreilla, kuten esimerkiksi teollisuudessa ja rakennusalalla, on laadittu omavalvontasuunnitelmia. Vähittäiskaupan salaattibaareihin liittyvää tutkimusta on kuitenkin tehty hyvin vähän, mikä korostaa tutkimuksen tarpeellisuutta ja erottuvuutta aiemmista tutkimuksista. Osa tehdyistä opinnäytetöistä on myös melko vanhoja ja näin ollen myös lait ja asetukset ovat täsmentyneet ajansaatossa.

Tässä opinnäytetyössä haetaan vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- Miten laaditaan lainsäädännön mukainen ja elintarvikehygieeniset vaatimukset täyttävä omavalvontasuunnitelma salaattibaariin?

- Mitkä ovat keskeiset hygienia- ja elintarvikevalvontaan liittyvät riskit salaattibaarissa?
- Miten terveystrendit ja ajankohtaiset ravitsemussuositukset vaikuttavat asiakkaiden ruokavalintoihin?

Näiden kysymysten avulla pyritään tarkastelemaan niin teoreettisia kuin käytännönläheisiä näkökulmia salaattibaarin omavalvontaan, hygieniaan ja asiakkaiden ravitsemustottumuksiin, jotka yhdessä muodostavat elintarviketurvallisuuden ja kuluttajaterveyden kannalta merkityksellisen kokonaisuuden.

Tässä opinnäytetyössä käytetään laadullisia eli kvalitatiivisia menetelmiä. Menetelmät on valittu niin, että ne tukevat tutkimuksen tavoitteita ja mahdollistavat lainsäädännön edellyttämän omavalvontasuunnitelman laatimisen salaattibaarille. Lisäksi menetelmillä voidaan vastata opinnäytetyön muihin tutkimuskysymyksiin.

Työ rajataan käsittelemään vain salaattibaareihin liittyvää omavalvontasuunnitelmaa, eikä se käsittele muita ravintolatyyppisiä tai ruokapalveluja. Työssä keskitytään erityisesti Suomessa voimassa oleviin elintarvikelainsäädäntöihin ja omavalvonnan käytäntöihin. Lisäksi analysoidaan trendien vaikutusta asiakkaiden ruokavalintoihin, joka tuo ajankohtaisuutta muutoin toiminnalliseen työhön.

## 2 Omavalvonta

Elintarvikevalvonta on keskeinen osa kansallista elintarviketurvallisuutta, ja paikallisilla ympäristöterveydenhuollon valvontayksiköillä on päävastuu sen toteuttamisesta. Elintarvikealan toimijat vastaavat omavalvonnastaan, jonka avulla he huolehtivat tuotteidensa turvallisuudesta. Paikalliset viranomaiset puolestaan arvioivat omavalvontasuunnitelman sisällön ja toteutumisen varmistaakseen, että elintarvikehygieniset riskit voidaan hallita tehokkaasti. Elintarvikevalvontaan liittyy kuitenkin haasteita, kuten elintarvikealan toimijoiden vaihteleva hygieniatietoisuus, valvontayksiköiden resurssipula sekä kansallisen valvontakäytännön harmonisointitarve (Duodecim, 2009).

Elintarvikealan toimija on vastuussa elintarvikkeiden turvallisuudesta sekä siitä, että elintarvikkeista saatavilla olevat tiedot ovat riittävät ja oikeat. Nämä asiat varmistetaan omavalvonnalla. Toimijan tulee laatia omavalvontasuunnitelma, joka on keskeinen työkalu

elintarviketurvallisuuden hallinnassa. Suunnitelma sisältää toimintaohjeet ja käytännöt, joiden avulla pyritään ennaltaehkäisemään mahdolliset elintarvikehygieeniset riskit. (Ruokavirasto, n. d.)

Omavalvontasuunnitelma voi olla kirjallinen, sähköinen tai tietyissä tilanteissa jopa suullinen. Esimerkiksi pienimuotoisessa toiminnassa suunnitelmat voivat olla esimerkiksi yksinkertaisia työohjeita, eikä niitä tarvitse välttämättä esittää kirjallisessa muodossa. (Ruokavirasto, n.d.) Omavalvonta sisältää kuitenkin tiettyjä kirjanpitovelvoitteita, joiden avulla toimija pystyy osoittamaan valvontaviranomaisille, että omavalvontakäytännöt on toteutettu asianmukaisesti. Tällainen kirjaus voi olla esimerkiksi lämpötilan seuranta ja siihen liittyvät kirjaukset. (Ruokavirasto, 2023 -i)

Omavalvontasuunnitelman sisältö vaihtelee toiminnan laajuuden ja luonteen mukaan. Suunnitelmassa tulee huomioida toiminnan yleiset käytännöt sekä lainsäädännön ja viranomaisohjeistusten mahdolliset muutokset Omavalvontasuunnitelma kattaa kaikki vaiheet raaka-aineiden vastaanotosta valmiiden tuotteiden tarjoamiseen saakka. Suunnitelmassa määritellään vastuuhenkilöt, kuvataan tuotteen käsittelyprosessi sekä esitetään laadunvalvonta- ja näytteenottosuunnitelma. Omavalvonnan tavoitteena on varmistaa, että elintarvikkeiden säilytys-, kuumennus- ja jäähdytyslämpötilat sekä -ajat ovat asianmukaisia. Lisäksi omavalvonta takaa, että elintarvikkeiden käsittely on hygieenistä kaikissa vaiheissa, ja että asiakkaille on tarjolla riittävät tiedot annosten sisältämistä allergeeneista ja intoleransseja aiheuttavista ainesosista. Näitä tietoja päivitetään säännöllisesti tai tarvittaessa, jotta ne vastaavat toiminnan ja lainsäädännön mahdollisia muutoksia. (Ruokavirasto, n. d.)

## 2.1 Elintarvikehygieniä

Elintarvikehygienian tavoitteena on taata elintarvikkeiden turvallisuus, terveellisyys ja puhtaus koko elintarvikeketjun aikana. Asianmukaisen elintarvikehygienian noudattaminen on tärkeää, sillä suurin osa ruokamyrkytyksistä voidaan jäljittää hygieenisten työskentelytapojen laiminlyöntiin ja näin ollen elintarvikehygieniä on keskeinen tekijä kuluttajien suojelemisessa saastuneiden tai pilaantuneiden elintarvikkeiden aiheuttamilta terveysriskeiltä. Hygieenisellä toiminnalla voidaan myös estää elintarvikkeiden ennen aikaista pilaantumista, vähentää valmistajan ja kuluttajan taloudellisia menetyksiä sekä minimoida hävikin määrää. Hygieenisten toimien toteuttaminen ja ohjeistaminen ovat oleellinen osa yrityksen omavalvontakäytänteitä. (Ruokavirasto, 2023 -f)

### 2.1.1 Mikrobiologinen turvallisuus

Elintarvikkeissa voi esiintyä erilaisia mikrobeja, joista osa voi aiheuttaa ruokamyrkytyksiä joko tuottamiensa toksiinien tai muiden haitallisten mekanismien kautta. Mikrobeilla voi olla myös pitkäaikaisvaikutuksia, jotka ilmenevät esimerkiksi kroonisten sairauksien tai toistuvien infektioiden muodossa. Suomessa merkittäviä haitallisia mikrobeja, jotka voivat pilata elintarvikkeita tai aiheuttaa ruokamyrkytyksiä, ovat muun muassa salmonella, kampylobakteeri, yersinia, listeria monocytogenes, enterohemorraginen escherichia coli, clostridium perfringens, staphylococcus aureus ja bacillus-lajit. (Duodecim, 2001)

Listeria monocytogenes on ympäristössä ja maaperässä luonnostaan esiintyvä bakteeri, joka voi saastuttaa elintarvikkeita. Jos elintarvikkeessa on eläviä listeriabakteereita, sen nauttiminen voi aiheuttaa listerioosiksi kutsutun sairauden. Tämä sairaus on erityisen vaarallinen riskiryhmässä oleville henkilöille, kuten raskaana oleville naisille, vastasyntyneille, vanhuksille sekä muille henkilöille, joilla on sairauden tai lääkityksen vuoksi heikentynyt vastustuskyky. Näiden henkilöiden suositellaan välttämään elintarvikkeita, joissa listerian esiintyminen ja lisääntyminen on mahdollista säilytyksen aikana. Listeriaa voi esiintyä toisinaan useissa lämpökäsittämättömissä elintarvikkeissa kuten raa'assa kalassa ja lihassa, pastöroimattomissa maitotuotteissa, tuoreissa kasviksissa ja näistä valmistetuissa tuotteissa silloin, jos valmistusprosessissa ei ole listeriaa tuhoavia vaiheita. Listeriabakteerit tuhoutuvat, kun elintarviketta kuumennetaan yli 72 °C:n lämpötilassa. Listeriariskin ehkäisystä vastaa elintarvikealan toimija, joka huolehtii tarvittavista toimenpiteistä. Näiden toimenpiteiden toteutumista valvotaan sekä omavalvonnassa että viranomaisvalvonnassa. Sekä omavalvonta että viranomaisvalvonta keskittyvät erityisesti riskielintarvikkeisiin, joihin listeriariski voi liittyä. (Ruokavirasto, 2023 - h)

Salmonellat ovat suolistossa esiintyviä bakteereja, jotka voivat kasvaa sekä hapellisessa että hapettomassa ympäristössä ja ne pystyvät selviytymään myös suoliston ulkopuolella. Salmonella on yksi yleisimmistä ruokamyrkytysten aiheuttajista maailmassa ja lisäksi se on useissa maissa merkittävä kansanterveydellinen ongelma. Poikkeuksena ovat Suomi, Ruotsi ja Norja, joissa salmonellatilanne on merkittävästi parempi kuin monissa muissa maissa. Salmonella tarttuu pääasiassa eläinten ja ihmisten ulosteilla saastuneiden elintarvikkeiden tai veden kautta. Jos elintarvikkeiden säilytysolosuhteet ovat salmonellan lisääntymiselle suotuisat tai jos kuumennus ei ole riittävän tehokasta, bakteeri voi kasvaa elintarvikkeessa. Yleisimmin salmonellatartuntoja esiintyy raa'an tai huonosti kypsennetyn siipikarjan, sianlihan, pastöroimattoman maidon sekä kasvisien kautta. Lisäksi

ristisaastuminen on tavallinen tapa, jolla salmonella voi levitä elintarvikkeisiin.

