



Ravitsemispalvelut

Aitoon koulutuskeskuksella

Liisa Ravantti

Piia Tuomi

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2020

Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma
Restonomi

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma
Restonomi AMK

RAVANTTI, LIISA & TUOMI, PIIA:
Ravitsemispalvelut Aitoon koulutuskeskuksella

Opinnäytetyö 44 sivua, joista liitteitä 7 sivua
Toukokuu 2020

Opinnäytetyön tavoite oli kehittää Aitoon koulutuskeskuksen ravitsemispalveluja. Tarkoituksena oli tehdä käsikirja ravitsemispalveluiden käyttöön, mutta aikataulun kireyden takia päätettiin tehdä pohja käsikirjalle. Ennen opinnäytetyön aloitusta uusittiin oppilaitoksen kiertävä ruokalista huomioiden ravitsemussuositukset. Tähän liittyen analysoitiin listalta yhden viikon ruokien ravintosisältöjä Arki-lounaskriteereiden perusteella ja pohdittiin, miten ruokia voisi kehittää. Ravitsemispalveluiden käyttöön hankittu Jamix-tuotannonohjausjärjestelmä on ollut vähäisellä käytöllä, sillä sen reseptiikka on ollut puutteellinen ja sen käyttöön ottamiseen on vaikuttanut myös ajan vähyys. Työn yhtenä tavoitteena oli kannustaa keittiöhenkilökuntaa ja ammattiopettajia käyttämään ohjelmistoa jokapäiväisessä työskentelyssä. Työssä tehtiin asiakastyytyväisyyskysely koskien ruoan laatua, ruokailutilannetta ja yleisesti ravitsemispalveluja. Kysely toteutettiin Webropol-ohjelmalla sekä opiskelijoille että henkilökunnalle.

Ennen työn aloittamista laadittiin monipuolinen ja suositusten mukainen ruokalista, jonka toteutusta ja testaamista vaikeutti koronaviruksen aiheuttama etäopiskelu ja -opetus. Reseptiikka saatiin projektin aikana lähes valmiiksi pieniä ravintosisältöjen muokkauksia lukuun ottamatta. Asiakastyytyväisyyskyselyn tuloksena voidaan todeta, että asiakkaat ovat pääosin tyytyväisiä ravitsemispalveluiden toimintaan ja ruokaan. Kehittämistä vaativia kohteita ovat salaattitarjoilujen monipuolistaminen, ruokien keventäminen ja ruokasalin sisustaminen viihtyisämmäksi.

Asiasanat: asiakastyytyväisyys, Jamix, ravitsemispalvelu, ravitsemussuositukset

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Hospitality Management

RAVANTTI, LIISA & TUOMI, PIIA:
Catering Services at Aitoo Vocational College

Bachelor's thesis 44 pages, appendices 7 pages
May 2020

The purpose of the thesis was to develop catering services of Aitoo Vocational College. The intention was to make a handbook on the use of nutrition services and a new circular menu for the school, taking into account nutritional recommendations. Since there was not enough time, it was decided to create a basis for the handbook. In this context, the nutritional contents of the foods were analyzed and it was considered how they could be developed. The Jamix production control system had been acquired for the use of catering services, its use had been inadequate and its introduction had also been affected by the lack of time. One purpose of the work was to encourage kitchen staff and vocational teachers to use the software in their daily work. In this study, a customer satisfaction survey was conducted regarding food chips, dining situations and catering services in general. The survey was conducted with the Webropol program for both students and staff.

Before completing the study, a varied and recommended menu was implemented. The coronavirus however affected the implementation and testing of the menu, because the majority of teaching and learning happens now remotely due to the circumstances. The recipe was almost completed during the project, with the exception of minor modifications to the nutrient content. As a result of the customer satisfaction survey, it can be stated that customers are partially satisfied with the operation of catering services and the food. Objectives that need to be developed include diversifying salad serving, lightening the dishes and making the dining room more comfortable.

Key words: catering services, customer satisfaction, Jamix, nutrition recommendations

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	5
2. LAADUNHALLINTA	6
3. TOIMEKSIANTAJA	8
3.1 Aitoon koulutuskeskuksen ruokaprosessi	9
3.2 Kestävä kehitys, perehdytys ja tuotannonohjausjärjestelmä	12
4. KASVATUKSELLISUUS JA OHJAUS RUOKAILUTILANTEISSA	14
5. JOUKKORUOKAILU	17
5.1 Arkilounaskriteerit	19
5.2 Ruokalistasuunnittelu	23
5.3 Ruokailutilanne ja -ympäristö	25
5.4 Lainsäädäntö ja omavalvonta	26
6. KESTÄVÄ KEHITYS	27
7. TUTKIMUSMENETELMÄT JA TOTEUTUS	28
7.1 Kyselytutkimus	28
7.2 Asiakastyytyväisyyskyselyn tulokset	29
7.3 Arkilounaskriteerien mukaisen analysoinnin tulos	29
7.4 Kehittämisehdotuksia	30
8. POHDINTA	33
LÄHTEET	35
LIITTEET	37
Liite 1. Kysymykset henkilökunta	37
Liite 2. Kysymykset opiskelijat	40
Liite 3. Listan tarkasteltavat ruoat	42
Liite 4. Arkilounaskriteerikaavake	43

1. JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Aitoon koulutuskeskukselle. Työn tavoitteena on kehittää pohja toimivalle käsikirjalle, joka tulee oppilaitoksen ravitsemispalveluiden käyttöön. Tarkoituksena oli käsikirjan tekeminen, mutta työn edetessä päädyttiin tässä työssä toteuttamaan vain pohja laajemmalle käsikirjalle. Käsikirjasta on tarkoitus tehdä liite perehdytysoppaaseen, jotta kyseisen käsikirjan avulla uuden keittiötyöntekijän perehdyttäminen olisi helpompaa. Uusi, seitsemän viikon kiertävä ruokalista otettiin käyttöön ennen tämän työn aloittamista ja tässä opinnäytetyössä tarkastellaan listan yhden viikon ravitsemuslaatua Arkilounaskriteereihin pohjautuen.

Opinnäytetyön raportissa käsitellään aluksi laadunhallintaa ja esitellään toimeksiantaja. Työssä kuvataan oppilaitoksen ruoanvalmistusprosessin eri vaiheita ja sitä, miten kasvatuksellisuus ja ohjaus tulevat esiin ruokailutilanteissa. Työn teoriaosuudessa käsitellään sekä joukkoruokailua että siihen liittyviä asioita kuten Arkilounaskriteereitä ja ruokalistasuunnittelua, jonka tekemisessä hyödynnetään kyseisiä kriteereitä. Työssä tärkeänä teoriapohjana käytetään uutta, lokakuussa 2019 julkaistua toisen asteen ruokailusuositusta.

Opinnäytetyö on kehittämistyö ja tämän työn lopputuloksena kootaan ravitsemispalveluille kehittämisehdotuksia. Opinnäytetyötä varten tehdään asiakastytyväisyyskysely. Kyselyn avulla selvitetään, mitä mieltä oppilaitoksemme opiskelijat ja henkilökunta ovat ruoasta ja ravitsemispalveluista. Asiakastytyväisyyskysely toteutetaan vain oppilaitoksen Aitoon toimipisteen opiskelijoille ja henkilökunnalle, sillä Hervannassa sijaitsevassa toimipisteessä käytetään ulkopuolista ravitsemispalvelua.

2. LAADUNHALLINTA

Asiakkaiden tarpeiden täyttäminen ja heidän odotuksiensa ylittäminen ovat laadunhallinnan keskeisiä tavoitteita. Saadakseen pitkäaikaista menestystä organisaation tavoitteena on saada asiakkaiden ja muiden sidosryhmien luottamus. Laadunhallinnan tärkeimpinä hyötyinä on asiakkaan saama suurempi arvo, parempi asiakastyytyväisyys ja –uskollisuus, asiakassuhteiden jatkuvuus, organisaation parempi maine, suurempi asiakaskunta, sekä suuremmat tuotot ja markkinaosuus. (Suomen standardisoimisliitto 2015.)

Organisaation ylimmän johdon tehtävänä laatutavoitteiden saavuttamiseksi on määritellä yhtenäinen tarkoitus ja suunta ja kehittää sellaiset olosuhteet, joissa ihmisten osallistuminen on täysipainoista. Näin toimien tavoitteiden saavuttaminen on tehokkaampaa, prosesseja koordinoidaan paremmin, organisaation eri tasojen ja toimintojen välistä viestintää saadaan parannettua ja koko organisaation ja siihen kuuluvien ihmisten toimintakykyä kehitetään, jotta päästään haluttuun tavoitteeseen. (Suomen standardisoimisliitto 2015.)

Organisaation kyky luoda ja tuottaa paranee, kun sen eri tasoilla olevat ihmiset osallistuvat täysipainoisesti ja heillä on tarvittava pätevyys ja mahdollisuus vaikuttaa. Tehokkaaseen johtamiseen kuuluu organisaation eri tasojen ihmisten kunnioittaminen ja heidän osallistaminen. Tunnustusten antaminen, vaikutusmahdollisuuksien ja pätevyyden lisääminen tukevat ihmisten täysipainoista osallistumista laatutavoitteiden saavuttamiseksi. Näin ollen ihmiset ovat tyytyväisempiä, aloitekykyisempiä ja luovempia, sekä koko organisaation luottamus paranee, yhteistyö lisääntyy ja yhteisiin arvoihin ja kulttuuriin kiinnitetään enemmän huomiota^[PT1]. (Suomen standardisoimisliitto 2015.)

Tuloksia saavutetaan tehokkaimmin, kun toiminnot käsitellään yhtenäisesti toimivina prosesseina. Näin voidaan keskittää voimavarat tärkeimpiin prosesseihin ja parantamismahdollisuuksiin. Prosessien ollessa keskenään johdonmukaisia, saadaan samanlaisia ja enustettavissa olevia tuloksia ja prosessien hallinnalla, resurssien tehokkaalla käytöllä ja eri toimintojen välisten esteiden vähentämisellä voidaan tehostaa suorituskykyä. (Suomen standardisoimisliitto 2015.)

Laadunhallintaa parantaessa prosessien suorituskyky, organisaation toimintakyky ja asiakastyytyväisyys paranevat. Ehkäisevien ja korjaavien toimenpiteiden saavuttamiseksi panostetaan syiden selvittämiseen ja määrittämiseen. Organisaatiossa pystytään ennakoimaan ulkoisia ja sisäisiä riskejä ja mahdollisuuksia, sekä reagoidaan niihin. Vähittäisten ja käänteentekevien parannusten tekemisiä harkitaan enemmän ja niiden tekemisessä hyödynnetään jo opittuja asioita, sekä kannustetaan innovoimaan. (Suomen standardisoimisliitto 2015.)

Todennäköisimmin haluttuihin tuloksiin päästään dataan ja informaation analysointiin perustuvissa päätöksissä. Päätöksentekoprosessiin liittyy poikkeuksetta epävarmuutta, sillä siihen liittyvät tiedot voivat olla peräisin useasta eri lähteestä. Näyttöön perustuvan päätöksenteon hyötynä voidaan nähdä päätöksentekoprosessin ja sen suorituskyvyn, sekä operatiivisen vaikuttavuuden ja tehokkuuden paranemisen. Mielipiteiden ja päätösten tarkastelu, niiden kyseenalaistaminen ja muuttaminen on helpompaa. Paremmin todettavissa on myös aiempien päätösten vaikuttavuus. (Suomen standardisoimisliitto 2015.)

Organisaation suhteiden hallinta kaikkiin olennaisiin sidosryhmiin auttaa jatkuvan menestyksen saavuttamiseen ja organisaation suorituskykyyn. Erityisen tärkeitä suhteita hallittavaksi ovat organisaation toimittaja- ja yhteistyökumppaniverkostot. Reagoitaessa kuhunkin sidosryhmän rajoitteisiin ja mahdollisuuksiin, paranee organisaation ja sen sidosryhmien suorituskyky, jolloin sidosryhmien keskuudessa on yhteinen ymmärrys tavoitteista ja arvoista. Resursseja ja pätevyyttä jakamalla, sekä hallitsemalla laatuun liittyviä riskejä, voi organisaatio tuottaa lisää arvoa sidosryhmille. Kun toimitusketju on hyvin hallittu, se tuottaa tuotteita ja palveluita tasaisesti. (Suomen standardisoimisliitto 2015.)

