

RUOKAHUOLLON JÄRJESTÄMINEN NAISTEN SALIBANDYN A-MAAJOUKKUEELLE MM-KISOISSA 2011

Anni Laulainen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2013

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala





Tekijä(t) LAULAINEN, Anni	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 6.5.2013.
	Sivumäärä 30	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi RUOKAHUOLLON JÄRJESTÄMINEN NAISTEN SALIBANDYN A-MAAJOUKKUEELLE MM-KISOISSA 2011		
Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) VÄISÄNEN, Karoliina		
Toimeksiantaja(t) Salibandyliigan Naisten A-maajoukkue		
Tiivistelmä <p>Toimin 3.12.–12.12.2011 Suomen Naisten Salibandyn A-maajoukkueen kokkina Salibandyn MM-kisoissa Sveitsissä. Toimeksiantajanani toimii siis Salibandyliigan Naisten A-maajoukkue. Tehtävänäni oli suunnitella kilpailujen ajaksi pelaajille ruokalista urheiluravitsemuksen pääkohdat huomioiden. Hoidin käytännön toteutuksen eli ruoanvalmistuksen ja -tarjoilun Sveitsissä. Laadin joukkueen johdolle budjetti- ja raaka-ainekustannuksista ja raaka-ainetilaukslistan. Raaka-aineiden hankintavastuu kuului kuitenkin minulle, kuten koko joukkueen ruokahuollon järjestäminen.</p> <p>Opinnäytetyöni on toiminnallinen työ, ja työn tavoitteena on tuoda tietoa urheiluverkostoille ja joukkueiden johdolle ruoanvalmistuksen haasteista kilpailutilanteissa etenkin ulkomailla. Ravitsemus kilpailutilanteissa ei ole ollut parasta mahdollista, ja urheilijoita tulisi juuri auttaa käytännön tasolla ravitsemuksellisissa asioissa (Rindell & Väisänen 2011). Työssä esitettävät havainnot ja kehittämisideat ovat omia havaintojani, joita tein matkan aikana. Kirjoitin matkan aikana päiväkirjaa.</p> <p>Joukkueen ruokahuollosta huolehtiminen oli rankka, mutta hieno kokemus. Kehitettävää löytyy etenkin rekrytointiprosessista, ja mielestäni joukkueen olisi aina hyvä palkata kaksi henkilöä mukaan. Tein kaiken työn yksin ja se osoittautui aika raskaaksi. Ennen kisamatkaa olisi myös hyvä perehtyä majoituspaikkaan ja sen alueeseen. Tärkeää, olisi myös selvittää huolellisesti millaiset keittiötilat kohteessa on ja kuinka raaka-aineiden hankinta hoidetaan.</p> <p>Toivon, että työstäni on hyötyä urheiluverkostoissa työskenteleville henkilöille ja etenkin joukkueiden johdolle heidän pohtiessaan, kannattaako omaa kokkia hyödyntää kisamatkoilla. Tämä työ myös kertoo heille, millaista on olla kisamatkalla mukana kokkinäkökulmasta. Uskon, että tämän työn myötä, joukkueet järjestävät rohkeammin ruokahuoltonsa itse ulkoistamisen sijaan.</p>		
Avainsanat (asiasanat) urheiluravitsemus, kestävyyslajit, laadukas ruokavalio, ruokalista ja -ateriasuunnittelu, keittiötilojen tärkeys		
Muut tiedot		



Author(s) LAULAINEN, Anni	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 6.5.2013.
	Pages 30	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title CATERING FOR THE FINNISH WOMEN'S FLOORBALL TEAM IN THE WORLD CHAMPIONSHIP 2011		
Degree Programme Degree Programme in Service Management		
Tutor(s) VÄISÄNEN, Karoliina		
Assigned by Finnish Women's Floorball Team		
<p>Abstract</p> <p>The author worked as a cook for the Finnish Women's Floorball Team in the World Championship in Switzerland on 3.12.-12.12.2011. The commissioner of the thesis was the Finnish Women's Floorball Team. The author's task was to plan the players a nutritional menu, respecting the athletics nutritional recommendations. The author also implemented the menus, i.e. prepared and served the dishes in Switzerland. In addition, she made a list of the ingredients she would need and the estimation of their cost. Acquiring the ingredients and taking care of the whole team's catering were her responsibility.</p> <p>The thesis is functional and its aim was to acquire information to sports networks and team management about the challenges of preparing the dishes in tournaments, especially abroad. The nutrition of athletes has not been very good. Thus, it would be very important to help the athletes regarding the nutrition in the hands-on level (Rindell & Väisänen 2011). The ideas and developing suggestions made in the thesis were the author's own observations as she worked as the cook of the floorball team. She wrote a diary during the trip.</p> <p>The author considers working as a team's cook was hard but still a fantastic experience. Some developing areas were found especially in the recruitment process and, in the author's opinion, the team should always hire two persons for the trip. Now the author worked alone, which she considered fairly heavy. Before the trip it would be a good idea to familiarize oneself with the accommodation facilities and the surrounding area. It would also be important to carefully find out what the kitchen facilities are like and how to acquire ingredients.</p> <p>The author wishes her thesis benefits those working in sports networks and, especially, the management while they consider hiring a cook of their own for the tournaments. The thesis also discusses what it is like to be on a tournament, from the cook's perspective. The author believes that, by the thesis, the teams will arrange their catering themselves, not outsourcing it any more.</p>		
Keywords sport nutrition, menu design		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	TOIMEKSIANTAJA	4
2.1	Työn tavoitteet.....	4
2.2	Työn rajaukset.....	4
3	SALIBANDY KESTÄVYYSLAJINA.....	5
4	URHEILURAVITSEMUS KESTÄVYYSLAJEISSA	5
4.1	Tärkeimpien ravintoaineiden merkitys kestävyysurheilijalla.....	6
4.1.1	Hiilihydraatit.....	7
4.1.2	Rasvat	8
4.1.3	Proteiinit.....	10
4.1.4	Vitamiinit ja kivennäisaineet	10
4.1.5	Nesteytys	11
4.1.6	Suola	11
4.2	Ravitsemus kilpailutilanteissa.....	12
4.3	Laadukkaan ruokavalion merkitys	13
5	RUOKALISTA- JA ATERIASUUNNITTELU	14
5.1	Suunnittelun lähtökohdat.....	16
5.2	Raaka-aineiden saatavuus ja hankinta	18
6	CASE SWITZERLAND.....	18
6.1	Toimintaympäristö	19
6.2	Ruokahuollon toteutus.....	20
7	HAVAINTONI.....	22
8	POHDINTA	26
	LÄHTEET	28
	LIITTEET.....	29

