

Terhi Ylä-Häkkinen

**Sydänmerkki-aterian käytön laajentaminen Vaasan ruo-
kapalveluissa**

Opinnäytetyö

Kevät 2013

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö

Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijä: Ylä-Häkkinen Terhi

Työn nimi: Sydänmerkki-aterian käytön laajentaminen Vaasan ruokapalveluissa

Ohjaaja: Eromäki, Hillevi

Vuosi: 2013

Sivumäärä: 43

Liitteiden lukumäärä: 4

Jokainen ihminen nauttii eläkeikään mennessä noin 15500 ateriaa työaikana (Suomen Sydänliitto ry), joten ei ole samantekevää, millaisia ne ovat. Joukkoruokailu voi osaltaan ehkäistä kansansairauksia valmistamalla sydänystävällisiä aterioidia. Sydänmerkki-ateria sisältää oikean määrän suolaa, hyviä pehmeitä rasvoja, vähän kovia rasvoja sekä paljon kuitua. Se sisältää lisäkkeinä vähäsuolaista ja runsaskuituista leipää, kasvimargariinia, rasvatonta maitoa tai piimää, salaattia ja salaatinkastiketta. Sydänmerkki-aterian myötä asiakkaille tehdään helpoksi tutustua oikeasti koostettuun lounaaseen, jossa kaikki komponentit on mietitty terveellisyttä ajatellen.

Tässä kehittämistyössä vakioitiin ja testattiin Sydänmerkki-reseptejä Vaasan kaupunginsairaalan keittiöllä viiden viikon kiertävälle ruokalistalle, eli yhteensä 25 kpl. Uusia ruokaohjeita tehtiin 14 kpl. Käytössä olevista resepteistä tarkistettiin ravintoarvot tuotannonohjausohjelma Aromin avulla. Reseptit eivät soveltuneet suoraan Sydänmerkki-aterioiksi liian suurien rasva- ja suola-arvojen vuoksi. Resepteistä tehtiin uudet versiot, joissa rasva- ja suola-arvot korjattiin Sydänmerkki-aterian kriteereiden mukaisiksi. Reseptejä testattiin käytännössä ja niihin tehtiin tarvittavat muutokset. Laatikkoruoille lisättiin lämmin kasvilisäke sekä riisit ja pastat vaihdettiin runsaskuituisiksi. Valmiit reseptit tarkastettiin lopuksi tuotannonohjausohjelma Aromilla ja ne lähetettiin ravintoarvoineen Sydänmerkki-ateriaksi hyväksymistä varten Suomen Sydänliitto ry:lle, joka hyväksyi ne kaikki huomautuksitta.

Sydänmerkki-ateria toteutetaan joka arkipäivä lounaan muodossa Vaasan kaupunginsairaalan henkilöstöravintolassa, Vuorikodin palvelukeskuksen ja Kirkko- puistikon palvelutalon henkilöstöruokailussa sekä kahden terveysaseman henkilöstöruokailussa. Edellä mainittujen henkilöstöravintoloiden keittiöhenkilökunta koulutettiin ja annettiin laajemminkin tietoa Sydänmerkki-aterian eduista terveyttä edistävänä vaihtoehtona.

Yllä mainituissa henkilöstöravintoloissa yli 60 % asiakkaista valitsee Sydänmerkki-aterian tällä hetkellä. Sydänmerkki -aterian valmistusprosessin jatkuva kehittäminen on nähty tarpeellisena Vaasan ruokapalveluissa.

Avainsanat: Sydänmerkki-ateria, terveysvaikutus, työpaikkaruokailu, ravitsemussuositus, ravintotutkimus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Business School, School of Hospitality Management

Degree programme: Hospitality Management

Specialisation:

Author/s: Ylä-Häkkinen Terhi

Title of thesis: Expansion of use of the Hearth symbol meal in the food services in Vaasa

Supervisor(s): Eromäki, Hillevi

Year: 2013 Number of pages: 43 Number of appendices: 4

Everyone enjoys about 15 500 meals (Finnish Heart Association) during his /her working years so the quality of the meals is very important. Mass eating can prevent people's illnesses by serving heart friendly meals. Heart Symbol meals contain right amount of salt and good soft fats, small amounts of hard fats and much fiber. Meal accompaniments include low-salt and high fibered bread, vegetable margarine, skimmed milk or sour milk, salad and salad dressing. Hearth Symbol meal is an easy way to get familiar with a proper lunch with healthy components.

In this development work Hearth Symbol recipes were standardized and tested for a five weeks menu, totally 25 recipes. 14 new recipes were developed. For the recipes in use nutritive values were checked with the help of Aromi, application program for production activities. The recipes as they were, were not suitable for the Heart symbol meals because of their high fat and salt values so new versions were made with corrected values. The recipes were tested in practice and the necessary changes were made. A warm vegetable accompaniment was added for casserole dishes. Rice and pasta were changed to high fibered ones. The recipes were finally checked by the Aromi program and they were sent with the nutritive values to the Finnish Heart Association. All of them were accepted as Heart Symbol meals.

Hearth Symbol lunches are realized daily in Vaasa in the staff restaurants of the city hospital, the service centre of Vuorikoti and the service house of Kirkkopuistikko and also in the staff restaurants of two health stations. The personnel of the above mentioned service kitchens were trained and given further information about the Heart Symbol-meals.

Over 60 % of the customers in the above mentioned staff restaurants choose the Hearth Symbol meal. Continuous development of the Heart Symbol meal has been regarded as necessary in the food services in Vaasa.

Keywords: Hearth symbol meal, health benefit, job eating, nutrition recommendation, nourishment survey

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract	2
SISÄLTÖ.....	3
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	5
1 JOHDANTO.....	6
2 TYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
3 VAASAN KAUPUNGINSAIRAALAN HENKILÖSTÖRUOKAILUN ASIAKKAIDEN JA KEITTIÖHENKILÖKUNNAN SUHTAUTUMINEN SYDÄNMERKKI-ATERIAAN.....	9
3.1 Henkilöstöruokailun asiakkaat.....	9
3.2 Keittiöhenkilökunta	10
4 AIKUISVÄESTÖN RAVINTOTOTTUMUSTEN VAIKUTUS TERVEYTEEN	12
5 SYDÄNTERVEYDEN EDISTÄMISKAMPANJA SUOMESSA	14
5.1 Joukkoruokailun kehittäminen	14
5.2 Ravitsemussuosituksset.....	16
5.3 Sydänterveyttä edistävä ravitsemus.....	19
5.4 Sydänystävällisen ruoan ravitsemukselliset tavoitteet.....	20
5.5 Sydänmerkki-aterian myöntämisperusteet	21
5.5.1 Peruskriteeri.....	23
5.5.2 Rasvakriteeri	23
5.5.3 Suolakriteeri	25
5.5.4 Tiedotuskriteeri	25
6 SYDÄNTERVEYDEN EDISTÄMISKAMPANJAT MAAILMALLA ...	26
7 SYDÄNMERKKI-ATERIAN KÄYTÖN LAAJENTAMINEN VAASASSA	30
7.1 Sydänmerkin hakuprosessi	30
7.2 Käytettyjen menetelmien esittely	30
7.3 Ruokaohjeen tuotekehitysprosessi ja optimointi.....	31

7.3.1 Vakioitu ruokaohje.....	32
7.3.2 Ruokaohjevakioidin vaiheet	33
7.3.3 Kalkkuna-pestokastikkeen vakiointi.....	34
7.4 Sydänmerkki-aterioiden käyttöönottokoulutuksen suunnittelu ja toteutus .	37
8 POHDINTA.....	38
LÄHTEET.....	40
LIITTEET	44

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Lautasmalli.(Suomen Sydänliitto ry).....	16
Kuvio 2: Sydänmerkki Kanadassa (Heart &Stroke Foundation).....	26
Kuvio 3. Sydänmerkki Australiassa (Heart Foundation).....	27
Kuvio 4. Sydänmerkki Iso-Britanniassa (British Heart Foundation).....	28
Kuvio 5. Sydänmerkki Ruotsissa (Livsmedelsverket).....	29
Kuvio 6. Sydänmerkki-aterian reseptin vakioinnin vaiheet.	33
Taulukko 1: Kuinka monta kertaa viikossa vastaaja valitsisi Sydänmerkki-aterian.	10
Taulukko 2. Pääruoan kriteerit (Sydänmerkki-ateria).....	21
Taulukko 3. Lisäkkeiden kriteerit (Sydänmerkki-ateria).....	22
Taulukko 4. Aterian osien kriteerit (Sydänmerkki-ateria).....	22
Taulukko 5. Valmisruokien rasvapitoisuuksien suosituksia (Arkilounas on sydämen asia – opas suurkeittiöille, 2006, 19).....	24

1 JOHDANTO

Joukkoruokailussa keittiöllä on suuri rooli asiakkaiden ravitsemuksessa. He voivat ohjata asiakkaita syömään kohtuullisia annoksia malliaterian avulla. Nykyään monessa keittiössä on tuotannonohjausjärjestelmä, joka auttaa ravintoaineiden laskeutumisessa silloin, kun halutaan tarkkaa tietoa lounaan ravintoarvoista. Sen voi myös tulostaa asiakkaille malliaterian mukaan. Siitä asiakkaat voivat tarkistaa, mitä kuuluu oikein suunniteltuun ateriaan, joka täyttää Sydänmerkki-aterian kriteerit. Uusimpien tutkimusten valossa näyttää myös siltä, että terveellisten aterioiden sekä lisäkkeiden tarjoaminen auttaa osaltaan kansansairauksien vähenemiseen. Siihen jokaisen joukkoruokailussa ammattilaisena toimivan täytyy sitoutua. Nykyään on vanhanaikaista sanoa, että ainoastaan voi, suola ja kerma saavat ruoan maistumaan hyvältä. Keittiön ammattilaisten täytyy ajatella ruoan laatua ja maistuvuutta terveellisyyden kautta.

Vuonna 2008 Sydänmerkki-ateria tuli lounasravintoloihin päivittäisille ruokalistoilta. Aikaisemmin Sydänmerkki oli näkynyt tuotteissa sekä viikon kestävässä Sydänviikko-kampanjoissa. Sydänmerkki-ateriatunnus lanseerattiin ruokapalveluyritysten käyttöön nimenomaan asiakkaiden avuksi terveellistä lounasvaihtoehtoa valitessa. Parempi valinta -merkintäjärjestelmä auttaa ruokailijoita valitsemaan ravitsemuksellisesti paremman aterian sekä hahmottamaan kohtuullisen annoskoon malliaterian esimerkin mukaisesti. (Paajanen 2008, 16.)

Ruokailutilanne on sosiaalinen ja siihen vaikuttaa maukas ja yhdessä nautittu ateria. Ravitsemuskasvatus sisältää aina tutkittua tietoa terveysvaikutuksista, mitä ravitsemukseen ja ihmisen hyvinvointiin liittyy. Tällä pyritään ohjaamaan ihmisiä ajattelemaan omaa ja muiden terveyttä monipuolisesti. Siihen liittyy tasapainoinen, maukas ja energian saannin kannalta hyvän aterian valmistaminen. (Nupponen 2001, 16 -17.)

Toimeksiantajana opinnäytetyössä on Vaasan kaupungin ruokapalvelut. Ruokapalvelut toimivat Teknisen toimen alaisena ja tukipalvelujen tuottajana. Ruokapalvelujohtajan sijaisena toimii Tuija Willman ja hänen kanssaan ruokapalvelutoimistolla työskentelevät kaksi palvelupäällikköä. Heillä on omat vastualueensa eli te- nava- nuoriso – ja senioritiimi. Ruokapalvelut tuottavat aterioita n. 2 800 000 vuo-

dessa ja liikevaihto on n. 10 miljoonaa euroa. Henkilöstöä on n. 175. Aluekeittiöitä on kuusi, joista lähtee eri toimipisteille ruokaa päivittäin. Itse valmistavia keittiöitä on 7 koulua, 6 päiväkotia sekä yksi palvelukeskus.

Vaasan kaupungin ruokapalvelut aloitti Sydänmerkki-aterian tarjoamisen Vaasan kaupungin sairaalan henkilöstöravintolassa vuonna 2012 ja halusi sen kokemusten perusteella laajentaa sen käyttämistä myös muihin soveltuviin henkilöstöravintoloihin. Tässä kehittämistyössä vakioitiin ja testattiin uusia Sydänmerkki-reseptejä kaupunginsairaalan keittiöllä viiden viikon kiertävälle ruokalistalle. Sydänmerkki-ateria toteutetaan joka arkipäivä lounaan muodossa kaupunginsairaalan henkilöstöravintolassa, Vuorikodin palvelukeskuksen ja Kirkkopuistikon palvelutalon henkilöstöruokailussa, sekä kahden terveysaseman henkilöstöruokailussa.