3. TOIMEKSIANTAJA

Aitoon koulutuskeskus on toisen asteen ammatillinen erityisoppilaitos, jota ylläpitää yksityinen koulutuksen järjestäjä Aitoon Emäntäkoulu Oy. Oppilaitoksessa opiskelee noin sata opiskelijaa. Aitoon koulutuskeskus järjestää ammatillista peruskoulutusta, sekä valmentavaa koulutusta erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille. Tärkeimpänä tavoitteena on tarjota opiskelijoille valmiudet elää hyvää elämää ja löytää oma paikkansa yhteiskunnassa. Työtä opiskelijoiden hyväksi tekee moniammatillinen henkilöstö. Palkkalistoilla on noin 60 henkilöä opetus-, ohjaus-, ja tukipalvelutehtävissä. Päätoimipaikka on Pälkäneellä Aitoossa, jossa opiskelijat asuvat oppilaitoksen asuntolassa maanantaista perjantaihin. Oppilaitoksen toinen toimipaikka sijaitsee Tampereella Hervannassa. (Aitoon koulutuskeskus 2019.)

Aitoon Emäntäkoulu Oy järjestää koulutusta ammatillisesta koulutuksesta annetun lain (531/2017) mukaisen järjestämisluvan nojalla. Aitoon Emäntäkoulu Oy:llä on lain 27 §:n mukainen erityisen tuen tehtävä eli velvollisuus järjestää tutkintoja ja valmentavaa koulutusta vaativaan erityiseen tukeen oikeutetuille opiskelijoille. Aitoon Emäntäkoulu Oy:n suurimpia osakkeenomistajia ovat Aitoon kotitalousoppilaitoksen tuki ry, sekä lähialueiden maa- ja kotitalousseurat. Aitoon Emäntäkoulu Oy pitää vuosittain yhtiökokouksen, jossa valitaan osakeyhtiön hallitus. (Aitoon koulutuskeskus 2019.)

Oppilaitoksessa järjestettävä VALMA-koulutus on ammatilliseen peruskoulutukseen valmentava koulutus, jossa tutustutaan eri koulutusaloihin ja työelämään, harjoitellaan arkielämän taitoja ja kehitetään opiskelutaitoja. Koulutuksen tavoitteena on, että opiskelija jatkaa opintojaan ammatillisessa peruskoulutuksessa sopivalla alalla. TELMA- koulutus taas on työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus, jossa harjoitellaan arjen ja työelämän perustaitoja, tutustutaan erilaisiin työtehtäviin ja saadaan tukea yhteiskunnassa toimimiseen. Koulutus tarjoaa valmiuksia hyvään ja itsenäiseen elämään. Näiden molempien valmentavien koulutuksien laajuus on 60 osaamispistettä. (Aitoon koulutuskeskus 2019.)

Aitoossa suoritettavia ammatillisia tutkintoja ovat ravintola- ja cateringalan perustutkinto (ruokapalvelun osaamisalalla), puhtaus- ja kiinteistöpalvelualan perustutkinto (toimitilahuollon, kiinteistöhoitoon ja kotityöpalvelujen osaamisalalla) ja taideteollisuusalan perustutkinto (tuotteen valmistuksen osaamisalalla). Ruokapalveluiden osaamisalalla opiskellaan ruoan

valmistusta, ruoan esille laittoa, astiahuoltoa ja asiakaspalvelua. Toimitilahuollon osaamisalalla opiskellaan erilaisia puhtaanapidon työtehtäviä, kun taas kiinteistönhoidon osaamisalalla keskitytään erilaisiin kiinteistönhoidon työtehtäviin. Tuotteen valmistuksen osaamisalalla opiskellaan tekstiilien suunnittelua ja valmistusta. Näiden kaikkien koulutuksien laajuus on 180 osaamispistettä. (Aitoon koulutuskeskus 2019.)

3.1 Aitoon koulutuskeskuksen ruokaprosessi

Oppilaitoksen ravitsemispalvelut tuotetaan omana toimintana. Ruoat valmistetaan pääosin itse omalla valmistuskeittiöllä, myös puolivalmisteita käytetään jonkin verran. Laadukas ruoka on osa oppilaitoksen hyvinvointia, joten raaka-aineiden laatuun ja kotimaisuuteen panostetaan ja lähellä tuotettuja raaka-aineita käytetään mahdollisuuksien mukaan. Ateriapäivään kuuluu aamupala, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala. Osa aamu- ja iltapaloista sekä päiväkahveista syödään pienemmissä yksiköissä asuntoloissa, mutta muut ateriat nautitaan pääosin ruokalassa. Ravitsemispalveluissa työskentelee tällä hetkellä vakituisesti yksi kokoaikainen ja kaksi osa-aikaista työntekijää. Lisäksi avustavissa tehtävissä päivittäin työskentelee myös asumispalveluhenkilöstöä. Ravitsemispäällikkö vastaa oppilaitoksen raaka-ainehankinnoista ja kokonaisvaltaisesti keittiön toiminnasta, sekä osallistuu kokkien kanssa kaikkiin keittiön tehtäviin. Oppilaitoksen opetukseen kuuluu yhtenä osana myös keittiön toiminnat, joten muutaman kerran viikossa opiskelijaryhmiä työskentelee keittiöllä lähinnä avustavissa tehtävissä.

Ruokailuissa sekä henkilökunta että opiskelijat ottavat ruoan samasta linjastosta ja pääasiassa myös ruokailevat samassa tilassa. Aiemmin käytäntönä oli, että henkilökunnalle katettiin lounas erikseen omaan ruokasaliin ja opiskelijoille jaettiin ruoka-annokset keittiöhenkilökunnan toimesta. Nykyään kaikki saavat ottaa oman annoksensa linjastosta ja opiskelijoita ohjataan ja avustetaan siinä tarpeen mukaan. Aiemmin opiskelijat myös ruokailivat määrättyissä pöydissä luokittain, mutta nykyään siitäkin käytännöstä on luovuttu ja jokainen voi valita oman paikkansa ja seuransa ruokasalissa.

Palautetta ruoasta kerätään muutaman kerran vuodessa sekä opiskelijoilta että henkilökunnalta. Palautekyselyt on tehty Wilman kautta, lisäksi kesäleiriläisille on ollut käytössä palautelaatikko. Opiskelijoiden toiveiden mukaan järjestetään muutamia kertoja vuodessa erilaisia teemaviikkoja, joiden aiheina ovat olleet muun muassa lempiruokat, kansainväliset

ruoat ja kasviksiin painottuva Vilkas-viikko. Palautetta saadaan päivittäin myös suullisesti ja palaute on yleisesti ottaen aina positiivista.

Ruokalista suunnitellaan monipuoliseksi ja tämän perusteella ravitsemispäällikkö tekee kaksi kertaa viikossa raaka-ainetilaukset käyden ensin läpi mitä varastosta löytyy ja mitä tarvitsee tilata. Tukkukuormien saapuessa kuormat tarkastetaan, lämpötiloja mitataan viikoittain vaihdellen eri tuoteryhmistä ja elintarvikkeet siirretään mahdollisimman nopeasti varastoon, jotta kylmäketju ei pääse katkeamaan. Mahdollisista poikkeamista tehdään reklamaatio tavarantoimittajalle ja elintarvikkeille suoritetaan tarvittavat toimenpiteet (palautetaan tai kierrätykseen).

Aamulla ensimmäisenä (tiistaista torstaihin) kello 6.30 saapuu keittiölle aamupalasta vastaava kokki, joka valmistaa opiskelijoille aamupalan. Kello 7.00-8.00 hän saa apulaiseksi opintoavustajan, jonka vastuulla on kattaa linjasto ja avustaa aamupalan valmistamisessa. Seuraavaksi kello 8.00 ravitsemispäällikkö saapuu töihin, avustaa ensimmäiseksi aamupalan lopputöissä ja aloittaa sen jälkeen lounaan valmistelut yhdessä kokin kanssa.

Lounas on tarjolla 11.15-12.00, jona aikana keittiön toinen työntekijä täydentää linjastoa ja toinen huolehtii astiahuollosta. Kello 12.00 keittiön kolmas työntekijä saapuu töihin ja jatkaa lounastiskin loppuun, jotta muut pääsevät lounastauolle.

Lounastauon ja lounaan lopputöiden jälkeen, riippuen päivästä, valmistellaan päiväkahvia (maanantai) tai päivällistä (ma-to), joka on tarjolla klo 15.45-16.30. Tässä välissä on usein ravitsemispäälliköllä mahdollisuus siirtyä kirjallisiin töihin esimerkiksi tilausten hoitamiseen. Mikäli keittiöllä on opiskelijaryhmä työskentelemässä, niin he huolehtivat astiahuollosta, linjaston kattamisesta, kattauksen purkamisesta, ruokasalin siisteydestä ja osallistuvat lounaan valmistamiseen.

Perjantaisin aikataulu ja työtehtävät ovat muista päivistä poikkeavat, sillä silloin ravitsemispäällikkö vastaa aamupalan valmistamisesta ja tarjolle laitosta kello 6.30 alkaen. Aamupalan lopputöihin ja keittiön muihin avustaviin töihin saapuu kaksi muuta työntekijää 7.30 ja 9.00. Lounasaika alkaa klo 11 ja lopputöissä meneekin lähes kello 13 saakka, jolloin työpäivä pääosin kaikilta päättyy.

Oppilaitoksen ravitsemispalveluilla on käytössä omavalvontasuunnitelma, jonka mukaan toimitaan ja jota ravitsemispäällikkö päivittää tarpeen mukaan. Erityisruokavaliot huomioidaan opiskelijakohtaisesti. Erityisruokavalioruoat valmistetaan ja niiden raaka-aineet säilytetään niin, että kontaminaatiota ei synny. Ravitsemispäällikkö tapaa tavarantoimittajien edustajia säännöllisesti, kilpailuttaa ja vertailee hintoja aktiivisesti. Myös raaka-aineiden laatu vaikuttaa tilaamisperusteeseen hinnan lisäksi. Taloutta seurataan kuukausittain, jotta budjetissa pysyttäisiin.

3.2 Kestävä kehitys, perehdytys ja tuotannonohjausjärjestelmä

Aitoon koulutuskeskuksen laatukäsikirjan yhtenä osana on kestävän kehityksen suunnitelma. Kestävän kehityksen mukaan toimitaan myös ravitsemispalveluissa. Käytössä on biojätteen, metallin, lasin, pahvin ja pienten kartonkien kierrätys. Hävikkiruoan määrää lisäksi minimoidaan mahdollisuuksien mukaan, muun muassa myymällä tähderuokaa oppilaitoksen henkilökunnalle.

Keittiölle tulevien uusien työntekijöiden perehdytyksestä vastaa ravitsemispäällikön ja keittiön muiden työntekijöiden lisäksi hallintojohtaja, joka on oppilaitoksen hallinto- ja tukipalveluiden työntekijöiden esimies. Perehdytyksen apuna on henkilöstölle laadittu perehdytyspassi, joka toimii uuden työntekijän ja esimiehen yhteisenä työvälineenä. Hallintojohtajan tai rehtorin toimenkuvaan kuuluu perehdyttää uudelle työntekijälle työsopimusasiat sekä henkilöstöoppaassa olevat tarpeelliset työsuhdetta koskevat asiat. Tiimivastaaville kuuluu perehdyttäminen turvallisuus- ja kriisinhallintaan. Opetussuunnitelmiin perehdyttää sekä tiimivastaava, että rehtori. Mikrotukihenkilön vastuulla puolestaan on opastaa oppilaitoksen tietoteknisiin järjestelmiin. (Aitoon koulutuskeskus 2019.)

Aitoon koulutuskeskukselle on hankittu Jamix- tuotannonohjausjärjestelmä. Järjestelmän ominaisuuksia ovat reseptien hallinta, ruokalistasuunnittelu, kustannus- ja ravintoarvolaskelma, varaston hallinta ja hankinta sekä ateriatilausten hallinta. Jamix-ohjelmisto palvelee sekä keittiön sisäisiä tarpeita, että tarjoaa sujuvia yhteyksiä tavarantoimittajien, asiakkaiden ja tilaajien suuntaan. (Jamix Oy n.d.)

Jamix- ohjelmistoa on pyritty ottamaan ravitsemispalveluiden päivittäiseen käyttöön jo usean vuoden ajan, mutta ohjelmaan tutustumiseen ja reseptiikan sinne ajamiseen ei ole ollut tarpeeksi aikaa, joten asia on jäänyt vuosien kuluessa taka-alalle. Ruoanvalmistus on pääosin tapahtunut rutiininomaisesti vuosien kokemuksella. Jamix-ohjelmiston käyttöönotosta Aitoon koulutuskeskukselle on tehty aiemmin opinnäytetyö (Suhonen, 2012), jonka jatkoksi tämä työ on ajateltu niin, että ohjelmiston käyttö saataisiin vihdoin kunnolla käynnis-

tettyä. Tässä opinnäytetyössä Jamix-ohjelmistoa käytetään ruokalistan yhden esimerkkiviikon Arkilounaskriteerien mukaiseen ravintoarvojen toteamiseen ja tarvittaessa kyseisten viikkojen reseptien muokkaamiseen.