KUVIOT

Kuvio 1. Urheilijan lautasmalli. (Terve Urheilija 2006.)	7
Kuvio 2. Urheilijan kehityskolmio. (Terve Urheilija 2006.).....	14
Kuvio 3. Huomioon otettavia asioita ruokalistasuunnittelussa. (Lampi ym. 2009, 26.)	15
Kuvio 4. Hotel am Schönenbühl. (Laulainen 2011.)	19
Kuvio 5. Majatalon keittiö. (Laulainen 2011.).....	25
Kuvio 6. Ammattitason laitteita Hotel am Schönenbühl:n keittiössä. (Laulainen 2011.).....	25
Kuvio 7. Kotia kohti MM-hopea kaulassa! (Laulainen 2011.).....	27

TAULUKOT

Taulukko 1. Raaka-ainekustannukset koko päivän aterioista	16
---	----

LIITTEET

Liite 1. Suunniteltu ruokalista	29
Liite 2. Todistus toiminnasta.....	30

1 JOHDANTO

Olin 3.12. – 12.12.2011 Suomen Naisten Salibandyn A-maajoukkueen kokkina Salibandyn MM-kisoissa Sveitsissä. Suunnittelin kilpailujen ajaksi pelaajille ruokalistan joukkueen ravintoasiantuntija Kati Pasasen avulla urheiluravitsemuksen pääkohdat huomioiden. Hoidin myös käytännön toteutuksen eli ruoanvalmistuksen ja -tarjoilun Sveitsissä. Laadin joukkueen johdolle myös budjettiarvion raaka-ainekustannuksista ja raaka-ainetilauslistan. Raaka-aineiden hankintavastuu kuului kuitenkin minulle, kuten koko joukkueen ruokahuollon järjestäminen.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen työ, ja tarkoituksena on selvittää joukkueen johdolle ja pelaajille, mitä asioita tulee ottaa huomioon, kun oma kokki lähtee joukkueen matkaan mukaan ja mitä kehitettävää tuolla aihealueella on, jotta joukkueen ruokailut sujuisivat mahdollisimman hyvin. Kaikki työssä esitettävät kehittämissideat ovat siis omia havaintojani, joita tein tuon kilpailumatkan aikana työskennellessäni heidän ruokahuoltajanaan. Kirjoitin matkan aikana päiväkirjaa, johon keräsin ajatuksiani ja tekemiäni havaintoja.

Uskon, että työstäni on hyötyä urheilun parissa työskenteleville henkilöille, sillä pelaajien ravitsemuksen taso kilpailutilanteissa ei ole ollut parasta mahdollista. Urheiluravitsemuksen asiantuntijaverkoston mukaan urheilijoita tulisi juuri auttaa käytännön tasolla kilpailutilanteissa ruokailujen osalta (Rindell & Väisänen 2011). Joukkueet käyttävät asiantuntevia ravitsemussuunnittelijoita, mutta käytännön tasolla hyvät suunnitelmat eivät ehkä toteudukaan, jos mukana ei ole ammattitaitoista henkilöä valmistamassa ruokaa. Monet joukkueet myös ulkoistavat ruokailun esimerkiksi niin, että hotellin keittiö valmistaa joukkueen ruoat, mutta tämä tulee usein hyvin kalliiksi, etenkin välipalat tilattuna maksavat hyvin paljon. Ruoka ei myöskään välttämättä ole urheilijoiden vaatimusten mukaista (Pasanen 2011). Tällä aihealueella on siis suuri tarve saada käytännön tietoa ja havaintoja, jotta asiaa voidaan alkaa kehittää ja urheilijoiden ravitsemus parantuisi kilpailutilanteissa.

2 TOIMEKSIANTAJA

Suomen Salibandyliitto ry (SSBL) on perustettu 23.9.1985. SSBL on valtakunnallinen urheilujärjestö, jonka tehtäviin kuuluu salibandyn harrastajien edunvalvonta ja lajin kehittäminen valtakunnallisesti. SSBL Salibandy Oy eli Salibandyliiga on aloittanut toimintansa vuonna 1999 ja on Salibandyliiton omistama huippusalibandyn markkinoitiosakeyhtiö. Salibandyliiga vastaa maajoukkueiden, miesten ja naisten liigojen, miesten 1. divisioonan ja Suomen Cupin järjestämisestä. Maajoukkueiden ja kansallisten pääsarjojen yhteistyö- ja markkinointioikeudet kuuluvat Salibandyliigalle. Toimeksiantajanani tässä tapauksessa toimi siis Salibandyliigan Naisten A-maajoukkue. Yhteyshenkilönäni toimi joukkueen johtaja Lasse Karikoski. (SSBL lyhyesti, 2013).

2.1 Työn tavoitteet

Työn tavoitteena on tuoda tietoa urheiluverkostoille ruoanvalmistuksen haasteista kilpailutilanteissa varsinkin ulkomailla. Ravintola-alan ammattilaisena uskon pystyväni kertomaan, mitä kehitettävää tuolla aihealueella on, jotta urheilijoiden ja valmentajien ei tarvitse stressata ruokailuista, vaan he voivat keskittyä tärkeisiin kisoihin huoletta.

2.2 Työn rajaukset

Rajaan työni urheiluravitsemuksen osalta vain tärkeimpiin pääkohtiin ja selkeästi ravitsemukseen kestävyyslajeissa, sillä salibandy luetaan kestävyyslajeihin. Keskityn enemmälti myös ravitsemukseen kilpailutilanteissa, sillä urheilijan ravitsemus vaihtelee tuolloin jonkin verran verrattaessa esimerkiksi urheilijan arkiruokailuun. Ilman näitä rajauksia työ paisuisi liian suureksi ja epä johdonmukaiseksi.

