



Suuntana suositukset

- Ravitsemussuositukset opiskelijoiden näkökulmasta sekä niiden toteutuminen opiskelijaravintolassa

Kuiri, Julia

Mäkinen, Annamari

Laurea-ammattikorkeakoulu

Tikkurila

Suuntana suositukset

- Ravitsemussuositukset opiskelijoiden näkökulmasta sekä niiden toteutuminen opiskelijaravintolassa

Kuiri, Julia
Mäkinen, Annamari
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2011

Tekijät Kuiri, Julia & Mäkinen, Annamari

Suuntana suositukset - Ravitsemussuositukset opiskelijoiden näkökulmasta sekä niiden toteutuminen opiskelijaravintolassa

Vuosi 2011 Sivumäärä 46

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ammattikorkeakouluopiskelijoiden käsityksiä ja tietoa suomalaisista ravitsemussuosituksista sekä siitä, miten ravitsemussuosituksia toteutetaan ammattikorkeakoulun ravintolassa. Tavoitteena oli kuvata ajankohtaista tietoa terveellisistä ravitsemustottumuksista sekä nostaa esiin suomalaisten ravitsemussuositusten perusteet. Tehtävänä oli toteuttaa asiantuntijahaastattelu ja kysely ammattikorkeakouluopiskelijoille.

Teoriaosuudessa käsiteltiin kattavasti viimeisiä suomalaisia ravitsemussuosituksia, jotka Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut Pohjoismaisten ravitsemussuositusten pohjalta. Työssä käytiin läpi yksittäisten ravintoaineiden tärkeyttä ja niiden saantisuosituksia. Lisäksi teoriaosuudessa käsiteltiin ravinnon ja liikunnan tasapainoa sekä ravitsemussuositusten toteuttamista käytännössä.

Opinnäytetyössä käytettiin sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista menetelmää. Kvalitatiivinen osio oli asiantuntijahaastattelu opiskelijaravintolan vuoro esimiehelle. Haastattelussa kysyttiin kuinka opiskelijaravintolassa toteutetaan ja valvotaan ravitsemussuositusten toteutumista. Kvantitatiivisena menetelmänä taas oli kysely ammattikorkeakouluopiskelijoille. Kyselyssä kartoitettiin kuinka paljon opiskelijat todellisuudessa tietävät ravitsemussuosituksista. Haastattelun ja kyselyn tulokset analysoitiin sisällönanalyysimenetelmällä sekä määrällisellä analyysillä.

Tutkimustulosten perusteella opiskelijat tunsivat ravitsemussuositukset pääpiirteittäin hyvin, mutta ravitsemusopetusta tulisi kuitenkin edelleen sisällyttää oppilaitosten opetussuunnitelmiin ja sen tärkeyttä tulisi korostaa. Tuloksista käy myös ilmi, että opiskelijaravintolassa on valmiiksi toimiva järjestelmä ravitsemussuositusten toteuttamiselle eikä sitä tarvitse muuttaa suuremmin. Opiskelijaravintolan ruokien terveellisyydestä riippumatta jokaisella on omien valintojen kautta mahdollisuus vaikuttaa ruokailutottumuksiinsa.

Kuiri, Julia & Mäkinen, Annamari

Nutrition recommendations from the students' viewpoint

Year	2011	Pages	46
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to examine the knowledge of the students of a university of applied sciences about nutrition recommendations and how the recommendations are put into practice in a student restaurant. The objective was to provide current information about healthy eating habits and emphasise the basics of the Finnish nutrition recommendations. The main objective was to interview a professional and create a questionnaire to the students.

The latest Finnish nutrition recommendations were the main topic in the theoretical section. These recommendations are made by the Government's advisory board based on the Nordic nutrition recommendations. The importance and the recommended intake of single nutrients were also dealt in the theoretical section of the thesis. In addition, the theory includes information about the balance of nutrition and exercise as well as implementation of the nutrition recommendations in practice.

A qualitative and a quantitative method were applied in the thesis. The qualitative section comprised an interview which was made to the shift supervisor of the student restaurant. Questions such as how the recommendations are put into practice and how the implementation of them is controlled were posed in the interview. The quantitative section consisted of a questionnaire to the students of the university of applied sciences. The purpose of the questionnaire was to clarify how much the students really know about the recommendations. The results were analysed using the method of content analysis and quantitative analyses.

The results show that the students knew the nutrition recommendations well but teaching nutrition information should still be included in the curricula of the universities and its importance is never underlined too much. It is also clear that the student restaurant has already a functional system to monitor how the recommendations are implemented and there is no need to change that. Regardless of the healthiness of the food in the student restaurant everybody can make individual choices and have a chance to affect their own eating habits.

Keywords: the Finnish nutrition recommendations, health, student restaurant, university of applied sciences

Sisällys

Johdanto.....	6
1 Suomalaiset ravitsemussuositukset	7
1.1 Tarkoitus ja tavoitteet.....	7
1.2 Suositusten kohderyhmä.....	7
1.3 Ravinnon ja liikunnan tasapaino	8
2 Energjaravintoaineiden suositukset	8
2.1 Hiilihydraatit	9
2.2 Rasvat.....	10
2.3 Proteiinit	11
2.4 Alkoholit.....	12
3 Suojaravintoaineiden suositukset	14
3.1 Vitamiinit.....	14
3.2 Kivennäisaineet	14
3.3 Elektrolyytit ja vesi	15
4 Muut ravinnon sisältämät aineet	16
4.1 Lisäaineet	16
4.2 Vierasaineet	17
5 Ravitsemussuositusten toteutusmallit.....	17
5.1 Ruokaympyrä	17
5.2 Ruokakolmio.....	18
5.3 Lautasmalli.....	19
5.4 Aterioiden säännöllisyys	19
6 Terveysvaikutteiset elintarvikkeet.....	20
7 Opinnäytetyön toteutus.....	20
7.1 Tiedonhankinnan menetelmät.....	20
7.2 Tulosten analyysimenetelmät	22
8 Tulokset.....	23
8.1 Ravitsemussuositusten toteutuminen opiskelijaravintolassa.....	23
8.2 Opiskelijoiden käsitykset ja tieto ravitsemussuosituksista.....	24
8.3 Tulosten pohdinta	28
9 Luotettavuus.....	31
10 Johtopäätökset.....	34
Lähteet	38
Liitteet.....	40
Liite 1. Vitamiinit	40
Liite 2. Makrokivennäisaineet.....	41
Liite 3. Mikrokivennäisaineet	42
Liite 4. Haastattelu	43
Liite 5. Kyselylomake.....	44

Johdanto

Ravitsemus ja terveelliset elämäntavat ovat viimeaikoina nousseet ihmisten kiinnostuksen kohteiksi yhä enemmän. Niistä on tullut paljon uusia tutkimuksia ja raportteja, jotka ovat usein keskenäänkin ristiriidassa. Lisäksi erilaiset dieetit ovat muodissa ja saavat suurta suosiota niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Suomalaiset ravitsemussuositukset tuntuvat unohtuneen kaiken tämän keskellä. Harvoin kuulee kenenkään aloittaneen painonpudotusta tai elämäntapamuutosta suomalaisten ravitsemussuositusten pohjalta. Tämän vuoksi halusimme tehdä opinnäytetyömme suomalaisista ravitsemussuosituksista. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää ammattikorkeakouluopiskelijoiden todellisia käsityksiä ja tietoa tämänhetkistä suosituksista sekä kuinka suosituksia toteutetaan opiskelijaravintolassa.

Kirjoittamamme teoriaosuuden ja tavoitteiden pohjalta muodostui kaksi tutkimusongelmaa. Tavoitteenamme on selvittää, miten suomalaiset ravitsemussuositukset toteutuvat ammattikorkeakoulun opiskelijaravintolassa ja mitä ammattikorkeakouluopiskelijat tietävät suomalaisista ravitsemussuosituksista.

Valitsimme tämän aiheen, koska se on hyödyksi meille molemmille sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan käytännön työssä. Nykyään ravitsemukselliset ongelmat ovat lisääntyneet ja näiden molempia ääripäitä, sairaalloista lihavuutta sekä laihuutta, näkee terveydenhuollon eri sektoreissa lähes päivittäin. Tämä vaatii terveydenhuollon ammattilaisilta tietotaitoa myös ravitsemuksen osalta. Toinen syy, miksi aihealue kiinnostaa on se, että se on erittäin ajankohtainen ja puhuttaa ihmisiä todella paljon. Tehtävänä on toteuttaa amk-opiskelijoille kysely ravitsemussuosituksista sekä asiantuntijahaastattelu suositusten toteutumisesta opiskelijaravintolassa. Tavoitteena on kuvata tässä työssä ajankohtaista tietoa terveellisistä ravitsemustottumuksista ja nostaa esiin suomalaisten ravitsemussuositusten perusteet.

Yksi tärkeimmistä lähteistämme on viimeisimmät Valtion ravitsemusneuvottelukunnan viralliset ravitsemussuositukset, jotka perustuvat tutkittuun luotettavaan tietoon ja ovat perustana terveysalan ammattilaisten ravitsemusohjauksessa. Tulosten perusteella haluamme pohtia, kuinka sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja voi tuoda suosituksia paremmin suomalaisten tietoisuuteen ja näin osaltaan edistää kansanterveyttä.

1 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Vuonna 2004 julkaistiin laajan asiantuntijaryhmän tekemät pohjoismaiset ravitsemussuositukset. Näihin pohjautuen julkaisiin vuonna 2005 uudet suomalaiset ravitsemussuositukset valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta. Edelliset suositukset olivat vuodelta 1998. Tutkimustieto ei juurikaan tässä ajassa muuttunut, mutta monet asiat tarkentuivat ja tulivat varmemmiksi, suuria muutoksia ei ollut tarvetta tehdä. (VRN: 2005:4)

1.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Kansallisten ravitsemussuositusten tavoitteena on edistää kansalaisten terveyttä ja parantaa heidän ruokavaliotaan. Tavoitteiden saavuttamiseksi on myös laadittu tarkempia erityistavoitteita, joita ovat energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen, tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti, kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen, puhdistettujen sokereiden saannin vähentäminen, kovan rasvan eli tyydyttyneen rasvan sekä transrasvahapojen saannin vähentäminen ja osittainen korvaaminen pehmeillä eli kerta- ja monityydyttymättömillä rasvahapoilla, suolan (natriumin) saannin vähentäminen sekä alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena. (VRN: 2005:7)

1.2 Suositusten kohderyhmä

Ravitsemussuosituksia voidaan pitää pohjana terveyden edistämisen ja sairauksien hoitamisen ravitsemusohjauksessa, niihin pohjautuu myös joukkoruokailun suunnittelu. Suositukset ovat myös perusaineistoa annettaessa ravitsemuskasvatusta ja -opetusta. Ravitsemussuositukset on laadittu terveille ihmisille, jotka liikkuvat kohtalaisesti. Myös henkilöt, jotka kärsivät kohonneesta verenpaineesta tai seerumin suurentuneista rasva-arvoista, sekä tyypin 2-diabeetikot voivat noudattaa suosituksia sellaisenaan. Kuitenkin, koska ihmisten ravinnon tarpeet ovat niin yksilöllisiä, tulee yksittäisen ihmisen ravitsemustilaa arvioitaessa suosituksiin suhtautua harkiten. (Haglund ym. 2007:10)

1.3 Ravinnon ja liikunnan tasapaino

Perusaineenvaihdunta eli välttämättömien elintoimintojen aiheuttama energiankulutus on aikuisella 60-80% kokonaisenergiankulutuksesta. Tämän lisäksi energiaa kuluttaa fyysinen aktiivisuus sekä ruoan aiheuttama lämmöntuotto. Näistä perusaineenvaihdunta on yksilöllä päivästä toiseen lähes sama. Lähinnä sairaudet, erityisesti kuume, muuttaa kulutusta suuremmaksi. Perusaineenvaihdunnassa on kuitenkin eroja yksilöiden välillä, ja nämä erot johtuvat suurimmaksi osaksi sukupuolesta, lihasmassan suuruudesta, hormoneista, perintötekijöistä sekä fyysisestä kunnosta. (Haglund ym. 2007:11)

Energian tarpeen lisääntyminen fyysisen aktiivisuuden lisääntyessä riippuu aina työn tai liikunnan rasittavuudesta. Luonnollisesti mitä liikkuvampaa ja fyysisesti raskaampaa työ on, sitä enemmän se kuluttaa energiaa. Raskaan henkisen työn ei sen sijaan ole huomattu nostavan energiankulutusta merkittävästi. Kun työn raskauden, sukupuolen, painon ja iän ottaa huomioon, voidaan arvioida yksilön energiantarve. Energiansaannin tulisi olla tasapainossa suhteessa energiankulutukseen. Tällöin normaalipainon säilyttäminen sekä terveyden ylläpitäminen mahdollistuu. (Haglund ym.2007:12-13)

Fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys kun on kyse ravinnon ja liikunnan tasapainosta. Fyysisen aktiivisuuden ansiosta energiankulutus lisääntyy, samoin lihasmassa. Lihaskudos kuluttaa enemmän energiaa kuin rasvakudos, joten tästä seuraa, että perusaineenvaihdunnan taso nousee. Täten säännöllinen liikunta on oiva apu painonhallinnassa pidemmälläkin aikavälillä. (VRN 2005: 43)

Ravitsemussuosituksissa on annettu niin sanottu tavoiteannos myös liikunnan määrästä. Tämä kohtuullisella teholla toteutettu liikunta-annos vastaa kulutettuna noin 150 Kcal:a päivittäin. On katsottu, että tällöin fyysisen passiivisuuden aiheuttamien sairauksien riski vähenee ja varsinkin pitkän aikaa inakviisina olleet aikuiset saavuttavat huomattavia terveyshyötyjä. (VRN: 2005: 43)

2 Energiaravintoaineiden suositukset

Energiaravintoaineisiin kuuluvat rasvat, hiilihydraatit, proteiinit ja alkoholi. Näistä tulee kaikki energia, minkä ihminen ruoasta saa. Energiaravintoaineista proteiinit ja rasvat ovat lisäksi suojaravintoaineita, koska ne sisältävät elimistölle tärkeitä ja välttämättömiä amino- ja rasvahappoja. (Arffman ym. 2009:15) Alkoholi ei varsinaisesti ole ravintoaine, mutta elimistö voi käyttää sitä kuitenkin energian tuottamiseen.