4. KASVATUKSELLISUUS JA OHJAUS RUOKAILUTILANTEISSA

Koulun toiminnassa ruokailun merkitys on suuri. Se on osa koulun “piilo-opetussuunnitelmaa” ja mainetta. Oppilaitosten nettisivuilla käydäänkin useimmin lukemassa ruokalistaa. Ruokailutilanteen yhdistäminen onnistuu useampaankin oppiaineeseen; kulttuurien tuntemus ja kohtaaminen, kestävä kehitys, ravitsemus, elintarvikkeiden tuntemus, viestintä, markkinointi sekä palvelu- ja tuotemuotoilu. Oppilaitoksen maineen rakentumiseen ateriapalvelut vaikuttavat eri näkökulmien, kokemusten ja median kautta. Hyvään sivistykseen kuuluvia asioita ovat toisten huomioiminen, hyvät käytöstavat, ruoan ja ruokaa tekevien ammattilaisten arvostaminen. Oppilaitoksen ruokapalveluista muodostuu vaikuttava kokonaisuus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 15.)

Aitoon toimipiste on sisäoppilaitos. Monelle nuorelle uusi opiskeluympäristö ja oppilaitosyhteisö sekä kokonaan uusi elämäntilanne aiheuttaa jännitystä. On tärkeää, että päivärytmi pysyy säännöllisenä. Opiskelu sujuu, kun nukkuu riittävästi, ruokailee terveellisesti ja säännöllisin ateriaväleihin, harrastaa liikuntaa sekä ylläpitää sosiaalisia suhteita.

Aitoossa opiskelijoilla alkaa maanantaina oppitunnit klo 12, mitä ennen heillä on ollut mahdollisuus ruokailla klo 11.15 -12.00. Oppitunnit päättyvät perjantaina klo 11.00, minkä jälkeen heillä on vielä lounas 11.00-12.00. Maanantaisin on infokahvi klo 14.00-14.15, mihin kaikki osallistuvat mahdollisuuksien mukaan ja päivällinen on klo 15.45-16.30. Tiistaista torstaihin opiskelijoilla on aamupala, lounas, päiväkahvi/ -tee/-mehu, päivällinen sekä iltapala. Perjantaisin on aamupala ja lounas. Asumisyksiköissä asuvat tekevät aamu- sekä iltapalansa omissa yksiköissään. Sen lisäksi ryhmät harjoittelevat omissa luokissaan, joissa on keittiöt, tai opetuskeittiöillä, yhdessä terveellisen aamupalan, lounaan, välipalan tai päivällisen valmistamista. Torstaina on kaikilla yhteinen iltapala ruokalassa. Päiväkahvit, -teet tai mehut, muulloin kuin maanantaina ja perjantaina, nautitaan ryhmissä omissa luokissaan tai 2-3 ryhmän kesken esim. kahvilapalvelu- tai catering-opiskelijoiden valmistamana.

Elokuussa koulun alkaessa lounaalla ruokailua ohjaavat ryhmänohjaajat, opintoavustajat sekä henkilökohtaiset avustajat. Lukukauden edetessä, mikäli ohjaamisen tarve vähenee, niin jokainen ryhmä toimii sen mukaan, mikä on ohjauksen tarve. Aamupalalla ruokasalissa on ohjaamassa kokki sekä opintoavustaja, jotka myös valmistavat aamupalan. Valmenta-

vien ryhmien opintoavustajat ja henkilökohtaiset avustajat ovat omien opiskelijoidensa ohjaajina sekä aamupalalla, että lounaalla. Päivällisen, sekä iltapalojen ohjaamisesta vastaavat asumispalveluohjaajat. Ruokailutilanteessa on aina henkilökuntaa paikalla. Opiskelijoita ohjataan jättämään ulkovaatteet eteiseen ja pesemään kätensä eteisen käsienpesualtaissa ennen ruokailua. Ruokailutilanteen aikana on ohjeistettu, että opiskelijat pitävät kännykät äänettömällä, eivätkä käytä niitä ruokailun aikana.

Opettajan apuna ammatillisessa erityisopetuksessa toimii yleensä toinen opettaja, ammatimies, ohjaaja tai avustaja. Joillain erityisopiskelijoilla voi olla myös oman kotikunnan tai vakuutuslaitoksen kustantama henkilökohtainen avustaja tai tulkki. Oppimisen ohjauksen lisäksi opiskelijaa ohjataan tarvittaessa myös arkielämän taidoissa. Oppilaitoksen asuntola toimii oppimisympäristönä, jossa opitaan asumiseen, vapaa-aikaan ja eri palveluiden käyttämiseen liittyviä asioita ja kiinnitetään huomiota opiskelun onnistumiseen liittyviin arkipäivän asioihin, kuten säännölliseen vuorokausirytmiiin, terveelliseen ruokavalioon, asunnon puhtaanapitoon sekä vaatehuoltoon. Yhteisöllisyys ja yhteisössä toimiminen kuuluu myös asuntolassa harjoiteltaviin asioihin. (Opetushallitus 2015, 61.)

Ruokailutilanteessa opiskelijaa ohjattaessa tavoitteena voidaan pitää sitä, että opiskelija saa myönteisiä kokemuksia ruokailusta, motivoituu ja osaa valita suositusten mukaisesti koostettuja ja itselleen riittäviä, sopivasti energiaa sisältäviä aterioita. Tavoitteena on myös, että opiskelija ymmärtää ravitsemuksen ja ruokailutilanteen arvon liittyen omaan hyvinvointiin. Ohjauksella voidaan saada aikaan vaikutus opiskelijan ruokailurytmin täsmällisyyteen, ruokatietouteen, taitoihin, asenteisiin ja terveyttä edistäviin, ympäristöystävällisiin valintoihin erilaisissa tilanteissa. Asianmukainen, ravitseva ja maukas ateria on muutakin kuin ravintoa, sen myötä voidaan parantaa jopa opiskelukykyä ja hyvinvointia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 28.)

Ruokailua ohjataan kaikella viestinnällä, mikä liittyy ruokaan ja ruokailuun.

Mitä ruokia on tarjolla, mitä raaka-aineita on ruoissa sekä mitä osia ruokakokonaisuus sisältää, nämä asiat kerrotaan ruokailijalle. Näitten lisäksi ruokailijaa kiinnostaa myös ruokien alkuperä. Opiskelijaruokailun aikana opiskelijat ovat toisten opiskelijoiden sekä henkilökunnan kanssa vuorovaikutuksessa. Ruokailutilanteen avulla voidaan luoda ja tukea miellyttävän ilmapiirin syntymistä ruokailussa. Oppimisyhteisössä on tärkeää huomioida toisia ja käyttäytyä hyvien tapojen mukaisesti. Hyvinvointitavoitteet toteutuvat oppimisympäristössä,

jossa arvostetaan ruokaa, huolehditaan hyvästä ruokailurytmistä, syödään riittävästi ja yhdessä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 29, 30.)

Lautasmallia on hyvä käyttää esimerkkinä, jotta opiskelijat oppivat koostamaan itselleen hyvän, suositusten mukaisen aterian. Lautasmallin mukaisesti ateriaan kuuluu puoli lautasellista kasviksia, neljännes energialisäkettä eli perunaa, pastaa tai riisiä ja neljännes liha-, kala- tai munaruokaa, jonka voi halutessaan korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Täysipainoiseen ateriaan kuuluu lisäksi pala täysjyväruisleipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvivasvavevitettä. Hedelmät tai marjat jälkiruokana ovat suositeltavia. (Ruokavirasto 2019.)

Ruokailulinjaston asettelulla voidaan asiakasta ohjata aterioimaan lautasmallin mukaisesti. Malliannoksen tai sen kuvan laittaminen linjaston alkuun helpottaa oikeanlaisen annoksen kokoamista. Kasvisten ja salaatin sijoittaminen linjaston alkupäähän, vaikuttaa siihen, että niitä otetaan enemmän lautaselle. Kasvisten menekkiä lisää myös komponenttien tarjoilu erikseen, tämä helpottaa allergistenkin ruoan ottamista. Ympäristöystävällisempi ruokailu ilman tarjottimia on mahdollista toteuttaa, kun huomioidaan oikeat tilaratkaisut, hyvä ajankäyttö, se miten ruoka on laitettu tarjolle, sujuva kulkeminen ja on turvattu lautasmallin mukaisen aterian toteutuminen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 26.)

5. JOUKKORUOKAILU

Ruokapalvelutyöntekijöiden ja kilpailuttajan tehtävinä on laatukriteerien määrittäminen. Ruoan ravitsemuslaatua voidaan pitää kriteereistä tärkeimpänä ja se tulee ottaa huomioon jo ruokalistasuunnittelun alkuvaiheessa. Ruokailulinjastossa ravitsevimmat vaihtoehdot sijoitetaan alkupäähän helposti valittavaksi. Samoin kokoustarjoiluissa ja välipalavaihtoehdoissa terveellisten vaihtoehtojen tarjoaminen on suositeltavaa. Ruokapalveluiden vaikutus on laaja suomalaisten ravinnonsaannissa ja se on osa kotimaista ruokaturvaa. (Ruokavirasto 2019.)

Ruoan ravitsemusarvo on kuluttajien terveyden kannalta huomattava laatutekijä. Sen lisäksi on tärkeä hankinta- ja ruokailutilanteessa huomioida muut laatutekijät, kuten mikrobiologinen ja kemiallinen turvallisuus, ruoan aistinvarainen laatu, ruokailupaikkojen viihtyisyys, raaka- aineiden alkuperä ja kestävä kehitys. Ravitsemuslaadun huomioon ottaminen on olennaista, mutta myös muihin laatutekijöihin kuten ruoan maistuvuuteen tai raaka- aineisiin on panostettava. Ruokapalvelun ravitsemuslaatu ja turvallisuus linkittyvät yhteen, sillä kumpaankin liittyy hyvät ja tuoreet raaka- aineet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (2010) työryhmän mukaan ravitsemuslaatu on otettava huomioon ruokapalveluiden ja elintarvikkeiden hankinnassa. Työryhmä suosittelee, että ravitsemuslaadun keskeisten kriteerien on oltava tarjouspyynnöissä ehdottomia valintakriteerejä. Kun kriteerit ovat ehdottomia, tarjouta ei hyväksytä lainkaan vertailuun, mikäli kriteerit eivät täyty. Mikäli kriteereitä ei käytetä ehdottomina valintakriteereinä, vaan arvioidaan ns. kokonaistaloudellista edullisuutta, niin työryhmä esittää, että laadulle on laitettava riittävä painoarvo ja sitä on painotettava enemmän kuin hintaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010.)

Ravitsemussuosituksen toteutuminen ruokapalveluissa kertoo, että ruoka on ravitsemuslaadultaan hyvää ja terveyttä edistävää. Ravitsemuslaadun mittaamiseen on kehitetty erilaisia käytännön työvälineitä. Arkilounaskriteereillä arvioidaan karkeasti aterioiden todennäköistä ravitsemuslaatua, Sydänmerkki- kriteereillä arvioidaan laatua tarkasti ravintoainelaskelmiin perustuen ja laajasti ravitsemuslaatua arvioidaan ravintoainetiheyteen perustuen. Myös ammattikeittiöiden elintarvikehankinnat kertovat ravitsemuslaadusta, esimerkiksi Sydänmerkkituotteiden käyttäminen lisää ruoan terveellisyyttä, sillä niissä on oikea suolan määrä ja rasvan laatu ja määrä. (Ravitsemuspassi n.d.)

Ruokailusuositusten tavoitteena on taata tasalaatuiset ateriat ja yhdenvertaiset mahdollisuudet hyvään, ravitsemustarpeet täyttävään ja terveyttä edistävään ruokailuun opiskelun aikana, opiskelupaikasta riippumatta. Tavoitteena on myös kuvata ruokailun hyviä käytäntöjä ja antaa vinkkejä ruokailujen toteutukseen, toimintojen kehittämiseen ja sidosryhmien väliseen yhteistyöhön, sekä toimia työkaluna oppilaitoksen eri sidosryhmien välisen yhteistyön kehittämisessä sekä terveyden että hyvinvoinnin edistämiseksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 11.)

Ruokailusuositukset toimivat tietolähteenä terveyttä ja hyvinvointia edistävän syömisestä toteuttamisessa ja ne auttavat oikeanlaisten aterioiden ja välipalojen koostamisessa huomioiden ravitsemispalveluille asetetut vähimmäisvaatimukset. Suositukset voivat toimia myös apuvälineenä työhön perehdytyksessä ja käsikirjana opetusruokailun järjestämisvastuussa oleville. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 11.)