3 SALIBANDY KESTÄVYYSLAJINA

Kestävyysurheilu on käsitteenä laaja, sillä lähes kaikkiin urheilulajeihin kuuluu kestävyysselementtejä. Hiihto, pyöräily, kestävyysjuoksu ja triathlon ovat selkeästi kestävyyslajeja, joissa harjoitus- ja kilpailusuoritukset ovat pääasiassa pitkäkestoisia. Kestävyyttä vaativat myös joukkuepalloilulajit, kuten jalkapallo, koripallo, jääkiekko, jääpallo ja salibandy sekä yksilölajit kuten sulkapallo, tennis ja squash. Kestävyysurheilija tarvitsee suurta hapenottokykyä ja tehokasta hiilihydraattiaineenvaihduntaa. (Ilander 2006, 407.)

Salibandyn pelaajalla tulee olla hyvä fyysinen kunto. Pelin kesto on 60 minuuttia, ja pelaaja liikkuu ottelun aikana 2200–2300 metriä. Sydämen syketaaso nousee parhaimmillaan 160–180 lyöntiin minuutissa pelin aikana. Salibandyssä pelaajalta vaaditaan peruskestävyyttä, jotta pelaaja jaksaa pelata koko ottelun ja palautuu nopeammin kovista suorituksista. Pelaajalta vaaditaan myös nopeutta ja nopeuskestävyyttä. Nopeuskestävyys tarkoittaa sitä, että salibandyn pelaaja jaksaa tehdä spurtteja maksimaalisesti koko vaihdon ajan. Salibandyssä tarvittava nopeusvoima on räjähtävää voimaa, mikä tarkoittaa äärimmäisen nopeaa fyysistä lajisuoritusta. Näitä lajisuorituksia salibandyssä ovat muun muassa lähdöt, suunnanmuutokset, laukaukset ja maalivahdeilla torjunnat. Lisäksi tärkeä lajinomainen fyysinen taito on ketteryys. Salibandya kutsutaankin nopeustaitavuuslajiksi. (Kulju & Sundqvist 2002, 106–109.)

4 URHEILURAVITSEMUS KESTÄVYYSLAJEISSA

Oikeanlainen ruokavalio on urheilijan jaksamisen, kehittymisen, suorituskyvyn ja menestymisen kannalta hyvin tärkeää kaikenlaisessa liikunnassa ja urheilussa. Urheilijan tulisi pitää huolta myös perusruokavaliostaan, yleensä keskitytään liikaa ainoastaan kilpailu- ja harjoituskausien ravitsemukseen, ja tällöin arkiruokailun tärkeys usein unohtuu. Urheilijan fyysinen kehitys tapahtuu säännöllisen harjoittelun ja sitä tukevan arkiruokavalion ja levon yhteisvaikutuksesta. Perusruokavalion suunnitteluun tulisi siis keskittyä yhtä huolellisesti kuin kilpailutilanteiden ravitsemukseen. (Ilander 2006, 407.)

Oikeanlaisella ruokavaliolla pystytään ehkäisemään loukkaantumisia, jotka ovat hyvin yleisiä salibandyssä. Salibandyssä pelaaja altistuu nopeille suunnanmuutoksille ja lähdöille, jotka rasittavat alaraajojen niveliä ja lihaksia paljon (Pasanen 2005, 4). Kun urheilija syö hyvin, hän myös voi paremmin ja palautuminenkin nopeutuu. Hyvä syöminen myös ehkäisee ylipainumista, jonka voi ajatella olevan yhteydessä pienempään loukkaantumisriskiin. (Iländer 2010, 13- 14.)

Yleisimpiä ongelmia urheilijoiden syömisessä ovat väärä asenne ruokailuun, liian vähäinen syöminen, huonolaatuinen ruokavalio tai stressaaminen syömisestä. Laihdutusyritykset tai trendiruokavalioiden noudattaminen voi haitata myös urheilijan kehitystä. Ongelmia aiheuttavat myös allergiat ja ruokarajoitukset, jolloin ei ehkä tiedetä, mitä voisi syödä. Kiire ja ruokailujen suunnittelemattomuus voi aiheuttaa myös sen, että urheilija syö huonosti. (Terve Urheilija 2006.)

4.1 Tärkeimpien ravintoaineiden merkitys kestävyysurheilijalla

Urheilijan on saatava ruokavaliostaan energiankulutustaan vastaava määrä energiaa. Energiavajaus voi johtaa helposti väsymykseen, suorituskyvyn heikkenemiseen, harjoittelun tehottomuuteen ja palautumisen hidastumiseen. Energian tarve vaihtelee yksilöllisesti, mutta kestävyysurheilijoiden energiantarve on keskimäärin 3000—5000 kcal. Urheilijoiden tulisi syödä 5—7 ateriaa päivässä säännöllisin väliajoin. Aterioiden välit eivät saa olla neljää tuntia enempää. (Iländer 2006, 407- 409.)

Urheilijan lautasmallissa ravintoaineita ja energiaa on yleensä enemmän kuin tavallisessa lautasmallissa. On tärkeää, että urheilija saa ateriansa tarvittavia ravintoaineita riittävästi. Urheilijan lautasmallissa 1/3 osaa tulisi olla kasviksia, joista saadaan hyvin tärkeitä vitamiineja, antioksidantteja, flavonoideja sekä suojaravintoaineita. Sisällyttämällä kasviksia aterialle, ruoka pysyy myös keveänä. Vähärasvaista lihaa, kalaa tai kanaa tulisi olla myös 1/3 osaa. Näistä saadaan proteiinia ja kalasta D-vitamiinia ja hyvää kalanrasvaa. Lautasmallista 1/3 osaa tulisi olla perunaa, riisiä tai pastaa, joista saadaan hiilihydraatteja, jotka ovat pääasiallinen energianlähde etenkin kestävyysliikkuajalla. Lisäksi aterialla olisi hyvä nauttia pari siivua täysjyväleipää, ja

ruokajuomana maitoa, piimää tai vettä. Ravintorasvoissa tulisi suosia kasviöljyjä ja -margariineja. (Terve Urheilija 2006.)



Kuvio 1. Urheilijan lautasmalli. (Terve Urheilija 2006.)