Energiaravintoaineista rasvasta saa eniten energiaa (9kcal/g), seuraavaksi eniten alkoholista (7kcal/g), vähiten hiilihydraateista ja proteiineista (4kcal/g). Ravitsemussuositusten mukaan ruoan energiasta 50-60% tulisi saada hiilihydraateista, 25-35% rasvoista sekä 10-20% proteiineista. (Haglund ym. 2007:14)

2.1 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat tärkein suomalaisten energianlähde. Niiden tehtävänä on pitää yllä tasainen veren sokeritaso sekä toimia energianlähteenä soluille. (Arffman ym. 2009:19) Suomalaisten ruokavaliosta tulisi hiilihydraattien kattaa noin puolet kokonaisenergiasta, mikä vastaa 200-300 grammaa päivässä. (Ihanainen ym. 2008:42) Länsimaisessa ruokavaliossa hiilihydraatit kattavatkin noin 40% ruuasta saatavasta kokonaisenergiasta, kun taas kehitysmaissa sama luku on 75% (Geissler & Powers 2009: 46).

Hiilihydraatit ovat erilaisia sokeriketjuja, jotka on jaettu mono-, di- ja polysakkarideihin. Monosakkarideja ovat glukoosi eli rypälesokeri, fruktoosi eli hedelmäsokeri sekä galaktoosi. Di-sakkarideja hiilihydraateista ovat sakkaroosi eli tavallinen sokeri, laktoosi eli maitosokeri sekä maltoosi. (Arffman ym. 2009:15)

Jos käyttää runsaasti sokeria sisältäviä elintarvikkeita, heikentää se ruokavalion ravintotiheyttä, sillä sokerissa ei energian lisäksi ole lainkaan suojaravintoaineita. Lisäksi sokerin aineenvaihdunnassa kuluu erityisesti B-ryhmän vitamiineja. Sokeri myös aiheuttaa verensokeriin nopeita heilahduksia, mutta nälän tunne poistuu vain hetkeksi. Tämän takia erityisesti laihduttajan tulisi välttää makean syömistä. Päivän kokonaisenergiasta korkeintaan 10% olisi suositeltavaa tulla sokereista. (Haglund ym. 2007:28)

Yksi merkittävimmästä ruoasta saatavista hiilihydraateista on tärkkelys, joka on pitkäketjuinen polysakkaridi. Tärkkelystä on varastoituneena energiaksi erityisesti viljoissa ja juurikasveissa. Se onkin yleisin energiaa tuottava ravintoaine elintarvikkeissa. (Ihanainen ym. 2008:40) Tärkkelyksen ja sokereiden lisäksi hiilihydraatteja on myös ravintokuituna, joilla tarkoitetaan ravinnon imeytymättömiä hiilihydraatteja. Kuitua olisi hyvä saada päivässä 25-35 grammaa. Keskimäärin suomalaiset kuitenkin saavat kuitua alle suosituksen, noin 20 grammaa päivässä. (Haglund ym. 2007:29)

Kuiduista tärkeimpiä ovat selluloosa ja hemiselluloosa, jotka ovat kumpikin veteen liukenemattomia eli geeliytymättömiä, ja joita saa parhaiten täysjyväviljavalmistuksista. Selluloosa hajoaa vasta paksusuolella bakteerien vaikutuksesta, sillä entsyymit eivät pysty sitä pilkkomaan. Kuiduista vesiliukoisia eli geeliytyviä ovat pektiini ja beetaglukaani. Pektiniä on erityisesti hedelmissä, marjoissa ja kasviksissa, kun taas beetaglukaania kaurajauhoissa ja -hiutaleissa. (Ihanainen ym. 2008:41-42)

Kuiduista elimistö ei siis saa energiaa, koska ne eivät hajoa ruoansulatuksessa. Sen sijaan sillä on monia muita hyviä vaikutuksia. Se pitää verensokerin tasaisempana, helpottaa painonhallintaa lisäämällä kylläisyydentunnetta, ehkäisee ummetusta ja muita suolistosairauksia edistämällä suoliston toimintaa sekä pienentää veren kolesterolipitoisuutta. (Ihanainen ym. 2008:41-42)

2.2 Rasvat

Rasvat eli lipidit ovat veteen liukenemattomia yhdisteitä. Yleisimmät rasvat niissä ihmiselimistössä kuin elintarvikkeissakin ovat triglyseridejä, jotka koostuvat glyserolista ja kolmesta rasvahaposta. Rasvat voivat olla joko tyydyttyneitä tai tyydyttymättömiä, jotka voidaan jakaa vielä kerta- ja monityydyttymättömiin rasvahappoihin. Tyydyttyneet rasvahapot eli kovat rasvat ovat pääosin huoneenlämmössäkin kiinteitä. Ne ovat yleisiä maito- ja lihavalmisteissa. Sen sijaan tyydyttymättömät rasvahapot ovat yleensä juoksevia, ja niitä sanotaankin pehmeiksi rasvoiksi. Näitä on muun muassa kasviöljyissä ja -margariineissa sekä kaloissa. (Ihanainen ym. 2008:46-47) Monityydyttymättömiä rasvahappoja kutsutaan myös omega-3 ja omega-6 rasvahapoiksi. (Parkkinen & Sertti 2006:74)

Kolesteroli on rasvayhdiste, jota esiintyy vain eläinkunnan tuotteissa. Kolesteroli on elimistölle välttämätön aine, mutta sitä ei tarvitsisi saada ravinnosta lainkaan, sillä maksa valmistaa sitä riippumatta ruoasta saadusta kolesterolista. Kolesterolia tarvitsevat kaikki aktiiviset kudokset, niin aivot kuin hermosolutkin. (Parkkinen & Sertti 2006:79)

Rasvoilla on useita tehtäviä. Ne toimivat energianlähteenä, ja sisältävätkin energiaa yli kaksinkertaisen määrän (9kcal/g) hiilihydraatteihin ja proteiineihin verrattuna. Lisäksi ne toimivat energiavarastona, rasvaliukoisten vitamiinien ja välttämättömien rasvahappojen lähteenä, elimistön lämpöeristeenä sekä sisäelinten suojakerroksena. (Haglund ym. 2007: 40) Välttämät-

tömiä rasvahappoja elimistö ei pysty itse muodostamaan, joten ne on saatava ruoasta. Niitä tarvitaan rakennusaineeksi solunseinämiin sekä hormonien kaltaisten aineiden muodostamiseen. Lisäksi ne ovat tärkeitä etenkin lapsilla kasvun sekä hermoston ja verisuoniston kehittymiseen. (Parkkinen & Sertti 2006:76)

Rasvat hidastavat ruoansulatusta, jonka takia rasvaisen aterian syömisen jälkeen seuraa usein kylläisyyden tunne. Rasva on kuitenkin proteiinia huonompi pitämään nälkää loitolla. Kiinnittämällä huomiota rasvan määrään ravinnossa voidaankin helpoiten ruoan energiasältöön ja siten myös painonhallintaan. (Haglund ym.2007: 40) Elimistö käyttää rasvoja energiantuotantoon ja muuhun aineenvaihduntaan, mutta kaikki mitä ihminen saa yli energiantuotuksen varastoituu rasvasoluihin. (Parkkinen & Sertti 2006:76)

Suomalaiset saavat ravinnostaan edelleenkin liian paljon kovaa rasvaa, vaikka rasvan laatu onkin hieman parantunut viime vuosikymmenien aikana. Suurin osa rasvasta saadaan piilorasvoina, joka on yleensä myös kovaa rasvaa, esimerkiksi jäätelöistä, juustoista ja perunalastuisista. Ravitsemussuositusten mukainen rasvan saantisuositus on 25-35% kokonaisenergiämäärästä, mikä tarkoittaa n. 2000 kcal ruokavaliossa 55-75 grammaa rasvaa. (Haglund ym.2007: 33) Tyydyttyneen eli kovan rasvan osuus tulisi pysyä alle 10 %:ssa kokonaisenergiasta. Kertatyydyttymättömien rasvahappojen osuus tulisi olla 10-15 % ja monityyydyttymättömien 5-10 % kokonaisenergiasta. (Parkkinen & Sertti 2006:77)

2.3 Proteiinit

Proteiinit eli valkuaisaineet ovat tyypiyhdisteitä, jotka ovat muodostuneet aminohapoista. Ruoasta saatavia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja on olemassa kymmenen. Nämä on saatava nimenomaan ruoasta, sillä elimistö ei pysty itse tuottamaan näitä kudosten uusiutumiseen ja korvautumiseen tarvittavia aminohappoja. Loput proteiinien rakentamiseen tarvittavat aminohapot elimistö saa syntetisoimalla typpipitoisia yhdisteitä. (Haglund ym.2007: 43)

Proteiineilla on tärkeä tehtävä kudosten muodostumisessa ja uusiutumisessa. Tämän takia niitä voidaan pitää myös suojaravintoaineina, vaikka niistä saadaan myös energiaa (4kcal/g). (Haglund ym.2007: 45) Proteiinit säätelevät myös aineenvaihduntaa sekä muodostavat hormoneja ja entsyymejä. Lisäksi ne kuljettavat muun muassa rasva-aineita veressä. Proteiineja ovat myös vasta-aineet, jotka osallistuvat elimistölle vieraiden aineiden ja mikrobien tu-

hoamiseen. (Parkkinen & Sertti 2006: 85-86) Proteiinit ylläpitävät natrium- kalium tasapainoa, sekä säätelevät happo-emästasapainoa. Proteiineilla on vaikutusta myös vesitasapainon säätelyssä. (Haglund ym.2007: 46)

Proteiinia tulisi suositusten mukaan saada 10-20% päivän kokonaisenergiasta. Proteiinin tarve aikuisella on 0,8 g jokaista painokiloa kohti, mikä tarkoittaa keskikokoisella ihmisellä 50-70 g proteiinia vuorokaudessa. Ylipainoisille proteiinin suuremmasta osuudesta kokonaisenergiasta voi olla hyötyä, sillä proteiini pitää hyvin kylläisenä. Ikä, koko, kasvuvaihe, terveydentila, energian saanti ja ruoasta saadun proteiinin laatu yhdessä vaikuttavat kuitenkin lopulliseen päivittäiseen proteiinintarpeeseen. (Haglund ym.2007: 46)

Suomalaiset saavat suurimman osan proteiinista liharuoasta ja -valmisteista sekä kananmunista. Seuraavaksi tärkeimpinä lähteinä tulevat maitotuotteet, viljatuotteet, kalaruoasta, kasvikset ja peruna sekä hedelmät ja marjat. (VRN 2005: 21) Hedelmissä, marjoissa ja vihanneksissa on kuitenkin vain hyvin niukasti proteiinia. Edellä mainituista proteiininlähteistä eläinkunnan ruoka-aineiden proteiini imeytyy 97- prosenttisesti, kun taas kasvien ja viljojen proteiinit 60-90 prosenttisesti. (Haglund ym.2007: 48)

2.4 Alkoholi

Alkoholiksi määritellään useimmiten juomat, jotka sisältävät etanolia kuten olut, viini ja väkevät alkoholijuomat. Vaikkakin alkoholin kulutuksen vähissä määrin voidaan sanoa olevan lähes riskitöntä, tuotteet jotka syntyvät alkoholiaineenvaihdunnassa ovat myrkyllisiä ja on selvästi todettavissa, että alkoholin suurkulutuksella on useita vahingollisia vaikutuksia terveydelle. (Geissler & Powers 2009: 68)

Alkoholilla eli etanolilla voi olla suurikin merkitys ihmisen ravitsemukselle, vaikka sitä ei ravintoaineena pidetäkään. Se nimittäin, varsinkin runsaasti käytettynä, heikentää ruokavalion laatua. Alkoholijuomat sisältävät paljon energiaa, mutta muita ravintoaineita niissä ei juuri olekaan. (Arffman ym. 2009:19)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksen (VRN 2005: 33-34) mukaan naisten päivittäinen alkoholin saanti saisi olla korkeintaan 10g puhtaaksi alkoholiksi laskettuna, ja miehillä

korkeintaan 20g. Käytännössä tämä tarkoittaa naisilla yhtä ravintola-annosta ja miehillä kah-
ta. "Yksi annos sisältää 12 g alkoholia, ja se vastaa yhtä lasia (12 cl) viiniä, 1 pulloa (33 cl)
olutta tai 4 cl:n annosta väkevää alkoholijuomaa." Lasten ja nuorten sekä raskaana olevien
tai imettävien ei tulisi käyttää lainkaan alkoholia.