(Ruokavirasto, 2023 -k)

Yersinioosi on Yersinia-bakteerin aiheuttama tauti. Yersiniat ovat Suomessa kolmanneksi yleisin suolistotulehduksia aiheuttava bakteeri. Erityisesti Y. pseudotuberculosis -bakteeri on ollut syynä useisiin kotimaisiin ruokamyrkytys-epidemioihin, jotka ovat levinneet muun muassa porkkanoiden kautta. Suomalaisissa tuotantoeläimissä voi esiintyä yersinia-bakteerin kantajia, ja myös villieläimet voivat toimia bakteerin, erityisesti Y.

pseudotuberculosisin, lähteinä. Eläinten ja ihmisten väliset tartuntareitit tai yhteiset tartuntakanavat eivät ole täysin tunnettuja, mikä hankaloittaa yersinia-infektioiden ennaltaehkäisyä ja hallintaa. (Ruokavirasto, 2024 -c)

Enterohemorraginen Escherichia coli (EHEC) on E. coli -bakteerin alaryhmä, joka tuottaa verotoksiinia ja voi aiheuttaa vakavia tauteja ihmisille. EHEC kuuluu laajempaan verotoksiineja tuottavien kolibakteerien ryhmään, jota kutsutaan VTEC-bakteereiksi. EHEC:n yleisin tartuntalähde on kontaminoitunut ruoka, juomavesi tai uimavesi, mutta tartunta voi levitä myös eläimistä, erityisesti bakteeria kantavista eläimistä, käsittelyn kautta. Tällöin bakteeri voi päätyä elintarvikkeisiin, mikä korostaa elintarvikehygienian ja turvallisten käsittelykäytäntöjen merkitystä tartuntojen estämiseksi (Ruokavirasto, 2024 -a)

Lämpökestoiset kampylobakteerit (Campylobacter jejuni ja Campylobacter coli) ovat yleisiä tasalämpöisten eläinten ja lintujen suolistobakteereja. Tartunnan lähteitä voivat olla epätäydellisesti kypsennetyt tai raakat elintarvikkeet, kuten siipikarjanliha, pastöimaton maito ja saastunut juomavesi. Siipikarjanliha voi saastua huonon teurastushygienian vuoksi, maito taas puutteellisen lypsyhygienian takia. Juomavesi voi saastua esimerkiksi tulvien tai jäteveden kautta. (Ruokavirasto, 2023 -g)

Clostridium perfringens on itiöitä tuottava bakteeri, joka voi kasvaa ilman happea ja sietää erinomaisesti korkean lämpötilan, kuivuden sekä ravinnon puutteen. Sen itiömuoto mahdollistaa bakteerin selviytymisen vaikeissa olosuhteissa, ja se voi elää pitkään ympäristössä, jossa muut mikrobit eivät selviydy. Tämän takia C. perfringens on erityisen herkkä elintarvikkeiden käsittelyolosuhteille, erityisesti lämpötilavaihteluille ja varastoinnille. (Ruokavirasto, 2023 -c)

Staphylococcus aureus on niin hapellisissa kuin hapettomissa olosuhteissa kasvava bakteeri, joka selviää myös poikkeuksellisen kuivassa ympäristössä. Staphylococcus aureus (S. aureus) on aiemmin ollut yksi yleisimmistä ruokamyrkytyksiä aiheuttavista

bakteereista Suomessa. mutta viime vuosina *S. aureus* -bakteerin aiheuttamien epidemioiden määrä on vähentynyt merkittävästi. (Ruokavirasto, 2023 -I)

*Bacillus cereus* -bakteerit ovat yleisiä vesistöissä, maaperässä, kasveissa, pölyssä ja ilmassa esiintyviä itiöllisiä bakteereita. *Bacillus cereus* -bakteeri esiintyy tavallisesti ihmisten ja eläinten suolistossa, sekä pieninä määrinä elintarvikkeissa kuten viljassa, riisissä, lihassa, kasviksissa ja maidossa. Bakteeri voi kasvaa sekä hapellisessa että hapettomassa ympäristössä, ja sen itiöt kestävät kuumuutta, kuivuutta ja ravinnon puutetta. Elintarvikkeisiin päässeet itiöt selviävät kuumennuksesta ja voivat lisääntyä, kun ruoka jäähtyy. *B. cereus* voi aiheuttaa kahta erilaista ruokamyrkytystä, joista oksennusmuoto johtuu elintarvikkeessa jo muodostuneesta toksiinista, kun taas ripulimuoto syntyy bakteerin suolistossa tuottamasta toksiinista. Oksennusmuodon toksiini on lämpöä kestävä eikä hajoa tavallisessa kuumennuksessa. *Bacillus cereus* -bakteerin pääsy elintarvikkeisiin on vaikea estää, ja sitä löytyy lähes kaikista elintarvikkeista. Yleisimpiä bakteerin välittäjiä ovat liha- ja riisiruokat, maitotuotteet ja vihannekset. Esimerkiksi keitetystä riisistä on löytynyt suuria *B. cereus* -pitoisuuksia. (Ruokavirasto, 2023 -b)

### 2.1.2 Ristikontaminaatio

Ristikontaminaatiolla tarkoitetaan mikrobien tai muiden ei-toivottujen ainesosien kulkeutumista elintarvikkeesta toiseen, joko suoraan kosketuksen tai välillisesti esimerkiksi käsien tai välineiden kautta. Tällaisia saastumisen muotoja ei usein voi havaita pelkällä silmällä, mikä tekee niiden torjumisesta haastavaa. Siksi on äärimmäisen tärkeää huolehtia elintarvikehuoneistossa hygieenisistä työtavoista, jotta ristisaastumista voidaan ehkäistä. Nämä käytännöt voidaan sisällyttää osaksi omavalvontaa, ja ohjeiden tulisi olla helposti kaikkien työntekijöiden saatavilla. (Ruokavirasto, 2023 -j)

Ristikontaminaatio voi tapahtua työvälineiden välityksellä esimerkiksi siten, että samalla leikkuulaudalla käsitellään yhtäaikaisesti raakaa kalaa ja pilkotaan tuoreena käytettäviä tomaatteja. Näin ollen tomaatit voivat saastua raa'an kalan sisältämillä mikrobeilla ja tämä voi tehdä tomaateista terveydelle vahingollisia. Vastaava ristikontaminaatio voi tapahtua myös silloin, kun tomaatit pilkotaan sellaisella leikkuulaudalla, jolla kalaa on aikaisemmin käsitelty. Tämän estämiseksi leikkuulauta tulisi puhdistaa huolellisesti jokaisen työvaiheen jälkeen tai vaihtoehtoisesti käyttää erillisiä leikkuulautoja esimerkiksi tuoreille vihanneksille ja raa'alle kalalle. (Ruokavirasto, 2023 -j)

Toisinaan ristikontaminaatio voi tapahtua myös käsien välityksellä. Tämä voi tapahtua esimerkiksi silloin, kun raa'asta jauhelihasta muotoillaan lihapullia paljain käsin ja mikrobit siirtyvät jauhelihasta käsiin. Mikrobit voivat siirtyä käsistä myös vesihanan kahvaan tai kaappien ovenkahvoihin, jos näihin kosketaan ennen käsien pesemistä. Jos tämän jälkeen joku muu koskee kyseisiin kahvoihin, voivat mikrobit siirtyä hänen käsissään eteenpäin. Tällä tavoin mikrobit saattavat päätyä myös muihin elintarvikkeisiin ja ne voivat tehdä niistä terveydelle vahingollisia. Tämä ristikontaminaatio voidaan estää käsien välittömällä pesulla jauhelihan käsittelyn jälkeen. Kertakäyttöhanskoja käytettäessä hanskat tulee poistaa niin, että paljaat kädet eivät koske hanskojen ulkopintaan. (Ruokavirasto, 2023 -j)

Yksi merkittävä ristikontaminaation riski on gluteenin siirtyminen gluteenittomaan tuotteeseen. Gluteenipitoisia ainesosia saattaa päätyä gluteenittomaan tuotteeseen esimerkiksi siten, että niitä valmistetaan samassa tilassa. Tämän jälkeen gluteenittomiksi tarkoitetut tuotteet eivät ole enää sopivia esimerkiksi keliakiaa sairastaville. Gluteenittomat tuotteet voivat myös saastua gluteenipitoisilla ainesosilla samojen veitsien tai leikkuulautojen käytöllä. Tämä saastuminen voi tapahtua myös silloin, kun gluteenittomia ja gluteenipitoisia tuotteita säilytetään joko samassa astiassa tai liian lähellä toisiaan. Tämä ristikontaminaatio voidaan estää sillä, että gluteenittomien ja tavanomaisten tuotteiden valmistus on eriaikaista ja lisäksi laitteet ja työvälineet on puhdistettu huolellisesti eri työvaiheiden välissä. Gluteenittomat tuotteet kannattaa myös tarjoilla erillisessä tarjoiluastiassa. (Ruokavirasto, 2023 -j)

### 2.1.3 Allergeenit

Allergeenit ovat allergiaa aiheuttavia elintarvikkeiden ainesosia, jotka voivat laukaista yliherkkyyss- tai allergiareaktioita. Intoleranssit ovat puolestaan muita kuin edellä mainituista johtuvia yliherkkyyssreaktioita eli ne eivät perustu allergiaan. Tietyt ruoka-aineet voivat aiheuttaa intoleransseja, mikä tarkoittaa, että kaikki elimistöt eivät siedä niitä. Esimerkkinä laktoosi-intoleranssi, joka johtuu siitä, että elimistö ei tuota riittävästi laktaasientsyymiä, joka tarvitaan laktoosin eli maitosokerin hajottamiseen. Tämän seurauksena laktoosi ei pilkkoudu normaalisti ruoansulatuksessa. Keliakian kohdalla puolestaan gluteeni, joka löytyy vehnästä, rukiista ja ohrasta, aiheuttaa tulehdusreaktion ohutsuolen limakalvolla ja vaurioittaa suolinukkaa, mikä vaikeuttaa ravintoaineiden imeytymistä. (Ruokavirasto, 2023 -a)

Kuluttajan on ensiarvoisen tärkeää pystyä tunnistamaan pakkausmerkinnöistä mahdolliset allergeenit ja intoleransseja aiheuttavat aineet. Tämän vuoksi näiden ainesosien tulee olla

selkeästi esillä ainesosaluettelossa, jotta ne erottuvat helposti. Tällöin voidaan käyttää apuna esimerkiksi erottuvia kirjasinlajeja, -tyylejä tai taustavärejä, jotka helpottavat tärkeiden tietojen havaitsemista ja vähentävät riskit väärinkäsityksiltä. Myös ilman pakkauksia olevista elintarvikkeista on saatava tietoja, joista selviää mahdolliset allergioita ja yliherkkyyksiä aiheuttavat ainesosat ilman, että kuluttaja joutuu niitä pyytämään. (Ruokavirasto, 2023 -a)

Yleisiä allergiareaktioita ja intoleransseja aiheuttavia aineita ja tuotteita ovat gluteenipitoiset viljat ja niistä valmistetut tuotteet, äyriäiset, kananmunat, kalat, maapähkinät, soijapavut, maito (laktoosi mukaan lukien), pähkinät, lupiinit, nilviäiset, selleri, sinappi ja seesaminsienet sekä kaikki edellä mainituista valmistetut tuotteet. Tällaisia aineita ovat myös rikkidioksidi ja sulfiitit, mikäli niiden määrä ylittää 10 milligrammaa kilossa tai litrassa, kun pitoisuus lasketaan kokonaisrikkidioksidina. (Ruokavirasto, 2023 -a)

#### **2.1.4 Lämpötilojen hallinta**

Omavalvonta auttaa varmistamaan, että elintarvikkeiden säilytys-, kuumennus- ja jäähdytyslämpötilat sekä -ajat ovat oikealla tasolla (Ruokavirasto n.d.). Lämpötilan seuranta on elintarviketeollisuudessa tärkeä tekijä, joka vaikuttaa suoraan elintarvikkeiden turvallisuuteen, laatuun ja säilyvyyteen. Oikeiden lämpötilojen ylläpitäminen on tärkeää elintarvikkeissa esiintyvien bakteerien ja virusten määrän hallitsemiseksi, mikä puolestaan auttaa ehkäisemään muun muassa ruokamyrkytyksiä. Tehokas lämpötilahallinta vaatii lämpötilojen jatkuvaa seurantaa ja asianmukaisia mittalaitteita. Valvojien ja muiden elintarvikealalla toimivien on huolehdittava sopivista lämpötilan mittaamiseen tarkoitetuista mittalaitteista. Lämpötila tulee mitata useaan otteeseen eri mittauspisteistä tarkan tuloksen varmistamiseksi. (Ruokavirasto, 2021)