Oppilaitoksen ruokalaa voidaan pitää organisaation käyntikorttina. Se voi parhaimmillaan kertoa nykyaikaisista, asiakkaan tarpeita vastaavista, terveyttä ja hyvinvointia antavista ja ilmastonmuutosta vähentävistä ruokapalveluista. Opiskelijan asuessa asuntolassa tai sisäoppilaitoksessa, jossa ruokailee kaikki päivän ateriat, noudatetaan lisäksi myös Terveyttä ruoasta-Suomalaisia ravitsemussuosituksia. Sairauden vuoksi erityisruokavaliota noudattavan opiskelijan ruokailuissa käytetään joko käypähoito-suositusta tai ravitsemushoitosuositusta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 15, 19.)

Opiskelijan oikeuksiin kuuluu saada tarvitsemansa sairauden hoitoon liittyvä erityisruokavaliio, joka on lääketieteellisesti selvitetty ja perusteltu opiskelijan oman terveyden takia. Ruoan on oltava sopivaa ja turvallista. Mikäli opiskelijalla on vakava, henkeä uhkaava ruoka-aineallergia, on ruokapalveluiden oltava tietoinen asiasta. Monikulttuurisuuden kunnioittaminen ja sen huomioon ottaminen on tärkeää, ruokapalveluita suunniteltaessa ja niitä toteutettaessa. Koulutuksen järjestäjän ohjeistuksen perusteella huomattavasti perusruokavaliosta poikkeavat eettiset ja eri uskontoihin liittyvät tarpeet huomioidaan sen mukaan, kuin on mahdollista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 39, 41.)

Ruoka on kaikkien kulttuurien tärkeä oman identiteetin ilmentäjä, sillä se, mitä syödään, vaihtelee ruokakulttuuritaustan mukaan. Meidän kulttuuriimme, tapoihin ja perinteisiin ovat

sidoksissa suomalainen kouluruoka ja ruokailutavat. Eri maissa on erilaisia kouluruokailukäytäntöjä ja koulujen toimintakulttuureja. Kotien ruokailurutiinit ja tarjottavat ruoat voivat olla hyvinkin erilaisia verrattuna kouluruokaan, joten erilaiset makumieltymykset voivat edellyttää ruoan erilaista maustamista tai raaka-ainevalintoja, jotta ruoka maistuisi. Kouluruokakulttuuria rikastuttaa erilaiset ruokataustat, joten uudet ruokailutavat ja ruokalajit voivat olla opettavainen ja hieno kokemus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 38.)

Tarjoilupaikeissa tulee antaa tarjottavien aterioiden sisältämistä allergioista ja intoleransseista aiheuttavista aineista tietoa asiakkaille. Tiedot tulee ensisijaisesti antaa kirjallisesti. Tiedot voidaan antaa myös suullisesti sillä edellytyksellä, että tästä mahdollisuudesta on selvästi ilmoitettu asiakkaille. Mikäli erityisruokavalioasiakkaan ruoka on etukäteen kirjallisesti selvitetty ja tarjoillaan opiskelijalle henkilökohtaisesti, opiskelijaravintolassa ei tarvitse erikseen tiedottaa tuotteiden koostumuksesta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 40.)

Oppilaitoksen linjaamaa ruokailun tavoitteiden toteutumista seurataan ja arvioidaan vuosittain. Opiskelijat yhdessä opettajan kanssa arvioivat ja tutkivat hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä oppimisympäristössä ja arvioivat aihetta omassa hyvinvointisuunnitelmassaan. Palautetta ruoan onnistumisesta ja sen laadusta kerätään jatkuvasti, sekä kehitetään ruokapalvelujen laatua ja ravitsemusta mittaavia palautejärjestelmiä. Opiskelijat voivat toteuttaa erilaisia teemaviikkoja ja kampanjoita yhteisesti suunnitellun vuosikellon mukaan. Kampanjat voidaan sisällyttää täten oppilaitoksen muuhun toimintaan. Opiskelijat ovat mukana uusien ruokien maistamisessa ja oppilaitoksessa toimii ruokaraati tai ruokailutoimikunta. Ruokailuun osallistumista ja sen onnistumista seurataan lautasseurantana ja ruokalajien menevyyden perusteella. Saatua tietoa hyödynnetään reseptiikan kehittämisessä ja tuotesuunnittelussa. Ruokapalvelun toiminnalliset prosessit profiloidaan ja seurantatyökalut määritellään. Seurantatyökalujen perusteella saatu tieto raportoidaan vuosittain ja julkaistaan sekä oppilaitoksen, että ruokapalvelun etusivulla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 66)

5.1 Arkilounaskriteerit

Ruoan ravitsemuslaatua voidaan selvittää laajasti ravintoainetiheyteen perustuen, tarkasti Sydänmerkki-aterian kriteerien avulla tai karkeasti Arkilounaskriteereillä. Arkilounaskriteerien perusteella arvioidaan aterioiden todennäköistä ravintosisältöä. Arkilounaskriteerien

avulla ei voida selvittää tarkkoja ravintoainesisältöjä, vaan niiden avulla annetaan ruokailijalle mahdollisuus valita ravitsemussuositusten mukainen aterialla joka päivä. (Ravitsemuspassi n.d.)

Ravitsemuslaadun omavalvontaan Arkilounaskriteerit soveltuvat erinomaisesti. Niiden toteutumista voidaan seurata jokaiselle osa-alueelle erikseen annettavien pisteiden avulla. Kriteerien perusteella voidaan todeta, että jos ruoanvalmistuksessa käytetään vähärasvaisia elintarvikkeita ja vältetään kovaa rasvaa sisältäviä ruoanvalmistustapoja, voidaan olla lähes varmoja siitä, että ruoka ei sisällä liian paljon kovaa rasvaa. Mikäli Arkilounaskriteerit toteutuvat, voidaan ruokaa pitää suositusten mukaisena, mutta jos kriteerit toteutuvat vain osittain, voidaan miettiä, miten aterioita voitaisiin kehittää. Kriteerit on tarkoitettu ainoastaan aikuisten ja lasten arkiruoan laadun arviointiin, joten ne eivät koske ikääntyneiden tai laitoshoidossa olevien ravitsemusta. Juhlatilanteissa ruoan laatu voi poiketa tavoitteista. (Ravitsemuspassi n.d.)

Arkilounaskriteerit sisältävät neljä osa-aluetta. Peruskriteerin mukaan tarjolla tulee olla päivittäin rasvatonta maitoa, vähäsuolaista ruisleipää, margariinia, kasviksia ja öljypitoista salaattikastiketta. Rasvakriteerillä varmistetaan rasvan oikea määrä ja laatu. Suolakriteerin mukaisesti suolan määrää pyritään vähentämään ruoissa. Tiedotuskriteerin tavoitteena on informointi ruoan ravitsemuslaadusta sekä ohjaaminen aterian koostamisessa suositusten mukaiseksi. Arkilounaskriteerien täytyessä voidaan ruokaa pitää suositusten mukaisena ja sopivina ravitsemuslaadun omavalvonnan kannalta katsottuna. (Ravitsemuspassi n.d.)

Peruskriteerin mukaisesti aterialla tulee olla runsaskuituista leipää, jossa on kuitua vähintään 6g/ 100g. Runsaskuituisiin leipiin kuuluu täysjyväviljasta valmistetut leivät. Leivän kuitupitoisuutta lisäävät myös siemenet, leseet, jyvät ja leipiin lisätyt kasvikset. Muutenkin aterioiden kuitupitoisuutta kannattaa lisätä käyttämällä täysjyväriisiä ja tummaa pastaa, keittämällä puurot ja vellit täysjyväviljasta leseitä lisäten tai lisäämällä ruokiin kasviksia. Rasvattoman maidon tarjolla olo on tärkeä kaikenikäisille ja sitä suositellaan tarjolle laitettavaksi niin, että se on helposti saatavissa. Rasvan laatu voidaan korjata kohdilleen käyttämällä leivän päällä margariinia ja salaattissa öljypohjaista kastiketta sekä lisäämällä tuoreen kalan käyttöä. Tuoreita kasviksia tulisi sisältyä jokaiselle aterialle. Osa kasviksista pitäisi syödä sellaisenaan, sillä ruoanvalmistus heikentää joidenkin herkempien vitamiinien määrää. Osa

taas voidaan tarjota ruokien osana tai kypsennettyinä lisukkeina. (Suomen Sydänliitto 2006, 8-12.)

Rasvakriteerin mukaan kalaa tulisi olla tarjolla vähintään kerran viikossa. Käytettäväksi suositellaan rasvaisia kaloja, kuten lohta, silakkaa, muikkua, sillä ne sisältävät runsaasti hyviä rasvahappoja. Kalalaatuja tulisi tarjota vaihdellen Elintarvikeviraston ohjeistuksen mukaisesti. Makkararuokia tulisi tarjota harvemmin, kuin kerran viikossa, sillä useimmissa makkaroidissa on runsaasti kovaa rasvaa ja suolaa. Makkara sisältää myös nitriittiä, joka ei ole hyväksi terveydelle. Makkararuokia voidaan keventää käyttämällä vähärasvaisia ja -suolaisia makkaroita ja lisäämällä kasviksia makkararuokiin. Runsasrasvaiset perunalisäkkeet nostavat aterian rasva- ja energiapitoisuuksia merkittävästi, joten suositeltavin perunalisäke on keitetyt perunat, joihin ei valmistuksen yhteydessä tarvitse lisätä rasvaa tai suolaa. (Suomen Sydänliitto 2006, 13-16)

Yli 15 % rasvaa sisältäviä maitovalmisteita tulisi ruoanvalmistuksessa käyttää harvemmin kuin kerran viikossa. Vähärasvaiset kasvirasvakermat sisältävät suhteellisen vähän kovaa rasvaa, mutta niitäkään ei suositella päivittäiseen käyttöön suuren energiapitoisuutensa takia. Mikäli juustoa käytetään useammin, kuin kerran viikossa, tulisi sen sisältää rasvaa enintään 17 %. Suositeltavia vaihtoehtoja juustoihin ovat kasvirasvapohjaiset tuorejuustot ja rypsiöljyä sisältävät juustot. Rasvan lisäksi monet juustot sisältävät runsaasti suolaa. Mikäli käytetään valmisruokia, tai puolivalmiita aineksia, tulisi valita mahdollisimman vähärasvainen vaihtoehto, sillä lähes kaikki valmisruoat sisältävät suosituksia enemmän rasvaa. Ruoanvalmistuksessa suositellaan käytettäväksi pehmeitä rasvoja sisältäviä öljyjä, mutta niitäkin kohtuudella, sillä ne sisältävät runsaasti energiaa. Liharuokia valmistettaessa tulisi valita mahdollisimman vähärasvaista lihaa ja vähentää rasvaisten lisäkkeiden, kuten kermojen käyttöä. (Suomen Sydänliitto 2006, 13-21.)

Suolakriteerin mukaisesti suolan käyttöä ruoanvalmistuksessa tulisi oleellisesti vähentää noudattamalla ruokaohjeita, joiden mukaan suolaa ja suolaa sisältäviä mausteseoksia ja erilaisia liemivalmisteita käytetään. Suolan vähentämisessä edetään vähitellen, että asiakkaat pikkuhiljaa tottuvat vähäsuolaisempiin ruokiin. Suolan määrän laskemisessa auttaa ravintoainelaskentaohjelmat, mutta suolapitoisuuden pystyy laskemaan myös manuaalisesti. Suolakriteeriin kuuluu, että perunoiden, kasvisten, riisin ja makaronin kypsennyksessä ei

käytetä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita lainkaan. Valmisruoista tulisi valita mahdollisimman vähäsuolainen vaihtoehto. Tarjolla olevan leivän tulisi päivittäin, tai vähintään 2-3 kertaa viikossa olla vähäsuolaista. (Suomen Sydänliitto 2006, 22-26.)

Tiedotuskriteeriin kuuluu malliaterian koostaminen esimerkiksi linjastolle. Näin asiakasta voidaan hienovaraisesti ohjata ottamaan suositusten mukainen ruoka-annos. Malliateria koostetaan tarjolla olevista ruoista lautasmallin mukaisesti ja samalla voidaan informoida asiakkaalle siitä, että ruoan laatu täyttää suositellut kriteerit. Mikäli ravintoarvoista on laskettu energia-, suola- tai rasvamäärä, sekin on hyvä ilmoittaa samassa yhteydessä. Erityisruokavalioita noudattavien ruoan ottamista helpottaa, jos ruoka-aineen erityisominaisuudet on merkitty tarjoiluastian viereen. (Suomen Sydänliitto 2006, 22-27.)