2 TYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää uusia vakioituja Sydänmerkki reseptejä Vaasan kaupunginsairaalan henkilöstöravintolaan. Sydänmerkki-aterian tarjoaminen laajenee Vuorikodin palvelukeskukseen, Kirkkopuistikko 32 palvelutaloon sekä kahdelle terveysasemalle (Ristinummen ja Huutoniemen terveysasema) henkilöstöruokailuun. Sydänmerkki-aterioita tulee nauttimaan yli 300 aikaisemman 180 ruokailijan sijaan. Tavoitteena on kouluttaa uusia keittiöllä työskenteleviä henkilöitä, jotka tulevat tarjoamaan Sydänmerkki-aterioita. Sydänmerkki-ateria on ollut käytössä helmikuusta 2012 lähtien kolmena arkipäivänä viikossa kaupunginsairaalan henkilöstöravintolassa. Tämän jälkeen se tulee olemaan käytössä jokaisena arkipäivänä kaikissa yllä mainituissa henkilöstöravintoloissa.

Tällä työllä halutaan laajentaa terveellisten aterioiden määrää henkilöstöruokailussa ja antaa ravitsemusohjausta malliaterian sekä muiden Sydänmerkki-ateriaan liittyvien ohjausmateriaalien avulla.

Työn ongelmana tulee olemaan henkilöstön riittävyys ja aika valmistaa erilainen ateria henkilöstölle. Jopa keittiöllä työskentelevät ihmiset usein ajattelevat vieläkin, että Sydänmerkki-ateria on mauton vaihtoehto suolan ja rasvan osalta, sekä lisää työmäärää. Keittiöltä löytyy usein myös muita mausteita kuin suolaa.

3 VAASAN KAUPUNGINSAIRAALAN HENKILÖSTÖRUOKAILUN ASIAKKAIDEN JA KEITTIÖHENKILÖKUNNAN SUHTAUTUMINEN SYDÄNMERKKI-ATERIAAN

3.1 Henkilöstöruokailun asiakkaat

Tehtiin asiakaskyselynä liittyen tutkimus- ja kehittämistoiminta opintojaksoon syksyllä 2011. Sydänmerkki-ateria oli tulossa vuoden 2012 kevään aikana Vaasan kaupungille ja kaupunginsairaala toimi pilottina tälle hankkeelle. Siitä syystä asiakaskysely toteutettiin Vaasan kaupunginsairaalan henkilöstöravintolassa. Otoksen koko oli 80 ja vastauksia saatiin 50, joten vastausprosentiksi saatiin 62,5 %. (Ylä-Häkkinen, T & Bohjanen, P. 2011, 14 – 15.)

Tutkimustyössä selvitettiin, oliko Vaasan kaupunginsairaalan henkilöstöravintolan asiakkailta kiinnostusta Sydänmerkki-aterioihin ja millaisia mielikuvia tai asenteita heillä oli siitä ennakkoon. Tutkimuksessa selvitettiin nousivatko asiakkaiden mielestä lounasruoassa tärkeiksi Sydänmerkki-aterian kriteerit vai kenties muut tekijät. Vaasan kaupungin ruokapalvelut haluaa tarjota jatkossa entistä enemmän ravitsemussuositukseen pohjautuvia aterioita. (Ylä-Häkkinen, T & Bohjanen, P. 2011, 14.)

Kaikki vastaajat pitivät ruoan makua melko tai erittäin tärkeänä. Terveellisuuden arvosti erittäin tärkeäksi 33 vastaajaa ja 32 vastaajaa piti erittäin tärkeänä kasvisruoan runsautta henkilöstöravintolassa. Tänäkin päivänä ruokasalissa panostetaan erillisen salaattipöydän tuoreuteen ja terveellisyteen. (Ylä-Häkkinen, T & Bohjanen, P. 2011, 16.)

Sydänmerkki-aterian kriteereihin perustuen tärkeimmiksi tekijöiksi aterian valitsemisessa nousivat tuoreet kasvikset ja runsaskuituisuus. Tästä voisi olettaa, että tämän henkilöstöravintolan asiakkaat näkevät kenties mielessään lautasmallin, jossa puolet lautasesta pitäisi täyttää kasviksilla, joko salaatilla tai/ja höyrytetyillä kasviksilla. Kuidun määrää lisää runsaskuituiset leivät sekä lisäkeriisit ja pastat. (Ylä-Häkkinen, T & Bohjanen, P. 2011, 19.)

Reilusti yli puolet ilmoitti, että valitsisi Sydänmerkki-aterian kolme kertaa tai useamman kerran viikossa. Alla olevassa taulukossa 1 näkyy vastaajien halu Sydänmerkki-aterioihin. (Ylä-Häkkinen, T & Bohjanen, P. 2011, 20.)

Taulukko 1: Kuinka monta kertaa viikossa vastaaja valitsisi Sydänmerkki-aterian.

Valintakerrat	Valitsijoiden lkm
1 kertaa / viikossa	5
2 kertaa / viikossa	7
3 kertaa / viikossa	14
4 kertaa / viikossa	7
5 kertaa / viikossa	13
Harvemmin kuin kerran viikossa	2
Tyhjiä	2

Ruokailijamäärä on lisääntynyt syksystä 2012 lähtien ja suurin osa asiakkaista syö Sydänmerkki-aterian.

3.2 Keittiöhenkilökunta

Kohdejoukkona olivat koko keittiöhenkilökunta, sijaiset mukaan luettuna. Kyselystä kerrottiin työpaikkapalaverissa ja lomakkeet sekä palautuslaatikko jätettiin henkilökunnan taukotilaan. Kysely tehtiin ennen kuin Sydänliiton tuotepäällikkö tuli pitämään Sydänmerkistä koulutuksen. Tämän kyselyn tavoitteena oli saada vastauksia ja ennakkokäsityksiä tulevasta Sydänmerkistä. Avoimena kysymyksenä kysyttiin ennakkokäsityksiä ja mielipiteitä Sydänmerkki-ateriasta. Otoksen koko oli 30 ja vastauksia saatiin 23 eli vastausprosentiksi saatiin 76, 6 %. Aineisto kerättiin tammi-helmikuulla 2012. (Ylä-Häkkinen. 2012, 15)

Henkilöstö piti lounaan vähäsuolaisuutta, ei ollenkaan tai vähän tärkeänä 16 vastauksessa, ainoastaan 7 vastasi melko tärkeä. Vähärasvaisuutta pidettiin 10 vastauksessa joko melko tai hyvin tärkeänä. Salaattia pidettiin melko tai hyvin tärkeänä 22 vastauksessa. Myös ruokaseura on melko tai hyvin tärkeä 22 vastauksessa.

Kuitupitoisen pastan tai riisin valitsi 13 melko tärkeäksi ja 10 vastaajan mielestä se ei ole niin kovin tärkeä asia ruokailussa. Kasvirasvaveitteen valitsi melko tai hyvin tärkeäksi 9 vastaajaa ja 12 vastaajaa ei pitänyt sitä ollenkaan tärkeänä tai vähän tärkeänä. (Ylä-Häkkinen. 2012, 16.) Kokkien keskuudessa huomaa vieläkin sen, että he pitävät Sydänmerkki lounasta jotenkin hankalana valmistaa, koska he eivät saa lisätä siihen suolaa.

Omalle työpaikalle hyvänä asiana Sydänmerkkiä pidettiin melkein 100 %. Ainoastaan yksi vastaajista ei pitänyt sitä hyvänä asiana. Kysyttiin myös miksi se on hyvä asia. Vastauksissa oli seuraavanlaisia pohdintoja. Vaihtelevuus, muutos, verenpaineen alennus, terveellisyys, imagon parantaminen, työhyvinvointiin vaikuttaminen sekä asiakkailta saatu palaute. (Ylä-Häkkinen. 2012, 19.)

Tämän kyselyn sekä Sydänliiton koulutuksen jälkeen, Sydänmerkki-aterioita aloitettiin toteuttamaan ja ne jatkuvat edelleen ja myöhemmin tulevat lisääntymään, kun saadaan uusia hyviä reseptejä valmiiksi. Tällä hetkellä kastikkeet, laatikkoruokat, ruokaisat salaattit, puurot sekä erilaiset wokit ovat maukkaita ja ”vähäsuolaisuutta” ei enää huomaa. Kirkasliemisiin keittoihin käytämme yrttejä sekä suolattomia mausteseoksia tuomaan makua.

4 AIKUISVÄESTÖN RAVINTOTOTTUMUSTEN VAIKUTUS TERVEYTEEN

Finravinto -tutkimukset ovat vuodesta 1982 lähtien viiden vuoden välein seuranneet suomalaisen aikuisväestön ravinnonsaantia ja ruoankäyttöä kansanterveyslaitoksen tekeminä. Finravinto - tutkimus on osana FINRISKI – tutkimusta, joka selvittää kroonisten tautien riskitekijöitä ja niiden muutoksia. (Paturi, M., Tapanainen, H., Reinivuo, H & Pietinen, P. 2008.)

Terveys 2011 – tutkimukseen kutsuttiin Terveys 2000 eli 11 vuotta aiemmin kutsutut nyt uudelleen. Tässä raportissa tarkastellaan vähintään 30 – vuotiaiden terveyttä, toimintakykyä ja ravitsemusta. (Koskinen, S.,Lundqvist, A & Ristiluoma, N. 2012, 25.)

Yllä mainitussa Terveys 2011 –tutkimuksen raportissa ja uusimmassa FINRISKI-tutkimuksessa nousee esille, että ruokatottumuksissa on tapahtunut muutoksia. Tuloksia käytetään tautien esiintyvyyden ja niiden vaaratekijöiden tutkimuksessa, terveyden edistämisessä ja terveystoimittisessa päätöksenteossa. Uuden tutkimustiedon mukaan huolestuttavaa oli se, että väestön kolesterolipitoisuus kaikilla viidellä tutkimusalueella oli kääntynyt nousuun. Aikaisemmin se on laskenut vuodesta 1982 aina vuoteen 2007 saakka, kun tätä edellinen FINRISKI- tutkimus tehtiin. (Vartiainen, E., Borodulin, K., Sundvall, J., Laatikainen, T., Peltonen, M., Harald, K., Salomaa, V & Puska, P. 2012.)

Vartiainen ym. (2012) mukaan sydäntautikuolleisuutta on onnistuttu laskemaan 1970-luvulta lähtien. Tärkeimmät syyt laskuun ovat olleet kolesterolitason aleneminen, verenpaineen lasku ja tupakoinnin vähentäminen. 1970-luvulta vuoteen 2007 kolesterolipitoisuuden alenemiseen on eniten vaikuttanut ruokavalion muuttuminen terveellisemmäksi. Rasvojen laadun muutos on ehdottomasti ollut tärkein syy terveellisyyteen. Siihen ovat vaikuttaneet kovien rasvojen (tydyttyneiden) vähentäminen ja kasviöljyjen (monitydyttymättömien) lisääminen ruokavalioon. Myös vihannesten, marjojen ja hedelmien lisääntynyt käyttö on vaikuttanut siihen, että ruokavalio on muuttunut terveellisemmäksi.

Terveys 2011 raportin mukaan yli 60 %:lla 30 vuotta täyttäneistä oli seerumin kokonaiskolesteroli vähintään 5 mmol/l eli suositeltu enimmäispitoisuus ylitettiin. Tutkittavista miehistä 11 %:lla ja naisista 14 %:lla kokonaiskolesterolipitoisuus oli vähintään 6,5 mmol/l. Johtopäätöksenä tutkimuksessa oli se, että veren rasvaprofiilin myönteisen kehityksen hidastuessa tai kääntyessä nousuun on uhkana valtimotaudin ilmaantuvuuden nousu. Siksi terveellisten ruokailutottumusten edistäminen on todella tärkeää, jotta kansanterveyden suotuisa kehitys jatkuu. (Koskinen ym. 2012, 70 – 74.)

Jo yhden prosentin muutos kolesterolitasossa lisää sepelvaltimokuolemia 2 -3 prosenttia. Ennusteen mukaan lähivuosina naisilla 100 -170 sydänkohtaustapausta ja miehillä 200 -300 tapausta. (Vartiainen ym. 2012.)