#### **2.1.5 Elintarvikevalvonta**

Elintarvikevalvonnan keskeinen tavoite on varmistaa, että kaikki kuluttajien nauttimat elintarvikkeet ovat turvallisia ja täyttävät lainsäädännön asettamat vaatimukset. Elintarvikevalvonnassa otetaan huomioon myös elintarvikelainsäädännön edellyttämät merkinnät ja tiedot tuotteissa, joiden on oltava paikkansapitäviä ja selkeitä. Näin varmistetaan, ettei tuotteista annettavat tiedot johda kuluttajaa harhaan. Elintarvikealan yritykset ovat vastuussa omavalvonnastaan, mikä tarkoittaa, että niiden tulee varmistaa, että niiden toiminta, tuotteet ja niistä annettavat tiedot täyttävät kaikki lainsäädännön

vaatimukset. Omavalvonta on olennainen osa yritysten päivittäistä toimintaa, ja sen tehokkuus ja riittävyys arvioidaan ja tarkastetaan säännöllisesti elintarvikevalvontaviranomaisten toimesta. (Ruokavirasto, 2023 -d)

Elintarvikevalvontaa toteutetaan koko elintarvikeketjussa aina tuotannosta jalostukseen ja jakeluun asti, ja sen päämääränä on estää mahdolliset riskit ennen kuin ne vaikuttavat kuluttajien terveyteen. Valvonnan on oltava jatkuvaa, riskeihin perustuvaa ja sopeutettavaa eri tuotantovaiheiden ja toimintaympäristön mukaan. Säännöllinen ja tarkoituksenmukaisella tiheydellä suoritettu valvonta takaa sen, että elintarvikkeiden turvallisuus ja laatu säilyvät kaikissa vaiheissa. Lisäksi se varmistaa, että mahdolliset poikkeamat pystytään havaitsemaan ja korjaamaan nopeasti. Tällainen valvontakäytäntö luo edellytykset turvalliselle elintarvikeketjulle ja takaa kuluttajille luottamuksen tuotteiden laatuun ja turvallisuuteen. (Ruokavirasto, 2023 -d).

Elintarvikevalvontaa Suomessa hoitaa useampi viranomainen eri tasoilla ja eri rooleissa. Toimivaltainen valvontaviranomainen on yleisimmin kunnan viranhaltija, joka vastaa suurimmasta osasta elintarvikevalvonnasta kunnallisella tasolla. Kunnat huolehtivat paikallisista tarkastuksista ja varmistavat, että elintarvikkeet täyttävät lainsäädännön vaatimukset. (Ruokavirasto, 2023 -d).

## 2.2 Lainsäädäntö ja vaatimukset

Elintarvikelaki 2021/207 (§ 15) mukaan elintarvikealalla toimivan vastuulla on laatia omavalvontajärjestelmä, jonka avulla pyritään tunnistamaan ja hallitsemaan toimintaan liittyvät riskit. Lisäksi järjestelmän avulla varmistetaan, että toiminta on elintarvikesäädösten mukaista. Omavalvonnasta saadut tulokset on kirjattava tarkasti ja asianmukaisesti. Erityisesti eläinperäisiä elintarvikkeita tuotaessa EU:n muista jäsenvaltioista Suomeen, omavalvonnassa on oltava suunnitelma salmonellan näytteenotosta ja tutkimuksesta. (Elintarvikelaki 2021/207 § 15)

Myös Yleinen elintarvikeasetus (EY) N:o 178/2002 artikloissa 5, 6, 14, 17 ja 18 määrätään omavalvontajärjestelmästä. Edellä mainituissa artikloissa määritellään elintarvikealan toimijoiden vastuu ja velvollisuus ottaa käyttöön omavalvontasuunnitelma elintarviketurvallisuuden takaamiseksi. (Yleinen elintarvikeasetus (EY) N:o 178/2002)

Lisäksi valvonta-asetuksessa (EU) 625/2017 korostetaan omavalvonnann tavoitteita ja soveltamista, lainsäädännön noudattamista ja elintarviketurvallisuutta, toimijoiden

vastuullisuutta, omavalvonnan suunnittelua ja toteutusta sekä jatkuvaa valvontaa. Asetuksen liitteissä käsitellään tarkemmin käytäntöjä ja järjestelmiä, jotka koskevat omavalvontaa. (Valvonta asetus (EU) 625/2017)

Yleinen hygienia asetus (EY) N:o 852/2004 asettaa toimijoille selkeät velvollisuudet omavalvonnan toteuttamiseen elintarviketurvallisuuden ja hygienian varmistamiseksi. Omavalvonta perustuu riskien hallintaan (esimerkiksi HACCP-periaatteisiin), ja se edellyttää, että toimijat dokumentoivat ja seuraavat toimenpiteidensä toteutumista. Asetus korostaa, että toimijoilla on vastuu elintarvikkeiden ja elintarvikeprosessien turvallisuudesta ja hygieniasta, ja että viranomaisvalvonta perustuu osittain toimijoiden omavalvonnan tehokkuuteen. Omavalvonnan periaatteet auttavat varmistamaan, että elintarvikeketjussa noudatetaan hygieenisiä käytäntöjä ja että mahdolliset riskit pyritään tunnistamaan ja estämään ennen kuin ne voivat aiheuttaa haittaa kuluttajille. (Yleinen hygienia asetus (EY) N:o 852/2004)

Muita omavalvontaa ohjaavia asetuksia ovat eläimistä saatavia elintarvikkeita koskeva hygienia-asetus (EY) N:o 853/2004, asetus elintarvikevalvonnasta 315/2021 ja 318/2021. (Ruokavirasto, 2024 -b)

## 2.3 Riskien arviointi

Elintarvikkeisiin voi liittyä useita terveydelle haitallisia vaaratekijöitä, kuten esimerkiksi mikrobien tai pieneliöiden esiintyminen, ympäristösaasteet, vierasesineet ja elintarvikkeissa esiintyvät luonnostaan haitalliset aineet. Myös elintarvikkeen koostumus voi toisinaan olla terveyden kannalta epäedullinen. Kyseisiä riskejä voidaan vähentää noudattamalla pakkausmerkinnöissä annettuja säilytys- ja käsittelyohjeita, noudattamalla suositeltuja käyttörajoituksia sekä syömällä monipuolisesti ja kohtuudella. Lisäksi hyvän käsittelyhygienian ylläpitäminen sekä oikeiden valmistus- ja säilytyslämpötilojen noudattaminen auttavat ehkäisemään ruokamyrkytysten riskiä. (Ruokavirasto, 2025)

Elintarvikkeisiin liittyviä riskejä voidaan arvioida ja hallita HACCP-järjestelmällä. HACCP-järjestelmä (Hazard Analysis and Critical Control Points) on elintarvikehuoneiston omavalvontaa tukeva järjestelmä, jonka tavoitteena on tunnistaa ja hallita elintarvikkeiden turvallisuutta uhkaavia vaaroja. Järjestelmässä määritellään kriittiset hallintapisteet, joissa riskejä voidaan estää, poistaa tai vähentää hyväksyttävälle tasolle. HACCP-ohjelmat perustuvat seitsemään periaatteeseen: vaarojen arviointiin, kriittisten hallintapisteiden

määrittämiseen, kriittisten rajojen määrittämiseen, kriittisten hallintapisteiden seurantakäytäntöjen laatimiseen, korjaavien toimenpiteiden määrittämiseen, todentamiskäytäntöjen laatimiseen ja HACCP-ohjelman validointiin ja asiakirjoihin sekä tallenteisiin. Näiden avulla pyritään varmistamaan elintarvikkeiden turvallisuus koko tuotantoprosessin ajan. Järjestelmän toteutus vaatii asiantuntemusta ja usein myös ulkopuolista asiantuntija-apua. (Ruokavirasto, 2023 -e)

### 3 Ravitsemussuositukset ja ruokavalio johdannaiset ruokatrendit

Terveellisten ruokavalintojen suosio on noussut megatrendiksi, ja sen merkityksen ennustetaan kasvavan entisestään tulevaisuudessa. Tutkimuksen mukaan 70 prosenttia suomalaisista on avoimia kokeilemaan uusia ruokia kokkaillessaan, ja neljä kymmenestä seuraa aktiivisesti ruokatrendejä. Tämä käy ilmi Saarioisten tekemästä tutkimuksesta, joka kartoitti tulevaisuuden ruokatrendejä. Trenditutkimusten mukaan suomalaiset pitävät erityisesti vähäsuolaista ja vähärasvaista ruokavaliota terveellisenä. Viime aikoina myös gluteenittomat tuotteet ovat nousseet suosioon terveellisinä vaihtoehtoina. Lähi- ja luomuruoan kysyntä kasvaa, ja yhä useammat arvostavat vain vähän prosessoituja raaka-aineita. Trenditutkimuksen mukaan 9 prosenttia suomalaisista noudattaa punaista lihaa sisältämätöntä ruokavaliota ja 14 prosenttia suomalaisista on valmiita kokeilemaan sitä. Toisaalta monet pitävät edelleen niin sanottua tavallista kotiruokaa terveellisimpänä vaihtoehtona, vaikka erityisruokavaliot ovat yleistyneet erilaisten trendien myötä. (Saarioinen, n.d. -b)

Kuluttajat tekevät yhä enemmän ruokavalintoja, jotka tukevat heidän hyvinvointiaan ja jopa kolmannes suomalaisista kertoo noudattavansa jotakin hyvinvointia tukevaa ruokavaliota. Nuorilla aikuisilla (18-24 -vuotiailla) ruokavalion noudattaminen on vieläkin yleisempää, sillä yli puolet heistä kokee ruokavalion olevan keskeinen osa omaa hyvinvointiaan. Vuonna 2025 hyvinvointi ymmärretään laaja-alaisena ja yksilöllisenä käsitteenä, jossa ruokavalinnat voivat vaihdella tilanteen ja tarpeen mukaan. Proteiinipitoisuus on noussut tärkeäksi valintakriteeriksi hyvinvointiin liittyvissä ruokavalinnoissa, ja kasvispainotteisempi ruokavalio on vahvasti esillä: lähes puolet suomalaisista pyrkii lisäämään kasvisruokapäiviä arkeensa. (Saarioinen, n.d. -a)

Ravitsemussuositukset muodostavat keskeisen osan suomalaista ravitsemuspolitiikkaa, ohjaten niin ammattilaisten työtä kuin väestön ravitsemustottumuksia. Ne toimivat työvälineinä terveydenhuollon asiantuntijoille ja tarjoavat suuntaviivoja ravitsemuksen

parantamiseksi laajemmalle väestölle. Tasapainoinen ravitsemus voidaan saavuttaa useilla eri ruokavalioilla, kun ne toteutetaan asianmukaisesti. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2024)

Viime vuoden lopussa julkaistu *Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024* korostaa entistä enemmän kasvipainotteisen ruokavalion merkitystä. Uusien ruokasuositusten mukaan monipuolisilla ja riittävän vaihtelevilla ruoka-aineiden valitsemisella mahdollistetaan ympäristöystävällisten sekä maistuvien aterioiden ja välipalojen koostamisen. Ravitsemussuositusten päätarkoituksena on edistää koko väestön hyvinvointia ja terveyttä. Tämä suositusten mukainen, ravitsemuksen näkökulmasta tarkasteltuna tasapainoinen ruokavalio on mahdollista koostaa usein eri tavoin. Tietyille väestöryhmille on laadittu omat ravitsemus- ja ruokailusuositukset, jotka huomioivat näiden ryhmien erityistarpeet. Näitä väestöryhmiä ovat muun muassa raskaana olevat ja imettävät naiset, lapset, ikääntyneet sekä sairaalapotilaat. Myös vegaaniruokavalio sekä monet muut erityisruokavaliot on huomioitu kansallisessa ravitsemussuosituksessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024)