4.1.1 Hiilihydraatit

Ruoasta saatavat hiilihydraatit ovat sekoitus erilaisia sokereita, tärkkelystä ja ravintokuituja. Hiilihydraatit varastoituvat glykokeenin muodossa maksaan ja lihaksiin. Maksan glykokeenivarastot säätelevät veren sokeripitoisuutta erittämällä glukoosia verenkiertoon, ja näin glukoosi kulkeutuu sitä tarvitseviin kudoksiin. Lihaskyky glykokeeni on taas lihaskohtaista; sitä ei voida erittää verenkiertoon, vaan glukoosi on käytettävissä siinä lihassolussa, johon se on varastoitunut. Glukoosi on tärkeä polttoaine kaikenlaisessa urheilussa, ja täysipainotteinen harjoittelu on mahdollista vain, jos glykokeenivarastot on täydennetty ennen seuraavaa harjoituskertaa. Ruokavalion tulisi olla siis hiilihydraattipainotteinen. Kestävyysurheilijoille suositellaan, että 60 % päivän energiansaannista tulisi muodostua hiilihydraateista. (Ilander 2006, 409- 412.)

Pääosa päivän energiansaannista tulisi muodostua ravintoainetiheydeltään hyvistä hiilihydraatti- ja kuitupitoisista ruoista eli ruoan glykemiat indeksi tulisi olla matala. Glykemiat indeksi kuvaa elintarvikkeen aiheuttamaa veren glukoosipitoisuuden nousua verrattuna yhtä suuren hiilihydraattimäärän sisältävään glukoosiannokseen. Ruoat, joilla on korkea GI-arvo, suurentaa voimakkaasti veren sokeripitoisuutta. Veren sokeri pysyy korkealla vain hetken ajan, sillä insuliinin erityös heikentää veren glu-

koosipitoisuutta tehokkaasti. Korkean glykemiaindeksin ruokia ovat muun muassa sokeri, peruna, valkoista vehnäjauhoa sisältävät elintarvikkeet, maissi ja valkoinen riisi. Urheilijoiden tulisikin suosia matalan GI:n ruokia, sillä nämä tuotteet nostavat verensokeria maltillisemmin ja verensokerin taso pysyy pidempään sopivalla tasolla. Matalan GI:n hiilihydraatit myös lisäävät rasvan käyttöä energiaksi ja säästävät lihasglykogeeniä verrattuna korkean GI:n hiilihydraatteihin. Hyviä matalan GI:n ruokia ovat täysjyväleipä ja -pasta, tumma riisi, pavut, linssit, kasvikset, hedelmät ja marjat. (Marniemi & Ilander 2006, 71–73.)

Toisaalta glykemiaindeksin merkityksestä suorituskykyyn ollaan montaa mieltä. GI:n merkitys suoritusta edeltävällä aterialla näyttäisi olevan pieni ja glykemiaindeksin merkitys pienenee entisestään, jos suorituksen aikana nautitaan hiilihydraattipitoista urheilujuomaa, joka ylläpitää veren sokeripitoisuutta. Selkeä hyöty matalan GI:n hiilihydraateista ennen suoritusta on silloin, jos suorituksen aikainen hiilihydraattien saanti jää vähäiseksi. Kuitenkin sellaisten henkilöiden tulisi suosia niin sanottuja hitaita hiilihydraatteja, jotka ovat herkkiä verensokerin vaihteluille. Matalan GI:n hiilihydraateista on tehty myös paljon tutkimuksia liittyen suorituskyvyn parantumiseen, mutta ne ovat hieman kiistanalaisia, sillä teoreettinen hyöty ei ole kääntynyt todelliseksi hyödyksi. On myös pohdittu, että teoriassa matalan GI:n hiilihydraattien aiheuttama pienempi glykogeenin ja suurempi rasvahappojen käyttö voisi heikentää maksimaalista työskentelytehoa verrattuna korkean GI:n hiilihydraatteihin. Tätäkin asiaa on tutkittu hyvin vähän. Eräässä tutkimuksessa glykemiaindeksillä ei ollut mitään vaikutusta suorituskykyyn. Matalan GI:n hiilihydraatit kuitenkin ovat parempia ja näyttävät parantavan maksimaalista työskentelytehoa ja lykkäävän uupumusta pitkissä suorituksissa. Tämä perustuu juuri matalan GI:n hiilihydraattien parempaan kykyyn ylläpitää verensokeria sopivalla tasolla suorituksen loppuun saakka. (Ilander 2006, 427- 428.)

4.1.2 Rasvat

Rasvahapot ovat myös tärkeä polttoaine kestävyyspainotteisessa liikunnassa. Liikuntasuorituksen pitkittyessä glykogeenivarastot ehtyvät, ja näin ollen rasvan merkitys polttoaineena suurenee. Jos glykogeenivarastot ehtyvät kokonaan, eikä saatavilla ole

esimerkiksi hiilihydraattipitoista urheilujuomaa, lihakset turvautuvat rasvojen käyttöön. (Iländer 2006, 413.)

”Rasvahappojen vapautuminen rasvakudoksista on kuitenkin hidasta ja rasvoista saadaan energiaa vain melko tehottoman aerobisen energiantuotannon kautta. Tämän vuoksi kohtuu- tai kovatehoista liikuntaa ei ole mahdollista jatkaa pelkän rasvan voimin” (Iländer 2006, 413–414).

Kestävyysurheilijalla rasvan osuuden energiansaannista tulisi olla noin 25–35 %. Runsasrasvaista ruokavalioita ei suositella, sillä se rajoittaa hiilihydraattien saantia ja johtaa glykogeenivarastojen pientymiseen. Runsasrasvainen ruokavalio myös heikentää ruoan ravintoainetiheyttä ja vaikeuttaa kuitujen ja suojaravintoaineiden saantia. Liian niukka rasvansaanti taas vaikuttaa vastustuskykyyn ja urheilija voi näin ollen loukkaantua helpommin. (Iländer 2006, 415- 416.)

Urheilijoita monesti kehoitetaan välttämään rasvaisia ruokia. Syynä tähän on hiilihydraattien saannin turvaaminen, sillä usein vähärasvaisessa ruokavaliossa hiilihydraattien osuus on riittävän suuri. Suomen Olympiakomitean teettämän tutkimuksen mukaan urheilijoiden rasvansaanti näyttäisi asettuvan hyvin suositusten viitearvojen väliin. Tutkimuksesta tuli ilmi, että kestävyysurheilijamiesten rasvansaanti oli noin 30 E % ja naisten 27 E %. (Iländer 2006, 416.) Omasta mielestäni hämmästyttävää tutkimuksessa oli se, että urheilijoiden syömän rasvan laatu oli huono: urheilijat välttivät terveellisiä kasvirasvanlähteitä kuten levitteitä ja salaatikastikkeita.