Ravintokeskustelu on vaikuttanut kolesterolitason nousuun. Vähentämällä hiilihydraatteja ruokavaliosta eli karppaamalla on nykytrendi laihduttaa. Mutta karppauksesta tulee hengenvaarallista, jos hiilihydraatit korvataan kovilla eläinrasvoilla. Kolesterolitasoon vaikuttavat myös voita sisältävät levitteet –mariini-tuotteet, jotka sisältävät runsaasti tyydyttynyttä kovaa rasvaa. Niiden käyttö on yleistynyt lähes 20 % miehillä ja 30 % naisilla vuoden 2000 jälkeen. Ne nostavat kolesterolia, kun sitä vastoin monitydyttymättömät pehmeät rasvat sitä laskevat. (Vartiainen ym. 2012)

Lihavuus lisääntyy Suomessa ja on erittäin yleistä kansainvälisessä vertailussa. Lihavuus on vakava kansanterveydellinen – ja taloudellinen ongelma. Se on erityisesti tyypin 2 diabeteksen sekä pitkäaikaissairauksien taustatekijä. Haasteena tulevaisuudessa on väestön lihomisen ehkäisy sekä painonhallintaan kannustaminen lihavilla ihmisillä. (Koskinen ym. 2012, 62 – 65.)

5 SYDÄNTERVEYDEN EDISTÄMISKAMPANJA SUOMESSA

5.1 Joukkoruokailun kehittäminen

Sosiaali- ja terveysministeriö asetti joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän 1.8.2008 – 30.10.2009 olevaksi toimikaudeksi. Tavoitteena oli edistää laadukkaiden ruokapalvelujen saatavuutta, käyttöä ja houkuttelevuutta, ruoan ravitsemuksellisen laadun paranemista sekä joukkoruokailun seurantaa. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. 2010, 3.) Jokaiselle ihmiselle pyritään ravitsemuskasvatuksella antamaan edellytys terveelliseen ravitsemukseen (Nupponen, R. 2001, 15).

Ravitsemuslaatu pitäisi ottaa ehdottomasti huomioon julkisten palvelujen hankintasopimusten teossa (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. 2010, 3) Vaasan ruokapalveluissa on jo hankintasopimuksissa otettu huomioon liitteessä 1 esitetyt ravitsemuksellisen laadun kriteerit.

Tämä kehittämisryhmä loi kriteeristön, johon kuuluu suolan, tyydyttyneen rasvan, kuidun sekä rasvan laatu. Tämä kriteeristö toimii Sydänmerkki-aterian pohjana. Kriteerit sisältävät ateriakokonaisuuden osientarjonnan, ateriakierron, kuluttajien opastamisen sekä kriteerien varmistamisen. Ruoan ravitsemuslaatu on yhdessä ruokapalvelujen turvallisuuden kanssa terveyden kannalta laatutekijä, johon vaikuttavat hyvät ja tuoreet raaka-aineet. Ravitsemuslaatua parantavat sellaiset elintarvikehankinnat, joissa on painotettu terveellisyttä. Joukkoruokailun merkitys suomalaisessa ruokakulttuurissa on merkittävä sekä työvireyden ja terveyden kannalta tärkeä. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. 2010, 3.)

Vuonna 2008 suurkeittiöissä valmistettiin noin 810 miljoonaa ateriaa. Useimmille se on ainoa lämmin ateria päivässä, joten sen terveellisyys oikeanlaisen ravinnon saannin kannalta on merkittävä, todetaan Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. (2010, 18) toimenpidesuosituksessa.

Työpaikan ruoan pitäisi olla ravitsemuksellisesti oikein koostettua, joka tarkoittaa tyydyttyneen rasvan saantiin, suolan, kuidun sekä kasvisten määrään täytyy kiinnittää huomiota. Tarjolla pitää olla vähärasvaisia maitotaloustuotteita, kokojyvälei-

pää, kasvirasvaveitettä sekä vähemmän suolaisia ja makeita vaihtoehtoja. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. 2010, 23.)

Suomessa syödään paljon kodin ulkopuolisia aterioita. Se perustuu ilmaiseen kouluruokailuun, päiväkodeissa ja työpaikoilla tapahtuvaan ruokailuun. Matkailu- ja ravintolapalvelut eli MaRan teettämän Ravintolaruokailun trenditutkimuksessa (2010) kävi ilmi, että n. 40 % kaikista syödyistä aterioista liittyy työaikaan, jolloin ne ovat osa päivittäistä rutiinia. Sekä 70 % vastaajista oli sitä mieltä, että on helpompaa käydä syömässä ulkona kuin tuoda eväitä mukanaan työpaikalle. (Varjonen, J & Peltoniemi, A. 2012, 21.) Mertanen (2007, 12) teki tutkimuksen liittyen ravintolaruokiin ja tutkimuksessa kävi ilmi, että ravintolassa haluttaisiin syödä myös terveellisesti ja tasapainoisesti ja luottivat siihen, että ravintolaruoka on ravitsemussuosituksen mukaista.

Asiakasta tulee informoida terveellisestä ateriakokonaisuudesta ja ohjata suositellun aterian koostamiseen esim. malliaterian muodossa, josta näkyy viestinä asiakkaalle. Malliateria koostetaan lautasmallin mukaan, joka on Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antama ohje, miten lautanen pitäisi koostaa eli puolet lautasesta kasviksia joko salaattina tai lämpimänä lisäkkeenä, neljännes lautasesta kala, -liha, - tai munaruokaa ja neljännes perunaa tai riisiä/pastaa eli lämpimänä energialisäkkeenä. Ateriaan kuuluu myös ruokajuoma sekä leipä, jossa on päällä kasvirasvaveitettä.

Kuvassa numero 1. on lautasmallin periaatteiden mukaan koostettu malliateria.



Kuva 1. Lautasmalli.(Suomen Sydänliitto ry)

Vaasan kaupungin ruokapalvelut haluavat olla mukana joukkoruokailun kehittämisessä ottamalla käyttöön aiemmin viime vuonna Sydänmerkki-aterian kaupungin sairaalan henkilöstöravintolaan ja tarjoamalla sitä edelleen muihin henkilöstöruokailupaikkoihin.

Vaasan aluetyöterveys yhdessä kaupungin hallintokuntien kanssa on käynnistänyt hankkeen nimeltä "Terve Vaasa, Sunt Vasa". Yhtenä osana siihen liittyy ravinto. Tarkoituksena on 1.7. - 31.12.2013 välillä tuoda erilaisissa tilaisuuksissa ja näyttelyissä esille terveellistä ravitsemusta kaikille Vaasan kaupungin asukkaille. Sydänmerkki tuotteet ja ateria ovat näyttävästi esillä tämän ajan. Kehittämistyön tekijä on mukana ruokapalveluiden edustajana tässä hankkeessa. Liitteessä 2. on alustava matriisi tapahtumista.

5.2 Ravitsemussuositukset

Rasvat. Rasvan laatu on parantunut ja määrä vähentynyt suomalaisissa ruokavalioiden vuosikymmenien aikana, mutta kovaa rasvaa tulee juustoista, jogurteista, jäätelöistä, liharuoista ja ravintorasvoista edelleen liian paljon. Näistä edellä mainituista tuotteista tulee piilorasvana kaksi kolmasosaa. (Haglund, B, Huupponen,

T., Ventola A – L & Hakala-Lahtinen, P. 2010, 33.) Liiallisen kovan rasva nauttiminen lisää tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien, sappikivien sekä tiettyjen syöpien vaaraa. Rasvan saantisuositus on 25 -35 E %, josta kovan rasvan osuus 10 %. Kertatyydyttymättömien rasvahappojen suositeltava osuus on 10 – 15 E %, monityyydyttymättömien rasvahappojen osuudeksi suositellaan 5 -10 E %, josta n-3 –rasvahappojen suositeltava osuus on 1 E %. (Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2005, 14.)

Rasvoista saadaan paljon energiaa: yhdestä grammasta rasvaa vapautuu 38 kJ/g (9 kcal/ g) energiaa. Tästä syystä runsasrasvainen ruoka lihottaa helposti, koska jo pienestä määrästä rasvaa saadaan paljon energiaa. Elimistö muuttaa myös ylimääräisen hiilihydraatin ja proteiinin rasvaksi, joka varastoituu elimistöön. (Ravintorasvat, [viitattu 30.11.2012].)

Suola eli natrium. Natriumin tehtävä on osallistua nestetasapainon säätelyyn, lähinnä solun ulkopuoliseen (Parkkinen, K. & Serti, P.2006, 131) Natriumin turvallinen ja riittävä vähimmäistarve olisi vaan 1,5 g suolaksi laskettuna. Runsas suolan saanti nostaa verenpainetta ja jos saanti ylittää (7,5 - 10 g) päivässä, silloin riski sairastua ja kuolla sydän- ja verisuonitauteihin kasvaa. Myös kalsiumin erityis on runsasta runsaan suolan saannin takia. Ravitsemussuositusten suolan saantisuositus naisilla on 6 g ja miehillä 7 g. Pitkän aikavälin tavoitteena väestötasolla olisi alentaa suolan saanti 5 – 6 g päivässä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2005,32.)

Runsas natriumin saanti voi lisätä munuais kivien ja osteoporoosin muodostumista. Suolaa kertyy päivän aikana monesta elintarvikkeesta, ei pelkästään ruoasta. Leipä, juustossa, makkaroissa tai suolaisissa perunalastuissa suolaa on lisätty elintarviketeollisuudessa. Leipävalikoima on nykyään laajempi vähäsuolaisina kuin ennen, mutta kuluttajat kaipaavat runsassuolaisempaa leipää edelleen kauppoihin. Suolalla saadaan makua ruokiin ja siihen totutaan, olkoon se sitten vähä- tai runsassuolaista. Muutaman kuukauden kuluttua ihminen tottuu myös vähäsuolaisempaan ruokaan ja runsassuolainen tuntuu epämiellyttävältä syödä. Ylimääräinen natrium poistuu munuaisten kautta virtsaan. Runsaan hikoilun tai pahoinvoinnin seurauksena elimistö voi menettää myös runsaasti natriumia nestehukan seurauksena. (Parkkinen ym. 2006, 131 - 132.)

Ravintokuitu. Ravintokuidulla tarkoitetaan kasvikunnan aineita, lähinnä hiilihydraatteja sisältäviä ja jotka eivät hajoa ruoansulatuksessa. Ravintokuitua on kahdenlaista, joko veteen liukenematonta eli geeliytymätöntä kuitua tai veteen liukenevaa eli geeliytyvää kuitua. Täysjyväviljoista ja pähkinöistä saadaan runsaasti geeliytymätöntä kuitua. Geeliytyvää kuitua saadaan mm. kaurasta, kasviksista, hedelmistä, marjoista ja palkokasveista. Valtion ravitsemussuositusten (2005) mukaan kuitupitoisten hiilihydraattien nauttiminen vaikuttaa sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan edullisesti sekä vähentää lihavuuden aiheuttamien sairauksien vaaraa, jos ruokavalio koostuu kuitupitoisen ruokavalion lisäksi tasapainoisen rasvojen ja hiilihydraattien osuudesta. Ravintokuidun suositeltava saanti on 25 – 35 g päivässä. Suoliston toiminta paranee riittävän kuidun saannin myötä ja kuitu voi myös suojata suolistosyövilä. (Parkkinen ym. 2006, 66 - 67)

Aterian jälkeinen verensokerin nousu tasaantuu kuitupitoisten elintarvikkeiden nauttimisella ja myös hidastavat mahalaukun tyhjenemistä aterian jälkeen. Veren kokonaiskolesterolin ja LDL -kolesterolin imeytyminen vähenee suolessa ja kuitu edistää niiden poistumista ulosteen mukana. (Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2005,18.)

5.3 Sydänterveyttä edistävä ravitsemus

Ravitsemustietämys on parantunut ja työikäisten ateriatottumukset ovat ravitsemussuosituksia lähellä. Toisaalta ihmiset kokevat, että ravitsemussuositukset muuttuvat koko ajan ja he hakevat peruselintarvikkeiden rinnalle erityisvalmisteita. Tämän päivän ruoan valinta kriteerejä ovat terveellisyys, helppous ja nautittavuus. Ravitsemuskasvatuksella on tärkeä tehtävä ehkäistä kansansairauksia ja edistää ihmisten ruokatottumuksia siihen suuntaan, että kohtuullinen rasvankäyttö, vähäsuolaisuus, runsaskuituisuus ja pehmeän rasvan osuus tulisi huomioitua. (Puumalainen, R. 2001, 169.) Suosimalla valmiita Sydänmerkki-tuotteita, jotka omassa elintarvikeryhmässään ovat terveellisempiä, esimerkiksi vähärasvaisempia tai -suolaisempia tuotteita (Sydänystävällinen ruoanvalmistus, [viitattu 1.12.2012]).