### 3.1 Kasvisruokavalio

Kasvissyönti kattaa useita eri ruokavalioita, jotka perustuvat pääasiassa kasvikunnan tuotteisiin tai joissa eläinkunnan tuotteet ovat vähäisiä. Yleisesti kasvissyöjien ruokavaliot luokitellaan eri tyyppeihin sen mukaan, kuinka paljon eläinkunnan tuotteita ne sisältävät. Vegaaniruokavalio on kaikkein rajoitetuin kasvisruokavalio, jolloin ruokavaliossa ei käytetä mitään eläinperäisiä tuotteita. Vegaaniruokavalio on todettu sopivan myös erityisryhmille, esimerkiksi lapsille ja raskaana oleville. Muita kasvisruokavalioita ovat semivegetaristi, pescovegetaristi, lakto-ovo-vegetaristi, laktovegetaristi, fleksaaja, raakaruokailija sekä makrobiottinen ruokavalio. Kun ruokavaliosta poistetaan tiettyjä aineksia, on tärkeää korvata ne muilla ruoilla tai huolehtia ravintoaineiden saannista muilla keinoin. Täysipainoista kasvisruokavalioita ei siis saavuteta pelkästään liha-, kala-, muna- tai maitotuotteiden poistamisella. Kasvisruokavalion suunnittelu edellyttääkin tarkkuutta, jotta ruokavaliosta saadaan kaikki tarvittavat ravintoaineet. (Pelkonen, 2023)

### 3.2 Gluteeniton ruokavalio

Arviolta noin 150 000 suomalaista noudattaa gluteenitonta ruokavaliota, ja sen suosio on kasvanut merkittävästi viimeisten vuosikymmenten aikana, vaikka monilla ei olekaan

keliakiadiagnoosia. Gluteenittomaan ruokavalioon turvaudutaan erityisesti keliakian ja vilja-allergian vuoksi, mutta se voi myös tuoda helpotusta muun muassa tulehduksellisiin suolistosairauksiin (IBD) tai ärtyvän suolen oireyhtymään (IBS) liittyvissä oireissa. (Keliakialiitto, n.d. -b) Viime aikoina gluteeniton ruokavalio on noussut suosituksi osana terveystrendejä, ja se herättää monilla mielikuvan terveellisestä ruokavaliosta (Saarioinen, n.d. -b). Gluteenitonta ruokavaliota noudattava ei käytä ruokavaliossaan lainkaan vehnää, ruista tai ohraa. Kun nämä viljat jäävät pois ruokavaliosta, kasvaa riski kuidun ja ravintoaineiden puutoksille. Gluteenitonta ruokavaliota noudattava onkin tärkeä korvata vehnä, ruis ja ohra gluteenittomilla viljoilla. Gluteenittomaan ruokavalioon sopivia viljoja ovat muun muassa kaura, kvinoa, maissi, tattari, hirssi, riisi, amarantti ja teff. (Keliakialiitto, n.d. -a)

### 3.3 Vähähiilihydraattinen ruokavalio

Vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa pyritään rajoittamaan hiilihydraattien saantia, mikä tarkoittaa käytännössä viljatuotteiden, hedelmien ja usein myös maitotuotteiden kulutuksen vähentämistä. Joissain tapauksissa myös tiettyjen juuresten käyttöä rajoitetaan. Paljon hiilihydraatteja sisältäviä ruokia korvataan ruokavaliossa rasvalla, proteiinipitoisilla ruoilla, sekä kevyillä kasviksilla, esimerkiksi kaaleilla, kesäkurpitsalla, sipuleilla ja salaattivihanneksilla. Myös marjoja käytetään usein kohtuullisissa määrin. Vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattava välttelee tai käyttää kohtuudella valkoista leipää, riisiä, pastaa, sokeria, leivonnaisia sekä sokeria sisältäviä virvoitusjuomia (Englund, 2021).

### 3.4 Sydänystävällinen ruokavalio

Saarioisen teettämässä trenditutkimuksessa selviää, että suomalaiset pitävät erityisesti vähäsuolaista ruokavaliota terveellisenä (Saarioinen, n.d. -a). Sydänystävällinen ruokavalio keskittyykin erityisesti suolan saannin vähentämiseen. Sydänystävällinen ruokavalio sopii kaikille ja sen peruspilareita ovat runsas kasvien, marjojen ja hedelmien nauttiminen sekä riittävän kuidun saannin takaaminen täysjyväviljavalmisteen, papujen, linssien, siemenien ja pähkinöiden avulla. Ruokavaliossa suositetaan myös tyydyttymättömiä rasvoja sekä rajoitetaan suolan saantia. Tällainen ruokavalio edistää niin pysyvää painonhallintaa kuin sydänterveyttä monin eri tavoin. Edellä mainituilla ruokavalinnoilla voi vaikuttaa niin veren kolesterolipitoisuuteen kuin verenpaineeseen, ja nämä ovatkin tupakan lisäksi keskeisimmät riskitekijät sydän- ja verisuonitautien osalta. (Pusa, 2019)

### 3.5 Maidoton ruokavalio

Maidoton ruokavalio tarkoittaa kaikkien maitoa sisältävien tuotteiden poistamista ruokavaliosta. Tämä voi olla erityisen tärkeää, jos ruokavalion taustalla on maitoallergia. Lievästi maitoallergiset voivat kuitenkin usein nauttia pieniä määriä maitotuotteita, mikäli se ei aiheuta oireita. Voimakkaassa maitoallergiassa maitoproteiini on syytä poistaa täysin ruokavaliosta, mikä tarkoittaa, että kaikki maitotuotteet, kuten maito, piimä, jogurtti, viili, kermaviili, juustot ja voi, tulee jättää pois. Tällöin on myös tärkeää tarkistaa muiden elintarvikkeiden ainesosaluettelot huolellisesti ja välttää tuotteita, jotka sisältävät maidosta peräisin olevia aineosia, kuten maitojauhetta, heraa, heraproteiinia, maitoproteiinia, kaseiinia tai kaseinaattia. (Bergström, 2022)

## 4 Haastattelututkimus

Tässä opinnäytetyössä käytettiin tutkimusmenetelmänä laadullista tutkimusta. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus keskittyy tutkimuskohteen merkityksen, tarkoituksen ja erityispiirteiden ymmärtämiseen. Laadullinen tutkimus voidaan yksinkertaisimmillaan nähdä aineiston ja sen analyysin kuvaamisena. Tällaisen tutkimuksen tunnuspiirteitä ovat muun muassa aineistonkeruumenetelmät, tutkittavien näkökulmat, tutkimuksen tyyli sekä tulosten esittämistapa. (Eskola & Suoranta, 2014, s. 13–24)

Terveystrendit ja ajankohtaiset ravitsemussuositukset vaikuttavat asiakkaiden ruokavalintoihin monella tapaa. Kuluttajat ovat yhä enemmän tietoisia terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä, ja tämä näkyy ruokavalinnoissa. Haastattelututkimuksen avulla haluttiin selvittää miten terveystrendit ja ajankohtaiset ravitsemussuositukset vaikuttavat asiakkaiden ruokavalintoihin. Haastattelututkimusta varten on haastateltu kahta asiantuntijaa, jotka ovat elintarvikealan toimijoita. Toinen haastateltavista on pienellä paikkakunnalla sijaitsevan keskikokoisen kyläkaupan kauppias ja toinen haastateltavista puolestaan toimii suuressa hypermarketissa, joka sijaitsee eräässä suomen suurimmista kasvukeskuksista.

### 4.1 Haastattelun tulokset

Terveystrendit ja ravitsemussuositukset luovat vahvan taustan, joka ohjaa kuluttajien ruokavaliovalintoja. Kuluttajat ovat yhä tietoisempia omasta hyvinvoinnistaan ja

tekemistään valinnoista, mikä näkyy selvästi ruokateollisuuden, ravintoloiden ja kauppojen tarjonnassa.

Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että uusilla ravitsemussuosituksilla on ollut todennäköinen vaikutus kuluttajien valintoihin ja erilaisten tuotteiden kysyntään. Esimerkiksi suositusten korostama vähäisempi punaisen lihan käyttö ja enemmän kasviksia, täysjyväviljoja ja kalaa suosiva ruokavalio ovat johtaneet siihen, että kasvipohjaisten ja vähärasvaisten tuotteiden kysyntä on kasvanut. Suositusten myötä monet kuluttajat ovat alkaneet kiinnittää enemmän huomiota ruokavalionsa tasapainoon, mikä näkyy erityisesti kasviproteiinien, kasvien ja täysjyväviljatuotteiden menekissä. Samalla on nähtävissä, että perinteisten liha- ja maitotuotteiden kysyntä on aiempaan nähden osittain laskenut.

Keskikokoisen kyläkaupan osalta vuoden 2025 tammi-maaliskuun myyntilukuja tarkasteltaessa esiin nousi erityisesti hevi- sekä leipäosastojen myynnit. Hevissä myynnin kehitys edellisvuoteen verrattuna on jopa 11,2% ja leivässä puolestaan 7,3%. Hevi-osaston myynnin kasvu johtuu erityisesti hedelmien (+11,8 %) ja kukkien (23,1 %) suosion noususta, mutta myös juuresten ja vihannesten (+5,3 %) myynti on lisääntynyt. Tämä kehitys liittyy todennäköisesti ainakin osittain uusiin ravitsemussuosituksiin ja niiden näkyvyyteen mediassa. Samalla kun kasvien myynti on kasvanut, lihatuotteiden myynti on puolestaan laskenut, mikä vahvistaa ajatusta, että kuluttajat ovat muuttamassa ruokailutottumuksiaan suositusten mukaisiksi. Myös leivän menekki on kasvanut alkuvuonna (7,3 %), mikä saattaa selittyä ravitsemussuositusten mukaisella lisääntyneellä kuidun tarpeella.

Haastattelututkimuksen avulla selvisi myös, että kauppojen valikoima on kehittynyt terveystrendien ja uusien ravitsemussuositusten myötä. Valikoimaan on lisätty entistä enemmän kasvipohjaisia vaihtoehtoja, kuten kasviproteiineja, kasvipohjaisia maitoja ja muita vegaanisia valmisteita. Erityisesti kasvis- ja vegaanituotteet, kuten vegaaniset pihvit, kasvipohjaiset jugurtit ja kasviproteiinivalmisteet ovat saavuttaneet yhä enemmän suosiota aiempiin vuosiin verrattuna. Myös vähähiilihydraattiset ja gluteenittomat tuotteet ovat kasvattaneet suosiotaan, ja kuluttajat ovat kiinnostuneita tuotteista, joiden he kokevat tukevan terveellistä elämäntapaa. Keskikokoisessa kyläkaupassa tuotevalikoima perustuu pitkälti asiakkaiden toiveisiin ja tätä kautta pyritään myös vastaamaan trendeihin. Kyläkauppaan on avattu tänä vuonna uusi salaattibaari, mikä osaltaan vastaa hyvin tämän hetken terveystrendeihin.

Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että asiakkaiden kiinnostus kasviproteiineihin ja kasvipohjaisiin tuotteisiin on kasvanut merkittävästi viime vuosina. Kasvava tietoisuus ilmastoasioista, eettisyydestä ja terveellisemmästä ruokavaliosta on johtanut siihen, että kasvipohjaisten tuotteiden kysyntä on noussut. Kaupat ovat vastanneet tähän kysyntään laajentamalla mahdollisuuksiensa mukaan valikoimaa erilaisilla kasvipohjaisilla tuotteilla. Kasvipohjaiset tuotteet ovatkin selkeästi tulleet osaksi yhä useamman kuluttajan päivittäistä ruokavaliota, ei vain vegaanien ja muiden kasvissyöjien, vaan myös tavallisten lihansyöjien keskuudessa. Haastattelujen perusteella voidaan myös todeta, että valikoiman laajentamiseen vaikuttaa kuitenkin merkittävästi kauppojen sijainta: pienemmässä kunnassa asiakkaiden toiveet näkyvät kasvukeskusta maltillisemmin.

Myös ympäristöystävällisyyttä korostavat valinnat, kuten luomu- ja lähiruoka, ovat kasvattaneet selvästi suosiotaan asiakkaiden keskuudessa. Kuluttajat ovat yhä tietoisempia tuotannon ympäristövaikutuksista, ja monet arvostavat tuotteita, jotka tukevat kestävästä kehitystä. Luomu- ja lähiruokatuotteet eivät ole enää vain trendi, vaan ne ovat tulleet pysyväksi osaksi monen kuluttajan valintoja. Tämä näkyy myös myynnin kasvussa, erityisesti paikallisesti tuotetuilla raaka-aineilla ja luomuviljelyllä valmistetuilla elintarvikkeilla.

Pienemmässä kunnassa luomutuotteiden osalta edetään kuitenkin niin sanotusti matalalentona. Tuotteita tarjotaan valikoimassa tasaisesti jokaisessa tuoteryhmässä pois lukien panimo- ja kemianteollisuuden tuotteet. Luomutuotteiden menekki pysyy koko ajan tasaisena eli niille on selkeästi oma asiakaskuntansa. Pienemmässä kunnassa asiakkaiden osuus kokonaisuudesta on luonnollisesti pienempi kuin esimerkiksi suuremmissa kaupungeissa. Lähellä tuotettu ruoka on puolestaan myös pienessä kunnassa selvässä nosteessa ja lisäksi todella suosittua koko asiakaskunnassa. Tähän liittyy vahvasti muun muassa niin sanottu kotiseutu-uskollisuus sekä pitkät perinteet paikallisella leipomoalalla. Lähituotanto näkyy selkeästi myös pienemmässä kunnassa niin valikoimissa kuin asiakkaiden ostokoreissa. Lähituotannon puolesta usein myös mielellään markkinoidaan esimerkiksi sosiaalisessa mediassa ja se onkin aihe, joka saa helposti paljon tykkäyksiä.

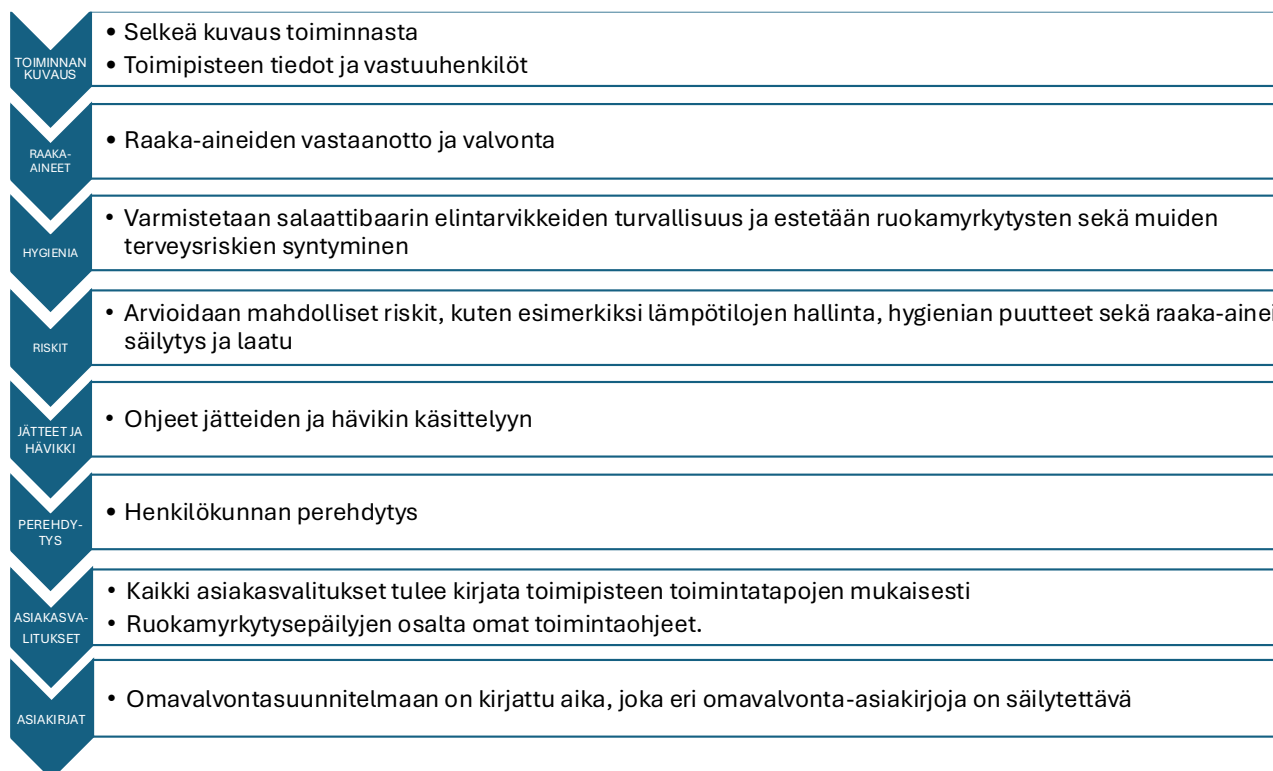
Haastattelututkimuksen perusteella monet asiakkaat ovat lisäksi valmiita maksamaan enemmän eettisesti tuotetuista tuotteista, erityisesti silloin, kun he kokevat, että tuotteet vastaavat heidän arvojaan ja tarpeitaan. On sanomattakin selvää, että hintaherkkyys vaihtelee eri kuluttajaryhmien ja alueiden välillä, mutta kokonaisuudessa ympäristötietoisuuden kasvu on kuitenkin vaikuttanut valmiuteen maksaa tietyistä tuotteista enemmän.

Nämä vastaukset heijastavat trendejä ja muutoksia, jotka ovat näkyvissä elintarvikealalla ja ne myös tarjoavat asiantuntevan näkemyksen siitä, kuinka ravitsemussuositukset ja kuluttajien asenteet vaikuttavat sekä tuotevalikoimaan että kysyntään.

## 5 Omavalvontasuunnitelman laatiminen salaattibaariin

Elintarvikealan toimija on vastuussa elintarvikkeiden turvallisuudesta sekä elintarvikkeista annettavien tietojen oikeaoppisuudesta ja riittävästä laajuudesta. Toimijalla on velvollisuus ylläpitää järjestelmää, joka mahdollistaa toiminnan vaaratekijöiden tunnistamisen ja hallinnan sekä varmistaa, että kaikki toiminta täyttää elintarvikesäädöksissä määritellyt vaatimukset. Omavalvontasuunnitelma on tässä keskeinen työkalu ja se muodostaa tärkeän osan salaattibaarin elintarvikehygienian hallintaa. Seuraavassa esitellään ohjeet omavalvontasuunnitelman laatimiseksi opinnäytetyön kohteena olevalle salaattibaarille, ottaen huomioon sen toiminnan erityispiirteet ja laajuus. Ohjeita voidaan soveltaa myös muihin samankaltaisiin salaattibaareihin. Kuvassa 1 on esitetty vaiheistettu kaavio omavalvontasuunnitelman kokonaisuuden hahmottamiseksi.

Kuva 1. Omavalvontasuunnitelman laatimisprosessi



## 5.1 Toiminnan kuvaus

Omavalvontasuunnitelmassa tulee olla selkeä ja riittävän tarkka kuvaus toiminnasta. Toiminnan kuvauksesta ilmenee muun muassa, mitä elintarvikkeita käsitellään, miten niitä valmistetaan, säilytetään ja tarjoillaan. Tässä osiossa on määritelty, millaisissa pakkauksissa raaka-aineet saapuvat ja mitä tietoja pakkaukset sisältävät. Toiminnan kuvauksessa on kirjattu myös tarkemmin salaattibaarin toimintaperiaate sekä ohje myyntikalusteen sijoittamisesta. Lisäksi kuvaukseen sisältyy toimipisteen tiedot ja vastuuhenkilöt.

## 5.2 Raaka-aineiden vastaanotto ja valvonta

Raaka-aineiden vastaanotto ja valvonta ovat keskeinen osa omavalvontasuunnitelmaa. Kaikille salaattibaarin raaka-aineille tulee tehdä vastaanottotarkastus. Vastaanottotarkastuksessa tarkastetaan tuotteiden ulkonäkö, pakkausten eheys, puhtaus ja päiväykset. Lisäksi tietyistä raaka-aineista mitataan myös lämpötilat. Eri raaka-aineille on omat hyväksyttävät lämpötilat, jotka on kirjattu varsinaiseen omavalvontasuunnitelmaan. Mahdolliset poikkeamat kirjataan ylös vastaanottotarkastuksen yhteydessä. Lisäksi kirjataan myös ne toimenpiteet, joihin on ryhdytty poikkeamien korjaamiseksi. Vastaanottotarkastuksen jälkeen kaikki raaka-aineet laitetaan esille salaattibaariin tai vaihtoehtoisesti ne varastoidaan asianmukaisesti. Suunnitelmassa on kiinnitetty huomiota myös varastokierron seurantaan ja toteutukseen. Lisäksi omavalvontasuunnitelmassa on ohjeet mahdollisen takaisinvedon osalta, mikäli raaka-aineissa ilmenee ongelmia.