Hiilihydraattipitoisen perusruoan lisäksi urheilijan tulisi valita terveellisiä kasvirasvanlähteitä kuten kasvirasvalevitteitä ja -öljyjä, pähkinöitä ja siemeniä osaksi ruokavalioitaan. Lisäksi rasvaista kalaa, kuten lohta, olisi hyvä syödä säännöllisesti eli kaksi kertaa viikossa. Kasvirasvat edistävät sydän- ja verisuoniterveyttä ja ne parantavat vastustuskykyä. Kasvirasvat ovat myös tärkeä E-vitamiinin lähde. Urheilijoiden tulisi täydentää rasvantarpeensa mieluummin tyydyttymättömillä kasvi- ja kalarasvoilla, kuin kovilla tyydyttyneillä rasvoilla. Tyydyttyneitä rasvoja ovat esimerkiksi voi ja maitorasvaa sisältävät voi- ja kasviöljyseokset, kovetettu kasvirasva, kookosrasva sekä palmuöljy. Kovaa rasvaa saadaan myös helposti piilorasvana muusta ruoasta. Tyydyttyneiden rasvojen syöminen ei ole terveydelle vaaraksi, jos niiden saantimäärä pysyy kohdullisena, enintään 10 E %. (Iländer & Pethman 2006, 31, 416.)

4.1.3 Proteiinit

Proteiinin käyttö energiaksi on suurinta kovissa, pitkäkestoisissa suorituksissa, jolloin glykokeeninkulutus on suurta. Kestävyyssuorituksen aikana lihasproteiinin rakentuminen vähenee ja tällöin aminohappojen käyttö energiaksi lisääntyy. Aminohappoja siis käytetään suoraan energiaksi ja ne osallistuvat myös energiantuotantoon muodostamalla glukoosia. Glukoosintuotanto eli glukoneogeneesi voimistuu, kun glykokeenivarastot alkavat vähentyä lihaksissa. Liikunnanaikainen glukoosintuotanto on suurempaa myös silloin, jos ruoasta saadaan liian vähän hiilihydraatteja ja tällöin suurentunut proteiininkulutus voi pitkällä aikavälillä johtaa lihaskudoksen pienentymiseen. (Ilander 2006, 416- 417.)

Kova fyysinen rasitus voi aiheuttaa lihassoluihin mikrovaurioita, jotka lisäävät lihasproteiinin hajoamista. Soluvauriot ja aminohappojen käyttö energiaksi voivat saattaa elimistön kataboliseen tilaan. Katabolisessa tilassa proteiinin purkaminen on suurempaa kuin niiden rakentuminen. Kestävyyssuorituksen aiheuttama katabolinen tila voi aiheuttaa negatiivisen typpitasapainon, lihaskudoksen menetystä, heikentää vastustuskykyä ja vaikeuttaa palautumista. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että kestävyysurheilija saa riittävästi proteiinia ravinnostaan. Kestävyyssiikkujan proteiinin tarve on noin 12- 15 E %. Proteiinin saantiin tulee kiinnittää huomiota etenkin silloin, kun liikuntaharrastusta aloitetaan, kun harjoitusohjelmaa kovennetaan tai kun ryhdytään harjoittelemaan uudelleen tauon jälkeen. Suurin osa urheilijoista saa riittävästi proteiinia. Proteiinia saadaan myös helposti suosituksia enemmänkin, eikä tästä todistettusti ole haittaa kuin ei hyötyäkään. Hyviä proteiinin lähteitä ovat liha, kala, kana, kananmuna, maitotuotteet, viljavalmisteet, palkokasvit, pähkinät ja siemenet. (Ilander 2006, 417- 419.)

4.1.4 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Kestävyyssuorilijoiden vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve on keskimääräistä suurempaa. Usein kuitenkin kulutukseen nähden riittävästä, monipuolisesta, ravintoainetiheydeltään hyvästä ruoasta saadaan riittävästi kaikkia tarvittavia vitamiineja ja kivennäisaineita. Huonot ja yksipuoliset ruokavalinnat, motivaation ja ajan puute ruoanlaitossa tai kehnot ruoanlaittotaidot voivat vaikuttaa siihen, ettei suojaravintoaineita saada suositeltuja määriä. Myös ruoan vääränlainen kypsentyminen ja säily-

tys voivat vaikuttaa epäedullisesti vitamiinien saantiin. Vakavia suojaravintoainepuutoksia kuitenkin on harvoin, yleensä kyseessä on korkeintaan muutaman vitamiinin vähäinen puutos. Tällaisia lieviä puutoksia on yleensä naisurheilijoilla, jotka jostain syystä syövät kulutukseen nähden liian vähän. Monivitamiini- kivennäisvalmisteiden käyttö on suositeltavaa lievissä puutostilanteissa, mutta myös monipuolisesti syövät urheilijat voivat sitä huoletta käyttää. (Iländer 2006, 420- 421.)

4.1.5 Nesteytys

Nestettä saadaan runsaasti ruoasta ja ruokajuomista. Tarvittava nestemäärä saadaan helposti normaalin ruokavalion ja ateriarvymien puitteissa. Liikunnallisesti aktiivisilla henkilöillä tilanne on kuitenkin toinen, sillä liikunta lisää nesteen menetystä oleellisesti. Liikuntasuorituksen jälkeisen nestevajeen korjaaminen on hyvin tärkeää ennen seuraavaa harjoituskertaa. (Iländer 2006, 421.)

Nestevaje heikentää fyysistä ja psyykkistä suorituskykyä ja vaikeuttaa harjoittelua etenkin kestävyystyypissä urheilussa. Nestetasapainon saavuttaminen kestää yllättävän kauan. Nestevajeen korjaamiseen vaaditaan huomattavasti suurempi nestemäärä kuin menetetty. Esimerkiksi illalla harjoitellessa nestevaje ei ehdi korjaantua ennen nukkumaanmenoa, ja nestevajetta on vielä aamullakin. (Iländer 2006, 421.)