Työikäisten ruokatottumukset muotoutuvat ajan myötä, nuorilla aikuisilla voi syöminen olla pikaruokatyyppistä ja ruoanvalmistukseen ei haluta käyttää paljon aikaa tai käytettävissä on vähän rahaa ruoanvalintoja tehtäessä. Keski-iässä elintapojen terveysvaikutukset alkavat näkyä terveydessä. Yleisimpiä sairauksia ovat sepelvaltimotauti, aivohalvaus, erilaiset syövät, tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä mielen-terveyden ongelmat. (Puumalainen, R. 2001, 169 – 172.)

Ravitsemusongelmia aiheuttaa lihavuus, joka heijastuu verenpaineen nousuna, lapsuudesta alkaen kaikissa ikäluokissa lihavilla korkeampi kuin laihoilla, kohonneina veren rasva-arvoina sekä aikuistyyppin diabeteksen synnyssä. Laihduttaminen vaikuttaisi sepelvaltimotaudin syntyyn ehkäisevästi sekä natriumin saannin vähentäminen laskisi verenpainetta ja aivohalvausten määrän pienenemistä. Vyötärölihavuus liittyy verenpaineen kohoamiseen sekä diabeteksen syntyyn. Ravintotekijöistä vaikuttavat runsas tyydyttyneen rasvan ja niukka kuidun saanti sekä peritty alttius. (Aro, A., Mutanen, M & Uusitupa, M. 2005, 18 – 19, 451.)

Rasvojen käyttötottumusten muuttaminen ravitsemussuositusten mukaisiksi, väestön keskimääräiset kolesteroliarvot vähenisivät edelleen 10 %, mikä vähentäisi ikävakiota sepelvaltimotaudin kuolleisuutta 20 - 30 %. Taudin suuri esiintyvyys ja siihen sairastuminen on siirtynyt iäkkäämpiin ihmisiin, vaikka kuolleisuus on pienentynyt hoitomenetelmien paranemisena. (Aro ym. 2005, 18.)

Elämäntavat ohjaavat sitä, millainen on ihmisen terveys ja hyvinvointi. Sydänterveyttä edistävät terveellinen ruoka, liikunta ja tupakoimattomuus. Nämä ehkäisevät sydän- ja verisuonitauteja ja ovat olennainen osa hoitoa, ettei tauteja puhkeaisi. (Ravinto sydänterveiden edistämiseksi, 2010,3.) Työpaikkaruokailussa terveellinen ja suositusten mukainen ateriat auttaa jaksamaan työssä, se vähentää sairauspoissaoloja, osoittaa hyvää huolenpitoa asiakkaista sekä ohjaa terveellisiin valintoihin myös vapaa-ajan ruokailussa. (Sydänmerkki-ateriat. Terveellinen päivittäinen lounas on tuottava investointi, [viitattu 1.12.2012.]

5.4 Sydänystävällisen ruoan ravitsemukselliset tavoitteet

Väestötasolla tärkeimpiä ravitsemuksellisia tavoitteita ovat seuraavat:

- monipuolisen ja terveellisen ravitsemuksen edistäminen. Ruoanvalmistuksessa suositetaan vähärasvaisia broileri/kalkkuna, kasvis – ja lihatuotteita sekä 2-3 kertaa viikossa kalaa. Syödään säännöllisesti päivän pääateriat eli aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan sekä mahdollisesti 1-2 välipalaa
- ylipainon ja lihavuuden ehkäisy vähentämällä energian saantia ja lisäämällä liikuntaa.
- kovan rasvan saannin vähentäminen ja monityydyttymättömien rasvahappojen sekä pehmeiden rasvojen osuuden lisäämistä kohtuullisesti kokonaisrasvan määrästä mm. leivän päälle, leivontaan ja ruoanvalmistukseen. Maitovalmisteista suositellaan rasvattomina tai vähärasvaisina (1 %) sekä juusto (< 17 %)
- suolan ja sokerin saannin vähentäminen valitsemalla vähäsuolaisia (0,7 %) tuotteita. Käytetään ruoanvalmistuksessa mahdollisimman vähän liemivalmisteita, suolaa sisältäviä mausteita sekä maustekastikkeita
- kuidun saannin lisääminen käyttämällä kasviksia, marjoja, hedelmiä vähintään puoli kiloa päivässä sekä kokojyväviljatuotteita (kuitua vähintään 6 g/100 g). (Ravinto sydänterveiden edistämiseksi, 2010, 7, 9.)

5.5 Sydänmerkki-aterian myöntämisperusteet

Myöntämisperusteissa on tarkasti määritelty aterian kaikkien osien sallittu kokonaisrasvan ja kovan rasvan määrä sekä suola ja kuitu grammoina sataa grammaa tuotetta kohden. Sydänmerkki-aterian myöntämisperusteissa on kriteerit pääruoalle (taulukko 2), lisäkkeelle (taulukko 3), sekä kaikille muille aterian osille (taulukko 4). Sydänmerkki-aterian muut osat ovat vähäsuolainen, runsaskuituinen leipä, kasvirasvavete tai margariini, rasvaton piimä tai maito sekä tuoresalaatti, kasvikset ja öljypohjainen salaattinkastike. (Sydänmerkki-ateria: myöntämisperusteet, [viitattu 24.11.2012].)

Taulukko 2. Pääruoan kriteerit (Sydänmerkki-ateria).

PÄÄRUOKATYYPPI	Ravintosisältö/100g, enintään			
	<i>rasva, g</i>	<i>tyydyttynyt rasva, g</i>	<i>suola (NaCl), g</i>	<i>vaihtoehtoinen tuote</i>
Keitot*	3 (5)	1 (1,5)	0,5	Sydänmerkki-valmisruoka
Laatikkoruokat, risotot, pataruokat, pizza, ateriasalaatit* *	5 (7)	2 (2)	0,6	Sydänmerkki-valmisruoka
Pääruokakastikkeet	9 (11)	3,5 (3,5)	0,8	Sydänmerkki-valmisruoka
Kappaluruokat + kastike tai ilman kastiketta: mm. pihvit, murekeruokat, kääryleet, broilerin liha ilman nahkaa	8 (12***)	3 (3,5)	0,8	Sydänmerkki-valmisruoka

Taulukko 3. Lisäkkeiden kriteerit (Sydänmerkki-ateria).

LISÄKE	ravintosisältö/100g			
	rasva, g	tyydyt- tynyt rasva, g	suola (NaCl), g	kuitu (kuivapainosta), g
pasta	enintään 2*	- **	enintään 0,3	vähintään 6 (esim. Sydänmerkki-pasta)
riisit, ohra tms.	enintään 2	-	enintään 0,3	vähintään 6 (esim. Sydänmerkki-riisi ja -ohratuotteet)
keitetty peruna	ei lisättyä rasvaa	- **	ei lisättyä suolaa	-
muu perunalisäke (mm. perunasose, lohkoprunat, uuniperuna)	enintään 2	0,7 ***	enintään 0,3	-

Taulukko 4. Aterian osien kriteerit (Sydänmerkki-ateria).

ATERIAN OSA	ravintosisältö/100g				
	rasva, g	kova rasva	suola (NaCl), g	kuitu, g	vaihtoehtoinen tuote
leipä	-	-	tuoreleivässä enintään 0,7; näkkileivässä enintään 1,2 *	vähintään 6	Sydänmerkki-leipä tai -näkkileipä
margariini tai muu kasvirasvavalevite	mielellään 60**	enintään 33 % rasvasta (tyydyttynyt + trans)	enintään 1	-	Sydänmerkki -rasvavalevite
maito tai piimä	enintään 0,5	-	-	-	Sydänmerkki -juomat
kasvislisäke***: - tuoreet kasvikset	ei lisättyä rasvaa	-	ei lisättyä suolaa	-	Sydänmerkki-salaatti
- kypsennetyt kasvikset	enintään 2, rasvana kasviöljy	-	ei lisättyä suolaa	-	
salaatinkastike	mielellään vähintään 15g	enintään 20 % rasvasta	enintään 1	-	Sydänmerkki- salaattinkastike

Kun kaikki ateriakokonaisuuden ravitsemukselliset kriteerit sekä asiakkaiden informointi aterian koostamisesta täyttyvät, ruokapalvelujen järjestäjä saa oikeuden käyttää Sydänmerkki-ateriatunnusta. (Myöntämisperusteet, [viitattu 24.11.2012].)

Sen käytöstä perittävä vuosimaksu on 400 euroa julkisella sektorilla, mutta vastineeksi keittiö saa muun muassa oikeuden käyttää tunnusta markkinoinnissaan, aineistoa ruokailijoiden informoimiseen, ruokaohjeita sekä nimen Sydänmerkin verkkosivuille. Maksuilla ei kerätä varoja Sydänliitolle, vaan sillä katetaan järjestelmän ylläpitokuluja, joita tulee muun muassa käyttöoikeuksien myöntämiprozessista, markkinoinnista ja ravintola- ja reseptipankkirekisterien ylläpitämisestä ja valvonnasta. Julkisen sektorin maksu kattaa kaikki ne kunnan liikelaitokset tai ruokatoimen ruokapaikat, joissa tarjotaan Sydänmerkki-ateriakriteerien mukaisia aterioita. (Käyttöoikeusmaksut, [viitattu 26.11.2012].)

5.5.1 Peruskriteeri

Sydänliitto on kehittänyt kriteerit aterioiden ravitsemuksellisen laadun arviointiin. Tavoitteena on näiden neljän kriteerien toteutuminen mahdollisimman hyvin, silloin tarjolla oleva ruoka on todennäköisesti suositusten mukaista. Peruskriteeri on ensimmäinen ja kaikki kohdat pitää toteutua, ennen kuin se toteutuu. Siihen kuuluvat seuraavat asiat: tarjolla pitää olla rasvaton maito, ruisleipä, ruisnäkkileipä tai muu runsaskuituinen (yli 6 g/100g) leipä, margariini (suositellaan 60 -70 % pehmeää rasvaa sisältävää), kasviksia salaatteina tai kypsennettyinä, marjoja tai hedelmiä sekä öljypohjainen salaatinkastike. (Arkilounas on sydämen asia – opas suurkeittiöille, 4 - 12)

5.5.2 Rasvakriteeri

Rasvakriteerillä varmistetaan, että rasvan laatu ja määrä ovat kohdallaan. Lounaalla tai päivällisellä pitäisi olla tarjolla kalaa vähintään kerran viikossa. Rasvaiset kalat, kuten lohi, kirjolohi, muikku ja silakka ovat suositeltavia hyvien rasvahappo-

jen vuoksi. Niitä suositellaan myös siksi, että kovaa rasvaa sisältävät ruoat jäisivät vähemmälle ruokavaliassa. Täytyy huomioida valmiiden kalavalmisteiden suola – ja rasvapitoisuuksia, jotka voivat olla korkeita. Siksi suositellaan vähäsuolaisia – ja rasvaisia kalatuotteita. Makkaraa ja makkararuokia tarjotaan harvemmin kuin kerran viikossa niiden suolaisuuden ja kovan rasvan takia. Perunalisäkkeet suositellaan tarjottavaksi pääsääntöisesti keitettynä, soseena tai uuniperunoina ja rasvaisia perunalisäkkeitä harvemmin kuin kerran viikossa esim. kermaperunat, ranskanperunat. Kermaa, kermavalmistetta tai kasvirasvasekoitetta, jossa on rasvaa yli 15 % käytetään ruoanvalmistuksessa harvemmin kuin kerran viikossa. Ne sisältävät paljon kovaa rasvaa, jonka osuus ruokavaliassa kasvaa liian suureksi. Myös rasvaisten juustojen käyttöä (yli 17 %) tulisi olla harvemmin kuin kerran viikossa. Ne sisältävät paljon suolaa ja kovaa rasvaa. Valmisruokia tai puolivalmisteita käytetään harvemmin kuin kerran viikossa. (Arkilounas on sydämen asia – opas suurkeittiöille, 13 - 19)

Suosituksia valmisruokien rasvapitoisuuksista on koottu taulukkoon numero 5.