## 5.3 Hygienia

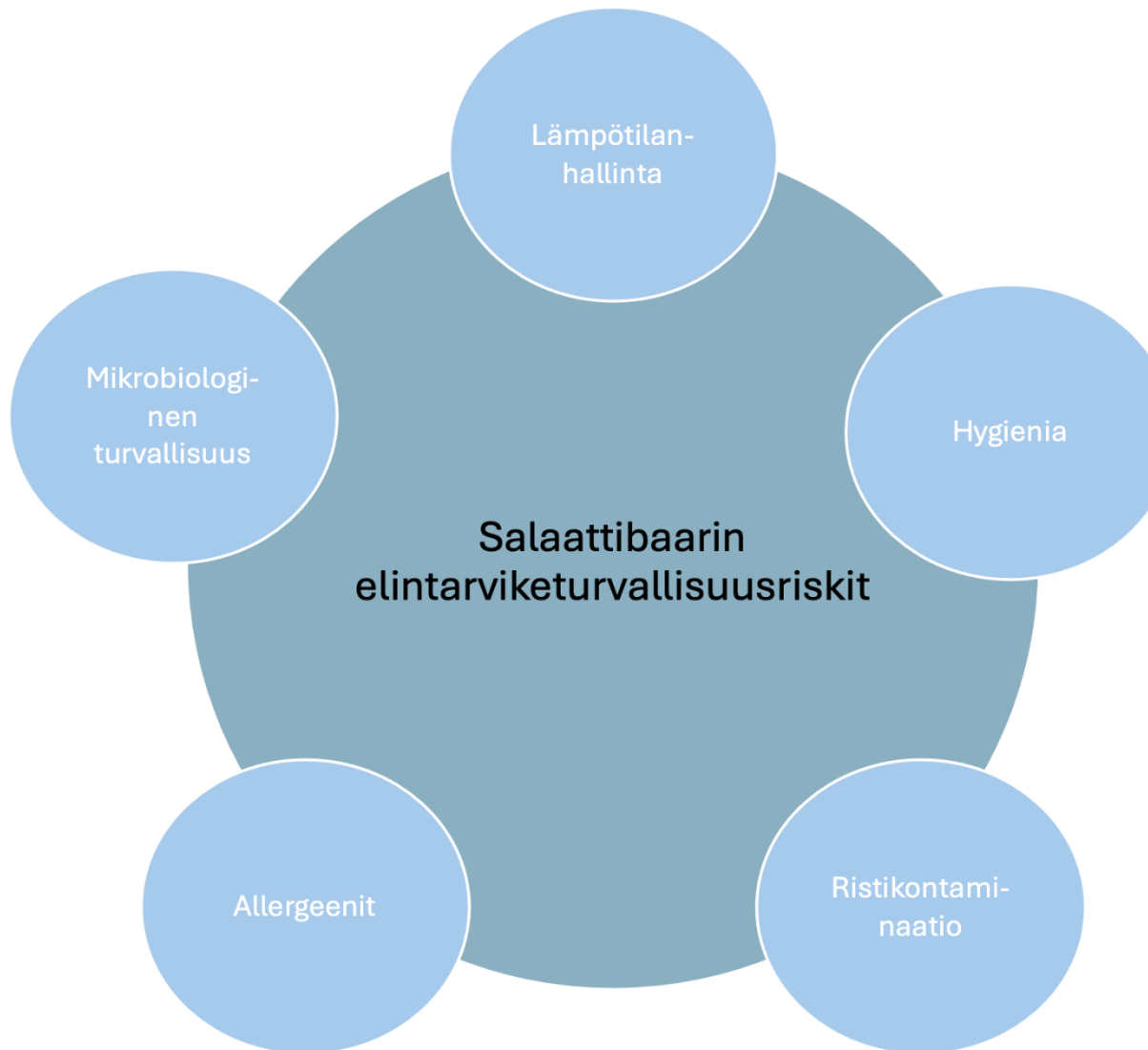
Omavalvontasuunnitelmassa tulee huomioida hygieeninen toiminta. Hygieenisellä toiminnalla varmistetaan salaattibaarin elintarvikkeiden turvallisuus ja estetään ruokamyrkytysten sekä muiden terveysriskien syntyminen. Suunnitelmassa on kuvattava, miten eri välineet puhdistetaan ja desinfioidaan. Lisäksi suunnitelmassa tulee kuvata salaattilinjaston, kylmäkaappien, valmistus- ja säilytystilojen sekä muiden tilojen hygienia. Myös henkilökunnan työvaatteet ja hygieniaohjeistus tulee huomioida. Työnantajan tulee huolehtia, että pakkaamattomia ja helposti pilaantuvia elintarvikkeita käsittelevillä työntekijöillä on hygieniapassi.

## 5.4 Riskien arviointi ja kriittiset hallintapisteet

Omavalvontasuunnitelmassa on arvioitava salaattibaarin toimintaan liittyvät mahdolliset riskit. Tästä määrää yleinen hygienia asetus (EY) N:o 852/2004, joka asettaa toimijoille selkeät vaatimukset omavalvonnan toteuttamisesta elintarviketurvallisuuden ja hygienian osalta. Salaattibaarissa keskeiset hygienia- ja elintarvikevalvontaan liittyvät riskit voivat liittyä erityisesti elintarvikkeiden käsittelyyn, säilytykseen ja tarjoiluun. Tällaisia riskejä ovat muun muassa lämpötilan hallinta, ristikontaminaatio, hygieeninen käsittely, elintarvikkeiden allergiariskit ja mikrobiologiset vaarat. Kuvassa 2 on esitetty salaattibaarin tärkeimmät elintarviketurvallisuuteen liittyvät riskit.

Omavalvontasuunnitelmassa tulee olla arvio ja merkinnät kriittisistä valvontapisteistä (HACCP), sekä selkeät kuvaukset siitä, miten näitä valvotaan. Tärkeitä valvottavia vaiheita ovat esimerkiksi raaka-aineiden vastaanotto, salaattien valmistus, säilytys ja tarjoilu. Lisäksi henkilökunta tarkistaa myyntipisteen siisteyden omavalvontasuunnitelmassa määritellyn aikavälin mukaan, jolloin samalla tarkistetaan myös lämpötilat. Omavalvontasuunnitelmassa on määritelty lämpötilavaatimus, ja lämpötilat kirjataan suunnitelmassa määrättyjen aikarajojen mukaisesti lämpötilaseurantalomakkeelle.

Kuva 2. Salaattibaarin elintarviketurvallisuusriskit



Salaattibaareissa tarjottavat elintarvikkeet, erityisesti tuoreet vihannekset ja valmiit salaattiseokset, voivat olla erityisen herkkiä lämpötilan vaihteluille ja tästä syystä lämpötilan hallinta onkin avainasemassa. Raaka-aineet tulee säilyttää oikeissa lämpötiloissa, jotta bakteerien kasvu saadaan estettyä. Lämpötilan liiallinen nousu, esimerkiksi jos raaka-aineet jätetään liian pitkäksi aikaa huoneenlämpöön, voi johtaa bakteerien lisääntymiseen ja elintarvikkeiden saastumiseen.

Salaattibaarissa on erityisen suuri riski ristikontaminaatiolle. Kontaminaatio voi tapahtua esimerkiksi silloin, jos käsittelijä käyttää samoja välineitä, kuten leikkuulautoja ja veitsiä,

erilaisten raaka-aineiden käsittelyyn ilman perusteellista puhdistusta.

Omavalvontasuunnitelmassa on huomioitu kontaminaatoriskiä lisäävät raaka-aineet ja niiden sijoittamiselle salaattibaariin on omat suosituksensa. Myös helposti valuttavat tuotteet sekä allergioita ja intoleransseja aiheuttavat tuotteet on huomioitu erikseen.

Myös henkilökunnan hygienia on salaattibaarissa erityisen tärkeää. Jos henkilökunta ei noudata riittäviä käsihygieniakäytäntöjä tai käyttää likaisia välineitä, tämä voi johtaa kontaminaatioon ja elintarvikeperäisiin sairauksiin. Erityisesti käsienpesu ja välineiden asianmukainen puhdistus ovat tärkeitä riskien hallinnassa. Lisäksi henkilöstön asianmukaiset suojavarusteet, kuten hanskat ja suojapuvut, voivat vähentää saastumisen riskiä.

Elintarvikkeiden allergiariskit muodostavat oman riskinsä salaattibaarin toiminnalle. Salaattibaarissa voi olla useita eri raaka-aineita, jotka voivat sisältää erilaisia allergeeneja. Tällaisia allergeeneja ovat esimerkiksi pähkinät, gluteeni tai maitotuotteet. Onkin tärkeää, että asiakkaille annetaan riittävästi tietoa raaka-aineista ja mahdollisista allergeeneista, jotta ei toivotuilta seurauksilta voidaan välttyä. Lisäksi huomiota tulee kiinnittää allergioita ja intoleransseja aiheuttavien raaka-aineiden ristikontaminaation ehkäisyyn. Salaattibaarissa tällaisia tuotteita ovat esimerkiksi kananmuna, tonnikala ja maitotuotteita sisältävät aineet.

Mikrobiologiset vaarat ovat salaattibaarin toiminnassa vahvasti läsnä ja erilaisten bakteerien kasvua tulee ehkäistä. Salaattibaareissa tarjottavat raaka-aineet, kuten tuoreet vihannekset, vihersalaatit, tuorejuustot ja kylmäkeitot, ovat alttiita mikrobikasvulle, erityisesti jos niitä ei käsitellä oikein. Salmonella, listeria, E. coli ja muut patogeeniset bakteerit voivat esiintyä raaka-aineissa ja lisääntyä, jos ne joutuvat epäasianmukaiseen käsittelyyn tai säilytykseen. Näiden bakteerien kasvu voidaan estää varmistamalla, että raaka-aineet ovat tuoreita ja ne käsitellään huolellisesti.

## 5.5 Jätteet ja hävikki

Omavalvontasuunnitelmaan sisällytetään jätteiden ja hävikin käsittely. Jätehuolto ja jätelajittelu järjestetään toimipisteen ohjeiden ja omavalvontasuunnitelman mukaisesti. Omavalvontasuunnitelmassa tulisi kuvata, miten jätteet käsitellään, mihin eri jätteet lajitellaan sekä kuinka usein jäteastiat tulee tyhjentää ja puhdistaa. Suunnitelmassa olisi tärkeää määrittellä myös se, kuka vastaa tämän tehtävän suorittamisesta.

Hävikkiä seurataan suunnitelmassa määritellyin väliajoin tarkoitukseen luodulla seurantalomakkeella. Lomakkeeseen merkitään, kun tuotetta heitetään pois tai kun se ei ole muusta syystä enää myyntikelpoinen.

## 5.6 Henkilökunnan perehdytys

Omavalvonta suunnitelmassa tulee huomioida henkilökunnan perehdytys. Salaattibaarin parissa työskenteleville tulee järjestää perehdytys, jossa käydään läpi muun muassa toimintatavat ja omavalvontaan liittyvät asiat. Työntekijät tulee perehdyttää myös työskentelyhygienian ja pukeutumisen vaatimuksiin. Lisäksi henkilökunta perehdytetään valvontaprosessien dokumentointiin ja raportointiin.

## 5.7 Asiakasvalitukset ja ruokamyrkytysepäilyt

Kaikki asiakasvalitukset tulee kirjata toimipisteen toimintatapojen mukaisesti. Asiakasvalituksesta tulee kirjata valituksen päivämäärä, syy sekä ne toimenpiteet, joihin on valituksen perusteella ryhdytty.

Ruokamyrkytysepäilyjen osalta on omat toimintaohjeet. Asiakkaan ilmoittamaan ruokamyrkytysepäilyyn tulee aina reagoida välittömästi ja tällaisesta epäilystä on lain mukaan tehtävä viipymättä ilmoitus elintarvikevalvontaan. Ruokamyrkytysepäilyn kohteena oleville raaka-aineille ja niiden käsittelylle on omavalvontasuunnitelmassa kirjattu omat ohjeistukset. Myös muut raaka-aineissa mahdollisesti ilmenevät ongelmat on huomioitu suunnitelmassa omalla takaisinvetosuunnitelmalla.

## 5.8 Asiakirjat

Omavalvonta-asiakirjoja ovat omavalvontasuunnitelma, seurannan, mittausten ja näytteenoton tulokset, esiintyneet poikkeamat ja tehdyt toimenpiteet, asiakasvalitukset ja ruokamyrkytysepäilyilmoitukset. Muut omavalvonta-asiakirjat, kuten hygieniaosaamistodistukset, terveystodistukset ja huoneiston hyväksymisasiakirjat löytyvät koko toimipisteen omavalvontamateriaalista. Omavalvontasuunnitelmaan on kirjattu myös aika, joka asiakirjoja on säilytettävä. Omavalvontasuunnitelman paikkansapitävyys tarkistetaan joka vuosi ja lisäksi silloin, kun toimintaan tulee merkittäviä muutoksia. Omavalvontasuunnitelmaan tehtävät muutokset merkitään muistiin, ja samalla tulee ilmoittaa, milloin muutos on tehty ja kuka sen on tehnyt.