Suomalaisten ruokavalio sisältää liikaa tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa, joka on yksi merkittävimmistä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöistä. Myönteisten terveysvaikutusten saavuttamiseksi tulisikin suosia tyydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja, joita saadaan kasviöljyistä, kasvimagariineista, kalasta, kasvirasvapohjaisista tuotteista sekä pähkinöistä, manteleista ja siemenistä. Kovia rasvoja ei pystytä kokonaan poistamaan ruokavaliosta, mutta niiden käyttöä tulisi rajoittaa merkittävästi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Tyydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja tulisi olla vähintään 2/3 käytettävien rasvojen kokonaismäärästä. Ne sisältävät rasvaliukoisia vitamiineja ja rasvahappoja, joita tarvitaan aivojen, hermoston, sydämen, verisuoniston ja hormonien toimintaan. Pehmeät rasvat ovat ehdottomia myös silmien, hiusten ja ihon hyvinvoinnille ja ne parantavat veren rasva-arvoja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 53.)

Suolan saantisuositus aikuisilla on 5 g eli vajaa teelusikallinen päivässä. Lapsilla vastaava suositus on 3 g. 80 % päivittäisestä suolamäärästä saadaan niin kutsuttuna piilosuolana erilaisissa ruoka-aineissa. Suolan saantia voi vähentää valitsemalla vähäsuolaisia tuotteita ja maistamalla ruokaa ennen mahdollisen suolan lisäämistä. Makuaisti voidaan totuttaa vähäsuolaisempaan ruokavalioon, mutta sopeutuminen vie muutaman viikon. Runsas suolan käyttö nostaa verenpainetta, lisää sydän- ja verisuonisairauksien vaaraa, altistaa osteoporoosille ja mahasyövälle. (Sydänliitto 2020.)

Vähemmän suolaa sisältäviä tuotteita suositellaan otettavaksi käyttöön aterioille. Aterian suolapitoisuuteen vaikuttaa eniten pääruoan suolaisuus. Suolan määrä tulee laskea resepteissä niin, että ohjeen mukaiset suolamäärät eivät ylitä. Ruoanvalmistuksessa tulee käyttää jodioitua suolaa ja ruokaa suositellaan maustettavaksi erilaisilla yrteillä, mausteilla ja makua antavilla raaka-aineilla. Jotta jokainen ruokailija voisi lisämaustaa annoksensa haluamallaan tavalla, suositellaan linjastolle tarjolle laitettavaksi hyvä lisämaustevalikoima. Suolan määrän suositukset ovat pääruokapuurossa 0,5g / 100g, keitoissa 0,5-0,7g / 100g, laatikko-ruoissa yms. 0,6-0,75g / 100g, pääruokakastikkeissa 0,9 g / 100g ja kappaleruoissa 0,9g / 100g. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 61, 62.)

Tarjottavien aterioiden viitteelliset energiamäärät opiskelija-aterioissa ovat vähintään 500 kcal ja enintään 1000 kcal/ ateria. Energiaravintoaineiden keskimääräiset osuudet viikkotasolla ovat rasva 30-40 E% (josta tyydyttyntä rasvaa alle 10 E%), proteiinit 13-17 E% ja hiilihydraatit 45-50 E%. Suositukset toteutuvat, kun noudatetaan ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia. Yksittäiset ateriat saavat poiketa suosituksista, kunhan viikkotasolla energiavarintoaineiden keskimääräiset osuudet toteutuvat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 51, 52.)

5.2 Ruokalistasuunnittelu

Ruokapalveluiden toiminnan tavoitteena on tyytyväiset asiakkaat, joten ruokailevien suomalaisten toiveista tehdään koko ajan tutkimuksia. Näin saatujen asiakaspalautteiden pohjalta muokataan ja uudistetaan voimakkaimmin ruokalistoja. Ruokalistan suunnittelussa asiakaslähtöisyys alkaa jo raaka-aineista ja ruoan onnistumiseen vaaditaan tietoa raaka-aineen käyttötavoista ja käyttäytymisestä ruoanvalmistuksessa, sekä siitä, miten se valmistetaan kyseiselle asiakasryhmälle. Ruokalistalle tulisi sijoittaa jo aiemmin kokeiltuja ruokalajeja, jotta asiakkaille voidaan tarjota tasalaatuinen ateria. (Mauno & Lipre 2005, 12-13.)

Terveyttä edistävä ateria on monipuolinen, maukas ja houkutteleva. Ateriaa voidaan pitää täysipainoisena, kun siihen sisältyy kasviproteiinia, kalaa, siipikarjaa, munaa tai punaista lihaa sisältävä pääruoka, pääruokaan lisäkkeeksi energialisäke, kasvislisäke, kasviöljy, ruokajuoma, runsaskuituinen leipä ja kasvivasvavite. Mikäli ei käytetä lainkaan nestemäisiä maitovalmisteita, tulisi ne korvata kasviperäisellä kalsiumilla ja D-vitamiinilla, sekä jodilla täydennetyillä elintarvikkeilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 51.)

Makua ruokaan saadaan raaka-aineiden välisen kemian, mausteiden, suolan ja lämpötilan yhteistuloksena. Hieman voisulaa tai öljyä lisäämällä voi parantaa makuaineiden liukenemista ja voimistaa ruokien makua, sillä useat maku- ja aromiaineet ovat rasvaliukoisia. Ruoan perusmakuja ovat suolainen, makea, hapant, karvas ja umami, jotka makuaisti havainnoi. Sen lisäksi havaintoon vaikuttavat ruoan rakenne, lämpötila ja näläntunne. Asiakkaan tullessa linjastolle valitsemaan, mitä haluaa syödä, on ruoan ulkonäkö ensimmäinen ja tärkein arvioinnin kohde. Asiakas valitsee mieluiten punaiset, oranssit, keltaiset ja vaaleanruskeat ruoat. Värikäs ruoka mielletään houkuttelevaksi. (Mauno & Lipre 2005, 69, 71)

Ulkonäkö on hyvin määräävä tekijä siihen, onko ruoka houkuttelevaa ja / tai syötävää. Ulkonäön perusteella päätös ottaa ruokaa on nopea. Ruokahalun herättää kauniisti esilaitettu, väreiltään ja muodoiltaan tasapainoinen ruoka-annos tai ateria. Ruoan ulkonäköön vaikuttavia tekijöitä ovat myös astiat, tarjoiluvälineet sekä ympäristö, jossa ruokaillaan. Ulkonäkö voi luoda väärän ennako-odotuksen, joka voi aiheuttaa pettymyksen ruokaa maistettaessa. Yksi ruoan syömättä jättämiseen voi olla sen epämääräinen ja houkuttelematon ulkonäkö. Ulkonäön perusteella voidaan havainnoida ruoan lämpötilaa, kuuma ruoka höyryää, kun kylmä ruoka taas aiheuttaa astian huurtumisen. (Parkkinen, Tolonen & Tuorila 2008, 19, 25.)

Ruokalistojen suunnittelussa on huomioitava, että listalla on suositusten mukaan vaihdellen keittoja, pääruokakastikkeita, vuokaruokia, pata- ja kappaleruokia. Ruokalajeja vaihdellaan, samoin ruokalistoja ja aterianosia, jotta ruokailevat asiakkaat tutustuvat uusiin raaka-aineisiin ja ruokalajeihin. Vaihtelua saadaan, kun tarjotaan suomalaisia ja omalle alueelle tyypillisiä ruokalajeja, kansainvälisiä ruokia sekä huomioidaan sesongit. Asiakaspalautteen ja asiakkaille tehtävien kyselyiden perusteella saadaan oleellista tietoa sekä tuote- että palvelumuotoiluun. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 50)

Tarpeeksi monipuolisen ja vaihtelevan ruokalistan saamiseksi, tulee ruokalistakierron olla riittävän pitkä. Vähintään viiden viikon ruokalista takaa monipuolisuuden. Ruokalistaa suunniteltaessa otetaan huomioon koko ruokavuosi, jota rytmittävät sesongit, teemat ja juhlapyhät. Erilaisilla teemoilla saadaan vaihtelua ja ohjataan luontevasti ruoka- ja tapakulttuurin perinteisiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 50-51.)

Ympäristövastuullisessa, kestävässä ruokalistasuunnittelussa huomioon otetaan aterioiden ympäristövaikutusten vähentäminen, kun muokataan reseptejä ja ruokalistoja, mietitään ruokahävikin pienentämistä, parannetaan työohjeita ja työmenetelmiä sekä vaikutetaan ympäristövastuullisuuteen tarjoilun ja asiakasviestinnän keinoin. Suomalaisen ravitsemustottumuksia saataisiin parannettua lisäämällä täysjyväviljojen, kalan, hedelmien ja marjojen käytön lisäämisellä sekä vähentämällä sokeripitoisten ja runsaasti tyydyttynyttä rasvaa sisältävien elintarvikkeiden käyttöä. Myös kulutusmäärien vähentäminen ravitsemussuosituksen mukaiseksi vähentäisi ympäristövaikutuksia. Kestävässä ruokalistasuunnittelussa lisätään kasvisten määrää ja käytetään palkokasveja proteiinin lähteenä. Vähennetään myös lihan ja maidon käyttämistä ja suositaan kauden mukaisia luomutuotteita. Suositetaan kauan säilyviä ja lyhyen toimitusketjun raaka-aineita, sekä suunnitellaan ruokalistakierto niin, että voidaan hyödyntää mahdollisesti jääneitä raaka-aineita seuraavilla aterioilla. (Ympäristöosaava n.d.)

5.3 Ruokailutilanne ja -ympäristö

Ruokailutilanteeseen vaikuttavat monet asiat. Ruokasalin visuaalinen ilme vaikuttaa ruokailutilanteeseen; miten kutsuva tila on sisustukseltaan ja miten vaikka tilan äänimaailmaan on kiinnitetty huomiota; kukaan ei varmasti halua ruokailla kovin meluisassa ja kaikuvassa tilassa. Myös tarjolla oleva ruoan esille laitto on tärkeää. Linjaston ollessa houkuttelevasti katettu, on ruokailukokemus alusta saakka miellyttävä. Ruokalahenkilökunnan asiakaspalvelutaidot, sekä heidän yhtenäinen ja huoliteltu ulkoasunsa ovat myös avainasemassa ruokailutilanteen onnistumiseen. Samoin ruokailuun liittyvä maine ja siitä viestintä toisille vaikuttavat mielikuvaan ruokailutilanteesta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 24-25.)

Yhtenä osana oppilaitoksen opetus- ja kasvatustehtävää on ruokailu. Asiakkaiden ohjaaminen hyvään käytökseen, pöytätapoihin ja toisten huomioimiseen on koko oppilaitoksen henkilökunnan tehtävä. Ohjauksen tavoitteena on, että asiakas osaa valita suositusten mukaisia aterioita ja samalla oivaltaa niiden merkityksen omalle hyvinvoinnille. Sen lisäksi ohjausta tulisi antaa niin, että asiakkaalle jäisi myönteinen kokemus ruokailusta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 27-28.)

Ruokapalveluiden tavoitteena on tyytyväiset asiakkaat, asiakaslähtöinen toiminta sekä laadukas asiakaspalvelu. Ruokapalveluiden avulla ylläpidetään sekä työntekijöiden, että opiskelijoiden vireyttä ja työkykyä. Ruoka- tai kahvitauko katkaisee hetkeksi päivän työt ja opiskelun sekä samalla voi tavata ja keskustella työ- ja opiskelukavereiden kanssa. (Mauno & Lipre 2005, 12.)

5.4 Lainsäädäntö ja omavalvonta

Elintarvikelain (23/2006) tavoitteena on elintarvikkeiden turvallisuuden, hyvän terveydellisen ja muun elintarvikemääräysten mukaisen laadun sekä elintarvikkeista annettavan tiedon totuudenmukaisuuden varmistaminen (1§). Tämän mukaan elintarvikkeiden tulee olla kemialliselta, fysikaaliselta, mikrobiologiselta ja terveydelliseltä laadultaan, koostumukseltaan ja muilta ominaisuuksiltaan ihmisravinnoksi soveltuvia. Ne eivät saa aiheuttaa vaaraa ihmisen terveydelle ja johtaa kuluttajaa harhaan (8§). (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 47.)