Taulukko 5. Valmisruokien rasvapitoisuuksien suosituksia (Arkilounas on sydämen asia – opas suurkeittiöille, 2006, 19)

	Rasvaa g/100 g
Valmiit ateriat (esim. lasagne, pizza, laatikkoruoat)	4
Pyörykät, pihvit, kääryleet, lisäkelaatikot	10
Pääruokakeitot	3
Kastikkeet ja pataruoat	4

Voin tai voi-kasviöljyseoksen käyttöä ei suositella lainkaan ruoanvalmistuksessa. Rasvana käytetään rypsiöljyä ja pehmeitä tai juoksevia margariineja maltillisesti. Lihasta ja jauhelihasta käytetään vähärasvaisia tuotteita, silloin ne ovat vähäras-

vaisia, kun niiden rasvapitoisuus on alle 10 %. (Arkilounas on sydämen asia – opas suurkeittiöille, 2006, 20 - 21)

5.5.3 Suolakriteeri

Runsasta suolan saantia ei suositella, koska se on elimistölle haitallista. Se nostaa muun muassa verenpainetta. Suolan määrää voi laskea ruoanvalmistuksessa käyttämällä yrtejä, suolattomia mausteseoksia, hedelmämehuja sekä lisäämällä kasviksia ruokiin runsaasti. Perunoiden, kasvisten, riisin ja pastan kypsentämisessä ei käytetä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita. Asiakas lopulta itse päättää, lisääkö hän suolaa ateriaansa vai ei. Jos lounaalla tarjotaan valmisruokia, keitoissa tai laatikkoruoissa suolapitoisuus saa olla enintään 0,6 %, ateriakastikkeissa 0,8 % sekä pihveissä tai pyöryköissä 1,0 %. Vähäsuolaista leipää 0,7 % saisi olla tarjolla vähintään 2 – 3 kertaa viikossa, mieluummin joka päivä sekä näkkileipää, jossa on 1,2 % suolaa tai vähemmän. (Arkilounas on sydämen asia – opas suurkeittiöille, 2006, 22 – 26.)

5.5.4 Tiedotuskriteeri

Terveellinen ateriakokonaisuus rakennetaan malliateriaksi tarjolla olevista ruokalajeista ja salaateista ja se olisi hyvä olla esillä joka päivä (kaupunginsairaalan henkilöstöravintolassa on) tai vähintään kerran viikossa. Tiedottaa voi myös ravintoarvoista (energia-, rasva- tai suolamäärä), jos ne on laskettu. Hyvä tapa informoida erityisruokavalioasiakkaita on ruokalistamerkinnot esim. gluteeniton, maidoton, laktoositon. . (Arkilounas on sydämen asia – opas suurkeittiöille, 2006, 27.)

6 SYDÄNTERVEYDEN EDISTÄMISKAMPANJAT MAAILMALLA

Kanadan Heart and Stroke Foundationin Health Check. Merkin kehittäjä on Heart and Stroke- järjestö ja Health Check merkityt elintarvikkeet auttavat asiakkaita tekemään terveellisiä valintoja. Heart and Stroke Foundation on kehittänyt myös ruoille ravitsemuskriteerit, jotka täytyy ruokalistalla täyttyä. (Nutrient criteria, [viitattu 7.12.2012].) Kuviossa 2 on Kanadan Sydänmerkki.



Kuvio 2: Sydänmerkki Kanadassa (Heart & Stroke Foundation).

Kriteerit on kehitetty seuraaville ravintoaineille: Rasva, kova rasva, transrasva, kuitu, natrium, sokeri, proteiini sekä tietyt vitamiinit ja kivennäisaineet.

Kriteerit pohjautuvat tieteelliseen näyttöön, pakkausmerkintöihin, ravitsemustrendeihin sekä Kanadalaisten ruokailutottumuksiin. (Nutrient criteria, [viitattu 7.12.2012].)

Health Check ilmoitti äskettäin ravintoaineiden kriteerien muutoksista, mukaan lukien natriumin huomattavasta vähentämisestä. Uusiin kriteereihin lisätään ensi kertaa transrasvat ja sokeri. Muutoksia tehdään myös rasvan ja kuidun osalta. (Nutrient criteria, [viitattu 7.12.2012].)

Heidän kotisivuiltaan löytyy paljon tietoa, mitä ihmiset voivat hyödyntää valitessaan terveellisiä ruokia ja elintarvikkeita. Näissä terveys vihjeissä kerrotaan käytännönläheisesti esim. määristä. Ne antavat kuluttajalle tietoa, jota pystyvät hyödyntämään. (Tips & Tools for Eating Well, [viitattu 7.12.2012].)

Australian Heart Foundationin Tick. Merkin kehittäjä on Heart Foundation. Heillä on käytössään Heart Foundation Tick –merkki, tai yleensä käytetty lyhyempi ilmaisu Tick-merkki, on auttanut australialaisia tekemään terveellisempiä ruokavaliintoja yli 20 vuotta. (Heart Foundation, [viitattu 7.12.2012].) Kuviossa 3 on Australian Sydänmerkki.



Kuvio 3. Sydänmerkki Australiassa (Heart Foundation).

Luotettuna, riippumattomana, voittoa tavoittelemattomana ohjelmana, merkki toimii jatkuvasti elintarvikealan yrityksiä kanssa ravitsemuksen parantamiseksi elintarvikkeissa, joita syödään usein. Näitä ovat leipä, vähärasvainen maito, pasta, riisi, aamiaismurot, kala ja monet muut elintarvikkeet. (Heart Foundation Tick, [viitattu 7.12.2012].)

Merkin kriteerit ovat tiukkoja ja elintarvikeyritykset haluavat tuotteilleen Heart Foundation -logon. Ja kun logo on pakkauksessa, elintarvikkeet testataan säännöllisesti, jotta ne täyttävät yhä tiukat kriteerit. Heart Foundation logon johdosta ostajat voivat helposti valita terveellisempiä tuotteita yhdellä silmäyksellä. Ne ovat terveellisempiä, koska Heart Foundation elintarvikkeet sisältävät vähemmän tyydyttynyttä rasvaa, natriumia (suola), ja energiaa. Yli 1700 tuotetta on hyväksytty käyttämään Tick-merkkiä (Heart Foundation Tick, [viitattu 7.12.2012].)

Tick-elintarvikkeita testataan satunnaisesti ja usein sen varmistamiseksi, että ne edelleen täyttävät vaatimukset (Tick facts [viitattu 7.12.2012]).

Iso-Britannian Heart Foundationin traffic lights. Isossa Britanniassa on kehitetty traffic lights, jotka ovat väreihin perustuvia eli vihreä, oranssi ja punainen. Traffic lightsissa punainen merkitsee korkeaa, keltainen keskitasoa ja vihreä alhaista määrää. Ne ohjaavat asiakkaita terveellisiin valintoihin. Elintarvikepakkausten takapuolella löytyy informaatiota energiasta (kaloreista), sokerista, rasvasta, kovasta rasvasta sekä suolasta. Nämä perustuvat GDA – arvoihin eli viitteelliseen päivänsaantiin. Jos tuotteessa on vähän rasvaa, se merkitsee sitä, että 100 g:ssa on 3 g tai alle ja rasvaa on vähennetty 25 % verrattuna tavalliseen tuotteeseen ja silloin tuote saa vihreän valon. (Food labelling, [viitattu 7.12.2012].) Suolan määrät ovat tiukemmat kuin Suomessa. Sydänmerkki-ateriassa saa olla enintään 2g suolaa eli 100 grammassa 0,5 – 0,8 g. Sydänmerkki-ateria sijoittuu traffic lightsissa oranssiin eli keskitasolle.

Suola/ 100g	vihreä	oranssi	punainen
	0 - 0,3 g	0,3 – 1,5 g	yli 1,5 g (Salt, viitattu 7.12.2012].)

Kuviossa 4 on Iso-Britannian Sydänmerkki.



Kuvio 4. Sydänmerkki Iso-Britanniassa (British Heart Foundation).

Ruotsin Livsmedelsverketin Nyckelhålet. Ruotsissa Livsmedelsverket on kehittänyt Nyckelhålet-merkin. Nyckelhålet symboli auttaa kuluttajia valitsemaan terveellisempiä vaihtoehtoja kaupassa tai ravintolassa. (Nyckelhålet, [viitattu 7.12.2012].) Kuviossa 5 on Ruotsin Sydänmerkki.



Enklare att välja hälsosamt

Kuvio 5. Sydänmerkki Ruotsissa (Livsmedelsverket).

Nyckelhålet- merkin saanut elintarvike/ateria sisältää:

- vähemmän ja/tai hyödyllisiä rasvoja
- vähemmän sokeria
- vähemmän suolaa
- enemmän kuituja ja täysjyvätuotteita

Nyckelhålet merkityn elintarvikkeen täytyy täyttää yhden tai useampia edellä mainittuja edellytyksiä verrattuna toisiin samantyyppisiin elintarvikkeisiin. (Nyckelhålet, [viitattu 7.12.2012].)

Öljyssä ja muissa rasvoissa saa olla korkeintaan kaksi grammaa transrasvaa 100 grammaa kohti. Nyckelhålet merkintä on vapaaehtoinen ja ilmainen. Tuottajan ei tarvitse raportoida Nyckelhåletin käyttöä. Elintarviketuottajat, jotka käyttävät Nyckelhålet-merkkiä, vastaavat siitä, että noudattavat ohjeita. Kesäkuusta 2009 myös Norja ja Tanska ovat alkaneet käyttää Nyckelhåletia. Vuonna 2010 Ruotsissa oli noin 2500 Nyckelhålet -merkittyä tuotetta, Tanskassa 500 ja Norjassa 500-600. (Nyckelhålet, [viitattu 7.12.2012].)

7 SYDÄNMERKKI-ATERIAN KÄYTÖN LAAJENTAMINEN VAASASSA

7.1 Sydänmerkin hakuprosessi

Vaasan Ruokapalvelut aloitti Sydänmerkki-aterioiden valmistamisen kaupungin-sairaalan henkilöstöravintolan asiakkaille helmikuussa 2012. Vaasan kaupungin-sairaalan keittiö toimi pilottikeittiönä tälle hankkeelle. Tällä hankkeella haluttiin parantaa toimintaa tarjoamalla laadukkaita Sydänmerkki-aterian kriteereihin perustuvia lounasaterioita. Tämä oli tärkeää siksi, että ruokapalveluilla on suuri vastuu asiakkaidensa ravitsemuksesta.

Aromi-lehden haastattelussa Suomen Sydänliiton tuotepäällikkö Mari Olli kertoo kahden miljoonan suomalaisen, päiväkotikäisistä alkaen, ruokailevan kodin ulkopuolella. Näin ollen terveyden sekä kansanterveyden kannalta kodin ulkopuolella syötävillä aterioilla katsotaan olevan suuri merkitys, koska terveellinen ateriointi voi jopa vähentää sairauspoissaoloja, Mari Olli lisää. (Lehtinen 2008, 45.)

Tarjottavat ateriat olisivat jatkossa Vaasan kaupungin-sairaalassa sydänystävällisiä eli Sydänmerkki-aterian kriteerit täyttäviä ja ravitsemussuosittelusten mukaisia. Oikealla ravitsemuksella on mahdollista pienentää ylipainoa, verenpainetta sekä kolesterolin ja verensokeriarvoja. Julkiset hankinnat ja niihin sisällytettävät kriteerit auttavat keittiöitä valitsemaan oikeita rasva- ja suola-arvoiltaan olevia tuotteita.

7.2 Käytettyjen menetelmien esittely

Keittiöllä on käytössä tuotannonohjausohjelma Aromi, joka kattaa kaikki tärkeät toiminnot, mitä tarvitaan. Sieltä löytyvät kaikki sopimustuotteet, jotka haetaan raaka-aineista. Tällä hetkellä Vaasan ruokapalveluissa melkein kaikki keittiöt käyttävät tätä ohjelmaa, joten sopimusten ohi ei voi enää tilata. Ruokalistoilta näkyy eri asiakasryhmille tehdyt ruokalistat ja ne ovat ruokailijaryhmien mukaan jaoteltu teinava, nuoret ja seniorit. Sieltä löytyvät hinnat aterioille, myös raaka-aineille ja re-

septeille löytyy päivitetty hinnat. Isoimmilta tavarantoimittajilta saadaan hintatiedot xml-tiedoston kautta, jotka päivitetään kaikkien ohjelmaan. Kaikkia tuotteita ei tarvitse viedä omaan varastoon, vaan sitä ylläpidetään jokaisella keittiöllä erikseen.