## 6 Yhteenveto ja pohdinta

Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin salaattibaarin omavalvontasuunnitelman laatimista keskittyen elintarvikelainsäädännön vaatimuksiin ja hygienian hallinnan keskeisiin osaluoihin. Lisäksi selvitettiin terveystrendien ja ajankohtaisten ravitsemussuositusten vaikutusta asiakkaiden ruokavalintoihin. Opinnäytetyössä perehdyttiin salaattibaaritoiminnan erityispiirteisiin ja laajuuteen sekä laadittiin konkreettiset ohjeet omavalvontasuunnitelman käytännön toteuttamiseksi.

Haastattelututkimus toi esiin useita keskeisiä havaintoja siitä, miten terveystrendit ja ajankohtaiset ravitsemussuositukset näkyvät kuluttajien ruokavalinnoissa sekä kauppojen tuotevalikoimassa. Haastatteluiden perusteella voidaan todeta, että kuluttajien tietoisuus ravitsemuksesta, ympäristövaikutuksista ja eettisyydestä on lisääntynyt, mikä puolestaan on johtanut muutoksiin ostokäyttäytymisessä. Erityisesti kasvipohjaisten tuotteiden, kuten kasviproteiinien, kasvien ja täysjyväviljatuotteiden kysyntä on kasvanut. Tämä kehitys on nähtävissä sekä suurten kaupunkien hypermarketeissa että pienempien paikkakuntien kyläkaupoissa, vaikka valikoimien painotukset ja kuluttajien ostokäyttäytyminen eroavatkin hieman alueellisesti.

Uusien ravitsemussuositusten vaikutus on ollut nähtävissä erityisesti lihatuotteiden kysynnän laskuna ja kasvien myynnin nousuna. Tämä viittaa siihen, että suosituksilla ja niiden mediajulkisuudella on ollut käytännön vaikutusta kuluttajien arjen valintoihin. Asiantuntijahaastatteluun osallistuneen kyläkaupan myyntitilastot tukevat tätä havaintoa: hedelmien, vihannesten ja täysjyväleivän myynti on noussut alkuvuodesta 2025, mikä voidaan osin yhdistää ravitsemussuositusten korostamiin ruokavalion muutoksiin.

Haastattelut toivat myös esiin kauppojen roolin aktiivisina toimijoina ravitsemustrendien ja asiakastoiveiden yhdistämisessä. Sekä hypermarketissa että kyläkaupassa valikoimia on mukautettu terveystrendien mukaisesti, ja erityisesti kasvipohjaisten tuotteiden tarjontaa on lisätty. Esimerkiksi salaattibaarin avaaminen kyläkaupassa on hyvä esimerkki konkreettisesta vastauksesta asiakkaiden muuttuneisiin toiveisiin.

Pohdittaessa tuloksia laajemmin voidaan todeta, että kuluttajakäyttäytymisen muutos ei rajoitu yksittäisiin trendituotteisiin, vaan heijastaa syvempää arvomaailman muutosta. Ympäristöystävällisyyden, lähiruoan ja luomutuotteiden arvostus on noussut, ja asiakkaat ovat yhä valmiimpia maksamaan tuotteista, jotka tukevat heidän arvojaan. Vaikka

pienemmissä kunnissa muutos tapahtuu usein maltillisemmin, osoittavat haastattelut myös siellä kasvavaa kiinnostusta kestäviin ja eettisiin valintoihin, erityisesti lähituotannon osalta.

Näiden asiantuntijahaastattelujen perusteella voidaan päätellä, että ravitsemussuosituksilla ja terveystrendeillä on selkeä vaikutus sekä kuluttajien valintoihin että elintarvikkeiden tarjontaan kaupoissa. Näin ollen terveystrendien ja ravitsemussuosittelusten huomioiminen on entistä tärkeämpää, jotta yritys voi vastata asiakkaiden kasvaviin vaatimuksiin ja pysyä kilpailukykyisenä markkinoilla. Lisäksi alueelliset erot ja paikalliset asiakastarpeet on syytä huomioida, sillä ne vaikuttavat merkittävästi siihen, miten muutokset näkyvät eri toimijoiden arjessa.

Yhteenvedon voidaan todeta, että terveystrendit ja ravitsemussuosittelukset ovat luoneet pohjan merkittävälle muutoksille kuluttajien ruokavalioissa ja elintarviketeollisuuden tarjonnassa. Kuluttajien kasvava tietoisuus terveydestä, ympäristöstä ja eettisyydestä ohjaa valintoja, jotka puolestaan vaikuttavat tuotteiden kysyntään ja kehitykseen markkinoilla.

Omavalvontasuunnitelma on elintarvikealan toimijan keskeinen työkalu, jonka avulla varmistetaan elintarviketurvallisuus ja täytetään elintarvikelainsäädännön vaatimukset. Tässä työssä esitelty ohjeistus omavalvontasuunnitelman laatimiseen ottaa huomioon salaattibaarin toiminnan erityispiirteet, kuten raaka-aineiden vastaanoton, säilytyksen ja tarjoilun. Suunnitelman avulla pyritään minimoimaan elintarvikeperäiset riskit, kuten lämpötilan hallinnan sekä hygienian ja ristikontaminaation vaarat. Näiden riskien tunnistaminen ja hallinta ovat erityisen tärkeitä salaattibaarin toiminnassa, jossa tuoreet raaka-aineet, kuten vihannekset ja salaattiseokset, ovat alttiita bakteerien kasvulle ja kontaminaatiolle. On hyvä huomioida, että omavalvontasuunnitelman rakenne ja laajuus määräytyvät pitkälti toiminnan kokonaisuudesta ja erityispiirteistä.

Omavalvontasuunnitelman laatiminen salaattibaariin edellyttää tarkkaa lainsäädännön noudattamista sekä elintarvikehygienisten vaatimusten täyttämistä.

Omavalvontasuunnitelman laatimisessa on tärkeää kiinnittää huomiota erityisesti hygieniaan ja riskien arviointiin. Ohjeistuksessa on käsitelty kaikki salaattibaarin osalta keskeiset valvontapisteet, kuten lämpötilat, raaka-aineiden säilytys ja ristikontaminaation estäminen. Erityisesti henkilökuntaan kohdistuvat hygieniavaatimukset ja riittävä perehdytys ovat avainasemassa riskien hallinnassa. Työntekijöiden tulee noudattaa huolellisesti puhdistusohjeita ja käyttää asianmukaisia suojavarusteita, jotta voidaan estää elintarvikkeiden saastuminen ja asiakkaille aiheutuvat terveysriskit.

Opinnäytetyöni pohjalta voidaan todeta, että omavalvontasuunnitelman laatiminen salaattibaarille on monivaiheinen prosessi. Hyvin laadittu omavalvontasuunnitelma ei ainoastaan täytä lainsäädännön vaatimuksia, vaan se myös parantaa huomattavasti asiakaskokemusta. Asiakkailla on erilaisten terveystrendien ja uusien ravitsemussuositusten myötä yhä enemmän odotuksia terveellisten ruokavaihtoehtojen osalta.

Opinnäytetyön myötä kävi ilmi, että omavalvonnan ja asiakastyytyväisyyden välillä on selkeä yhteys. Hyvin laadittu ja tarkasti toteutettu omavalvontasuunnitelma takaa paitsi elintarviketurvallisuuden myös sen, että asiakkaille tarjotaan juuri heidän terveystietoihinsa ja ruokavalintoihinsa sopivia vaihtoehtoja. Tämän lisäksi on huomioitava, että terveystrendit ja kuluttajien tietoisuus jatkuvasti kasvavat, ja niiden mukana myös elintarviketeollisuuden ja alan toimijoiden tulee kehittää omavalvontakäytäntöjään entistä paremmaksi.

Lopuksi voidaan vielä todeta, että omavalvontasuunnitelman laatiminen on keskeinen osa salaattibaarin toiminnan hallintaa, ja se vaikuttaa suoraan elintarviketurvallisuuteen, asiakastyytyväisyyteen sekä liiketoiminnan menestykseen. Työssä esitetyt suositukset ja käytännön ohjeet toimivat mallina muiden vastaavien yritysten omavalvontasuunnitelmien laatimisessa ja voivat osaltaan parantaa elintarviketurvallisuutta ja -hygieniaa laajemminkin.

## 7 Kestävä kehitys ja eettisyys

Kestävä kehitys tarkoittaa säännöllistä ja valvottua yhteiskunnallista kehitystä, joka toteutuu globaalisti, alueellisesti ja paikallisesti. Sen tavoitteena on varmistaa, että nykyisille ja tuleville sukupolville tarjotaan suotuisat elinolosuhteet. Tämä edellyttää, että ympäristön, ihmisten hyvinvoinnin ja talouden näkökohdat otetaan tasapuolisesti huomioon kaikessa päätöksentekoprosessissa ja toiminnan toteutuksessa. (Ympäristöministeriö, 2023)

Kaiken kaikkiaan kestävä kehitys kulminoituu hyvin seuraavaan lainaukseen: "Maapallo ei ole lahja vanhemmilta vaan lainassa lapsilta", joka on peräisin intialaiselta ympäristöaktivistilta ja poliitikolta Rajendra Pachaurilta. Pachaur on toiminut YK:n ilmastonmuutospaneelin (IPCC) puheenjohtajana. Tämä lainaus kuvastaa ajatusta, että ympäristön ja luonnonvarojen säilyttäminen on ennen kaikkea vastuullisuuskysymys tuleville sukupolville.

## 7.1 Kestävä kehitys ja eettisyys ruokavalinnoissa

Kestävä kehitys ja eettisyys ovat nousseet keskeisiksi teemoiksi niin ravitsemussuosituksissa kuin ruokavalinnoissa. Vuoden 2024 lopussa julkaistut uudet kansalliset ravitsemussuositukset korostavat kasvipainotteisten ruokavalioiden merkitystä terveyden edistämisessä ja ympäristön suojelussa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024). Tämä suuntaus tukee kestävästä kehitystä, sillä kasvipohjainen ruokavalio kuormittaa ympäristöä huomattavasti vähemmän verrattuna eläinperäisiin tuotteisiin. Ruokavalioiden ympäristövaikutukset ovat yhä tärkeämpiä keskustelunaiheita, ja kuluttajien on tiedostettava, kuinka heidän valintansa vaikuttavat maapallomme hyvinvointiin.

Samalla, kun ravitsemussuositukset kannustavat terveellisiin valintoihin, ne tarjoavat myös ohjeita valinnoista, jotka tukevat globaalisti eettisiä ja kestäviä toimintatapoja. Ruokavalinnat ovatkin myös eettisesti tärkeitä, sillä monet kuluttajat ovat yhä tietoisempia eläintuotannon vaikutuksista eläinten hyvinvointiin ja ympäristöön. Eettisyyttä painottavat ruokavalinnat, kuten vegaaninen ja kasvisruokavalio, voivat tukea eläinten oikeuksia ja vähentää eläintuotannon negatiivisia vaikutuksia, kuten eläinten kärsimystä ja ympäristön tuhoutumista. Kasvissyöntein ja vegaaniruokavalioon liittyvät valinnat voivat siis tukea sekä yksilön henkilökohtaista hyvinvointia että maailmanlaajuisen ruokatuotannon kestävämpää kehitystä.