Juomiseen tulee päivän mittaan kiinnittää huomiota, ja liikunnan aikana nestettä tulisi nauttia 4-8 desilitraa. Liikuntaa seuraavan vuorokauden ruokavaliota täydennetään 1-1,5 litralla nestettä jokaista liikuttua tuntia kohti. Harjoitusten tai kilpailujen aikana on hyvä juoda vettä tai urheilujuomia. Nesteentarve riippuu myös ilmasta ja liikunnan tehosta, viileällä ilmalla ja kevyellä teholla liikkuessa nesteentarve on vähäisempi. Hyvä nestetasapaino pitää yllä vireystasoa ja parantaa jaksamista ja suorituskykyä. (Iländer 2006, 421.)

4.1.6 Suola

Hikoillessaan ihminen menettää suoloja. Runsaasti hikoiluttavaa liikuntaa harrastaessa suolaa voidaan menettää jopa kuusi grammaa tunnissa, keskimäärin hiki sisältää noin 2-3 grammaa suolaa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukainen natriumkloridin saanti on naisille enintään 6 grammaa ja miehille 7 grammaa,

joka vastaa 2,4 ja 2,8 grammaa natriumia. Kovasti harjoittelevien ja runsaasti hikoilevien ei tulisi kuitenkaan rajoittaa liiallisesti suolankäyttöään, sillä vaarana on liian pieni veren natriumpitoisuus eli hyponatremia, joka aiheuttaa oksentelua, sekavuutta ja heikotusta. Pahimmillaan hyponatremia aiheuttaa tajuttomuutta, ja jopa kuoleman. Suolaa kuitenkin saadaan yleensä riittävästi normaalista ruokavaliosta, eikä ylimääräinen suolaaminen ole tarpeellista. (Ilander 2006, 421- 422.)

4.2 Ravitsemus kilpailutilanteissa

Kilpailutilanteissa oikeanlaisella ravitsemuksella on suuri merkitys suorituskyvyn ja jaksamisen kannalta. Kilpailujen aikaisella ravitsemuksella pyritään ehkäisemään nestehukkaa, maksan glykogeenivarastojen loppumista, matalaa verensokeria, lihasglykogeenin loppumista, matalaa veren natriumpitoisuutta ja vatsavaivoja. (Ilander 2006, 423.)

Onnistuneen kilpailusuorituksen kannalta on tärkeää, että edellisenä päivänä sekä kilpailupäivänä on syöty säännöllisesti hiilihydraattipitoista ruokaa. Tällöin elimistön glykogeenivarastot saadaan täyteen ja verensokeri sopivalle tasolle ennen tärkeää suoritusta. Säännölliset ruokailuajat ovat oleellisia kilpailusuorituksen kannalta: viimeinen ateria on hyvä syödä aikaisintaan 4 tuntia ennen suorituksen alkamista, pidempi ruokailuväli vaikuttaa suorituskyvyn heikentävästi. Aterian ajankohta riippuu paljon aterian koosta ja koostumuksesta. Tavoitteena on, että ruoka olisi ehtinyt sulaa ja imeytyä ennen suorituksen aloittamista. Sulamaton ruoka aiheuttaa helposti vatsavaivoja fyysisen rasituksen aikana ja saattaa heikentää suorituskkyä, sillä keskeneräinen ruoansulatus vähentää lihasten käytettävissä olevan veren määrää. Suoritusta edeltävän aterian vaikutukset ovat kuitenkin yksilöllisiä ja näissä kokemuksista on hyötyä. Toiset ovat herkempiä vatsavaivoille ja on tärkeää, että urheilija kuuntelee itseään näissä asioissa. Kilpailujännitys saattaa vaikuttaa myös oleellisesti vatsan toimintaan. (Ilander 2006, 423- 424.)

Urheilusuoritusta edeltävällä aterialla on hyvä suosia pehmeää, hyvin sulavaa ruokaa, joka sisältää paljon hyviä hiilihydraatteja, vähän proteiinia sekä kuituja, mutta rasvaa

hyvin vähän. Rasvaisen ruoan sulattaminen kestää kauan, jopa 5-6 tuntia, eikä sen nauttiminen ennen urheilusuoritusta ole järkevää. (Ilander 2006, 424.)

Suorituksen jälkeisellä ravinnolla ja levolla on suuri merkitys palautumisen kannalta. Fyysisen rasituksen jälkeen elimistön on saatava nestettä ja ravintoaineita, jotta palautuminen käynnistyy. (Ilander 2006, 453.)

”Oikealla ravitsemuksella voidaan vaikuttaa palautumiseen paljon: neste- ja elektrolyyttitasapainon palauttamiseen, lihasten ja maksan glykogeenivarastojen täydentämiseen, anabolisen hormonitasapainon luomiseen sekä lihassoluvaurioiden korjaamiseen ja uusien proteiinirakenteiden muodostumiseen”(Ilander, 2006, 453).

Kovatehoinen liikunta voi aiheuttaa kuitenkin ohimenevää ruokahaluttomuutta. Heti treenin jälkeen ei tee mieli syödä ja monet suosivatkin hiilihydraattipitoisia palautusjuomia, jotka ovat helppoja ja nopeita käyttää urheilusuorituksen jälkeen (Ilander 2006, 461). Kovan suorituksen jälkeen olisi kuitenkin hyvä syödä myös kunnollinen ateria, joka sisältää laadukasta proteiinia ja hyviä hiilihydraatteja. On myös tärkeää korjata nestevajetta ja juoda runsaasti vettä. Hyvällä ruoalla voidaan tehostaa palautumista ja ehkäistä yllirasittumista. (Ilander 2010, 16–17.)

4.3 Laadukkaana ruokavalion merkitys

Harjoittelu, ravinto ja lepo ovat urheilijan peruspilareita, joiden avulla urheilija kehittyy parhaiten. Laadukkaalla ruokavaliolla on suuri merkitys urheilijan hyvinvoinnin kannalta. Hyvän ruokavalion avulla urheilija pysyy terveenä, jaksaa harjoitella, kehittyä ja menestyä kilpailuissa. Jos urheilija syö huonosti, fyysinen kehitys hidastuu ja loukkaantumisriski kasvaa. Menestyäkseen urheilijan on kiinnitettävä ravintoon yhtä paljon huomioita kuin harjoitteluun, lepoon ja lihashuoltoon. (Ilander 2010, 13.)



Kuvio 2. Urheilijan kehityskolmio. (Terve Urheilija 2006.)