Uusimmat ravitsemussuositukset lisätään ohjelmaan, kun ne ilmestyvät. Syksyllä 2012 Aromiin lisättiin Sinfos – tuotetietopankki. Sinfos liittymän avulla voidaan muokata tuotemerkkeihin kuuluvia ravintosisältötietoja sekä tuoteselosteita. Aromissa olevissa tuotteissa on EAN- koodi, jonka avulla tehdään kysely Sinfokselle. Elintarvikkeiden valmistajat syöttävät tuotetiedot, ravintosisällöt ja ne saadaan aromiin haettua, koska olemme Sinfos- tuotetietopankin tuotetietoja noutava jäsen. Sinfos tuotetietopankkia ylläpitää Aromin pääkäyttäjä. Vaasassa ei tarvitse enää käyttää Fineliä tai hakea toimittajien tuotekuvastoista tai internetistä ravintoarvotietoja. Niitä on tullut suurimmilta tavarantoimittajilta kiitettävästi. Ainoastaan kastikejauheiden kanssa täytyy olla tarkkana, suolan määrä ilmoitetaan valmiista kastikkeesta 100 grammaa kohti eikä kuiva-aineesta. Joten siinä on usein monien prosenttien ero. Nykyään enemmän reseptejä tehnyt huomaa heti ravintoarvoja katsoessa, että suolaprosentti on todella alhainen, jos on käytetty kastikejauheaineita reseptissä.

Aromista saa raaka-aineen, reseptin sekä koko aterian ravintoarvotiedot, mitkä ovat tärkeitä Sydänmerkki-aterioita tehtäessä. Reseptit tarkastetaan Aromi ohjelmalla, ennen kuin ne lähetetään Sydänliittoon. Tällä hetkellä reseptit tulostetaan paperille ja lähetetään Sydänliittoon. Sydänliiton antaessa resepteille luvan käyttää niissä sydänmerkki-logoa, silloin ne laitetaan myös ruokalistalle. Liitteessä 3 on viiden viikon ruokalistan kaikki Sydänmerkki-lounaat. Sekä erikseen ravintoarvolaskelmat kaikista Sydänmerkki-aterioista, jotka ovat vakioitu (Liite 4).

7.3 Ruokaohjeen tuotekehitysprosessi ja optimointi

Vakioidut eli yhdenmukaistetut ruoanvalmistusohjeet ovat perustana ammattikeittiöiden ruoanvalmistukselle ja ateriasuunnittelulle. Ammattikeittiöiden tuotekehitykseen kuuluu ruokaohjeiden vakiointi. Vakioidut ohjeet varmistavat ruoan tasaisen laadun riippumatta kuka sitä valmistaa. Kehitystyö on helpointa aloittaa keittiöllä jo olemassa olevista ruokaohjeista. Kehitystyö on kaikkien keittiössä ruoanvalmistuk-

seen ja sen suunnitteluun osallistuvien yhteistyötä. Ohjeisiin voidaan vakioinnin yhteydessä tehdä muutoksia, kun keittiöllä on esimerkiksi otettu käyttöön uusia koneita tai laitteita tai kun halutaan saada aikaan jokin muu parannus. (Lampi, Laurila & Pekkala. 2009, 125.)

Usein käytössä on resepti, joka täytyy vakioida vastaamaan Sydänmerkki-aterian mukaisia kriteereitä. Joskus resepti otetaan valmiista reseptipankista (Atria, Sydänliitto, Unilever, Isomitta tai Valio) tai jo olemassa olevasta reseptistä, joka vakioidaan täyttämään Sydänmerkki-aterian kriteerit. Niistä tehdään omalle asiakasryhmälle vakioitu resepti. Pääasiana on se, että ravitsemussuositusten mukainen ateria on kokonaisuudessaan pääruoan ja lisäkkeiden ravintosisällöltään oikeanlainen. Ateriaan ei riitä, että pääruoka on suositusten mukainen, myös lisäkkeiden mm. leivän, levitteen, pastan, riisin, perunan, salaattikastikkeiden pitää olla suositusten mukainen. Koko aterian ravitsemussuositusten täytyy toteutua.

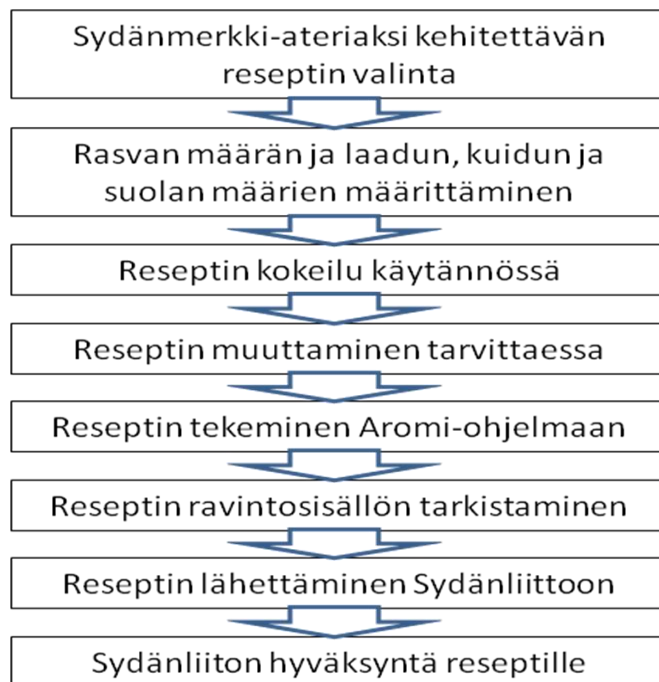
7.3.1 Vakioitu ruokaohje

Kun vakiointi aloitetaan keittiön jo olemassa olevista ohjeista, on kysymys lähinnä ruokaohjekortissa esiintyvistä täsmällisistä ja tarkasta ilmaisusta raaka-ainemäärien, valmistustavan ja käytettyjen välineiden suhteen. Muualta tulevat ohjeet kannattaa tarkistaa muun muassa raaka-ainemäärien ja niiden suhteiden, annoskokojen ja valmistusmenetelmien osalta. Oman keittiön vakioruokaohjeistoa on syytä päivittää aina laitteiston, ruokatottumusten tai raaka-aineiden muuttuessa. Hyvin vakioitu ruokaohje vastaa asiakkaiden odotuksia sekä keittiöhenkilökunnan määrää ja taitoa, sopii oman keittiön laitteilla valmistettavaksi, on kustannuksiltaan asianmukainen ja soveltuu keittiön tarjoilu- ja jakelujärjestelmiin. (Lampi, Laurila & Pekkala. 2009, 126.) Tuotteita poistuu valikoimista nykyään aika usein tai niihin tehdään raaka-aine – tai ravintoarvomutoksia. Näiden muutosten jälkeen on tärkeää päivittää uudet ravintoarvot Aromi-ohjelmaan.

7.3.2 Ruokaohjevakiointin vaiheet

Ensimmäiseksi valitaan vakioitava ohje ja se suurennetaan ruokailijamäärän ja annoskoon mukaan ruokalajille sopivalla menetelmällä. Vaiheittain kuvataan GN-astioiden koko ja lukumäärä, työmenetelmä sekä ohjeessa käytettävät laitteet ja työvälineet. Ohjetta voidaan kokeilla käytännössä, jonka aikana tehdään vielä tarpeellisia mittauksia ja muistiinpanoja. Käytännönkokeilua jatketaan, kunnes ruokaohjeen mukaan saadaan haluttu määrä hyvälaatuista ruokaa. Kun ohje valmistuu samalla tavalla suunnittelutiimiin kuulumattomalta henkilöltä, se hyväksytään lopullisesti. Vakioitu ohje kirjoitetaan puhtaaksi ja liitetään osaksi tietokoneohjelman tiedostoa tai ohjekortistoon. (Lampi, Laurila & Pekkala. 2009, 126.)

Alla olevassa kuviossa 6 on havainnollistettu, miten Sydänmerkki-resepti vakioidaan.



Kuvio 6. Sydänmerkki-aterian reseptin vakioinnin vaiheet.

7.3.3 Kalkkuna-pestokastikkeen vakiointi

Alkuperäinen ohje:

240 g	sipulikuutioita
360 g	pakastemaissia
300 g	aurinkokuivattu tomaattia
2,1 kg	kalkkunan sisäfilee sous vide
1,2 kg	vettä
20 g	sokeria
200 g	maissitärkkelystä
270 g	vihreää pestokastiketta
500 g	juustocremeä
2 kg	kasvirasvasekoite 15 %

Raaka-aineet yhteensä 5,84 kg

Tästä ohjeesta tulee 1/1 GN -65 vuoka.

Muutokset: Tästä ohjeesta tehtiin kastike, tämä ohje ei soveltunut tällaisenaan asiakkaille, joille sitä tarjotaan. Ohjeessa oli liian paljon rasvaa Sydänmerkki reseptiksi. Rasvaa saa olla kahdeksan grammaa, mutta tässä oli 11,37 grammaa, ruokasuolaa saa olla 0,8 g ja tässä oli 0,73 g ja kovaa rasvaa saa olla 3g ja tässä ohjeessa oli 2,91 g. Joten ainoastaan kokonaisrasva ylittyi. Ensin katsottiin, minkälaisia pestokastikkeita löytyy toimittajalta, päädyttiin heidän omaan tuotesarjaan Menu. Sen jälkeen ravintoarvot vietiin Aromiin, samaten aurinkokuivatusta tomaattista. Näistä tuotteista ei ollut aiemmin ravintoarvoja. Seuraavaksi kokonainen sisäfilee vaihdettiin kalkkunan marinoimattomaan kuutioon. Aikaisemmin tämä oli vuokaruoka, joten maissitärkkelys täytyi vaihtaa toiseen suurusteeseen. Syksyllä 2012 Isomitta valikoimiin tuli vaalea ja ruskea kastikepohja, jotka ovat Sydänmerkki-tuotteita. Normaalit kastikepohjat ovat suolaisempia ruskea 10 g/ 100 g, Sydänmerkki 3,9 g/100 g ja vaalea 8,3 g/100 g, Sydänmerkki 4,4 g/100 g Juustocreme jäi pois ohjeesta ja kasvirasvasekoite vaihdettiin Sydänmerkki tuotteeseen. Ennen kokeilua resepti ja tarkistetut ravintoarvot vietiin Aromi-ohjelmaan.

Kokeiltava resepti:

2,7 kg	vettä
150 g	pakaste sipulikuutioita
2,1 kg	kalkkunan kuutioita kypsä
240 g	aurinkokuivattua tomaattia
14 g	sokeria
4 g	currya
137 g	pestokastiketta
686 g	kasvirasvasekoitetta Sydänmerkki
375 g	pakastemaissia
285 g	kastikepohja, vaalea Sydänmerkki
3 g	ruokasuolaa
5 g	rouhittua mustapippuria
Raaka-aineet yhteensä 6,694 kg	
Valmiin kastikkeen saanto on 6,2 kg	

Reseptin kokeilu käytännössä. Kaikki aineet punnittiin tarkasti. Vesi ja suuruste lisättiin 25 litran pataan ja sekoitettiin isolla vispilällä ja aloitettiin kypsennys. Kastikkeen saottua lisättiin seuraavaksi sipulikuutioidut, kypsät kalkkunan kuutioidut aurinkokuivatut tomaatit, mausteet, maissi ja pestokastike. Kastiketta kuumennettiin vielä, kunnes kastike oli kuumaa. Lopuksi lisättiin kasvirasvasekoite. Valmis kastike annosteltiin 1/2-GN -150 astiaan, joka punnittiin vaa'alla ja vietiin ruokasaliin tarjolle. Valmista kastiketta saatiin 6,2 kg. Kaikki työvuorossa olevat henkilöt maistoivat ruokaa ja antoivat oman mielipiteensä ruoan ulkonäöstä ja mausta. Normaalista poiketen reseptin kokeilu onnistui kerralla. Kastikkeen maku oli testaajien mielestä tavoitteen mukainen ja hyvä, mutta liian väritön.

Lopulliset muutokset. Kastike oli maukasta ja sopivan sakeaa, koska se tarjotaisiin täysjyvähöhrä lisäkkeen kanssa. Muutos kokeilun jälkeen: Maissi vaihdettiin paprikakuutioksi. Sillä saatiin lisää väriä kastikkeeseen.