Iso- Britannian terveys ministeriön suositukset alkoholin kulutukselle ovat naisille 2-3 annosta
päivässä ja miehille 3-4 annosta päivässä. Iso- Britanniassa yksi annos alkoholia vastaa puolta
tuopillista olutta, pientä lasillista viiniä tai yhtä mitallista eli 4cl väkevää viiniä tai alkoholia.
Tutkimusten mukaan Iso-Britannian alueella noin 27% miehistä juovat enemmän kuin 21 an-
nosta viikossa ja 12% naisista juovat enemmän kuin 14 annosta viikossa. On myös näyttöä,
että alkoholin kulutus lasten keskuudessa on lisääntymässä. Iso- Britanniassa arviolta 2,8 mil-
joonaa ihmistä on luokiteltu olevan riippuvaisia alkoholista. Suurimmalla osalla maapallosta,
lukuun ottamatta Afrikkaa, alkoholin kulutus on lisääntymässä. (Geissler & Powers
2009:68,69)

Alkoholin käytön yhteydessä ruokatottumukset vääristyvät siten, että rasvaa saadaan suosi-
tuksia enemmän, ja vastaavasti hiilihydraattien osuus pienenee. Lisäksi maitotuotteiden sekä
hedelmien ja vihannesten kulutus jää vähemmälle. Kun tämän yhdistää siihen, että alkoholista
itsestäänkin saa paljon energiaa, nostaa alkoholin käyttö lihavuuden riskiä. (VRN 2005: 33-
34)

Ravitsemuksellisten vaikutusten lisäksi alkoholilla on paljon myös terveydellisiä haittavaiku-
tuksia. Akuutit ja krooniset myrkytysoireet lisäävät sairastavuutta ja kuolleisuutta. Alkoholin
käyttö nostaa myös verenpainetta sekä seerumin triglyseridipitoisuutta. Erittäin suuret päivit-
täiset alkoholimäärät altistavat mm. maksakirroosille, haimatulehdukselle, keskushermosto-
muutoksille sekä sydämen toiminnanvajakseksi. (VRN 2005: 33-34)

3 Suojaravintoaineiden suositukset

Suojaravintoaineita on tärkeää saada ravinnosta sillä elimistö ei osaa itse valmistaa niitä. Jos elimistö ei saa suojaravintoaineita tarpeeksi syömästämme ravinnosta, puutos voi johtaa oireisiin tai pahimmassa tapauksessa jopa puutostautiin. Näiden ravintoaineiden tarve on elimistölle vähäinen, mutta silti välttämätön. Suojaravintoaineita saadaan riittävän monipuolisesta ruokavaliosta. Yliannostusta ei ole mahdollista saada ruokaa syömällä, mutta lisäravinteista ja vitamiinivalmisteista tällaisen tilan voi saada aikaan. Suojaravintoaineisiin kuuluvat vitamiinit, kivennäisaineet, rasvahapot sekä aminohapot. Suojaravintoaineiden tarve vaihtelee aineesta riippuen mikrogrammoista milligrammoihin vuorokaudessa. Pääsääntöisesti suomalaiset saavat liian vähän D- vitamiinia, folaattia ja rautaa. (VRN 2005:22) Liiallisella suojaravintoaineiden saannilla voi olla seurauksena muun muassa ripulia, päänsärkyä, pahoinvointia tai jopa mahdollisesti myrkytystä. (Arffman ym. 2009: 20)

3.1 Vitamiinit

Vitamiinit voidaan jakaa kahteen ryhmään: rasvaliukoisiin (katso Liite 1: taulukossa keltaisella) ja vesiliukoisiin (katso liite 1: taulukossa sinisellä) vitamiineihin. Rasvaliukoisia vitamiineja ovat A- , D- , E - ja K- vitamiinit. Näiden vitamiinien puute johtuu useimmiten rasvojen imeytymishäiriöstä. Rasvaliukoiset vitamiinit varastoituvat elimistöön ja ne tarvitsevat aina kuljettajaproteiinin veressä. Vesiliukoisiin vitamiineihin kuuluvat B- ryhmän vitamiinit sekä C- vitamiini. Nämä eivät varastoidu elimistöön vaan liialliset määrät poistuvat virtsan mukana elimistöstä. Vesiliukoisia vitamiineja ihmiset tarvitsevat päivittäin poikkeuksena tähän on kuitenkin B12- vitamiini, joka varastoituu elimistöön rasvaliukoisten tapaan. (Arffman ym. 2009: 21-26) Työn lopussa olevassa taulukossa on lueteltu tarkemmin eri vitamiinien tehtäviä elimistössä sekä ruoka-aineita, joista niitä voi saada. Katso liite 1.

3.2 Kivennäisaineet

Kivennäisaineet voidaan jakaa makro- ja mikrokivennäisaineisiin. Jaottelu perustuu eri aineiden tarpeelliseen vuorokausiannokseen elimistössä. Makrokivennäisaineiden tarvittava vuorokausiannos on yli 100mg vuorokaudessa ja mikrokivennäisaineiden tarve alle 100 mikrogrammaa vuorokaudessa. Makrokivennäisaineita ovat Fosfori (P), Kalsium (Ca), Magnesium (Mg), Natrium (Na), Kloridi (Cl) ja Kalium (K). Mikrokivennäisaineita ovat Jodi (I), Kupari, Sinkki, Seleen ja Rauta (Fe). Kivennäisaineita saadaan monipuolisesta normaalista suomalaisesta ruoasta riittävästi. (Parkkinen & Sertti 2006: 135-136) Työn lopussa olevassa taulukossa on

tarkemmin lueteltu kivennäisaineiden tehtäviä elimistössä sekä ruoka-aineita, joista niitä voi saada. Katso liitteet 2 ja 3.

3.3 Elektrolyytit ja vesi

Terveillä aikuisilla noin 60% kehon kokonaispainosta on vettä. Vesi on tärkein solun ulkoisen ja solun sisäisen nesteen ainesosa. Nestetasapainon säätely on erittäin oleellista selviytymiselle ja jo muutaman päivän nestevaje voi johtaa jopa kuolemaan kun taas ilman ruokaa voi pärjätä monia viikkoja. Nestetasapaino käsite viittaa yksinkertaisesti tasapainoon nesteen saannin ja sen elimistöstä poistumisen välillä.(Geissler & Powers 2009:73) Kaikesta ravinnosta, lukuun ottamatta erittäin rasvapitoisia ruokia, saadaan nesteitä. Vihanneksissa ja hedelmissä on runsaasti vettä, joissakin jopa 95%. Rasvaisissa juustoissa ja lihassa voi olla jopa 50% tai enemmän vettä. (Geissler & Powers 2009: 74)

Veden saantia säännöstelee jano ja kylläisyyden tunne. Kun kehon sisältämän nesteen pituus väkevoityy, elimistöllä on kolme keinoa saada janon tunne syntymään. Elimistö vetää kosteutta pois sylkirauhasista ja suu kuivuu, hypotalamus havaitsee elimistön nesteen väkevoitymisen ja mahassa olevat reseptorit havaitsevat nesteytyksen tason. Nämä kaikki kolme ärsykettä elimistössä saavat aikaan janon tunteen ja ihmisen juomaan.(Geissler & Powers 2009:73) Elimistö menettää vettä pääasiassa hengityksen mukana, hikoilemalla, erittämällä virtsaa ja kuorimalla soluja. Veden erityksen säätely on lähinnä anti-diureettisen hormonin eli ADH: n kontrolloima. ADH erittyy aivolisäkkeestä vastauksena hypotalamuksesta lähtevälle ärsykkeelle. (Geissler & Powers 2009:74)

Joskus nestetasapainon säätelymekanismit pettävät ja seurauksena on nestevajaus. Nestevajaus voi johtua ripulista, runsaasta hikoilusta tai alkoholin väärin käytöstä. Nestevajaus voi ilmetä myös hoitamattomilla diabeetikoilla. Nestetasapainohäiriö voi olla myös liiallinen nesteen varastoituminen elimistöön, jonka huomaa turvotuksina. Tämä voi olla seurausta ahtaustavasta sydämen toiminnan pettämisestä, joka on yleistä vanhuksilla, tai munuaisten vajaatoiminnasta.(Geissler & Powers 2009:74)

Tällä hetkellä ei ole näyttöön perustuvia suosituksia päivittäisestä veden kulutuksesta samalla tavoin kuin energiasta ja muista ravintoaineista. The Food and Nutrition Board of Institution of Medicine, Yhdysvalloissa, mukaan suositus naisille on noin 2,7 litraa ja miehille noin 3,7

litraa vettä päivässä. Kuumassa ilmastossa ja raskaan liikunnan aikana ihmisillä on lisääntynyt veden tarve. (Geissler & Powers 2009:75) Suomalaisten suositusten mukaan aikuisen tulisi saada päivässä nesteitä 40ml/kg, eli päivittäiseksi saantisuositukseksi tulee 2-3 litraa päivässä. (Haglund ym. 2010: 91)

4 Muut ravinnon sisältämät aineet

Nykypäivänä ihmiset ovat tietoisia ja tarkkoja valitsemansa ruoan suhteen. Valintaan ja ostopäätökseen vaikuttaa muun muassa elintarvikkeen maku, hinta, terveellisyys, valmistustapa ja alkuperä. Pakkausmerkinnöillä ja ravitsemustutkimuksilla pyritään helpottamaan ihmisten päätöksiä turvallisten elintarvikkeiden valinnan suhteen. Elintarvikelainsäädännön tarkoituksena on pyrkiä välttämään mahdolliset terveyshaitat ja se on osa kuluttajansuojaa. (Haglund ym.2010:93)

4.1 Lisäaineet

Lisäaineita käytetään elintarvikkeiden säilyvyyden parantamiseen, saamaan aikaan toivottu rakenne tai muuttamaan elintarvikkeen väriä miellyttävämmäksi. Lisäaineista on säädetty laissa; sen periaatteena on, että kuluttajan tulee jollain tapaa hyötyä lisäaineen käytöstä. Niillä ei saa pelkästään peittää vikoja ja virheitä. (Ihanainen ym. 2008:222)

Lisäaineet voidaan jakaa erilaisiin ryhmiin niiden käyttötarkoituksen mukaan. Näitä ryhmiä ovat arominvahventajat, emulgointiaineet, makeutusaineet, nostatusaineet, säilöntäaineet ja värit. Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä tulisi aina ilmoittaa käytetyt lisäaineet. Ne ilmoitetaan eurooppalaisilla numerotunnuksilla eli E-koodeilla, ja kaikilla Euroopan unionissa hyväksytyillä lisäaineilla on oma koodinsa. (Arffman ym. 2009: 30)

Lisäaineita ei saa käyttää lainkaan peruselintarvikkeissa, kuten maidossa, kasviksissa, hedelmissä, kalassa ja tuoreessa lihassa. Yleisesti lisäaineista ollaan melko paljon huolissaan, mutta nykypäivän kuluttajalle olisi vain enemmän haittaa jos niistä luovuttaisiin kokonaan. Luovuttaessa lisäaineista kokonaan, elintarvikkeiden mikrobiologiset riskit lisääntyisivät huomattavasti. (Arffman ym. 2009: 31)

4.2 Vierasaineet

Vierasaineita ei tietoisesti lisätä elintarvikkeisiin, vaan ne joutuvat niihin vahingossa. Tässä onkin suurin ero verrattaessa niitä lisäaineisiin. Lisäksi useimmat niistä voivat olla ihmiselle haitallisia, sillä niistä ei ole ihmiselle mitään hyötyä. Vierasaineet voivat päätyä elintarvikkeisiin niiden pakkausmateriaaleista (tina), ruoanlaitosta (PAH-yhdisteet), pilaantumisen seurauksena (homemyrkyt) tai ympäristösaasteina (Dioksiini ja PCB). Vierasaineiksi luetaan myös maataloudessa käytetyt torjunta-aineet sekä eläinlääkkeet. (Arffman ym. 2009: 31-32)

Lainsäädännössä on asetettu enimmäismäärät vierasaineille. Suomalaiseen ruokavalioon vierasaineita tulee enimmäkseen kalasta ja liha- ja maitotuotteista. Näiden saanti on kuitenkin keskimäärin niin vähäistä, ettei se ole merkittävä kansanterveydellinen ongelma. (Arffman ym. 2009: 32) Ohjeena vierasaineiden välttämiseen onkin riittävän monipuolinen ja vaihteleva ruokavalio. (Ihanainen ym. 2008:226)

5 Ravitsemussuositusten toteutusmallit

Ravitsemussuositusten toteuttamisessa ja niiden noudattamisessa voidaan käyttää apuna erilaisia havainnollistamismenetelmiä ravintoaineiden saannin varmistamiseksi. Tällaisia yleisimmin käytettyjä havainnollistamismenetelmiä ovat esimerkiksi ruokaympyrä, ruokakolmio ja lautasmalli. Suositusten mukaan olisi myös tärkeää kiinnittää huomiota syömisen säännöllisyyteen sekä ruoan laatuun.

5.1 Ruokaympyrä

Ruokaympyrä havainnollistaa hyvin eri elintarvikkeiden suositeltavan saannin keskinäisiä suhteita. Päivittäin pitäisi valita jotain jokaisesta lohkosta, eri ruokia vaihdellen. Tällöin taattaisiin ruokavalion monipuolisuus. Ympyrästä suurimman osan vievät kasvikset, hedelmät ja marjat, joita voi käyttää runsaasti. Pienin osuus on ravintorasvoilla, joiden käyttö tulisi pysyä kohtuudessa. (Ihanainen ym.2008: 22)



Kuva 1: Ruokaympyrä (VRN: kuva-arkisto)

5.2 Ruokakolmio

Ruokakolmio on koostettu neljästä eri tasosta. Alimpana, ikään kuin ruokavalion perustana on viljavalmisteet, joita tulisi saada jokaisella aterialla. Viljojen lisäksi alimmalle tasolle kuuluu peruna. Näillä on monipuolinen ravintosisältö, ja niitä voikin syödä reiluja annoksia. Seuraavaksi alimmalla tasolla ovat kasvikset sekä hedelmät ja marjat. Nämä sisältävät melko vähän energiaa, mutta paljon vitamiineja ja kivennäisaineita. Tämän takia näitä suositellaankin syötävän runsaasti. Toiseksi ylimmällä tasolla ovat liha, kala ja maitovalmisteet. Näistä olisi parasta valita rasvattomia tai vähärasvaisia vaihtoehtoja. Ylimpänä kolmiossa olevia runsaasti energiaa sisältäviä, mutta puolestaan vähän suojaravintoaineita sisältäviä tuotteita tulisi syödä vain vähän. Näihin lukeutuvat muun muassa rasvat, sokerit, makeiset ja virvoitusjuomat. (Ihanainen ym.2008: 22)



Kuva 2: Ruokakolmio (VRN: kuva-arkisto)

5.3 Lautasmalli

Lautasmalli havainnollistaa hyvin ravitsemussuosituksen mukaisen aterian koostamista. Puolet lautasesta on varattu kasviksille, vaihdellen raasteita, salaatteja tai kypsennettyjä kasviksia. Neljännes lautasesta tulisi olla perunaa, riisiä tai pastaa, ja toinen neljännes lihaa tai kalaa. Ruokajuomaksi suositellaan vettä, rasvatonta maitoa tai piimää. Monipuoliseen ateriaan kuuluvat myös leipä, jonka päälle voi laittaa hieman kasvirasvaveitettä. Jälkiruokana hyvä vaihtoehto on marja- hedelmäjätkiruoka, minkä voi halutessaan syödä myös välipalaksi. (Ihanainen ym.2008: 22)