Elintarvikelain (23/2006) mukaan elintarvikealan toimijan on laadittava kirjallinen suunnitelma omavalvonnasta, noudatettava sitä ja pidettävä kirjaa sen noudattamisesta. Hänen on myös tiedettävä elintarvikkeeseen ja sen käsittelyyn liittyvät kriittiset asiat ja vaarat sekä niiden hallinta. Hänellä on oltava tarpeelliset ja oikeat tiedot käyttämästään elintarvikkeesta. Elintarvikeviranomaisten on valvottava lainsäädännön toteuttamista ja elintarvikkeiden määräystenmukaisuutta. Elintarvikealan toimijan on noudatettava omavalvontasuunnitelmaa, jotta voidaan varmistaa tuotteiden turvallisuus ja hyväksyttävä laatu. Valmistetun aterian tulee olla ruokailijan terveyttä edistävä, vaikka lähtökohtana olisivat olleet mitkä tahansa elintarvikkeet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 48-49.)

6. KESTÄVÄ KEHITYS

Kestävän kehityksen edistäminen ja vastuullisuus tulee näkyä kaikissa ruokapalveluun liittyvissä prosesseissa. Kestävä kehitys esiintyy seuraavissa ruokapalveluiden toiminnoissa; toiminta-ajatus, arvot, tiedonvälitys, keittiötoimintojen suunnittelu, tilojen ja laitteiden käyttö, veden- ja energian kulutus, ruokalista- ja tuotesuunnittelu, ostot, aterioiden tilaaminen, ruoanvalmistus, tarjoilu, pakkaaminen, ruokien toimittaminen, hävikin vähentäminen, kierrättäminen, jätehuolto, puhtaus sekä työntekijöiden hyvinvointi ja oman sekä toisten kulttuurien arvostaminen. (Opetushallitus 2019, 21.)

Ympäristöystävälliseen ruokavalioon sisältyy kotimaiset satokauden tuotteet, punaista lihaa enintään 1-2 aterialla viikossa, riisin tilalla kotimaista viljaa tai viljalisäkettä, kalan käyttö, etenkin järvikalan, rypsiöljy, kasvirasvalevitteet ja vesi. Kestävään kehitykseen olennaisesti liittyvä osa-alue on myös ruokahävikin pienentäminen. Hävikin määrän vähenemiseen ruokailutilanteessa voi auttaa se, että ohjataan ja opetetaan ottamaan ruokaa lautasmallin mukaisesti. Ruoanvalmistukseen liittyviä asioita hävikin pienentämiseksi ovat hyvä suunnitelma, hyvä tilaus, logistiikka- ja informaatiojärjestelmä. Myös nykyään suosittu tähdelou-nasruoan myyminen edistää osaltaan ruokahävikin pienenemistä. (Opetushallitus 2019, 22.)

Kestävä ruokahuolto ei ole vain terveyttä ja ravitsemusta, vaan sen piiriin kuuluu ruokatuotannon koko ketju sekä ihmisten muodostama toimijaverkosto, joka toimii ketjun eri vaiheissa. Kestävän ruokahuollon kriteereitä ovat ruoan terveys ja turvallisuus, kulutuksen oikeudenmukaisuus ja huoltovarmuus, taloudellinen toteutettavuus, ruoan kulttuurisuus ja omaleimaisuus, eettisyys, ekologinen kestävyys ja esteettisyys. (Kurppa, Nuoranne, Risku-Norja, Silvennoinen & Skinnari 2010, 15.)

7. TUTKIMUSMENETELMÄT JA TOTEUTUS

7.1 Kyselytutkimus

Kyselytutkimuksen avulla voidaan kerätä tietoa erilaisista yhteiskunnan ilmiöistä, ihmisten toiminnasta, mielipiteistä, asenteista ja arvoista. Tutkimuksen tekemiseen käytetään kyselylomaketta, joka toimii mittausvälineenä yhteiskunta- ja käyttäytymistieteellisestä tutkimuksesta mielipidetiedusteluihin, katukyselyihin, soveltuvuustesteihin sekä palautemittauksiin. Mielipiteiden, asenteiden ja arvojen tutkiminen ei ole helppoa. Haasteina kyselytutkimuksessa voidaan pitää, että edustivatko vastaajat tutkimuksen perusjoukkoa, saatiinko vastauksia tarpeeksi, vastattiinko kysymyksiin riittävän kattavasti, mittasivatko kysymykset tutkittavia asioita, olivatko mittarit luotettavia, tehtiinkö kysely hyvänä ajankohtana ja niin edelleen. (Vehkalahti 2014.)

Kyselytutkimuksen mittareina tarkoitetaan kysymyksistä ja väitteistä koostuvaa kokoelmaa, jolla pyritään mittaamaan moniulotteisia ilmiöitä, kuten asenteita tai arvoja. Mittareita voidaan tehdä itse tai soveltaa aiemmin käytettyjä mittareita. Mittarin laatiminen on parhaimmillaan sisällön tuntevan tutkijan ja soveltavan tilastotieteilijän yhteistyötä. Kyselytutkimuksen aineistot koostuvat pääosin mitatuista luvuista ja numeroista, vaikka kyselyt toteutetaankin sanallisesti, sillä vastaukset ilmaistaan numeerisesti. Sanallisesti annetaan täydennettäviä tietoja, tai vastauksia, joita ei voida antaa numeerisesti. Samassa tutkimuksessa voidaan käyttää sekä laadullista, että määrällistä tutkimusmenetelmää. (Vehkalahti 2014.)

Tyypillinen kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus on lomakekysely tai strukturoitu lomakehaastattelu, jossa suurelta joukolta kysytään samoja asioita samassa muodossa. Vastaajajoukosta muodostuu otos tietystä kohteena olevasta perusjoukosta. Määrällinen menetelmä sopii silloin, kun halutaan testata jonkin teorian paikkansapitävyyttä. Menetelmää käytettäessä tutkija ei vaikuta tutkimuksen kohteeseen, vaan on siitä erillään, eikä välttämättä edes kohtaa tutkittavia. Tutkimuksen luotettavuutta mitataan reliabiliteetin (luotettavuuden) ja validiteetin (tarkkuuden) avulla. (Ojasalo ym. 2015, 104-105.)

Kvantitatiivista menetelmää käytetään asiakastyytyväisyyskyselyn ja sen tulosten analysoinnin muodossa. Asiakastyytyväisyyskysely suoritetaan sähköisesti Webropol-ohjelman avulla. Henkilökunnalle (liite 1) ja opiskelijoille (liite 2) tehdään osin eri kysymykset, sillä

erityisopiskelijat eivät välttämättä pysty vastaamaan kirjallisesti avoimiin kysymyksiin. Asiakastyytyväisyyskyselyn kysymyksissä halutaan saada selville, mitä asiakkaat, sekä henkilökunta, että opiskelijat ovat mieltä erilaisista ruoista, joita on listalla tarjolla. Kyselyn perusteella halutaan myös selvittää, mitä kehittämisaajatuksia heillä on ja myös sitä, millaisena he kokevat ruokailutilanteen ja ruokasalin viihtyisyyden. Tutkitaan myös aterioiden ravintosisältöjä Jamix- ohjelmiston avulla.

7.2 Asiakastyytyväisyyskyselyn tulokset

Asiakastyytyväisyyskyselyyn vastauksia saatiin henkilökunnalta 25 kpl ja opiskelijoilta 42 kpl. Vastaamisprosentti henkilökunnan osalta oli 49 % ja opiskelijoiden osalta 53 %. Vastaamisaktiivisuuteen vaikutti covid-19-viruksen aiheuttama etäopetus. Henkilökuntaa oli vaikea tavoittaa vastaamaan, sillä osa oli lomautettuna. Tilanteen takia vastauksia tuli vähemmän, kuin normaalitilanteessa olisi ollut mahdollista. Osalla henkilökunnasta on aterioilla säännöllisesti omat eväät mukana, joten sekin voi olla syy olla vastaamatta kyselyyn.

Opiskelijoiden vastausten perusteella ruoka on maukasta, sopivan lämpöistä ja heidän mielestään salaattivaihtoehtoja on riittävästi. Ruoan ottaminen linjastolta on heidän mielestään helppoa, ja he kokevat saavansa tarpeeksi ohjausta ruokailutilanteessa. Suurin osa opiskelijoista kokee ruokasalin pöytien sijoittelun hyväksi, mutta lähes puolet pitää ruokasalin tunnelmaa meluisana tai levottomana. Yhden viikon ruoista opiskelijoiden suosikeiksi nousivat broilerilasagnette ja salaattibuffet.

Henkilökunnan vastauksista tuli ilmi, että myös heidän mielestään ruoka on pääasiassa maukasta ja aina sopivan lämmintä. Salaattivaihtoehtoja toivottiin lisää ja myös päivittäistä salaattibuffet-pöytää ja keittolounasvaihtoehtoa. Toivottiin myös täysjyväpastan ja -riisin käytön lisäämistä. Osan mielestä ruoka on kallista ja eväät tulevat halvemmaksi. Kasvisruokavaihtoehtoa toivoi 1/3 vastaajista. Henkilökunnan suosikeiksi viikon ruokalistalta nousivat salaattibuffet ja kasvissekeitto.

7.3 Arkilounaskriteerien mukaisen analysoinnin tulos

Tässä opinnäytetyössä analysoitiin ruokalistan ensimmäisen viikon aterioita (liite 3) ja tarkasteltiin koko ruokalistaa Arkilounaskriteerit huomioiden (liite 4). Arkilounaskriteerin peruskriteerit täyttyvät jokaisella aterialla. Tarjolla on kriteerien mukaista täysjyväruisleipää ja näkkileipää, kasvimargariinia, rasvatonta maitoa, tuoreita kasviksia ja öljypohjaista salaattinkastiketta.

Rasvakriteeri puolestaan toteutuu kohtuullisesti, sillä käytössä on yli 17 % rasvaa sisältävää juustoa, sekä jonkin verran käytettävät puolivalmisteet sisältävät enemmän rasvaa, kuin kriteerit sallivat. Kalaruoista suuri osa tehdään vähärasvaisista kaloista kuten turskasta ja seistä. Makkarakuokkia on tarjolla kerran viikossa, kun kriteerien mukaan niitä voisi olla harvemmin. Runsasrasvaisia perunalisäkkeitä on tarjolla ainoastaan satunnaisesti, ne eivät kuulu viikoittaiselle ruokalistalle. Voita käytetään perunasoseen valmistuksessa sekä leivonnassa.

Suolakriteeri toteutuu hyvin, vaikka itse valmistettujen ruokalajien suolapitoisuutta ei mitata, eikä kaikista ruoista ole vakioruokaohjetta vielä olemassa, joten suolapitoisuus määrittyy pitkälti ruoanvalmistajan oman maun mukaisesti. Jonkin verran käytettävien puolivalmiiden tuotteiden ja valmisruokien suolapitoisuudet ovat liian korkeat, samoin kuin useiden leipien ja leikkeleidenkin suolapitoisuudet. Ruokiin lisättävien suolaa sisältävien raaka-aineiden suolapitoisuus otetaan huomioon, kun niistä valmistetaan ruokia. Perunat kypsennetään ilman suolaa, mutta riisin ja pastan kypsennyksessä sitä taas käytetään.

Tiedotuskriteeri toteutuu kohtalaisesti, sillä suositusten mukainen malliateria laitetaan esille enintään kerran viikossa, eikä linjastolla ole kuvaa malliannoksesta. Kirjallinen ohje malliateriasta ei tule kysymykseen, sillä osa asiakkaista on lukutaidottomia. Aterian ravitsemuslaadun tiedottamista ei olla koettu tarpeelliseksi, sillä suurimmalle osalle erityisopiskelijoista sen ymmärtäminen olisi vaikeaa.

7.4 Kehittämisehdotuksia

Rasvakriteerin hyvin täyttymiseksi pitäisi runsaasti rasvaa sisältävät juustot vaihtaa kevyempiin ja valmisruokien ravintosisältöjä tulisi tutkia tarkemmin tai jopa siirtyä kokonaan oma-

valmisteisiin ruokiin. Vaikka suolakriteeri toteutuukin hyvin, voisi sitäkin entisestään parantaa sillä, että jättäisi valmisruokien tarjoamisen mahdollisimman vähälle. Ruoan oikean suolamäärän varmistamiseksi sen valmistajan tulisi noudattaa reseptiä, eikä lisätä suolaa oman maun mukaan ja suosia yrtejä ja suolattomia maustesekoituksia ruoanvalmistuksessa.

Tiedotuskriteerin toteutumiseksi pitäisi malliateria koostaa esille joka päivä, tai ottaa käyttöön kuvallinen lautasmalli. Lautasmallin kuva, samoin kuin ruokalistakin voisi olla esillä asuntolan infotelevisioissa ennen ruokailua. Pidemmälle kehittyneen suunnitelman mukaan joka päivä olisi nähtävillä sen lounasruoka-annoksen kuva, mitä kyseisenä päivänä on tarjolla. Ravitsemussuositusten mukaisen ravitsemuslaadun tuominen asiakkaiden nähtävälle linjastolle ei välttämättä toimi erityisoppilaitoksessa, mutta sen voisi sisällyttää jokaisen opiskelijaryhmän oppitunneille.