Valmis resepti:

2,7 kg	vettä
150 g	pakaste sipulikuutioita
2,1 kg	kalkkunan kuutioita kypsä

240 g	aurinkokuivattua tomaattia
14 g	sokeria
4 g	currya
137 g	pestokastiketta
686 g	kasvirasvasekoitetta Sydänmerkki
375 g	pakaste paprikakuutioita
285 g	kastikepohja, vaalea Sydänmerkki
3 g	ruokasuolaa
5 g	rouhittua mustapippuria
Raaka-aineet yhteensä 6,694 kg	
Valmiin kastikkeen saanto on 6,2 kg	

Tämä on hyvä esimerkki reseptistä, josta löytyy paljon suolaisia valmistusaineita, mutta vaihtamalla ne, voidaan käyttää rajattomasti kaikkia tuotteita, rajaamatta joitakin pois suolaisuuden tai rasvaisuuden perusteella. Ohjeessa on suolaa 0,7 g, rasvaa 5,19 g kovaa rasvaa 1,18 g ja kuitua 0,12 g. Kuidun määrää nostettiin täysjyvöohra lisäkkeellä, salaattilla ja runsaskuituisella leivällä. Koko aterian kuidun määräksi tuli yli 8 g.

Useinkaan resepti ei ole ensimmäisellä kokeilulla vielä valmis. Usein maku, rakenne tai raaka-aine ei sovellu reseptiin. Silloin siitä tehdään uusi kokeilu, ennen kuin se laitetaan ruokalistalle. Ruoan pitää olla maukasta ja hyvää Sydänmerkki-ateriaa lisäkkeineen, silloin reseptin tekijä on onnistunut. Reseptin tekemiseen menee noin kolme tuntia päivässä, raaka-aineiden punnituksesta valmiin reseptin suurentamiseen saakka. Kun resepti on valmis, se löytyy reseptikansiosta esim. Kalkkuna-pestokastike SYDÄN, jolloin kokit tietävät, että täytyy olla tarkkana raaka-ainemäärien kanssa. Kehittämistyön tekijä tekee työssään myös kaikki muut reseptit, joita ruokalistalle laitetaan. Sydänmerkki-ateria ruokalistalle tehtiin 14 uutta reseptiä, jotka vakioitiin, syötettiin ja tarkistettiin ravintoarvot Aromi-tuotannonohjausjärjestelmään.

7.4 Sydänmerkki-aterioiden käyttöönottokoulutuksen suunnittelu ja toteutus

Koulutuksen tarkoitus oli kouluttaa uusien palvelutalojen keittiöhenkilökuntaa valmistamaan ja tarjoamaan Sydänmerkki-aterioita. Koulutuspäivän suunnittelu lähti siitä, että löytyi sopiva päivä. Sen päivän täytyi sopia toimeksiantajalle, koska hän osallistui myös siihen. Kouluttajana toimi opinnäytetyön tekijä, joka käytti Sydänliiton materiaaleja hyväkseen. Koulutusiltpäivää varten valmistettiin Sydänmerkki keitto (Provencen-lihakeitto) ja vuoka (broiler-nuudelivuoka), lisäkkeenä salaattia, Sydänmerkki kriteerit täyttävää leipää, levitettä sekä salaatinkastiketta. Näistä aterioista löytyy myös ravintosisältötiedot koko ateriasta, joka voidaan laittaa linjastoon asiakkaita varten.

Koulutuksessa käytiin läpi koko ruokalistan reseptit. Koulutuksessa kerrottiin, että ateriat eivät ole vähäsuolaisia, kevyitä tai vähärasvaisia, vaan ne sisältävät sopivasti suolaa, kohtuudella rasvaa sekä rasvan laatu huomioidaan. Uudet vakioidut reseptit lähetettiin tarkistettavaksi Sydänliittoon ja ne tulivat hyväksytyinä takaisin. Koulutuksessa kerrottiin millainen on Sydänmerkki-ateria. Se on kokonaisuus, johon kuuluu: pääruoka, pääruoan riisi-, pasta tai perunalisäke, salaatti tai kasvislisäke, öljypohjainen salaatinkastike, rasvaton maito tai piimä, vähäsuolainen ja runsaskuituinen leipä sekä kasvirasvapohjainen levite. Samalla tutustuttiin julisteisiin, pöytiin laitettaviin opaskolmioihin, tabletteihin ym. Suomen Sydänliitto ry:n Sydänmerkki rekvisiittaan. Tämä materiaali tulee muuttumaan kevään 2013 aikana, jolloin keittiöille tulee uuden visuaalisen ilmeen saaneet rekvisiitat.

8 POHDINTA

Kehittämistyön tekijä on ollut Sydänmerkki-aterian kanssa tekemisessä vähän yli vuoden, ja hyvä niin, koska mitä enemmän tätä ateriaa mieltii, huomaa kuinka isoista asioista onkaan kysymys. Sydänmerkki-aterian myötä asiakkaille annetaan mahdollisuus tutustua oikeasti koostettuun lounaaseen, jossa kaikki komponentit on mietitty terveellisyyttä ajatellen. Sydänmerkki-ateria sisältää oikean määrän suolaa, hyviä pehmeitä rasvoja, vähän kovia rasvoja eli tyydyttyneitä sekä paljon kuitua. Se sisältää lisäksi myös vähäsuolaista leipää, kasvimargariinia, rasvaton maitoa tai piimää, salaattia ja salaatikastiketta. Opinnäytetyön kehittämiskohteet liittyivät reseptien kehittämiseen, vakioimiseen ravintoarvolaskelmien tekemiseen sekä koulutuksen antamiseen uusien toimipisteiden keittiöhenkilökunnalle. Opinnäytetyössä kehitettiin tavoitteiden mukaisesti laaja Suomen Sydänliitto ry:n hyväksymä reseptivalikoima toimeksiantajan kiertävän ruokalistan jokaiselle arkipäivälle.

Opinnäytetyön tekijää kiinnostaa ihmisten ravitseminen ja siksi tämän työn tekeminen oli mielenkiintoista ja samanaikaisesti vaativaa. Vaativaksi ja aikaa vieväksi työn teki oikeanlaisten reseptien vakiointi, että niistä saatiin maistuvia ja silti pääruokien kriteerit tulivat täytettyä. Osa resepteistä jouduttiin hylkäämään normaaliin reseptiin verrattuna sen takia, koska ruoka menetti liiaksi makuaan. Sydänmerkki reseptejä ei tehdä vain siksi, että kriteerit täyttyvät suolan, rasvan ja kuidun osalta. Siinä huomioidaan myös ruoan maku ja ulkonäkö, jotta se tulisi myös listalta valituksi.

Aiemmin tehtyjen kyselytutkimusten avulla ja niiden vastausten perusteella oli tärkeää kehittää edelleen Sydänmerkki-aterioita. Sydänmerkki-ateria on ollut käytössä melkein vuoden Vaasan ruokapalveluilla ja asiakkailta ei ole tullut negatiivista palautetta aterioista.

Ja uusimpien Terveys 2011-raportissa sekä FINRISKI 2012 tutkimuksissa käy selkeästi ilmi se, että kolesterolitasot ovat nousseet naisilla sekä miehillä. Jos tämä kehitys jatkuu tällaisena, maamme sydän- ja verisuonitaudit lähtevät nousuun. Hyvä kehitys 1970-luvulta uhkaa vaarantua. Hyvään sydänterveyteen vaikuttaa ensisijaisesti pehmeiden rasvojen ja öljyjen käyttö. Meillä joukkoruokailussa on tärkeää

tehtävä toimia ravitsemusohjaajina erilaisille asiakkaille vauvasta vaariin. Tällä hetkellä tuntuu, että on yhä tärkeämpää tarjota terveellisiä vaihtoehtoja lounasasiakkaille. Toivottavasti se näkyisi heidän ruokavalinnoissaan myös vapaa-ajalla.

Kesän 2013 jälkeen opinnäytetyön tekijä on mukana isossa hankkeessa yhdessä Vaasan aluetyöterveyden kanssa. Hankkeessa on eri osa-alueita ja ne liittyvät kaikki hyvinvointiin ja terveyteen. Ravitsemukseen liittyvässä osa-alueessa on tarkoitus pitää erilaisia luentoja terveellisestä ravinnosta, Sydänmerkki näyttelyitä eri puolilla kaupunkia, esimerkiksi kirjastossa ja kouluissa ja tarkoitus on saada näkyvyyttä lisää kaupungin omilla intranet sivuilla. Syksyllä 2013 on asiakaskyselyn toteuttaminen Sydänmerkkiin liittyen. Aikomuksena on myös päivittää ja antaa terveellisempiä vaihtoehtoja kokoustarjoiluihin perinteisen pullan ja keksien sijaan.

Opinnäytetyön tekemisessä ATK:n sekä erilaisten lähteiden käyttö (kirjat, lehdet, internet, opinnäytetyöt) ovat kehittyneet. Tekstin tuottaminen on nykyään paljon helpompaa kuin koulun alkaessa. Nykyään katsoo asioita laaja-alaisemmin, omat tiedot ja taidot ovat kehittyneet kouluvuosien aikana. Oli mielenkiintoista lukea uusia tutkimustuloksia suomalaisten ravinnosta sekä huomata, että Sydänmerkki tyyppisiä tuotteita ja aterioita on erilaisia myös maailmanlaajuisesti.

LÄHTEET

- Arkilounas on sydämen asia. Kriteerit aterioiden ravitsemuksellisen laadun arviointiin. Opas suurkeittiöille. 2006. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry.
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.) 2005. Ravitsemustiede. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.
- British Heart Foundation. Ei päivitystä. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 7.12.2012]. Saatavana: <http://www.bhf.org.uk/default.aspx#&panel1-1>
- Fogelholm, M. (toim.) 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen – Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Food labelling. Ei päivitystä. [WWW-dokumentti]. London: British Heart Foundation. [Viitattu 7.12.2012]. Saatavana: <http://www.bhf.org.uk/about-us/our-policies/preventing-heart-disease/food-labelling.aspx>
- Haglund, B., Huupponen, t., Ventola, A-L & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. 10. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Heart Foundation Tick. Ei päivitystä. [WWW-dokumentti]. Canberra: Heart Foundation. [Viitattu 7.12.2012]. Saatavana: <http://www.heartfoundation.org.au/healthy-eating/heart-foundation-tick/Pages/default.aspx>
- Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. 2010. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä II.
- Koskinen, S., Lundqvist, A & Ristiluoma, N. (toim.). 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Helsinki. Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). Raportti 68/2012.
- Käyttöoikeusmaksut. Ei päivitystä. [WWW-dokumentti]. Suomen Sydänliitto. [Viitattu 26.11.12]. Saatavissa: http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_ateria/ruokapalvelut/maksut/fi_FI/kayttoikeusmaksut/
- Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. 4. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Lautasmalli. Päivitetty 15.2.2012. [WWW-dokumentti]. Helsinki: Suomen Sydänliitto. [Viitattu 5.12.2012]. Saatavana: <http://www.sydanliitto.fi/lautasmalli2>

- Lehtinen, E. 2008. Sydänmerkki tulee lounaslautaselle. *Aromi* 41 (6), 45.
- Mertanen, E. 2007. Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemussennäkökulmasta. *Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja* 79. Jyväskylä.
- Nyckelhålet. Päivitetty 1.2.2013. [WWW-dokumentti]. Uppsala:Livsmedelverket. [Viitattu 7.12.2012]. Saatavana: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Nyckelhalet/>
- Nupponen, R. 2001. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämässä. Teoksessa: Fogelholm, M. (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen*. Helsinki: Palmenia, 15.
- Nutrient criteria. Ei päivitystä. [WWW-dokumentti].Ottawa: Heart & Stroke Foundation. Saatavana: <http://www.healthcheck.org/page/program-criteria-3>
- Paajanen, S. 2008. Sydänmerkki-aterialla terveyttä työpäivään. *Koti* 69 (9), 16 - 17.
- Paturi, M., Tapanainen, H., Reinivuo, H. & Pietinen, P (toim.). 2008. *Finravinto 2007 – tutkimus. The National FINDIET 2007 Survey*. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 23/2008.
- Puumalainen, R. 2001. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämässä. Teoksessa: Fogelholm, M. (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen*. Helsinki: Palmenia, 169 - 172
- Ravinto sydänterveyden edistämässä. 2010. Tammissaari.
- Ravintorasvat. Ei päiväystä. [WWW)-dokumentti]. Helsinki: Ruokatieto yhdistys ry. [Viitattu 30.11.2012] Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pellolta-poytaan/ravitsemus-ja-ruoan-valinta/energiaravintoaineet/ravintorasvat>
- Salt. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. London: British Heart Foundation. [Viitattu 7.12.2012].Saatavana: <http://www.bhf.org.uk/heart-health/prevention/healthy-eating/salt.aspx>
- Sarkkinen, K. & Serti, P. 2006. *Avain ravitsemukseen*. Keuruu: Otava
- Sydänystävällinen ruoanvalmistus. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 1.12.2012]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. Saatavana: <http://www.sydanliitto.fi/sydanystavallinen-ruoanvalmistus>