Kuva 3: Lautasmalli (VRN: kuva-arkisto)

5.4 Aterioiden säännöllisyys

Aterioiden lukumäärälle ja ajankohdille ei ole olemassa mitään suosituksia, vaikka yleisesti pidetäänkin terveellisenä säännöllistä ateriarytmiä; päivittäin syötäisiin suunnilleen samoihin aikoihin ja yhtä monta kertaa. Aterioiden tiheys sekä ruoan määrä ja laatu ovat yhteydessä kylläisyudentunteeseen. Terveiden kannalta tulisi kiinnittää huomiota kuitenkin erityisesti ruoan määrään ja laatuun. (VRN: 2005: 39)

Ruokavalion voi koostaa muutamasta isommasta joko kylmästä tai lämpöisestä ruoasta, tai vastaavasti syödä useammin välipalatyypisiä aterioita. Erityisesti välipalatyypisessä ruokailussa tulee kiinnittää huomiota ruoan laatuun, kuten suolan määrään, rasvan laatuun, kuitujen saantiin, kasviksien määrään sekä marjojen ja hedelmien saantiin. Ruoan määrä tulisi pysyä sellaisena, että sen antama energiamäärä vastaa kulutusta, jolloin ei tapahdu lihomista. (VRN: 2005: 39)

Nykyinen elämäntyyli on muuttanut monien ateriarytmin epäsäännölliseksi ja täten terveyden kannalta epäedulliseksi. Säännölliseen ateriarytmiin on hyvä totutella jo lapsena. Tällä luodaan pohja sille, että säännöllisyys toteutuisi myös aikuisena. Lisäksi erityisesti lasten tulisi saada ruoasta energiaa tasaisesti senkin takia, että he eivät pysty käyttämään yhtä tehokkaasti kuin aikuiset elimistön energiavarastoja hyödykseen. (VRN: 2005: 39)

6 Terveysvaikutteiset elintarvikkeet

Terveysvaikutteiset eli toiselta nimeltään funktionaaliset elintarvikkeet ovat sellaisia normaaliin ruokavalioon kuuluvia elintarvikkeita, jotka edistävät tai ylläpitävät terveyttä. Ne voivat myöskin vähentää vaaraa sairastua johonkin sairauteen. Ihmiset syövät terveysvaikutteisia elintarvikkeita osana normaalia ruokavaliotaan ja siksi on tieteellisesti osoitettava näiden elintarvikkeiden hyöty terveydelle. Elintarvikkeesta voidaan tehdä funktionaalinen elintarvike, kun siihen lisätään terveydelle hyödyllisiä ainesosia tai kun siitä poistetaan jotakin terveydelle haitallisia ainesosia. Suomessa yleisimpiä terveysvaikutteisia elintarvikkeita ovat ksylitolipurukumit, jotka ehkäisevät hampaiden reikiintymistä, kasvissteroleita ja -stanoleita sisältävät margariinit, jotka alentavat kolesterolia sekä maitohappobakteereita sisältävät maitovalmisteet, jotka parantavat suoliston puolustuskykyä. (Arffman ym 2009: 33)

7 Opinnäytetyön toteutus

Tutkimuksissa voidaan käyttää erilaisia menetelmiä niin tiedon hankintaan kuin tulosten analysoimiseenkin. Tässä opinnäytetyössä olemme käyttäneet laadullista sekä määrällistä tutkimusmenetelmää tiedonhankintaan, koska näin saamme opinnäytetyöstä monipuolisen ja kattavan. Tiedonhankinnassa laadullinen menetelmämme oli haastattelu ja määrällinen taas kysely. Tulosten analysointimenetelminä käytimme sisällönanalyysia ja määrällistä analyysia.

7.1 Tiedonhankinnan menetelmät

Haastattelu on paljon käytetty tutkimusmenetelmä, jonka tavoitteena on saada vastauksia tutkimuskysymyksiin. Haastattelun avulla saatua tietoa on tarkoitus analysoida ja tulkita, jotta selvitetäisiin tieteellinen tutkimustehtävä. Juuri nämä asiat erottavat tutkimshaastat-

telun esimerkiksi lehtijuttua varten tehtävästä haastattelusta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Sen, kuinka strukturoitu haastattelu on, voi haastattelija itse hyvin pitkälti päättää. Sen mukaan myös erilaisia haastattelutyyppjä voidaan luokitella. Luokittelun peruseriaatteina pidetäänkin sitä, kuinka tarkasti tutkimuskysymykset esitetään ja kuinka paljon haastateltavalle annetaan liikkumatilaa. Karkeasti jaoteltuna voidaan ajatella olevan kahdenlaisia haastattelutyyppjä; Ensimmäisenä lomakehaastattelu eli strukturoitu haastattelu, jossa on valmiiksi muotoillut järjestelmälliset kysymykset ja vastausvaihtoehdot. Toisena puolistrukturoidut tai strukturoimattomat eli avoimet haastattelut, joissa ei ole tarkkaa esittämistapaa eikä valmiita vastausvaihtoehtoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Kaikille haastatteluille on yhteistä se, että niihin on valmistauduttava hyvin ja ne on suunniteltava huolellisesti etukäteen. Haastattelun voidaan ajatella olevan myös kielellinen vuorovaikutustilanne, joten myös haastattelijan käyttäytymisellä, eleillä ja ilmeillä on merkitystä. Hyviä sosiaalisia taitoja tarvitaan erityisesti haastattelijalta, mutta myös haastateltavalla on toki oma roolinsa. Haastatteluihin ja sen avulla saatuihin tuloksiin pitäisi suhtautua siten, että ottaa huomioon myös joko haastateltavasta tai haastattelijasta johtuvat mahdolliset virhelähteet. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Tässä työssä päätimme suorittaa haastattelun (Liite 4), jotta saisimme selville, kuinka koulumme opiskelijaravintolassa noudatetaan ravitsemussuosituksia ja kuinka ne otetaan huomioon ruoanvalmistuksessa. Haastattelimme Fazer Amican Tikkurilan opiskelijaravintolan vuoroesiimestä. Haastattelu tapahtui Laurea- ammattikorkeakoulun Tikkurilan toimipisteessä ja se kesti noin 20 minuuttia. Meillä oli tähän haastateltavan suullinen lupa ja saimme myös luvan käyttää sekä hänen että ravintolan nimeä työssämme.

Kyselylomakkeet ovat määrällisissä tutkimuksissa yleisimmin käytetty tiedonhankinta menetelmä. Kyselylomakkeen laatiminen tutkimuksessa on erittäin tärkeä vaihe, jotta siitä saadaan mahdollisimman täsmällinen ja haluttuja asioita kartoittava mittausväline. Hyvän kyselyn pohjana onkin aina mahdollisimman perusteellinen kirjallisuuskatsaus. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009: 87).

Hyvän kyselylomakkeen suunnittelussa on otettava huomioon lomakkeen pituus ja sen ulkoasu. Tutkimushenkilöiden vastauspäättös voi riippua paljolti näistä seikoista, joten lomake ei saa olla liian pitkä ja sen olisi hyvä olla asetelultaan selkeä ja helposti seurattava. Kysymykset tulisi olla loogisessa järjestyksessä yleensä mieluiten ylhäältä alaspäin aseteltuna helpoimmat kysymykset ensin. Myös vastausohjeet tulisivat olla mahdollisimman selkeät. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Kyselyssämme olemme käyttäneet monivalintakysymyksiä sekä kysymyksiä, joihin vastaaja voi itse kirjoittaa mielestään oikeat vastaukset. Olemme kuitenkin antaneet ohjeet kuinka montaa asiaa haemme tietyssä kysymyksessä.

Tässä työssä toteutimme kyselyn Laurea- ammattikorkeakoulun opiskelijoille (Liite 5). Teimme lomakkeen, joka sisälsi kymmenen kysymystä ja jaoimme niitä yhteensä 60 kappaletta eri opiskelijoille. Lomakkeen palautti vastattuna 46 henkilöä. Toteutimme kyselyn yhtenä päivänä ja saimme riittävästi vastauksia. Emme huomioineet kyselyä toteutettaessa opiskelijoiden koulutusala, vaan valitsimme sattumanvaraisesti eri opiskelijoita. Emme myöskään tutkineet sukupuolen vaikutusta vastaajien tietämykseen suosituksista. Vastaajien joukossa suurin osa oli naisia, mutta joukkoon mahtui myös muutama miespuolinen henkilö.

7.2 Tulosten analyysimenetelmät

Kirjoitetun ja suullisen kommunikaation analyysia varten on kehitetty menetelmä, sisällönanalyysi. Sen avulla pystytään tutkimaan asioiden ja tapahtumien merkityksiä, samoin seurauksia ja yhteyksiä. Sisällönanalyysi on tavallaan myös saadun tietoaineiston tiivistämistä, jonka tavoitteena on kuvata tutkittavien ilmiöiden välisiä suhteita selkeästi. Sisällönanalyysin avulla voidaan tutkittavia ilmiöitä myös kuvata lyhyesti ja yleistävästi. (Janhonen & Nikkonen 2003: 21, 23)

Sisällönanalyysilla analysoitava informaatio voi olla kvantitatiivisesti eli määrällisesti mitattavia muuttujia tai laadullista informaatiota. Laadullisella informaatiolla tarkoitetaan joko sanallisessa tai kuvallisessa muodossa olevia aineistoja, kuten päiväkirjoja, puheita, artikkeleita, valokuvia ja niin edelleen. Tässä työssä toteutimme avoimen haastattelun haastattelemalta opiskelijaravintolamme työntekijää, joten saatu informaatio on laadullista informaatiota. (Janhonen & Nikkonen 2003: 23)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on hyvä kiinnittää huomiota tutkijaan, aineiston laatuun, aineiston analyysiin ja tulosten esittämiseen. Tutkijan tulisi pystyä osoittamaan tuloksen ja aineiston välille yhteys, sillä se on luotettavuuden kannalta tärkeää. Luotettavuuden lisäämiseksi sisällönanalyysiä käytettäessä suositellaan face- validiteettia, jolla tarkoitetaan sitä, että tulos esitetään henkilöille, joita dokumentit koskevat tai jotka muuten ovat tuttuja tutkittavan asian kanssa. Tässä työssämme haastattelun tekemisen ja puhtaaksi- kirjoituksen jälkeen näytimme julkaistavan version itse haastateltavalle, jotta voisimme olla varmoja siitä, että olemme asiat oikealla tavalla ymmärtäneet ja kirjanneet ylös. (Janhonen & Nikkonen 2003: 36-37) Kyselystä saatu aineisto analysoitiin tässä opinnäytetyössä määrällistä analyysiä käyttäen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

8 Tulokset

Tämän opinnäytetyön tulokset saatiin haastattelemalla Tikkurilan Laurea- ammattikorkeakoulun opiskelijaravintolan vuoro-esimiestä. Haastattelu kesti noin 20 minuuttia ja kysyimme haastateltavalta miten opiskelijaravintolassa toteutetaan ja valvotaan ravitsemussuositusten toteutumista. Toteutimme myös kyselyn saman koulun opiskelijoille selvittääksemme kuinka hyvin he tuntevat suomalaiset ravitsemussuositukset. Kysely toteutettiin yhtenä päivänä kyselylomakkeilla 46 opiskelijalle.

8.1 Ravitsemussuositusten toteutuminen opiskelijaravintolassa

Laurea ammattikorkeakoulun Tikkurilan toimipisteen ravintolan vuoro-esimiehen mukaan opiskelijaruokalassa ravitsemussuositusten huomioiminen lähtee jo keskitetystä ruokalistasuunnittelusta. Jokaiselle ravintolalle on määrätty oma ruokalistasuunnittelija. Hän suunnittelee kerralla ruokalistat kuudeksi viikoksi eteenpäin. Yksittäisessä ravintolassa voidaan näitä listoja vielä muokata.

Suosituksen noudattaminen käytännössä on koko yrityksen vastuulla. Suositukset otetaan huomioon jo raaka-ainevalinnoissa ja reseptien teossa, jotta saataisiin ravintolan valikoimiin mahdollisimman terveellistä ja monipuolista ruokaa. Ruokalistojen ja reseptien teossa on perustana uusimmat, vuonna 2006 julkaistut, suomalaiset ravitsemussuositukset. Tarkoituksena olisi, että ravintoaineiden keskimääräinen saantisuositus toteutuisi pitkällä aikavälillä. Aina ei ole mahdollista taata suositusten täydellistä täyttymistä yksittäiselle aterialle. Opiskelijaravintolassa syöty ateria on kuitenkin vain yksi osa päivän ravinnosta. Lisäksi ravintolassa

on 5-6 eri vaihtoehtoa, joista opiskelija voi valita, joten yksittäisen opiskelijan omat valinnatkin vaikuttavat saantisuosituksen toteutumiseen.

Haastateltavan mielestä aina löytyisi parannettavaa suositusten toteutumisen suhteen, ja tärkeää olisikin yrittää katsoa kokonaisuutta. Kyseessä on kuitenkin opiskelijaravintola, jossa budjettikin ratkaisee melko paljon, joten aina ei voida toteuttaa kaikkea. Esimerkiksi salaattipöytä ei ole mahdollista laittaa vaihtoehdoksi proteiininlähdeksi, kuten lihaa, kalaa tai juustoa.

Kysyimme vuoro-esimieheltä myös rasvojen käytöstä ravintolassa. Hänen mukaansa ravintolassa käytetään kevytvaihtoehtoja, kuten keiju 40% ja 60%, ja tarjolla on myös voita. Yhtenä vaihtoehtona on myös kasvirasvapohjainen levite, joka tulee ravintolaan valmiina ja se maustetaan paikan päällä. Ruoanvalmistuksessa käytetään kasvirasvapohjaista margariinia, ja myös ruokakermat ovat nykyään kasvirasvapohjaisia. Hän kertoo myös, että säännösten mukaan lihaliemivalmisteet eivät saa enää sisältää natriumglutamaattia ja ruoan sisältämät hiilihydraatit valitaan suositusten mukaan, esimerkiksi tumma riisi tai pasta, tarjolla on myös luonnollisesti perunaa, se on suomalaisten perusruokaa.