Urheilijan tulee syödä riittävästi etenkin hiilihydraattipitoista ruokaa, jotta energiavarastot täyttyvät. Hyvälaatuinen ja riittävä syöminen auttaa jaksamiseen, kestävyyteen, parantaa lihastyöskentelyä ja auttaa suojelemaan lihaskudosta liialliselta rasitukselta. Urheilijan tulee myös syödä säännöllisin väliajoin, jotta verensokeri pysyy järkevällä tasolla. Tämä ylläpitää hyvää oloa ja vireystasoa, parantaa keskittymistä ja motivaatiota ja parantaa tekniikkaa ja motoriikkaa, jolloin loukkaantumiseriski on huomattavasti pienempi. (Ilander 2010, 14.)

5 RUOKALISTA- JA ATERIASUUNNITTELU

Ruokalistasuunnittelu on koko keittiön työn lähtökohta. Ruokalista- ja ateriasuunnittelussa on otettava huomioon monia tekijöitä. Tärkeimpiä huomioon otettavia asioita ruokalistan suunnittelussa ovat tietenkin asiakkaiden toiveet ja tarpeet, keittiön kapasiteetti, työvoima ja kustannustekijät. Ruoan ravitsemus-, maku-, ja ulkonäkötekijät ovat myös asiakkaan kannalta ensiarvoisen tärkeitä. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 22.)



Kuvio 3. Huomioon otettavia asioita ruokalistasuunnittelussa. (Lampi ym. 2009, 26.)

Ruokalistasuunnittelu ja ateriasuunnittelu ovat samanaikaisesti tehtävää toimintaa. Listojen suunnittelussa voidaan kuitenkin havaita eri vaiheita. Suunnittelu aloitetaan yleensä runkoruokalistasta, josta käy ilmi pääraaka-aineet ja ruokalajityypit. Näiden pääruokalajien ympärille aletaan koota mahdollisesti alku- ja jälkiruokia, jolloin syntyy ateriakokonaisuuksia. Annossuunnittelussa valitaan pääraaka-aineille sopivat lisäkkeet. (Lampi ym. 2009, 22.)

Ruokalistasuunnittelun MM-kisoja varten aloitin syyskuussa 2011, kun sain toimeksiannon. Lähdin suunnittelussa liikkeelle siitä, että keräsin aluksi tietoa liikuntaravitsemuksesta ja etsin reseptiikkaa. Hyödynsin reseptiikan etsimisessä lehtiä, kirjoja ja Internetiä. Käytin pääasiassa jo vakioitua valmista reseptiikkaa, sillä reseptien luominen alusta asti olisi lisännyt työmäärän kohtuuttoman suureksi. Toivomuksena oli myös, että ruoat olisivat kotiruokatyyllisiä eivätkä liian mausteisia. Suunnittelin aluksi runkolistan, jonka ympärille lähdin kokoamaan muita ruokia ja niille sopivia lisäkkeitä. Haastavaa ruokalistan luomisessa oli saada ruokalistasta vaihteleva ja monipuolinen.

Saatuani kasaan ensimmäisen version ruokalistasta lähetin sen kommentoitavaksi joukkueelle. Ruokalista vaikutti heidän silmissään hyvältä, ainoita kehittämisehdotuksia olivat lähinnä peliaikatauluihin liittyvät asiat. Jos peli on illalla, lounaan tulee olla tukeva. Jos peli on iltapäivällä, riittää kevyt lounas ja pelin jälkeen tukeva päivällinen. Toivottiin myös jogurttia ja muroja aamiaiselle ja iltapalalle tarvittaessa nakkeja ja lihapullia. Ehtona oli myös, että valmistaisin kotiruokaa ja välttäisin voimakasta maustamista, jotta vatsavaivoilta vältyttäisiin.

Joukkueen annettua palautteen ruokalistasta viimeistelin vielä ruokalistaa ja aloin kirjata ruokareseptejä Jamix- ruokareseptiohjelmaan. Jamix on monipuolinen keittiötyökalu, jonka avulla voidaan suunnitella ruokalistoja, aterioita ja annoksia. Ohjelmalla pystyy myös laskemaan kustannukset, suunnittelemaan raaka-ainelista ja tarkistaa ravintoarvot. (Jamix 2013.) Jamix ohjelmasta oli minulle suuri apu, ohjelman avulla sain muunnettua kaikki reseptit oikealle ruokailijamäärälle, tarkistettua ravintoarvot ja tehtyä raaka-ainetilauslistan todella kätevästi. Sain myös tehtyä budjettiarvion ohjelman avulla: ruokiin tulisi menemään noin 2108 € (Taulukko 1).

Taulukko 1. Raaka-ainekustannukset koko päivän aterioista.

Aterioiden raaka-ainekustannukset päivässä									
Päivä	3.12.2011	4.12.2011	5.12.2011	6.12.2011	7.12.2011	8.12.2011	9.12.2011	10.12.2011	11.12.2011
Kustannukset/päivä	101,78 €	253,06 €	286,66 €	304,66 €	267,46 €	235,06 €	256,66 €	267,46 €	134,78 €
Kustannukset/hlö	3,51 €	8,73 €	9,88 €	10,51 €	9,22 €	8,11 €	8,85 €	9,22 €	4,65 €
								yht.	2 107,58 €

5.1 Suunnittelun lähtökohdat

Tärkeimpänä suunnittelun lähtökohtana ovat asiakkaiden tarpeet ja toiveet, joiden pohjalta listaa lähdetään suunnittelemaan. Päivän tarjottavien aterioiden lukumäärä ja tarjoamisajat vaikuttavat myös suunnitteluun. Päivän ateriat ovat aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala/illallinen. Ateriat koostuvat alkuruoasta tai lisäke-salaatista, pääruoasta ja sen lisäkkeistä, jälkiruoasta sekä aterian lisäksi tarjottavasta leivästä, ravintorasvoista ja juomista. Kaikkien päivän aterioiden ei tarvitse sisältää edellä mainittuja osia. Kun tarjotaan päivän kaikki ateriat, ruokalista- ja ateriasuun-

nittelu vaatii monien asioiden yhteensovittamista. Samalla aterialla tarjottavien ruokien tulisi olla eri tavoin valmistettuja ja eri raaka-aineista. (Lampi ym. 2009, 24–25.)