- Suomalaiset ravitsemussuositukset – Ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavissa verkkojulkaisuna: <http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>.
- Sydänmerkki-ateria: Myöntämisperusteet. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 25.11.2012]. Saatavana: http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_ateria/ruokapalvelut/Myontamisperusteet/fi_FI/myontamisperusteet/
- Sydänmerkki-ateria: Pääruokien kriteerit. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 5.12.2012]. Saatavana: http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_ateria/ruokapalvelut/Myontamisperusteet/fi_FI/paaruokien_kriteerit/
- Sydänmerkki-ateria: Lisäkkeiden kriteerit. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 5.12.2012]. Saatavana: http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_ateria/ruokapalvelut/Myontamisperusteet/fi_FI/paaruoaan_lisakkeet/
- Sydänmerkki-ateria: Aterian osien kriteerit. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 5.12.2012]. Saatavana: http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_ateria/ruokapalvelut/Myontamisperusteet/fi_FI/muut_lisakkeet/
- Terveellinen päivittäinen lounas on tuottava investointi. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 1.12.2012.]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. Saatavana: http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_ateria/ruokapalveluiden_tilaaajat/fi_FI/terveellinen_tyoaikainenruoka/
- Tick facts Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. Canberra: Heart Foundation. [Viitattu 7.12.2012]. Saatavana: <http://www.heartfoundation.org.au/healthy-eating/heart-foundation-tick/Pages/smart-shopping.aspx>
- Tips & Tools for Eating Well. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. Ottawa: Heart and Stroke Foundation. [viitattu 7.12.2012].)saatavana: http://www.healthcheck.org/tips_tools?page=1
- Varjonen, J & Peltoniemi, A. 2012. Kodin ulkopuolella ruokailu osa ruokailutottumusten muutosta 1990 – 2010. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. Julkaisuja 1.2012. Saatavana verkkojulkaisuna: http://www.ncrc.fi/files/5597/2012_01_julkaisu_kodin_ulkopuolella_ruokailu.pdf
- Vartiainen, E., Borodulin, K., Sundvall, J., Laatikainen, T., Peltonen, M., Harald, K., Salomaa, V & Pekka Puska, P. 2012. FINRISKI-tutkimus. Päivitetty 31.8.2012. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 22.11.2012]. Saatavana: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=30737

Ylä-Häkkinen, T & Bohjanen, P. 2011. Asiakaskysely Vaasan kaupunginsairaalan henkilökunnan kiinnostuksesta Sydänmerkki-lounaaseen. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Tilastollinen tutkimusraportti. Julkaisematon.

Ylä-Häkkinen, T. 2012. Sydänmerkki-ateriasta tiedottaminen, koulutus sekä kysely keittiöhenkilökunnalle. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Muu ajankohtainen projekti. Julkaisematon.

LIITTEET

Liite 1. Vaasan ruokapalveluiden ravitsemuksellisen laadun kriteerit

Liite 2. Terveellinen ravinto- matriisi

Liite 3. Sydänmerkki-ateria ruokalistalla

Liite 4. Ravintosisältö ruokalajeittain

Liite 1. Vaasan ruokapalveluiden ravitsemuksellisen laadun kriteerit



ELINTARVIKKEIDEN VALINNASSA NOUDATETTAVAT RAVITSEMUKSELLISEN LAADUN KRITEERIT VARHAISKASVATUS- JA KOULUSEKTORILLA, SOVELTUVIN OSIN MYÖS SENIORI- JA HENKILÖSTÖRUOKAILUSSA.

Elintarvikkeiden tulee olla natriumglutamaattittomia, vähäsuolaisia, GMO-vapaita.

Valinnoissa kriteerinä myös tuotteen käytettävyys, ekologisuus, jäljitettävyys ja kokonaistaloudellinen edullisuus.

Tavoitteelliset ravitsemukselliset periaatteet:

1. Ruokajuomana käytetään mieluummin rasvatonta maitoa, piimää tai vähärasvaisia (max.1 %) maitovalmisteita. Ruoanvalmistuksessa käytetty maito max. 1,5 % .
2. Kerman sijasta käytetään rasvasekoitteita, joissa kokonaisrasvapitoisuus on enintään 15 %, josta kovan rasvan osuus on enintään 1/3
3. Leipärasvana tarjotaan kasvimargariinia rasvapitoisuus 60 – 70% , josta kovan rasvan osuus on enintään 1/3, suola max 1%
4. Ruoanvalmistus- ja leivontarasvana käytetään ruokaöljyä, juoksevaa margariinia tai kasvi-margariinia, jossa kovan rasvan osuus on enintään 1/3
5. Kokoliha ja jauheliha

	raaka	/	kypsä
Rasvapitoisuus	≤10 %	/	≤12%
Lihapitoisuus	≥ 98%	/	≥98%
Suola	≤ 0,8%	/	≤ 0,8%
6. Leikkeleet leivän päälle

Täyslihavalmisteet	rasva enintään 4%
	suola enintään 1,8 %
Makkarat	rasva enintään 12 %
	suola enintään 1,7
7. Valmiit / puolivalmiit pihvit, pyörökät, murekkeet, kalaleikkeet, -puikot yms.:

Rasvapitoisuus enintään 10 % (raaka) tai 12% (kypsä)
Suolapitoisuus enintään 1 %
Lihapitoisuus vähintään 55%
Kalapitoisuus vähintään 60% (paneroitu kalaleike)
Kalapitoisuus vähintään 75% (kuorutettu annoskala)
Kasvispitoisuus vähintään 60 %
8. Tavoitteena on käyttää pehmeää leipää, jonka suolapitoisuus on enintään 0,7 % ja kuitupitoisuus vähintään 6% tai näkkileipää, jonka suolapitoisuus on enintään 1,2 % ja kuitupitoisuus vähintään 10 %

Liite 2. Terveellinen ravinto matriisi



TANO = tietojen anto, neuvonta ja ohjaus

Terveellinen ravinto

MATRIISIN OSA-ALUEET	YKSILÖT	RYHMÄT JA TYÖYHTEISÖT	TYÖNANTAJA JA MUUT TOIMIJAT
KOHDERYHMÄ	Työikäiset	Työikäiset ja työpaikat	Johto, esimiehet, työpaikkaruokailun tuottajat/tarjoajat
TANO-TAVOITTEET Tiedot, taidot osaaminen, asenteet, toiminta	<ul style="list-style-type: none"> Tietävät terveellisen ravinnon merkityksen Toimivat em. tietojen mukaisesti 	<ul style="list-style-type: none"> Tukevat työkavereitaan terveellisen ruokavalion noudattamisessa 	<ul style="list-style-type: none"> Tietävät ja ymmärtävät terveellisen ravinnon merkityksen Antavat mahdollisuuden noudattaa terveellistä ruokavaliota Varaavat riittävät resurssit em. toteuttamiseen Sydänmerkki-aterian laajeneminen kaikkeen henkilöstöruokailuun

<p>TANO-TOIMINTA</p> <p>Toimintatilanteet, osallistujat Sisältö Menetelmät</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Terveystarkastukset, vastaanottokäynnit ja muut yhteydenotot • Kirjallinen, yksilöllinen terveystarkastus • Kirjallinen materiaali yksilöllisen tarpeen mukaan • Ryhmistä tiedottaminen ja niihin ohjaaminen • Näkyvyys kotisivuilla sekä intranetissä, linkit asiantuntijoiden sivuille • Julisteet 	<ul style="list-style-type: none"> • Painonhallintaryhmät • Erilaiset luennot työyhteisöille ja ryhmille • Huomioivat kokous- ja muissa työpaikkatarjoiluissa terveelliset vaihtoehdot • Sydänmerkki-näyttelyt 	<ul style="list-style-type: none"> • Huomioivat terveellisen ravinnon merkityksen läpi koko toimintaprosessin (suunnittelu, raaka-aineiden hankinta, valmistus, esillepano) • Sydänmerkki-ateria päivittäiseksi vaihtoehdoksi (Terla) • Vaihtavat limsa- ja karkkiautomaatit terveellisimpiin vaihtoehtoihin
<p>SEURANTA JA ARVIOINTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seuranta terveystarkastusten/käyntien yhteydessä mittaamalla/kysymällä (terveellisen ruokavalion merkityksen sisäistäminen) • Asiakaspalautteet/-kyselyt 	<ul style="list-style-type: none"> • Ryhmien ja luentojen toteutuminen ja niistä saatu kirjallinen palaute 	<ul style="list-style-type: none"> • Asiakaspalautteet • Sydänmerkki-ateriaan liittyen asiakaskysely
<p>KEHITTÄMISKOHEET JA JATKOTOIMET</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arviointi puolivuotiskauden jälkeen 	<ul style="list-style-type: none"> • Arviointi puolivuotiskauden jälkeen 	<ul style="list-style-type: none"> • Arviointi puolivuotiskauden jälkeen
<p>TOTEUTUKSEN AIKATAULU</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Painopistealueena 1.7. – 31.12.2013 		

Liite 3. Sydänmerkki-ateria ruokalista

VIIKKO 1 **28.1. -1.2. 2013**

Ma **Jauhelihakastike, perunat, lämmin kasvis, salaatti**

Aurinkoinen moussaka



Ti **Kirjolohi-juustoperunavuoka, salaatti, punajuuri**

Hedelmäinen broilerkastike, perunat, salaatti



Ke **Broilerkeitto, rieska**

Härkäwokki, täysjyväriisi, salaatti



To **Makkarapata, perunat, lämmin kasvis, salaatti**

Lohipastakeitto, sämpylä



Pe **Lindströminpihvi, perunat, sienikastike, lämmin kasvis, salaatti,**

Bataatti-porkkanasosekeitto, sämpylä, salaatti



VIIKKO 2 4. – 8.2. 2013

Ma Mango-broilerkastike, riisi/perunat, lämmin kasvis, salaatti



Lasagne, salaatti

Ti Lihakeitto, salaatti



Kasvisvuoka quorn, salaatti

Ke Kinkkukiusaus, lämmin kasvis, salaatti



Ohra-kauralesepuuro, mehukeitto, leikkele, salaatti

To Maksakastike, perunat, salaatti, puolukkasurvos



Tomaattinen uunikala, perunat, salaatti

Pe Lihapullat, perunasose, kastike, lämmin kasvis, salaatti

Kirjolohiseljanka, creme fraiche, sämpylä, salaatti



VIKKO 3 **11. – 15.2. 2013**

Ma **Hunajainen possupata, perunat, lämmin kasvis, salaatti**



Pinaattikeitto, kananmuna, salaatti

Ti **Lihamakaronilaatikko, salaatti, puolukkahillo**

Broilergulassi, sitruuna-fraiche, salaatti



Ke **Kalaseljanka, sämpylä**



Kasvispihvi, bulgurpytti, kermaviilikastike, salaatti

To **Savunmakuinen kalkkunakastike, perunat, kastike, salaatti**



Lohipastavuoka, salaatti

Pe **Kaalilaatikko, salaatti, puolukkahillo**

Broilersalaatti, sämpylä



VIIKKO 4 **18. – 22.2. 2013**

Ma **Tomaattinen jauhelihakeitto, Karjalanpiirakka**

Broiler-nuudeliuoka, salaatti



Ti **Silakkapihvit, perunasose, kastike, punajuuri, salaatti**

Kesäkeitto, salaatti



Ke **Stroganoff, perunat, lämmin kasvis, salaatti**

Kalaleike, ruokaisa salaatti



To **Hernekeitto**

Aurakasvisbroilerrisotto, salaatti



Pe **Lihamureke, perunat, sienikastike, lämmin kasvis, salaatti**

Provencen lihakeitto, salaatti



VIKKO 5 **25.2. – 1.3. 2013**

Ma

Tilliliha, perunat, lämmin kasvis, salaatti



Puuro, marjat, leikkele, salaatti

Ti

Kaalikeitto

Kalkkuna-pestokastike, kaura-riisi, salaatti



Ke

Uunimakkara, perunasose, kastike, lämmin lisäke, salaatti

Keväinen lohikeitto, salaatti



To

Kasvisruoka talon tapaan

Kreikkalainen Stifado, täysjyväriisi, salaatti



Pe

Kuorrutettu kala, tilliperunat, lämmin kasvis, salaatti



Fetajuustosalaatti, patonki, peruna, salaatti

Liite 4. Ravintosisältö ruokalajeittain