Ravintolassa suunnitellaan päivittäin aterioita noin 750:lle henkilölle. Pääruokaa valmistetaan yleensä 400-450 annosta, ja loput 4-5 ateriavaihtoehtoa jakautuu muille, eli noin 300:lle ruokailijalle.

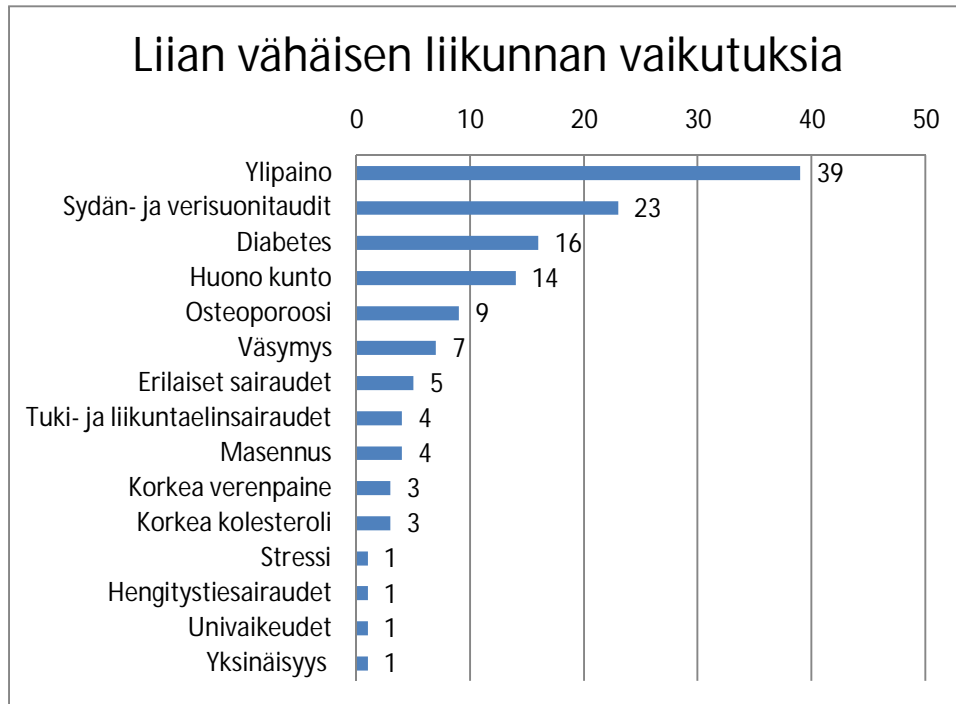
8.2 Opiskelijoiden käsitykset ja tieto ravitsemussuosituksista

Jaoimme kyselylomakkeen kuudellekymmenelle henkilölle, joista 46 vastasi ja palautti sen. Suurin osa (27) vastanneista oli 20-25 vuotiaita. Alle 20-vuotiaita oli 5, 26-30-vuotiaita 10 ja yli 30-vuotiaita 4. Emme ottaneet kyselyssä huomioon sukupuolta, joskin suurin osa vastanneista oli naisia. Joukkoon mahtui myös muutama mies. Vastaajista lähes kaikki (44), olivat sitä mieltä, että he tuntevat suomalaiset ravitsemussuosituksukset pääpiirteittäin. Vain yksi koki, että ei tunne, ja yksi jätti vastaamatta kysymykseen.

Kyselyn seuraavassa kohdassa pyysimme opiskelijoita piirtämään ravitsemussuosituksen mukaisen lautasmallin. Kyselyyn vastanneista kolme oli piirtänyt lautasmallin täysin oikein, ottaen huomioon ruokien oikean suhteen lisäksi myös leivän ja juoman. Suurin osa vastaajista (36) oli piirtänyt lautasmallin oikein. Loput seitsemän vastaajaa oli piirtänyt lautasmallin väärin tai

puutteellisesti. Kukaan vastanneista ei ollut huomionnut marjoja tai hedelmiä lisukkeena/jälkiruokana lautasmallin itse lautasen lisäksi.

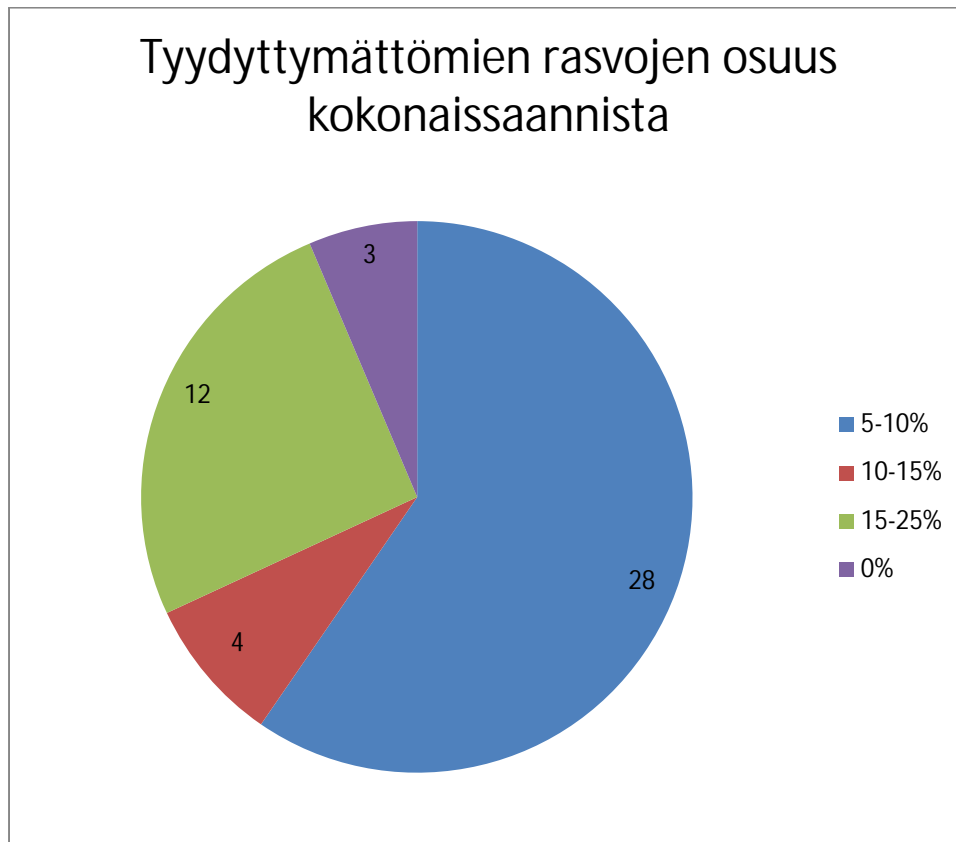
Taulukko 1. Liian vähäisen liikunnan vaikutuksia.



Neljännessä kysymyksessä kysyimme liian vähäisen liikunnan vaikutuksia ihmiselle. Halusimme vastaajien mainitsevan kolme asiaa, ja olimme tämän maininneet lomakkeessa. Yksi vastaajista ei vastannut kysymykseen ollenkaan, ja 4 vastaajista mainitsi vain kaksi asiaa. Eniten mainittu asia vastauksissa oli lihavuus/ylipaino, jonka oli vastannut 39 henkilöä. Toiseksi eniten mainittu oli sydän- ja verisuonitaudit, jonka osasi vastata 23 henkilöä. Diabeteksen vastasi 16 ja huonon kunnon/heikot lihakset oli maininnut 14 vastaajaa. Loput vastauksista jakaantui melko tasaisesti osteoporoosin(9), väsymyksen(7), erilaisten sairauksien(5), tuki- ja liikuntaelinsairauksien(4), masennuksen(4), korkean verenpaineen(3) ja korkean kolesterolin(3) välille. Yhden kerran mainittuja olivat stressi, hengitystiesairaudet, univaikkeudet ja yksinäisyys.

Kysymyksessä numero viisi kysyimme, että mitä tarkoitetaan ravinnon imeytymättömillä hiilihydraateilla. Vaihtoehdoiksi annoimme sokerit, rasvat, kuidut ja tärkkelyksen. Eniten(25 kertaa) vastattu vaihtoehto oli tärkkelys. Seuraavina kuitu(15), sokeri(14) ja rasva (12). Jotkut vastaajista olivat vastanneet useamman vaihtoehdon, jotkut vain yhden.

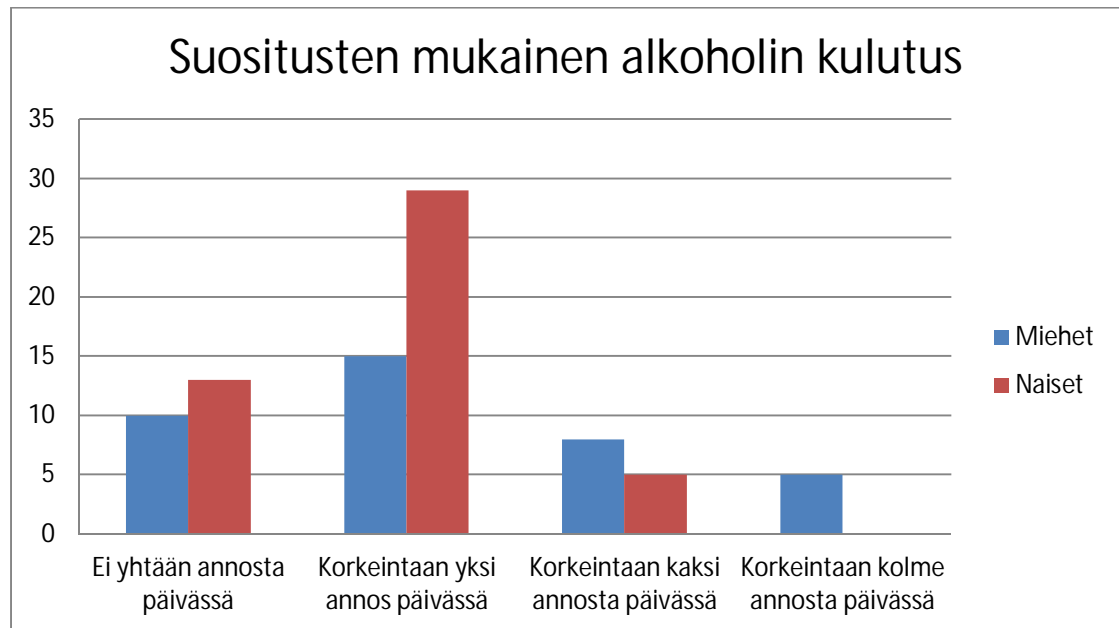
Kuvio 1. Tyydyttymättömien rasvojen osuus kokonaissaannista.



Kuudennessa kysymyksessä kerroimme, että ravitsemussuositusten mukaan rasvan saanti kokonaisenergiaan suhteutettuna tulisi olla 25-35%. Kysyimme, mikä osuus tästä tulisi olla tyydyttymättömillä rasvoilla. Vaihtoehtoina oli 5-10%, 15-25%, 0% ja 10-15%. Vastaukset jakautuivat siten, että 5-10% sai eniten(28) vastauksia. Vaihtoehto 15-25% sai 12 vastausta. Vastajista neljä(4) oli valinnut vaihtoehdon 10-15% ja kolme(3) oli valinnut 0%.

Kysymyksessä seitsemän halusimme vastaajien mainitsevan kolme suomalaisten tärkeintä proteiinin lähdettä. Vastajista 42 oli maininnut yhdeksi lähteeksi lihan ja 36 maitotuotteet. Kolmanneksi eniten(21) mainittu lähde oli kala, ja seuraavana kananmuna(16). Muita mainittuja lähteitä olivat kana(8), juusto(2), soija(3), kasviproteiinit(4) ja makaroni(1). Vastajista neljä(4) oli vastannut vain kaksi proteiininlähdeä kolmesta pyydetyistä.

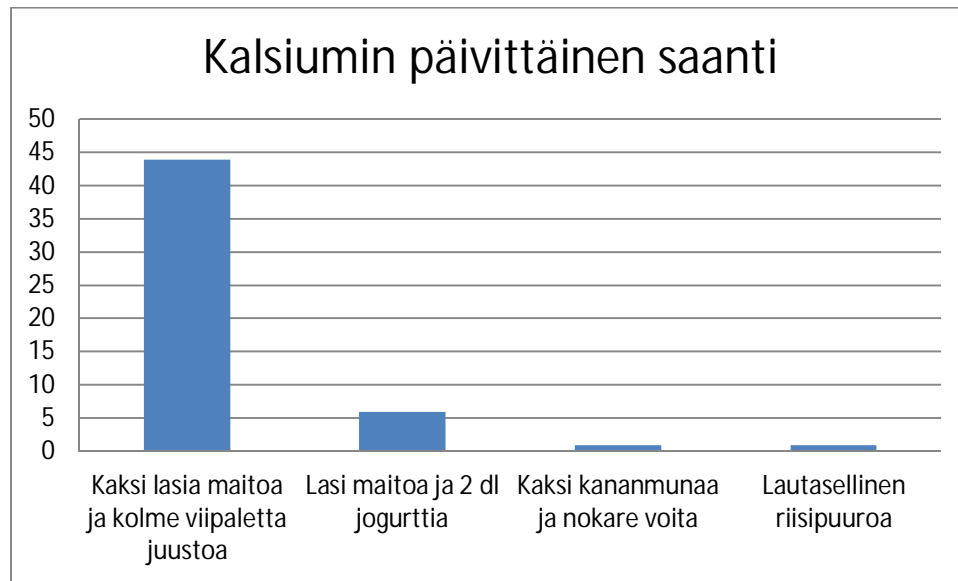
Taulukko 2. Suositusten mukainen alkoholin kulutus.