Ruokatrendit, kuten kasvisruokavaliot ja lähituotettu ruoka, liittyvät vahvasti sekä eettisiin että ympäristöllisiin valintoihin. Tämä on erityisesti nähtävissä nuorten aikuisten ja kuluttajien käyttäytymisessä, jotka ovat yhä valmiimpia tekemään ruokavalintoja, jotka tukevat sekä omaa hyvinvointia että planeetan kestävästä kehitystä. Ravitsemussuositukset ja ruokatrendit heijastavat näitä arvoja, ja ne tarjoavat kuluttajille välineitä tehdä valintoja, jotka edistävät sekä terveyttä että ympäristön hyvinvointia.

## 7.2 Kestävä kehitys ja eettisyys omavalvonnassa

Tässä opinnäytetyössä on huomioitu kestävä kehitys ja erityisesti ympäristönäkökulma myös omavalvonnan osalta. Omavalvontasuunnitelman luomisessa ympäristönäkökulma voidaan ottaa huomioon ympäristöystävällisillä elintarvikehankinnoilla sekä jätteiden minimoinnilla ja kierrätyksellä. Omavalvontasuunnitelman luominen liittyy suoraan myös kuluttajien terveyteen ja hyvinvointiin, joka on olennainen osa kestävästä ja eettistä liiketoimintaa. Eettinen näkökulma liittyy myös työntekijöiden oikeuksiin ja hyvinvointiin.

Hyvin suunniteltu omavalvontasuunnitelma edistääkin työpaikan turvallisuutta ja oikeudenmukaisuutta. Kestävä kehitys ei rajoitu vain ympäristöön ja talouteen, vaan siihen liittyy myös yhteiskunnallinen vastuu. Kun yritys panostaa omavalvontaan ja laatuun, se voi myös kasvattaa asiakkaidensa tietoisuutta eettisten ja kestävämpien valintojen merkityksestä.

Omavalvontasuunnitelma on keskeinen osa elintarvikealan toiminnan eettistä vastuuta, sillä se varmistaa elintarvikkeiden turvallisuuden ja laatuvaatimusten täyttymisen.

Omavalvonta ei ole ainoastaan hygienian ja elintarvikehygienian hallintaa, vaan myös ympäristövastuullisuutta. Esimerkiksi elintarvikkeiden jätehuolto, kierrätys ja hävikin minimointi ovat osa toimijan vastuullisuutta ja kestävästä kehityksestä.

Omavalvontasuunnitelmassa voidaan huomioida myös esimerkiksi salaattibaarin raaka-aineiden, kuten kasvien ja proteiinilähteiden, vastuullinen hankinta, joka on keskeinen osa kestävästä kehityksestä. Salaattibaarin omavalvontasuunnitelmassa tulee huomioida kaikki nämä seikat, jotta toiminta on ympäristöystävällistä, eettistä ja kestävästä. Kestävä kehitys ei rajoitu vain ympäristöön ja talouteen, vaan siihen liittyy myös yhteiskunnallinen vastuu. Kun yritys panostaa omavalvontaan ja laatuun, se voi myös kasvattaa asiakkaidensa tietoisuutta eettisten ja kestävämpien valintojen merkityksestä.

## Lähteet

- Bergström, J. (2022). *Maidoton ruokavalio*. Valio. Haettu 5.3.2025 osoitteesta <https://www.valio.fi/artikkelit/maidoton-ruokavalio/>
- Duodecim. (2019). <https://www.duodecimlehti.fi/duo97941>
- Elintarvikelaki. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2021/20210297#L2P15>
- Englund, K. (2021). *Vähähiilihydraattinen (VHH) ruokavalio*. Terveystalo. Haettu 23.2.2025 osoitteesta <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketiit/vahahiilihydraattinen-vhh-ruokavalio>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. (10. uud. p.). Vastapaino.
- Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EY) N:o 178/2002. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A32002R0178&qid=1655125567830>
- Keliakialiitto. (n.d. -a). Erilaiset viljat – mitä voin käyttää? Haettu 8.2.2025 osoitteesta <https://www.keliakialiitto.fi/gluteenittomuus/ruokavalio/viljat/>
- Keliakialiitto. (n.d. -b). Gluteeniton ruokavalio. Haettu 27.2.2025 osoitteesta <https://www.keliakialiitto.fi/gluteenittomuus/ruokavalio/>
- Pelkonen, L. (12.12.2023). *Kasvisruokavaliot*. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01198>
- Pusa, T. (13.6.2019). *Sydänystävällinen ruoka sopii kaikille*. Sydänliitto. Haettu 5.8.2025 osoitteesta <https://sydan.fi/fakta/terveellinen-ruoka-on-sydanystavallista-ruokaa/>
- Ruokavirasto. (2023 -a). *Allergeenit*. Haettu 14.2.2025 osoitteesta <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/pakkausmerkinnat/allergeenit/>
- Ruokavirasto. (2023 -b). *Bacillus cereus*. Haettu 8.3.2025 osoitteesta <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/ruokamyrkytykset/ruokamyrkytyksia-aiheuttavia-bakteereja/bacillus-cereus/>
- Ruokavirasto. (2023 -c). *Clostridium perfringens*. Haettu 25.2.2025 osoitteesta <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/ruokamyrkytykset/ruokamyrkytyksia-aiheuttavia-bakteereja/clostridium-perfringens/>
- Ruokavirasto. (2024 -a). *EHEC / VTEC*. Haettu 16.02.2025 osoitteesta <https://www.ruokavirasto.fi/zoonosikeskus/zoonosit/bakteerien-aiheuttamat-taudit/ehc-vtec/>
- Ruokavirasto. (2024 -b). *Elintarvikealan ohjeet ja lainsäädäntö*. Haettu 25.2.2025 osoitteesta <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/ohjeet/#omavalvonta>
- Ruokavirasto. (2021). *Elintarvikealan toiminnassa käytettävät lämpötilamittarit – ohje toimijoille ja valvojille*. Haettu 23.2.2025 osoitteesta <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/oppaat/lampomittariohje/elintarvikealan-toiminnassa-kaytettavat-lampomittarit---ohje-toimijoille-ja-valvojille/>
- Ruokavirasto. (2023 -d). *Elintarvikevalvonta*. Haettu 18.2.2025 osoitteesta <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/valvonta/>
- Ruokavirasto. (n.d.). *06 Elintarvikkeiden lämpötilojen hallinta*. <https://www.ruokavirasto.fi/tietoa-meista/oppaat/oiva-heh/heh-06/06-elintarvikkeiden-lampotilojen-hallinta/>

- Ruokavirasto. (2025). Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet.  
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet/>
- Ruokavirasto. (2023 -e). HACCP-järjestelmä. Haettu 18.2.2025 osoitteesta  
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/elintarvikekeyrityksen-perustaminen-ja-omavalvonta/omavalvonta-ja-jaljitettavyys/omavalvonta/haccp/>
- Ruokavirasto. (5.9.2023 -f). *Hygieenisellä toiminnalla voit varmistaa elintarvikkeiden turvallisuuden pelloilta pöytään*. Haettu 11.02.2025 osoitteesta  
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/hygieeninen-toiminta/>
- Ruokavirasto. (2023 -g) *Kampylobakteeri*. Haettu 8.3.2025 osoitteesta  
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/ruokamyrkytykset/ruokamyrkytyksia-aiheuttavia-bakteereja/kampylobakteeri/>
- Ruokavirasto. (13.9.2023 -h). *Listeria monocytogenes*. Haettu 15.02.2025 osoitteesta  
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/ruokamyrkytykset/ruokamyrkytyksia-aiheuttavia-bakteereja/listeria/>
- Ruokavirasto. (2023 -i). *Omavalvonnan rakenne*.  
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/elintarvikekeyrityksen-perustaminen-ja-omavalvonta/omavalvonta-ja-jaljitettavyys/omavalvonta/omavalvonnan-rakenne/>
- Ruokavirasto. (n.d.). Ravintolatoiminnan aloittaminen – Osa 5, Omavalvonta.  
[https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/yritykset/elintarvikeala/toiminnan-aloittaminen/pk/ravintolan-perustaminen/osa\\_5\\_omavalvonta\\_ravintolat.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/yritykset/elintarvikeala/toiminnan-aloittaminen/pk/ravintolan-perustaminen/osa_5_omavalvonta_ravintolat.pdf)
- Ruokavirasto. (2025). Ravitsemus ja ruokasuositukset.  
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>
- Ruokavirasto. (2023 -j). *Ristikontaminaatio*. Haettu 25.2.2025 osoitteesta  
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/hygieeninen-toiminta/ristikontaminaatio/>
- Ruokavirasto. (2023 -k). *Salmonella*. Haettu 8.2.2025 osoitteesta  
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/ruokamyrkytykset/ruokamyrkytyksia-aiheuttavia-bakteereja/salmonella/>
- Ruokavirasto. (2023 -l). *Staphylococcus aureus*. Haettu 14.2.2025 osoitteesta  
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/ruokamyrkytykset/ruokamyrkytyksia-aiheuttavia-bakteereja/staphylococcus-aureus/>
- Ruokavirasto. (2024 -c). *Yersinioosi*. Haettu 17.02.2025 osoitteesta  
<https://www.ruokavirasto.fi/zoonosikeskus/zoonositi/bakteerien-aiheuttamat-taudit/yersinioosi/>
- Saarioinen. (n.d. -a). Millaista ruokaa Suomi syö vuonna 2025?  
<https://www.saarioinen.fi/ammattilaiset/uutiset2/millaista-ruokaa-suomi-syo-vuonna-2025/>
- Saarioinen. (n.d. -b). Tulevaisuuden ruokatrendit.  
<https://www.saarioinen.fi/tuotteet/tuoteteemat/tulevaisuuden-ruokatrendit/>
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. (2024). *Ravitsemussuosituksien muuttaminen*. Haettu 20.2.2025 osoitteesta  
<https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuosituksien-muuttaminen>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2024). Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150005/Kestävää%20terveyttä%20ruoasta%20-%20kansalliset%20ravitsemussuositukset%202024.pdf?sequence=7&isAllowed=y>

Valvonta-asetus (EU) 625/2017. [https://eur-lex.europa.eu/legal-](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A32004R0852&qid=1655124946070)

[content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A32004R0852&qid=1655124946070](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A32004R0852&qid=1655124946070)

Yleinen hygienia-asetus (EY) N:o 852/2004. [https://eur-lex.europa.eu/legal-](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A32004R0852&qid=1655124946070)

[content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A32004R0852&qid=1655124946070](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A32004R0852&qid=1655124946070)

Ympäristöministeriö. (2023). Mitä on kestävä kehitys? <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

## Liite 1. Haastattelukysymykset

Miten uudet ravitsemussuositukset heijastuvat eri tuoteryhmien kysyntään ja näkykö suositusten vaikutus tuoteryhmien menekissä?

Miten valikoimanne on kehittynyt terveystrendien ja uusien ravitsemussuositusten myötä, ja ovatko jotkut tuotteet saavuttaneet merkittävästi enemmän suosiota verrattuna aiempiin vuosiin?

Miten asiakkaiden kiinnostus kasviproteiineihin ja erilaisiin kasvipohjaisiin tuotteisiin on muuttunut ja miten tämä on vaikuttanut tuotetarjontaan?

Ovatko ympäristöystävällisyyttä korostavat valinnat (esim. luomu- ja lähiruoka) kasvattaneet suosiotaan asiakkaiden keskuudessa?

Ovatko asiakkaat valmiita maksamaan enemmän ympäristöystävällisistä tai eettisesti tuotetuista tuotteista?