Muina kehittämisajatuksina olisi kasvisruokavaihtoehdon lisääminen lounaalla kaikille tarjottavaksi. Muutenkin kasvisruokien osuutta ja ruokien kevennystä kasviksilla voisi lisätä entisestään. Salaattipöydän monipuolistaminen tuli asiakaskyselyssä esille, joten se on myös yksi kehittämiskohde. Valmiiksi pilkotuista salaateista pyritään luopumaan ja juuresraasteita tarjotaan useammin. Myös raejuustoa voitaisiin tarjota salaattipöydässä. Satokausikalenterin hyödyntäminen ruokalistasuunnittelussa monipuolistaisi ruokalistaa vieläkin enemmän. Pastan ja riisin tilalla voisi suosia enemmän perunaa tai kauravalmisteita. Kalaa voisi olla monipuolisemmin ja useammin kuin kerran viikossa kiinnittäen huomiota hyviin rasvahappoihin. Paneroiduista tuotteista voitaisiin pikkuhiljaa luopua kokonaan. Makkararuokiin valitaan vähärasvaisempia vaihtoehtoja, kuten porkkanaa sisältävää makkaraa.

Erlaisia teemaviikkoja tulisi lisätä entistä enemmän ja niihin liittyen voisi jokaiseen teemaan liittää tietoiskuja, joita olisi näkyvillä ruokasalin seinillä. Opiskelijat voisivat ryhmissä työstää ja suunnitella mieleisiään teemaviikkoja, kuitenkin niin, että Arkilounaskriteerit täyttyisivät. Lähiruokaviikko voitaisiin järjestää ja kutsua paikallisia tuottajia esittelemään ja halutessaan vaikka maistattamaan tuotteitaan.

Ravitsemuspassi- ja ympäristöpassikoulutusta voisi ehdottaa toteutettavaksi jokaiselle henkilökunnan jäsenelle. Ravitsemuspassi on ravitsemussuosituksiin perustuva testi, jonka

avulla voi jokainen testata, millä tasolla omat tiedot terveellisen ruoan valmistuksesta ja tarjoamisesta ovat. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan ruokapalveluhenkilöstöllä tulee olla riittävästi ajantasaista ravitsemusosaamista (Ravitsemuspassi n.d.)

Ympäristöpassi julkaistiin Savon koulutuskuntayhtymän kehittämiskeskuksen EkoCentrian hankkeen tuloksena vuonna 2011. Sen taustalla on Valtioneuvoston periaatepäätös kestävien julkisten hankintojen edistämiseksi. Passin avulla ruokapalveluista vastaavat pystyvät osoittamaan hallitsevansa säädökset ja käytännöt, jotka liittyvät ympäristövastuulliseen toimintaan ja hankintoihin. Ympäristöpassin taustalla on tavoite edistää energian ja veden kulutuksen optimointia, sekä vähentää biojätteiden määrää ja elintarvikkeiden ympäristövaikutusta. (Ympäristöosaava n.d.)

Oppilaitoksen lähes koko henkilökunta on jollain tavalla tekemisissä ravitsemuksen kanssa. Opettajat ja opintoavustajat sekä osaltaan myös asumispalveluohjaajat ohjaavat ruoanvalmistusta ja osallistuvat ruokailutilanteisiin. Sekä ravitsemuspassiin ja ympäristöpassiin liittyvät taidot ja tiedot ovat hyödyksi jokaiselle työyhteisössämme. Ravitsemus- ja ympäristöpassin suorittamiseen tarvittavat tiedot olisivat hyödyksi opiskelijoiden ohjauksessa ja antaisivat yhteiset pelisäännöt moneen tilanteeseen. Tämän lisäksi passien suorittaminen saattaisi lisätä henkilökunnan motivaatiota kyseisissä asioissa tiedon lisääntyessä.

8. POHDINTA

Ruokalistaa uudistettaessa haluttiin, että siinä on mukana sekä uusia ruokia, että opiskelijoiden toivomia lempiruokia. Sesongin mukainen kasvisruokien lisääminen oli myös tavoitteena. Punaisen lihan määrää vähennettiin entisestään ja salaattibuffet otettiin toivomusten perusteella kiertävälle listalle. Viikkokohtaisesti aterioita kevennettiin sekä puuroja, että keittoja lisäämällä.

Asiakastyytyväisyyskyselyn tavoitteena oli selvittää, millaisista ruoista sekä opiskelijat, että henkilökunta pitävät ja millaisia toiveita heillä on ruokailujen suhteen. Kyselyn vastausprosentti olisi voinut olla korkeampi, mikäli covid-19 virus ei olisi aiheuttanut koulujen sulkemista ja siirtymistä etäopetukseen. Tilanteesta huolimatta ollaan kuitenkin tyytyväisiä vastausten lukumäärään ja siihen, että henkilökunnan kyselyssä vastauksia oli perusteltu myös sanallisesti. Suunniteltu kuvamateriaali ruoista ja linjastosta jäi toteutumatta etäopetuksen takia.

Ruokien ravintosisältöjä tutkiessa todettiin, että rasvan määrään ja laatuun tulee kiinnittää huomiota. Salaattibuffetin kokonaisrasvamäärä yllätti, se oli yli 15 % suosituksia korkeampi. Todettiin, että tonnikalan vaihtaminen vedessä säilöttyyn öljyisen sijaan, sekä kotimaisten kalojen käyttäminen eri muodossa ja juustokuutioiden vaihtaminen raejuustoon vähentäisi rasvan määrää huomattavasti. Raaka-aineiden ravintoainepitoisuuteen päätettiin kiinnittää entistä enemmän huomiota ja valita terveellisempiä ja ravintorikkaampia vaihtoehtoja. Erilaisten kasvisten käyttöä ruoanvalmistuksessa lisätään ja niitä käytetään monipuolisemmin.

Kaiken kaikkiaan yhteenvetona voidaan todeta, että pääosin ruokaan ja ravitsemispalveluihin ollaan tyytyväisiä. Kehittämiskohteita ovat lähinnä ruokien monipuolistaminen ja ruokasalin viihtyisyyden lisääminen viherkasveja ja sermejä hankkimalla. Myös ruokailuaikataulujen porrastaminen nykyistä enemmän tuli hyvänä kehittämisajatuksena. Porrastaminen vähentäisi hälinää sekä jonottamista ruokailutilanteessa ja keskittyminen ruoan linjastosta ottamiseen voisi olla parempaa. Hälinän ja meluisuuden väheneminen vaikuttaisi opiskelijoiden rauhoittumiseen ja miellyttävän ruokailukokemuksen saavuttamiseen.

Jamix- ohjelmiston käyttäminen on lisääntynyt projektin aikana ja ohjelmiston käyttöä jatketaan ja rohkaistaan kollegoita käyttämään kyseistä ohjelmaa enemmän myös opetuksen apuvälineenä. Jatkossa tarkastellaan enemmän ruokien ateriasisältöjä ja muokataan tarvittaessa reseptejä terveellisempään suuntaan. Asiakastyytyväisyyskysely tehdään jatkossa ainakin kerran keväällä ja syksyllä. Kesäleiriläisille kehitetään oma kysely.

Työn alkuperäisenä tavoitteena ollut käsikirja ravitsemispalveluiden käyttöön jäi toteuttamatta, mutta pohja kyseiselle työkalulle saatiin tehtyä. Kevään covid-19 viruksen aiheuttamat muutokset ja etäopetus vaikeuttivat työn tekemistä ja toteuttamista, joten työstä tuli hieman erilainen, kuin alun perin suunniteltiin. Jamix-ohjelman puutteellisten tietojen takia reseptien ravintosisällöistä ei saatu niin luotettavia kuin olisi haluttu.

Uusia kehittämisajatuksia tuli ilmi työtä tehdessä ja konkreettisia ajatuksia siitä, miten ravitsemispalveluita voidaan pienilläkin muutoksilla kehittää vieläkin parempaan suuntaan. Tämä opinnäytetyö on vaikuttanut omiinkin ajatuksiin ruoanvalmistuksen suhteen. Entistä enemmän tulee mietittyä ruoan ravitsemuslaatua ja ruoan terveellisyyttä jokapäiväisissä valinnoissa raaka-ainetilauksista lähtien. Ruoan esille laittoon kiinnitetään jatkossa enemmän huomiota, jotta asiakkaat valitsisivat ruoka-annoksensa helpommin lautasmallin mukaisesti.

Positiivisena asiana työstä jää mieleen asiakastyytyväisyyskyselystä esille tulleena asiana se, että suurin osa asiakkaistamme on tyytyväisiä oppilaitoksen ravitsemispalveluihin. Kyselyn myötä toivotaan, että asiakkaat toteuttavat käytännössä sen, miten omilla valinnoilla ja asenteilla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin.

Tämän työn jatkoksi tehtävässä käsikirjassa tulisi olla tarkempi kuvaus ruokaprosessista ja siinä tulisi analysoida tarkemmin ruokien ravintosisältöjä. Asiakastyytyväisyyskysely olisi mahdollista normaalitilanteessa toteuttaa niin, että vastauksia saataisiin enemmän ja niitä apuna käyttäen kehittää ravitsemispalveluita kokonaisuudessaan vieläkin enemmän.

LÄHTEET

Aitoon koulutuskeskus 2019. Luettu 11.5.2020. <https://aikk.fi/web/>

Aitoon koulutuskeskus 2019. Henkilöstöopas.

Finlex. 2006. Elintarvikelaki. 13.1.2006. <https://finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2006/20060023#L3P20>

Jamix Oy. n.d. Luettu 31.3.2020 <https://www.jamix.fi/>

Kurppa, S., Nuoranne, A., Risku-Norja H., Silvennoinen, K., Skinnari, J. 2010. Julkiset ruokapalvelut ja ruokakasvatus: arjen käytäntöjen kautta kestävään ruokahuoltoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Juvenes Print Oy.

Mauno, S., Lipre, E., 2005. 1. painos. Älykäs kokki ammattikeittiössä. Helsinki: Werner Söderström Oy.

Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J. 2015. 3-4. painos. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Opetushallitus. 2015. Erityisopetuksen käsikirja. Grano Oy.

Parkkinen, K., Tolonen, K., Tuorila, H. 2008. Aistit ammattikäyttöön. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ravitsemuspassi. n.d. Miten ravitsemuslaatua arvioidaan. Luettu 9.4.2019. <http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219419>

Ruokavirasto. N.d. Joukkoruokailu. Luettu 11.10.2019. <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/joukkoruokailu/>

Ruokavirasto

2019. Ravitsemuslaadun perusvaatimukset ruokapalveluissa. Muokattu 8.10.2019. Luettu 7.5.2020. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja--ja-ammattilaismateriaali/ravitsemuslaadun-perusvaatimukset-ruokapalveluissa/>

Ruokavirasto 2019. Lautasmalli tueksi monipuolisen aterian koostamiseen. Päivitetty 7.1.2019. Luettu 11.5.2020. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Helsinki: Yliopistopaino.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Julkaistu 2010. Luettu 9.4.2019. http://stm.fi/documents/1271139/1420943/SELV1011_Joukkoruokailu.pdf/9c027baa-df7c-4be3-ab5c-f5ce4c32b8c9

Suhonen, P. 2012. Jamix Ruokaplus- reseptiohjelmiston käyttöönottoprosessi Aitoon Koulutuskeskuksessa. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Suomen standardisoimisliitto. 2015. Laadunhallinnan periaatteet. Luettu 25.5.2020. https://www.sfs.fi/julkaisut_ja_palvelut/tuotteet_valokeilassa/iso_9000_laadunhallinta/laadunhallinnan_periaatteet

Suomen Sydänliitto. 2006. Arkilounas on sydämen asia. Nykypaino.

Suomen Sydänliitto. 2019. Suolaa vain kohtuudella. Päivitetty 23.5.2019. Luettu 12.5.2020. <https://sydan.fi/fakta/suolaa-vain-kohtuudella/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Vältä kovan rasvan karikot. Päivitetty 26.6.2019. Luettu 12.5.2020. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/mita-ruoka-sisaltaa/rasvat/valta-kovan-rasvan-karikot>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2019. Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta- Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. Helsinki: PunaMusta Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä-kouluruokailusuositus. Helsinki: Suomen Yliopistopaino Oy. Luettu 13.12.2019

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn Lectura.