Kahdeksas kysymys käsitteli alkoholia. Kysyimme, minkä verran alkoholia tulisi korkeintaan saada päivässä, että se olisi suositusten mukaista. Halusimme vastaajien valitsevan oman vaihtoehdon erikseen naisille sekä miehille. Vastausvaihtoehdot molemmille sukupuolille olivat 1 annos, 2 annosta, 3 annosta ja ei yhtään annosta. Naisten kohdalla vastaajista 29 oli sitä mieltä, että oikea suositusten mukainen vaihtoehto olisi korkeintaan yksi annos päivässä. 13 vastaajista valitsi vaihtoehdon ei yhtään annosta päivässä, ja viisi vaihtoehdon kaksi annosta. Kukaan ei ollut vastannut korkeintaan kolme annosta päivässä- vaihtoehtoa. Myöskin miesten kohdalla vaihtoehto korkeintaan yksi annos päivässä sai eniten(15) vastauksia. Kymmenen(10) vastasi ei yhtään annosta päivässä, ja korkeintaan kaksi annosta päivässä sai kahdeksan(8) vastausta. Viisi vastaajista oli sitä mieltä, että korkeintaan kolme annosta päivässä olisi oikea vaihtoehto. Kahdeksan oli jättänyt vastaamatta tähän kysymykseen miesten kohdalla.

Toiseksi viimeisessä kysymyksessä kysyimme, mitkä esittämistämme vaihtoehdoista ovat hyviä A-vitamiinin lähteitä. Näitä vaihtoehtoja olivat kala, maitovalmisteet, täysjyväviljat sekä porkkana. 28 oli vastannut vaihtoehdon porkkana. Vastanneista 21 oli taas sitä mieltä, että kala olisi hyvä A-vitamiinin lähde. Maitovalmisteet- vaihtoehdon oli valinnut 10 vastaajaa, ja täysjyväviljat- vaihtoehdon kuusi(6) vastaajaa. Yksi ei ollut osannut vastata kysymykseen.

Taulukko 3. Kalsiumin päivittäinen saanti.



Viimeisessä eli kymmenennessä kysymyksessä testasimme vastaajien tietämystä riittävästä kalsiumin määrästä päivittäin. Vaihtoehtoiksi kysymyksessä annoimme kaksi lasia maitoa ja kolme viipaletta juustoa, lasi maitoa ja kaksi desilitraa jogurttia, kaksi kananmunaa ja nokare voita sekä lautasellinen riisipuuroa. Lähes kaikki eli 44 vastaajaa valitsi vaihtoehdon yksi, eli kaksi lasia maitoa ja kolme viipaletta juustoa. Kuuden vastaajan mielestä lasi maitoa ja kaksi desilitraa jogurttia olisi riittävästi, jotta kalsiumin päivittäinen saantisuositus toteutuisi. Vaihtoehdot kaksi kananmunaa ja nokare voita sekä lautasellinen riisipuuroa saivat kumpikin yhden vastaajan. Muutama vastaajista oli valinnut useamman kuin yhden vaihtoehdon.

8.3 Tulosten pohdinta

Opiskelijaravintolan vuoro esimiehen haastattelusta saimme mielestämme mielenkiintoista aineistoa. Fazer Amica ravintoloiden keskitetty ruokalistasuunnittelu kuulostaa meidän mielestämme toimivalta tavalla ottaa huomioon ravitsemussuositukset mietittäessä aterioita opiskelijaravintolaan. Tällöin suositusten noudattamisesta vastaa yksi asiaan perehtynyt ja varmasti ammattitaitoinen henkilö. Ravitsemussuositusten prosentuaaliset saantisuositukset eri ravintoaineista toteutuvat varmasti melko hyvin ravintolan aterioissa, koska ruokalistojen suunnittelussa pohjana ovat suomalaiset ravitsemussuositukset vuodelta 2006. Vaikka ruokalista ja aterioita suunniteltaessa otettaisiin hyvin huomioon suomalaiset ravitsemussuositukset, yksittäisen ihmisen valinnat ovat viimekädessä se, mikä ratkaisee suositusten toteutumisen. Koska ateriavaihtoehtoja on monia, on opiskelijalla myös monia vaihtoehtoja koota ateria. Esimerkiksi leivän päälle on valittavana kasvirasvapohjaista levitettä, voita tai ravintolassa osittain itse valmistettavaa maustettua kasvirasvapohjaista levitettä. Uskomme kuitenkin

kin, että pidemmällä aikavälillä ravitsemussuositusten toteutuminen ravintolassa on kiitettävää.

Opiskelijaravintolan vuoro esimies mainitsi haastattelussaan sanan budjetti, joka valitettavasti jonkin verran rajoittaa myös aterioiden suunnittelua. Ehkä eniten se vaikuttaa salaattipöytään ja nimenomaan sen niukkuuteen. Tämä taas vaikuttaa siihen, että monella ruokailijalla voi jäädä toteutumatta suositusten se osa, että lautasesta puolet olisi salaattia ja kasviksia.

Opiskelijoille suunnatussa kyselyssä saimme vastauksia toiseen tutkimusongelmaamme, eli kuinka hyvin opiskelijat tuntevat suomalaiset ravitsemussuositukset. Kaikki kyselyyn vastanneet, lukuun ottamatta yhtä, kokivat tuntevansa suomalaiset ravitsemussuositukset pääpiirteittäin. Emme odottaneet kyselyyn vastanneilta opiskelijoilta näin hyvää tietämystä, varsinkin, kun kyselyyn osallistui eri alojen opiskelijoita, joilla ei opetukseen sisälly ravitsemustietoa samoin kuin terveysalalla.

Kyselyn kolmannessa kysymyksessä vain seitsemän ei ollut osannut piirtää lautasmallia tai oli piirtänyt sen puutteellisesti. Lautasmalli on ehkä yksi yleisimmin esillä olevista havainnollistamismalleista ja sitä käytetään paljon ravitsemusneuvonnassa, kouluterveydenhuollossa sekä peruskoulutuksessa. Näin ollen se on varmasti tullut kaikille vastaan jossain yhteydessä, mutta oma kiinnostus ravitsemusasioista on määrännyt sen, kuinka tarkasti siihen on perehtynyt. Nykyään paljon esillä olevat eri muotodieetit ovat tuoneet esille omat suosituksensa ravintoaineiden saannista, mikä varmasti sekoittaa monia. Tämä näkyi myös kyselyn vastauksissa, sillä moni oli kirjoittanut lihan/kalan sijasta proteiinit ja pastan/perunan tilalle hiilihydraatit, mutta näiden välinen suhde oli kuitenkin kuvattu oikein. Jotkut vastaajista olivat sekoittaneet ruokaympyrän lautasmalliin.

Liian vähäisen liikunnan vaikutus ihmiselle oli kaikille selvää. Kaikki vastanneet olivat osanneet mainita oikeita asioita neljänteen kysymykseen, lukuun ottamatta yhtä vastausta, joka oli hengitystiesairaudet. Tämä ei suoranaisesti ole yhteydessä liian vähäiseen liikuntaan, vaikka hengitystiesairaudet vaikuttavatkin liikkumiseen, joten tulkitsimme tämän vääräksi vastaukseksi. Eniten vastauksia tuli liittyen erilaisiin kansanterveydellisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin. Oli kuitenkin hieman yllättävää ja hienoa huomata, että mainintoja tuli myös muun muassa väsymyksestä, stressistä ja masennuksesta. Nämä ovat asioita, joita opiskelijat ovat omassa elämässäänkin ehkä huomanneet. Toisaalta esimerkiksi masennuksesta puhuminen on viimeaikoina kovasti yleistynyt ja siihen kiinnitetään enemmän huomiota.

Viides kysymys, eli kysymys imeytymättömistä hiilihydraateista osoittautui vaikeaksi. Oikea vastaus oli kuidut, mutta eniten vastattu vaihtoehto oli tärkkelys ja kaikki muutkin vaihtoehdot saivat useita vastauksia. Vaikka kuitujen tärkeydestä puhutaan paljon, ne ovat muuten melko tuntemattomia. Moni varmasti osaisi mainita kuitujen tehtäviä, mutta niiden tarkempaa ravintoainesisältöä ja -koostumusta ei ehkä tunneta.

Erilaisten rasvojen tarkempi tuntemus vaikutti olevan monelle haastavaa. Arvioimme, että moni vastaajista oli sekoittanut keskenään tyydyttyneet ja tyydyttymättömät rasvat, ja tämän takia vääriä vastauksia oli enemmän kuin oikeita vastauksia, ja muutenkin vastaukset hajaantuivat eri vaihtoehtojen kesken. Yllättävää oli se, että kolme vastaajaa oli valinnut vaihtoehdon 0%, mikä mielestämme osoittaa senkin, että rasvojen tärkeyttä ja merkitystä ei tunneta tarpeeksi. Tätä tulosta voidaan verrata Finravinto- tutkimukseen (2007:126), jonka mukaan suomalaiset myös saavat liian paljon tyydyttynyttä rasvaa, joka voi osoittaa, että tieto ja suositusten noudattaminen eivät rasvojen osalta kohtaa.

Kysymyksessä, joka käsitteli suomalaisten proteiininlähteitä, tuli useimmin mainituksi liha, maitotuotteet ja kala, jotka ovatkin päälähteinä suomalaisten proteiinin saannissa. Moni vastaaja ei varmaankaan ollut miettinyt kysymyksessä vaadittuja suomalaisten tärkeimpiä proteiinien lähteitä, vaan proteiinin saantia omalla kohdalla. Tämä käy ilmi muutamista vastauksista, joissa oli mainittu soija ja kasviproteiinit. Mieleemme tuli, että nämä saattavat olla kasvisruokailijoita, joille mainitut ruoka-aineet ovatkin mahdollisesti tärkeimpiä proteiininlähteitä. Yksittäisestä maininnasta makaronista proteiininlähteenä ilmenee, että kyseinen vastaaja ei ollut ehkä keskittynyt vastaamiseen tai ravitsemustuntemus tältä osin on vähäistä.

Naisten alkoholinkulutusta koskevassa kysymyksessä suurin osa oli oikeilla jäljillä alkoholin päivittäisen maksimimäärän suhteen. Suurin osa vastaajista oli valinnut oikean vastauksen, mutta moni oli myös vastannut vaihtoehdon ei yhtään annosta päivässä. Miesten kohdalla vastaukset jakaantuivat enemmän, siten, että oikeita vastauksia oli kahdeksan(8) ja ei yhtään annosta päivässä- vastauksia kymmenen(10). Alkoholin haitoista puhutaan niin paljon, että ehkä moni vastaajista on ajatellut, että sitä ei saisi nauttia lainkaan. Nämä vastaajat eivät olleet tietoisia siitä, että jos ottaa korkeintaan suositusten mukaisen annoksen, ei tällä pitäisi olla haitallista merkitystä terveydelle.

Suurin osa oli osannut vastata oikein kysymykseen A-vitamiinin hyvästä lähteestä, eli porkkanasta. Moni oli luullut myöskin kalan olevan hyvä A-vitamiinin lähde, vaikka näin ei varsinaisesti ole. Mietimmekin, että sekaannusta on saattanut tulla sen takia, että kalasta on puhuttu paljon hyvänä D-vitamiinin lähteenä. Viimeisessä kysymyksessä kalsiumin saannista vastaajat osasivat valita oikean vaihtoehdon todella hyvin. Kalsiumista onkin puhuttu jo pitkään paljon ja markkinoille on tullut uusia tuotteita, joihin on lisätty kalsiumia.

9 Luotettavuus

Tutkimuksessa on aina tärkeää arvioida myös luotettavuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetti kuvaa sitä, että kuinka hyvin tutkimuksessa on onnistuttu mittaamaan haluttua asiaa. Reliabiliteetti taas kuvaa kuinka tarkka tutkimus ja siinä käytetty mittari ovat olleet eli hyvän reliabiliteetin omaava tutkimus voitaisiin toteuttaa eri tutkimusympäristöissä samanlaiselle aineistolle. Vastaukset olisivat samankaltaiset molemmissa ympäristöissä. (Paunonen & Vehviläinen- Julkunen 1997: 206-209) Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi ei merkityksellisesti poikkea kvantitatiivisesta tutkimuksesta. Luotettavuutta voidaan arvioida tässä myös validiteetilla ja reliabiliteetilla, mutta niiden sisältö poikkeaa hieman toisistaan. Laadullisessa tutkimuksessa arviointikriteerit eivät ole yhtä tarkkoja ja selkeitä kuin määrällisessä tutkimuksessa. (Paunonen & Vehviläinen- Julkunen 1997: 215)

Suoritimme opinnäytetyöhön kuuluvan haastattelun ennen koulun aukeamista, joten haastattelutilanne oli rauhallinen eikä ympärillä ollut häiriötekijöitä. Tapasimme haastateltavan ensimmäistä kertaa haastattelutilanteessa, joten ennako-odotuksia tai mielikuvia ei juurikaan ollut vaikuttamassa haastattelun tulkitsemiseen. Haastateltavan asenne haastatteluun oli hyvä, mikä näkyi muun muassa siinä, että hän oli valmistautunut etukäteen haastatteluun hakemalla tietoa yrityksestä ja sen toiminnasta. Hän oli myös todella kiinnostunut aiheesta ja halusi varmistaa, että saimme tarpeeksi oikeanlaista ja ymmärrettävää tietoa vastauksista. Haastattelun lopuksi sovimme, että näytämme haastateltavalle lopullisen version ennen kuin julkaisemme sen työssämme. Näin vältimme omat tulkinnat ja mielipiteet vastauksista. Näytettyämme puhtaaksi kirjoitetun version haastattelusta ravintolan vuoro-esimiehelle, joka oli käynyt sen vielä läpi ravintolaesimiehen kanssa, tuli lopulliseen versioon vielä hieman muutoksia. Haastateltavan valitsimme sillä perusteella, että hän on ravintolan vuoro-esimies ja täten vastaa ja tietää näistä asioista. Hän suostuikin haastateltavaksi mielellään.

Olimme miettineet etukäteen hieman kysymysrunkoa, mutta haastattelu eteni kuitenkin keskustelumuodossa. Tarkennuksille ja lisäkysymyksille sekä osallistujien omille kommenteille oli paljon tilaa ja näin haastattelutilanne pysyi rentona. Mielestämme onnistuimme haastattelun avulla saamaan vastauksia ensimmäiseen tutkimusongelmaamme ja saimme selkeän käsityksen siitä, miten ravitsemussuosituksia toteutetaan ja valvotaan käytännössä opiskelijaravintolassa.