Ympäristöosaava. Nd. Ruokapalveluala. Luettu 7.5.2020. <https://www.ymparistosaava.fi/ruokapalveluala/index.php?k=22439>

LIITTEET

Liite 1. Kysymykset henkilökunta

Asiakastyytyväisyyskysely - henkilökunta

Huomaathan, että kyselyssä on kaksi sivua. Sivun päätteeksi jatka "Seuraava"-painikkeella ja lopuksi muista myös lähettää vastauksesi. Vastaathan 17.4. mennessä.

1. Kuinka usein syöt ruokalassa?

Valitse se vaihtoehto, joka kuvaa keskimääräistä toimintaasi. Viimeiseen vaihtoehtoon vastatessasi valitse sen edessä oleva ruutu.

- päivittäin
- 2-3 kertaa viikossa
- kerran viikossa
- en koskaan

Kerrotko miksi et syö ruokalassa

2. Onko ruoka mielestäsi

- maukasta
- mautonta
- liian mausteista

3. Onko ruoan lämpötila mielestäsi

- sopivaa
- kuumaa
- kylmää

• Suorakulmion m

4. Onko mielestäsi riittävästi salaattivaihtoehtoja

Avoimeen kenttään vastataksesi valitse myös sen edessä oleva ruutu.

- kyllä
- ei
- mitä toivoisit lisää

5. Pidätkö seuraavista ruoista?

paljon jonkin verran en osaa sanoa en oikeastaan inhoan

	paljon	jonkin verran	en osaa sanoa	en oikeastaan	inhoan
Tonnikalapasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jauheliuhakeitto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juures-nakkipannu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Broilerlasagnette	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salaattibuffet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantelikala, perunasose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Riistakastike, perunat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvisseikeitto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ēbq-kebab, riisi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Onko ruoka mielestäsi riittävän monipuolista?

Avoimeen kenttää vastatakseni valitse myös sen edessä oleva ruutu.

Kyllä

Ei

Onko sinulla parannusehdotuksia?

7. Toivoisitko kasvisruokavaihtoehtoa joka lounaalle?

Kyllä

En

8. Pidätkö nykyisestä ruokasalin pöytien sijoittelusta?

kyllä

en

9. Onko ruokasali mielestäsi viihtyisä?

Avoimeen kenttään vastataksesi valitse myös sen edessä oleva ruutu.

Kyllä

Suorakulmion n

Ei

Mitä parannusehdotuksia sinulla on?

10. Haluisitko sanoa vielä jotain ruokailuun liittyen

Liite 2. Kysymykset opiskelijat

Asiakastyytyväisyyskysely - opiskelijat

Pyytäisimme vastaustasi 17.4. mennessä. Muistathan lopuksi lähettää kyselyn Läheta-painikkeella.

[Suorakulmien r](#)

1. Onko ruoka mielestäsi

- maukasta
 mautonta
 liian mausteista

2. Onko ruoan lämpötila mielestäsi

- sopivaa
 kuumaa
 kylmää

3. Pidätkö seuraavista ruoista?

	paljon	jonkin verran	en osaa sanoa	en oikeastaan inhoan	Suorakulmien r
Tonnikalapasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jauhelihakeitto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juures-nakkipannu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<u>Broilerlasagnette</u>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salaattibuffet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantelikala, perunasose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Riistakastike, perunat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvissosekeitto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<u>Bbq-kebab, riisi</u>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Onko mielestäsi riittävästi salaattivaihtoehtoja

Avoimeen kenttään vastataksesi valitse myös sen edessä oleva ruutu.

- kyllä
 ei
 mitä toivoisit lisää?

[Suorakulmien r](#)

5. Onko linjastosta helppo ottaa ruokaa?

- Kyllä
 Ei

6. Saatko tarpeeksi ohjausta ruokailutilanteessa?

Kyllä

En

[Suorakulmien p](#)

7. Pidätkö nykyisestä ruokasalin pöytien sijoittelusta?

kyllä

en

8. Ruokailun tunnelma

	hiljainen / rauhallinen	meluisa / levoton
Onko ruokailu lounaalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onko ruokailu päivällisellä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Haluisitko sanoa vielä jotain ruokailuun liittyen

Liite 3. Listan tarkasteltavat ruoat

Viikko 1

Maanantai:

Tonnikalapasta

Jauheliuhakeitto

Tiistai:

Juures-nakkipannu

Broilerilasagnette

Keskiviikko:

Salaattibuffet

Mantelikala, perunasose

Torstai:

Riistakastike, perunat

Kasvissosekeitto, raejuusto

Perjantai

Bbq-kebab, riisi

Liite 4. Arkilounaskriteerikaavake (Suomen Sydänliitto 2016)

ARKILOUNASKRITEERIT - TYÖKALU RUOAN RAVITSEMUSLAADUN ARVIOINTIIN

Kriteeristöllä voidaan arvioida ruoan terveellisyttä. Jos mittarin neljä kriteeriä, peruskriteeri, suolakriteeri, rasvakriteeri ja tiedotuskriteeri, toteutuvat keittiössä hyvin, tarjolla oleva ruoka on todennäköisemmin suositusten mukaista. Kriteereillä ei voi selvittää ruokien tarkkoja ravintoainesisältöjä.

Jokainen kriteeri on pisteytetty erikseen ja saatujen pisteiden määrä osoittaa, miten kriteeri omassa keittiössä toteutuu. Tavoitteena on, että kaikki neljä kriteeriä toteutuisivat keittiössä hyvin. Kriteerit on laadittu suomalaisen arkiruoan arviointiin.

Rastita kunkin kriteerin jokaisesta kohdasta vaihtoehto, joka vastaa ammattikeittiösi tilannetta. Laske rasteja vastaavat pisteet yhteen ja vertaa ko. kriteerin tulkintaan.

PERUSKRITEERI

Onko ravintolassanne aterioiden yhteydessä tarjolla joka päivä

Leipää, jossa kuitua vähint. 6 g/100 g ja suolaa enint. 0,7 %, näkkileivissä enint. 1,2 %

Rasvavetitettä, jossa tyydytynyttä rasvaa enint. 30 % rasvasta ja suolaa enint. 1 %

Rasvatonta maitoa tai piimää (rasvaa enint. 0,5 %)

Tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä

Kasviöljypohjaista salaattikastiketta tai kasviöljyä

Kyllä

1 p.

1 p.

1 p.

1 p.

1 p.

Ei

0 p.

0 p.

0 p.

0 p.

0 p.

Omat pisteet 5

Tulkinta:

5 pistettä: Peruskriteeri toteutuu

0-4 pistettä: Peruskriteeri ei toteudu

RASVAKRITEERI

1. Käytättekö ruoanvalmistuksessa voita tai voi-kasviöljyseosta?

2 p. Ei käytetä minkään ruoan valmistuksessa

0 p. Käytetään lihan paistamisessa

0 p. Käytetään kalan paistamisessa

0 p. Käytetään perunasoseen valmistamisessa

0 p. Käytetään jonkin muun ruoan valmistamisessa

2. Kuinka usein käytätte kermaa tai kermankaltaista valmistetta, jossa on yli 15 % rasvaa?

2 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan

0 p. Useammin kuin kerran viikossa

3. Mikä on useimmiten käyttämäenne jauhelihan ja kokolihan rasvapitoisuus?

2 p. Enintään 10 %

0 p. Yli 10 %

4. Kuinka usein käytätte ruoanvalmistuksessa tai tarjoatte juustoa, jossa on yli 17 % rasvaa?

1 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan

0 p. Useammin kuin kerran viikossa

5. Kuinka usein käytätte liharuokavalmisteita (esim. pihvit, pyörykät, kääryleet), joissa on yli 12 % rasvaa?

2 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan

0 p. Useammin kuin kerran viikossa

6. Kuinka usein käytätte muita valmisruokia (esim. laatikot, risotot, pitsat), joissa on yli 7 % rasvaa?

2 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan

0 p. Useammin kuin kerran viikossa

7. Kuinka usein tarjoatte rasvaisia perunalisäkkeitä (esim. paistetut perunat, kermaperunat, ranskanperunat)?

1 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan

0 p. Useammin kuin kerran viikossa

8. Kuinka usein tarjoatte makkararuokia?

1 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan

0 p. Useammin kuin kerran viikossa

9. Kuinka usein tarjoatte kalaruokia?

2 p. Kerran viikossa tai useammin

0 p. Harvemmin kuin kerran viikossa

Omat pisteet 8

Tulkinta:

13-15 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu hyvin

7-12 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu kohtalaisesti

0-6 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu huonosti

SUOLAKRITEERI**1. Seuraatteko valmistamienne ruokien suolapitoisuutta (analyysit, suolamittari)?**

- 3 p. Kyllä säännöllisesti osana omavalvontaa, jonka perusteella suolapitoisuutta tarvittaessa vähennetään (kriteerinä esim. STM:n suositus 2010 tai tilaajan kanssa tehty sopimus)
- 2 p. Kyllä säännöllisesti, ei jatkotoimenpiteitä
- 1 p. Kyllä satunnaisesti
- 0 p. Ei seurata

2. Onko käytössänne vakioruokaohjeet, joiden suolapitoisuus on laskettu?

- 2 p. Kyllä kaikki ruokaohjeet
- 1 p. Kyllä, osa ruokaohjeista
- 0 p. Ei

3. Onko käyttämissänne ruokaohjeissa ilmoitettu suolan, liemivalmisteiden ja suolaa sisältävien mausteiden määrää?

- 2 p. Kyllä
- 0 p. Ei

4. Jos valmistettavassa ruoassa on suolaa sisältäviä raaka-aineita (kuten kinkkua, makkaraa, marinoitua tai suolattua lihaa), otetaanko se huomioon ruokaohjeen suolan määrässä tai suolaa lisättäessä ruoanvalmistuksen yhteydessä?

- 2 p. Kyllä
- 0 p. Ei

5. Miten lisäätte suolan, suolaa sisältävät mausteet tai mineraalisuolan ruokiin?

- 2 p. Mitaten ja enintään ruokaohjeen mukaan
- 0 p. Ruoanvalmistajan oman maun mukaan

6. Käyttekö ruoanvalmistuksessa yleensä jodioitua suolaa?

- 2 p. Kyllä
- 0 p. Ei

7. Käyttekö kasvien kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä liemivalmisteita ja mausteita?

- 1 p. Ei
- 0 p. Kyllä

8. Käyttekö pastan, riisin, peruna- yms. lisäkkeiden valmistamisessa suolaa tai suolaa sisältäviä liemivalmisteita ja mausteita?

- 1 p. Ei
- 1 p. Käytetään hyvin vähän (valmiissa ruoassa enint. 0,3 % suolaa eli esim. 2,5 kg:aan raakaa riisiä enint. 20 g suolaa)
- 0 p. Käytetään jonkin verran tai runsaasti

9. Kuinka usein käytätte liha-, kala- tai kasvisruokavalmisteita (kuten pihvit, pyörykät, kääryleet), joissa on yli 1 % suolaa?

- 2 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
- 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

10. Kuinka usein käytätte muita valmisruokia (kuten laatikot, risotot, pizza), joissa on yli 0,75 % suolaa?

- 2 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
- 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

Omat pisteet 11**Tulkinta:**

10-19 pistettä: Suolakriteeri toteutuu hyvin
7- 9 pistettä: Suolakriteeri toteutuu kohtalaisesti
0 - 6 pistettä: Suolakriteeri toteutuu huonosti

TIEDOTUSKRITEERI**1. Kuinka usein asetatte asiakkaiden nähtäville mallia-aterian (oikea ateria, kuva tai kirjallinen ohje)?**

- 2 p. Päivittäin
- 1 p. Vähintään kerran viikossa
- 0 p. Harvemmin tai ei lainkaan

2. Kuinka usein asetatte asiakkaiden nähtäville tietoa aterian ravitsemuslaadusta; esim. ruokalistamerkinnyt, joilla osoitetaan, mitkä ruoat ja aterian lisäkkeet (maito, leipärasva, leipä) ovat ravitsemussuositusten mukaisia?

- 2 p. Päivittäin
- 1 p. Vähintään kerran viikossa
- 0 p. Harvemmin tai ei lainkaan

Omat pisteet 1**Tulkinta:**

3-4 pistettä: Tiedotuskriteeri toteutuu hyvin
1-2 pistettä: Tiedotuskriteeri toteutuu kohtalaisesti
0 pistettä: Tiedotuskriteeri toteutuu huonosti

Tämä kriteeristö on sovellettu aiemmasta, vuonna 2015 päivitetystä Arkilounaskriteeristöstä. Kriteereissä esiintyvien lukuarvojen perustana on STM:n julkaisema joukkoruokailun aterioiden (Sydänmerkki-aterioita) ja hankittavia elintarvikkeita koskevat suositukset (Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämisyöryhmän suositus 2010 www.stm.fi) sekä Sydänmerkki-kriteeristö (www.svdanmerkki.fi/ammattilaiset).