Opinnäytetyöhöemme kuuluva kysely toteutettiin Laurea- ammattikorkeakoulun Tikkurilan toimipisteessä sattumanvaraisille opiskelijoille. Opiskelijoiden mielenkiinto oli melko helppoa herättää ja moni halusikin mielellään täyttää kyselylomakkeen. Mielestämme tämä vaihe oli nopea ja vaivaton eikä siihen kulunut kuin muutama tunti. Olimme molemmat odottaneet, että vastaajien saaminen olisi vienyt enemmän aikaa. Muutama erittäin halukas opiskelija tuli jopa oma-aloitteisesti pyytämään kyselylomaketta. Lähes kaikkien vastanneiden asenne tutkimukseen oli myönteinen.

Kysely toteutettiin nimettömänä ja siihen vastaaminen oli vapaaehtoista. Pyysimme vastaajia palauttamaan lomakkeen erilliseen laatikkoon, jolloin emme voineet mitenkään tietää yksittäisen lomakkeen täyttäjää. Emme voineet vaikuttaa siihen, hakivatko vastaajat tietoa kyselyyn jostakin lähteestä tai siihen tekivät he yhteistyötä lomaketta täyttäessä. Suurin osa vastaajista palautti kuitenkin lomakkeen nopeasti palautuslaatikkoon emmekä usko, että moni ehti tarkistaa oikeita vastauksia. Mielestämme tulosten yleistettävyyteen heikentävästi vaikuttaa se, että tutkimusjoukko oli melko pieni ja suurin osa vastaajista oli naisia. Kyseisessä ammattikorkeakoulussa valittavissa olevat koulutusalat ovat sellaisia, joihin hakeutuu enimmäkseen naisia.

Kyselyssä olleet kysymykset oli laadittu opinnäytetyössämme olevan teorian pohjalta ja yritimme kattaa niissä mahdollisimman monipuolisesti eri osa-alueita. Mielestämme kuitenkin kymmenen kysymyksen sarja on melko pieni osa ottaen huomioon kuinka laaja aihe ravitsemussuositukset on. Tarkoituksemme oli laatia mahdollisimman helposti ymmärrettäviä kysymyksiä, mutta aiheeseen perehtyneenä oli melko vaikea arvioida niiden vaikeusastetta ja ymmärrettävyyttä. Jälkeenpäin huomasimme, että muutaman kysymyksen olisi voinut asettaa eri tavalla, jotta vastaajat olisivat saaneet paremman käsityksen siitä, mitä halusimme heidän vastaavan. Esimerkiksi kysymyksessä kolme olimme piirtäneet valmiiksi ympyrän, johon halusimme vastaajien havainnollistavan lautasmallin. Tämä saattoi vaikuttaa siihen, että moni

ei ymmärtänyt ottaa huomioon lautasmalliin kuuluvia lisäosia kuten juomaa, leipää ja marja/hedelmä lisuketta.

Lisäksi jälkepäin huomasimme, että kysymyksessä viisi oli hieman väärä sanamuoto, joka on voinut vaikuttaa kysymyksen ymmärrettävyyteen. Emme usko kuitenkaan sen vaikuttaneen saamiimme tuloksiin sillä kysymyksessä oli kuitenkin annettu valmiit vastausvaihtoehdot. Kysymys osoittautua ehkä liian haastavaksi, sillä vastaukset hajautuivat vaihtoehtojen kesken melko laajasti. Myös kysymyksessä kahdeksan moni vastaaja ei ymmärtänyt vastata suositusten mukaista päivittäistä alkoholiannosta sekä miesten että naisten kohdalla. Olisimme voineet mainita kysymyksessä suoraan, että halusimme heidän vastaavan molempiin kohtiin eikä vain oman sukupuolen. Tämä saattoi vaikuttaa miesten kohdalla saatuihin tuloksiin, sillä vastaajia ei ollut yhtä montaa kuin naisten kohdalla.

Kysymyksiä, joissa oli valmiina vastausvaihtoehdot oli mielestämme helppo tulkita, samoin kysymyksiä, joihin vastaaja sai itse kirjoittaa mielestään oikean/oikeat vastaukset. Lautasmallin havainnollistavaa kuvaa taas oli melko haastavaa tulkita, koska siihen pystyi vastaamaan niin erilaisilla tavoilla. Ennen kuin kävimme läpi vastauksia, sovimme kuitenkin, että minkälaiset vastaukset hyväksymme oikeiksi ja minkälaiset vääriksi. Yritimme tulkita jokaista lomaketta samalla tavalla ja yhtä tasapuolisesti.

Mielestämme otosjoukko tiesi pääosin hyvin ravitsemussuositusten sisällön. Luonnollisesti kysymyksissä, joissa oli ymmärrettävyysoongelma ja epäselvyyksiä tuli enemmän vääriä vastauksia. Emme näin ollen voi varmasti sanoa johtuiko väärät vastaukset tiedon puutteesta vai kysymysten asettelusta ja niiden ymmärtämisestä. Saimme kyselyn tuloksista vastauksia toiseen tutkimusongelmaamme eli mitä ammattikorkeakouluopiskelijat tietävät ravitsemussuosituksista. Mielestämme kyselylomakkeen kysymykset oli laadittu hyvin ottaen huomioon kuinka paljon saimme vastauksia tutkimusongelmaamme. Toisin sanoen kyselylomake eli tutkimuksemme mittari oli laadittu niin, että se mittasi haluttua asiaa.

Suurimman osan työstä olemme tehneet yhdessä, mutta osan teoretietoista olemme kirjoittaneet erikseen. Kirjoittamisen jälkeen kävimme tekstit yhdessä läpi ja teimme niihin tarvittavat muutokset. Kyselyn ja haastattelun sekä tulosten kirjoittamisen olemme kuitenkin toteuttaneet yhdessä. Myös tulosten pohdinnan sekä johtopäätökset kirjoitimme yhdessä, sillä mielestämme on tärkeää, että molempien ajatukset ja näkökannat tulevat näissä esiin. Huomasimme kuitenkin, että mielipiteemme ja näkökantamme asioihin olivat erittäin samankal-

taisia. Yhdessä työskentely sujuikin hyvin eikä erimielisyyksiä tai ongelmia tämän asian takia ilmennyt.

10 Johtopäätökset

Mielestämme haastattelun perusteella opiskelijaravintolassa ei tarvitsisi suurempia muutoksia tehdä ravitsemussuositusten toteuttamisen osalta. Ravintolalla ja yrityksellä vaikuttaa jo olevan toimiva järjestelmä tämän asian toteuttamiseksi ja ainoastaan pienissä yksittäisissä asioissa voisi olla parannettavaa. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi linjastolla ennen salaattia olevat salaattilautaset ja salaattipöydän monipuolisuus.

Salaattilautanen on melko pieni siihen nähden, että suositusten mukaan salaattia tulisi kuitenkin olla puolet koko ateriasta. Lisäksi, kun ruokailija ottaa salaattia erilliselle lautaselle on vaikea nähdä ruoka-aineiden oikea suhde toisiinsa. Isommalle eli pääruualle tarkoitetulle lautaselle mahtuu näin enemmän lihaa ja pastaa tai perunaa kuin mitä sillä suositusten mukaan pitäisi olla. Erikoistutkija ja dosentti Marja- Leena Ovaskaisen (2004) mukaan pelkkä salaattien ja uusien tuotteiden lisääminen annokseen ei riitä, vaan kyse on koko aterian muuttamisesta kevyempään suuntaan. Lautasmallin ideana on, että kun vähän energiaa sisältävää salaattia tai kasviksia otetaan puolet lautasesta, jää energiamäärä alhaisemmaksi. Mielestämme salaattipöydässä saisi olla monipuolisemmin vaihtoehtoja esillä päivittäin niin kuin haastattelemamme henkilö jo mainitsikin. Esimerkiksi olisi hyvä, jos joka päivä perussalaatinlehtien lisäksi olisi tarjolla kurkkua, tomaattia, paprikaa ynnä muuta.

Ravintolan leipäpöydällä on tarjolla suositusten mukaisten kasvivasvapohjaisten levitteiden lisäksi myös voita. Mielestämme on sinänsä hyvä ja moni opiskelija varmasti pitää siitä, että vaihtoehtoja on tarjolla monia, mutta jos asiaa katsoo suositusten kannalta, siinä olisi vielä parannettavaa. Ravitsemussuositusten tavoitteissakin jo mainitaan kovan rasvan vähentäminen ja osittainen korvaaminen. Tämän toteuttaminen lähtee pienistä valinnoista.

Kyselyn perusteella opiskelijoiden tietämys ravitsemussuosituksista oli melko hyvä, mutta pidämme silti tärkeänä, että ravitsemustietous kuuluu opetukseen eri kouluissa. Mielestämme olisi parempi, että opetusta tästä asiasta painotettaisiin jo nuoremmillekin ja myös vanhemmat ottaisivat asiasta vastuuta kotona. Vanhempien tulisi toimia konkreettisina malleina lapsilleen ja huolehtia siitä, että myös lasten vapaa-ajalla tarjolla oleva ravinto olisi suositusten

mukaista. Oikeiden mallien ja ruokailutottumusten noudattaminen lähtee pienistä valinnoista jo varhaisella iällä ja tällöin aikuisena ei tarvitsisi muuttaa nuorena opittuja vääriä tottumuksia (Aromaa ym. 2010)

Mielestämme nykyinen elämäntyyli luo haasteita terveellisten elämäntapojen noudattamiselle. Ihmisillä tuntuu olevan jatkuvasti kiire ja sitä käytetään syynä pikaruokan ja valmisruokien syömiselle. Tällöin terveelliset pääateriat unohtuvat ja energian saanti kasvaa huomaamatta liian suureksi ja kokonaisuutta on vaikea hallita. Vähänkin aterioita ja välipaloja ennakkoon suunnittelemalla on mahdollista syödä terveellisesti elämäntilanteesta ja kiireellisyydestä riippumatta. Finravinto 2002- tutkimuksen mukaan suomalaisten napostelu on lisääntynyt ja työpaikkaruokaileminen vähentynyt. Moni korvaa lounaan työpaikalla ollessaan eväillä. Lisäksi naposteltavista välipaloista saadaan tutkimusten mukaan jopa kolmannes päivittäisestä energiamäärästä ja tämä tukee väittämäämme epäterveellisistä välipaloista. (Reinivuo 2004)

Viime aikoina erilaiset dieetit ovat olleet yhä enemmän näkyvillä mediassa ja niiden terveellisyys puhuttaa paljon. Esimerkiksi eri uutislehtien sivuilla julkaistaan paljon artikkeleita erilaisista laihdutusmenetelmistä (Pakkala 2011). Jatkuvasti julkaistaan uusia tutkimuksia ravintoaineiden merkityksestä terveydelle ja dieettien noudattamisen haitoista sekä hyödyistä. Esimerkiksi Iltasanomat- lehti julkaisee usein artikkeleita erilaisista uusista tutkimuksista (Varpela 2011). Toki nämä artikkelit on kirjoitettu erilaisten lähteiden pohjalta (Brody 2011), mutta mielestämme tämä on huolestuttavaa, sillä ihmisten, jotka eivät ole kovin tietoisia normaaleista ravitsemussuosituksista, on vaikea arvioida näiden kaikkien uusien tutkimusten luotettavuutta ja käsitys terveellisistä ruokailutottumuksista hämärtyy. Lisäksi koko ajan tulee uutta tutkimustietoa, joka kumoaa aikaisemmin julkaistuja tietoja ja myös tämä sekoittaa ihmisten käsitystä oikeista ruokailutavoista. Jos on mahdollisuus lukea kymmeniä tutkimustuloksia samasta aiheesta, voivat ihmiset tietysti valita niistä mieleisensä niiden luotettavuudesta riippumatta (Iivonen 2011).

Erityisesti rasvoista kiistellään paljon ja niistä puhutaan mediassa niin sanotusti hyvistä ja pahoista rasvoista. Lisäksi rasvoista käytetään myös nimiä kova ja pehmeä rasva, joka varmasti on kuvaavaa, mutta siitä ei käy edelleenkään ilmi rasvojen tieteelliset nimet (Sydänliiton uusi suositus korostaa rasvan laadun merkitystä 2010). Tämän huomasimme myös kyselymme tuloksissa, sillä käytimme rasvoista termejä tyydyttyneet ja tyydyttymättömät rasvat ja moni ei selvästikään osannut sanoa ovatko tyydyttymättömät rasvat hyviä vai pahoja rasvoja.

Alkoholin haitoista on puhuttu paljon ja toteuttamastamme kyselystäkin tämän huomasi, sillä tuloksissa oli paljon vastattu, että suositusten mukaan alkoholia ei saisi käyttää ollenkaan. Tämäkin on hyvä vaihtoehto, eikä se ole suinkaan väärin, mutta yksi annos alkoholia silloin tällöin ei olisi terveydelle merkittävää. Suomalaisilta unohtuu usein kohtuus alkoholin käytössä ja kerralla juodaan todella paljon, jopa yli viikoittaisen suositusten mukaista määrää enemmän. Usein käytännössä erityisesti nuorilla asenne alkoholia kohtaan on joko se, että ei juoda ollenkaan tai että juodaan kerralla suuria määriä ja juominen on humalahakuista. Alkoholin kulutus onkin tutkimusten mukaan lisääntynyt pitkällä aikavälillä ja kokonaan raittiiden osuus on vähentynyt (Helakorpi ym. 2010:27).

Sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan työssä ravitsemusneuvonnan tietoperusta tulee perustua viimeisiin ravitsemussuosituksiin, vaikka henkilökohtaisesti suosisikin jonkinlaista muuta ravitsemustapaa. Opinnäytetyön tekeminen antaa meille molemmille enemmän valmiuksia toteuttaa oikeanlaista ohjausta tulevaisuuden työssä. Tekemämme kyselyn perusteella voimme yrittää arvioida, mitkä asiat voivat olla vaikeita ja vieraita potilaille, vaikka jokainen potilas tuleekin kohdata ja huomioida yksilönä. Tietysti monilla asiakkailta on terveydentilasta johtuvia ruokavaliomuutoksia, jotka ammattilaisen tulee huomioida. Nämäkin erityisdiheetit pohjautuvat kuitenkin ravitsemussuosituksiin ja niitä on muokattu tietyille erityisryhmälle sopivaksi. Sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan on helpompi oppia soveltamaan ravitsemussuosituksia, jos ne tuntee jo etukäteen hyvin.

Mielestämme sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan opintoihin Laurea- ammattikorkeakoulussa kuuluu liian vähän ravitsemustietoa ja siihen liittyviä opintoja. Vuosikurssillamme alkaen vuonna 2008 ravitsemustieto kuuluu opetussuunnitelman mukaan Ohjaus- ja konsultaatio osaamis- kokonaisuuden alle, joka on yhteensä viisi opintopistettä. Ravitsemustietoa on tästä kokonaisuudesta kuitenkin vain yksi opintopiste. (Opetussuunnitelma 2008). Tutkinnon laajuus sairaanhoitajilla on 210 ja terveydenhoitajilla 240 opintopistettä ja yksi opintopiste tästä on todella vähän ottaen huomioon ravitsemusohjauksen merkityksen ja sen määrän lisääntymisen käytännön työnkuvassa.

Haasteena tulevaisuudessa sekä meille terveydenhuollon ammattilaisille että koko yhteiskunnalle on motivoida ihmisiä noudattamaan terveellisiä ruokailutapoja. Uskomme, että tieto ravitsemukseen liittyvistä asioista on lisääntynyt, mutta yksistään tieto ei riitä. Tarvittaisiin toimivia motivointikeinoja, joilla voitaisiin saada ihmiset ymmärtämään kuinka paljon merkitystä ravitsemuksellisilla valinnoilla on terveydelle. Muutamia kehitysehdotuksia näihin motivointikeinoihin voisi olla esimerkiksi erilaisten ryhmätilaisuuksien hyödyntäminen, jolloin saa-

daan jaettua tietoa monelle ihmiselle kerrallaan. Kouluissa ja työpaikoilla voitaisiin järjestää ravitsemusneuvontaa ryhmissä, sillä yhteisöllisyys tukee yksilön valintoja (Aromaa ym. 2010).

Toinen vaihtoehto motivoida ihmisiä noudattamaan terveellisempiä ruokailutottumuksia on neuvoa heitä vähentämään ympäristön ärsykeitä. Tästä esimerkkinä on, ettei osta kotiin epäterveellisiä ruoka-aineita ja valmisaterioita. Lisäksi sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja voivat neuvoa asiakasta pitämään ruokapäiväkirjaa omista syömisistään, sillä tämä konkretisoi sen, millaista ruokaa todellisuudessa tulee syötyä. Päiväkirjan avulla voi yrittää muuttaa yksittäisiä ruoka-aineita terveellisimmiksi. Myös jo kaupassa ostoksia tehdessä voi yrittää vaihtaa yksittäisen tuotteen terveellisempään vaihtoehtoon ja pidemmällä aikavälillä tämä tuottaisi tulosta niin, että ostoskoriin ei enää eksy epäterveellisiä vaihtoehtoja ainakaan niin usein. (Shemeikka 2005: 361)

Terveyskasvatuksessa ammattihenkilön tärkeimpänä tehtävänä voitaisiinkin pitää sitä, että hän vahvistaa ihmisen omia edellytyksiä ja keinoja ohjata elämäänsä ja siten pitää huolta omasta terveydestään. Terveyskasvatuksen tehtävänä ei saisi koskaan olla ihmisten pakottaminen tiettyyn tehtävään, vaan nimenomaan kehittää jokaisen henkilökohtaisia edellytyksiä toimia terveyden hyväksi. Päätöksenteko omien ravitsemukseen liittyvien valintojen suhteen on mahdollista sitten, kun on riittävästi tietopohjaa sekä taitoa arvioida omia valintojaan ja ratkaisujaan myös terveysarvoja punnitien. (Nupponen 2003:17,29)

Toisaalta tieto ravitsemussuosituksista voi olla ristiriitaista ja liian vaikeaselkoista kansalaisille (Ovaskainen 2004). Tieto ravitsemussuosituksista tulisi aina perustua tutkittuun tietoon, jolloin epävarmimmatkin ihmiset voisivat luottaa tiedon oikeellisuuteen. Lisäksi sen tulisi olla tarpeeksi konkreettista, että tiedon ymmärtäminen ja sitä kautta suositusten noudattaminen olisi helpompaa.

Lähteet

- Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, L. 2009. Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita.
- Aromaa, M., Ketola, M., Kyllönen, J., Lagström, H. & Tuomasjukka, S. 2010. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. Viitattu 1.12.2011
http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo98851&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_fronpage=uusinnumero
- Brody, J. 2011. Still counting calories? Your Weight-Loss plan may be outdated. The New York Times. Viitattu 1.12.2011
<http://www.nytimes.com/2011/07/19/health/19brody.html?pagewanted=2&r=2&ref=general&src=me>
- Finravinto 2007- tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B23/2008. Helsinki. Viitattu 29.11.2011
http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b23.pdf
- Geissler, C. & Powers, H. 2009. Fundamentals of Human Nutrition. Churchill Livingstone, Elsevier.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY.
- Helakorpi, S., Jallinoja, P., Pajunen, T., Uutela, A. & Virtanen, S. 2010. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2010. Terveystieteiden tutkimuskeskus, raportti 15/2011. Helsinki. Viitattu 29.11.2011 <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/4582dc7b-0e9c-43db-b5eb-68589239b9a3>
- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Helsinki: WSOY.
- Iivonen, J. 2010. Pekka Puska: Voin syönti on ohimenevä muoti. Helsingin Sanomat. Viitattu 2.12.2011
<http://www.hs.fi/talous/Pekka+Puska+Voin+syönti+on+ohimenevä+muoti/a1305546215739>
- Janhonen, S & Nikkonen, M. 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.
- Nupponen, R. 2003. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. Teoksessa Ratkaisuja ravitsemukseen- Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Fogelholm, M. (toim.) Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Opetussuunnitelma. 2008. Laurea- ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Vantaa: Tikkurilan toimipiste.
- Ovaskainen, M-L. 2004. Suomalainen ruokakulttuuri ja ravitsemussuositukset. KTL. Viitattu 29.11.2011 <http://demo.seco.tkk.fi/tervesuomi/item/ktl:6805>

- Pakkala, E. 2011. Karppaus puhuttaa lääkärin vastaanotolla. Medi uutiset. Viitattu 1.12.2011 <http://www.medi uutiset.fi/uutisarkisto/karppaus+puhuttaa+laakarinvastaanotolla/a716642>
- Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otava.
- Paunonen, M. & Vehviläinen- Julkunen, K. 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY.
- Reinivuo, H. 2004. Suomalaisen ruokavalio tänään: Suomalaiset aikuiset aterioivat kuudesti päivässä. KTL. Viitattu 29.11.2011 <http://demo.seco.tkk.fi/terveysuomi/item/kti:4412>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere : Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto (ylläpitäjä ja tuottaja). Viitattu 31.10.2011 <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>
- Shemeikka, S. 2005. Terveystottumusten muutosta tukeva neuvonta. Teoksessa Ravitsemustiede. Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Sydänliiton uusi suositus korostaa rasvan laadun merkitystä. 2010. Ruokatieto, Suomalaisen ruokakulttuurin asialla. Ruokatieto Yhdistys ry. Viitattu 2.12.2011 http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Uutistenhallinta.aspx?id=1182739
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset- ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Kuva-arkisto. Viitattu 29.11.2011 http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut__opetusmateriaali/kuva-arkisto/
- Varpela, V. 2011. Mullistava tutkimus: Tätä syömällä laihtuu. Iltasanomat. Viitattu 1.12.2011 <http://www.iltasanomat.fi/laihdutus/mullistava-tutkimus-tata-syomalla-laihtuu/art-1288402566701.html>
- Wickström, K. 2011. Asiantuntijahaastattelu. 26.10.2011. Vantaa.

Liitteet

Liite 1. Vitamiinit

Vitamiini:	Tehtävä elimistössä:	Mistä saadaan:
A	Näköaistimuksen synty Luiden aineenvaihdunta Immuunivaste Solujen erilaistuminen	Porkkana Paprika Pinaatti Vihreät kasvikset
D	Kalsium & Fosfaattitasapaino Kalsium tasapainon säätely Immuunipuolustus	UV- säteily iholle Kala Vitaminoidut maitovalmis- teet
E	Solukalvorakenteen ylläpito Toimii antioksidanttina	Kasvikunnan tuotteet - kasvi- rasvat ja täysjyvävilja tuot- teet
K	Veren hyytymisreaktio	Vihreät lehtikasvikset Maksa
B1 = Tiamiini B2 = Riboflaviini B3 = Niasiini B5 = Pantoteenihappo B6 = Pyridoksiini B12 = Kobalamiini Folaatti Biotiini	Erilaiset aineenvaihdunta reaktiot Folaatti on erityisen tärkeä sikiön kehitykselle	Normaali ruoka B- vitamiini puutokset ovat harvinaisia Tuoreet vihreät kasvikset Täysjyvävilja tuotteet
C = askorbiinihappo	Toimii antioksidanttina Elimistön hapetus- ja pelkis- tysreaktiot	Kasvikset Hedelmät Marjat

(Arffman 2009: 20-26)

Liite 2. Makrokivennäisaineet

Aine (ja lyhenne):	Tehtävä:	Mistä saadaan:
Fosfori (P)	pH- tasapainon ylläpito Luun muodostus yhdessä kalsiumin kanssa	Maitotuotteet Viljatuotteet Lihatuotteet
Kalsium (Ca)	Luuston tärkein rakennusaine Sähköisten viestien välittyminen soluissa Lihasten supistuminen	Maitotuotteet Imeytymistä suolistosta säätelee D- vitamiini
Magnesium (Mg)	Energia- aineenvaihdunta Lihasten supistumista pahtuma Proteiinien ja nukleiinihappojen synteesi	Viljavalmistteet Maitovalmistteet
Natrium (Na) Kloridi (Cl)	Osmolaarisuuden säätely Mahahapon raaka-aine Veren pH- tasapaino Happo- emäs tasapainon säätely	Normaali ravinto
Kalium (K)	Happo- emäs tasapaino säätely Hermoimpulssin kulku	Kasvikset Hedelmät Marjat Maitotuotteet Viljatuotteet Kahvi

(Arffman 2009: 26-28)

Liite 3. Mikrokiivennäisaineet

Aine (ja lyhenne):	Tehtävä:	Mistä saadaan:
Jodi (I)	Kilpirauhashormonin osa -> kasvu ja kehitys	Maitovalmisteet Ruokasuola
Kupari Sinkki Seleen	Raudan aineenvaihdunta ja keskushermoston toiminta Aminohappojen ja vitamiinien aineenvaihdunta Osallistuu entsyymien toimintaan	Normaali suomalainen ruoka
Rauta (Fe)	Aineenvaihdunta Hapen ja hiilidioksidin kuljettaminen hemoglobiinissa ja myoglobiinissa	Hemirauta: Liha ja Kala Non- hemirauta: Kasvikunnan tuotteet ja maitotuotteet (Hemirauta imeytyy elimistöön huomattavasti paremmin)

(Arffman 2009: 28)

Liite 4. Haastattelu

26.10.2011 Fazer Amica, Tikkurila

Haastattelu:

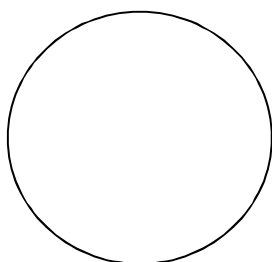
- Miten otatte opiskelijaruokalassa huomioon suomalaiset ravitsemussuositukset?
- Kenen vastuulla on suositusten noudattaminen käytännössä? Valvotaanko sitä?
- Olisiko jossakin kohtaa mielestäsi parannettavaa?
- Havainnollistatteko suosituksissa mainitun terveellisen ateriakokonaisuuden ruokailijoille? Miten?
- Millaisia rasvoja ravintolassanne on käytössä?
- Kuinka monelle suunnittelette aterian päivittäin?

Liite 5. Kyselylomake

SUUNTANA SUOSITUKSET - kysely

Olemme viimeisen vuoden hoitotyön opiskelijoita, ja teemme opinnäytetyötä suomalaisista ravitsemussuosituksista. Toivoisimme, että sinulta löytyisi muutama minuutti aikaa vastata kyselyymme ja olla näin yhtenä osana opinnäytetyömme toteutusta. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja tutkimustulokset käsitellään nimettöminä. Kiitämme osallistumisestasi!

- 1 Ikä ____
- 2 Tunnetko omasta mielestäsi suomalaiset ravitsemussuositukset pääpiirteittäin?
Kyllä Ei
- 3 Piirrä lautasmalli



- 4 Mille liian vähäinen liikunta altistaa? (mainitse 3 asiaa)

-
-
-

- 5 Mikä/mitkä seuraavista vaihtoehtoista ovat ravinnon imeytymättömiä hiilihydraatteja?
Ympyröi oikea/oikeat vaihtoehdot.

- Sokereita
- Rasvoja
- Kuituja
- Tärkkelystä

6. Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan rasvan saanti kokonaisenergiasta tulisi olla 25-35%. Tyydyttymättömien rasvojen osuus tästä tulisi olla:

- 5-10%
- 15-25%
- 0%
- 10-15%

7. Mainitse suomalaisten tärkeimmät proteiinien lähteet? (3)

-
-
-

8. Suositusten mukaan päivittäinen alkoholin saanti tulisi ollaan korkeintaan:

Naisilla: 1 annos	2 annosta	3 annosta	ei yhtään
Miehillä: 1 annos	2 annosta	3 annosta	ei yhtään

9. A-vitamiinin hyviä lähteitä ovat (ympyröi):

- Kala
- Maitovalmisteet
- Täysjyväviljat
- Porkkana

10. Riittävän määrän Kalsiumia saat syömällä päivittäin:

1. 2 lasia maitoa ja 3 viipaletta juustoa
2. lasi maitoa ja 2dl Jogurttia
3. 2 kananmunaa ja nokare voita
4. lautasellinen riisipuuroa