Sveitsissä pelaajille tarjottavat ateriat olivat aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala tai illallinen riippuen peli- ja harjoitusaikatauluista. Ruokalista ja ruokailuajat koostuivat vahvasti pelaajien harjoitusten ja kilpailujen ympärille.

Ateriasuunnitteluun kuuluu myös ravitsemussuositusten, gastronomisten tekijöiden ja erityisruokavalioiden ottaminen huomioon. Gastronomiset tekijät ovat aistein havaittavia ominaisuuksia, kuten ruoan maku, haju, lämpötila, ulkonäkö ja rakenne. Ruoan ulkonäköön ja rakenteeseen voidaan paljon vaikuttaa raaka-ainevalinnoilla ja kypsennysmenetelmillä. Ruoan ulkonäkö merkitsee asiakkaalle paljon ja herättää ruokahalun. (Lampi ym. 2009, 26.)

Erityisruokavalioiden huomiointi on osa ateriasuunnittelua ja hyvää asiakaspalvelua. Erityisruokavalion mukaisia ruokia suunniteltaessa tulee miettiä, valmistetaanko ruoat erillisenä muusta ruoanvalmistuksesta vai muunnetaanko ne päivän ruokalajeista. (Lampi ym. 2009, 27.) Suunnitteluvaiheessa pyysin tiedot erityisruokavaliota noudattavista henkilöistä, ja joukkueen johdossa olikin ruoka-aineallergioita. Yhdelle henkilölle ruoat tuli tehdä gluteenittomana ja maidottomana. Toiselle gluteenittomana, laktoosittomana ja ruoka tuli myös valmistaa ilman voimakkaita mausteita. Kolmannelle henkilölle ruoat tuli valmistaa gluteenittomana ja laktoosittomana, lisäksi hän ei syönyt sianlihaa. Pelaajien keskuudessa ei allergioita juurikaan ollut, yksi henkilö ei voinut syödä paprikaa. Heille valmistettavat ruoat pääasiassa muunsin aina päivän ruoista tai tein erikseen jotain muuta.

Käytettävissä olevat tilat, koneet ja laitteet joko mahdollistavat tai rajoittavat ruokalistan suunnittelua. Monitoimiset uunit ja padat mahdollistavat sen, että ruokalistalle voidaan valita eri menetelmin valmistettuja ruokia. Eri laitteilla valmistettu ruoka on hyvä laitekuormituksen kannalta ja aikataulun suunnittelukin on helpompaa. (Lampi ym. 2009, 27.) Ennen matkaa minulla ei ollut minkäänlaista käsitystä majatalon keittiötiloista, -laitteista tai varustetasosta. Joukkueen johtaja oli käynyt aiemmin katsomassa paikkaa ja kertoi, että hänen silmäänsä keittiö vaikutti hyvältä, joten minun täytyi luottaa hänen sanaansa ja toivoa keittiön olevan hyvä.

Henkilöstön määrä ja ammattitaito vaikuttaa myös listojen suunnitteluun. Henkilökunnan määrään vaikuttaa valmistettavien aterioiden määrä ja ruokien jalostusaste. Jalostusasteella tarkoitetaan sitä, kuinka pitkälle esikäsiteltyjä raaka-aineet ovat. Ruokalistat tulisi suunnitella henkilökunnan ammattitaidon pohjalta, jotta työntekijät osaavat varmasti valmistaa kyseiset ruoat. Ruokalistalla ei voi olla sellaista, mitä kukaan ei osaa valmistaa. (Lampi ym. 2009, 28.) Sveitsissä suurena haasteena tuli olemaan, että minun lisäksi henkilökuntaa ei ollut. Tehtävänäni oli hoitaa raaka-ainehankinnat, valmistaa päivän kaikki ateriat ja tehdä keittiön siivoustyöt.

5.2 Raaka-aineiden saatavuus ja hankinta

Ruokalistan tulee olla sellainen, että tarvittaessa voidaan joustaa, jos jotain raaka-ainetta ei esimerkiksi saada tai tarjouksessa olisikin jotain muuta tuotetta. Poikkeus-tilanteita varten varastossa olisi hyvä olla hätävarana aina jotain, kuten puolivalmis- teita pakasteena, säilykkeenä tai kuivat tuotteina. (Lampi ym. 2009, 29.)

Hyvin tehty ruokalista mahdollistaa sen, että raaka-ainehankinnat voidaan suunnitella etukäteen. (Lampi ym. 2009, 30.) Raaka-ainetilauslistat suunnittelin huolellisesti etukäteen ruokalistan pohjalta. Tein erikseen listan Suomesta hankittavista raaka-aineista, tuohon listaan sisältyi lähinnä erityisruokavalioihin kuuluvia raaka-aineita kuten gluteenitonta pastaa ja jauhoja. Näin tein sen vuoksi, etten ollut varma tällaisten tuotteiden saatavuudesta ulkomailla. Muut raaka-aineet päätimme hankkia Sveitsissä jostain isosta marketista tai, jos mahdollista, tukusta. Tiesin ruokalistaa suunniteltaessa, että mahdollisiin muutoksiin tulee varautua, jos kaikkia raaka-aineita ei löydy tai ei ole saatavilla.

6 CASE SWITZERLAND

Olin 3.12.–12.12.2011 Suomen Naisten Salibandyn A-maajoukkueen kokkina Salibandyn MM-kisoissa Sveitsissä. Ruokalistan suunnittelun lisäksi hoidin myös käytännön toteutuksen eli ruoanvalmistuksen ja -tarjoilun Sveitsissä. Laadin joukkueen johdolle myös budjettiarvion raaka-ainekustannuksista ja raaka-ainetilauslistan. Raaka-

aineiden hankintavastuu ja ruokailujen järjestäminen kuului minulle. Joukkueen huoltajien vastuulla oli pelin aikaiset ravitsemustoimenpiteet.

Ruoat valmistin yhteensä 28 henkilölle ja itselleni. Joukkueen johtoa paikalla oli seitsemän henkilöä ja pelaajia alkuun 19 henkilöä. Myöhemmin Sveitsiin lennätettiin kaksi varapelaajaa varmuuden vuoksi, ja tällöin pelaajia oli 21 henkilöä.

6.1 Toimintaympäristö

Joukkue ja valmentajat saapuivat Sveitsiin jo 2.12.2011, ja itse tulin perässä 3.12.2011. Majoituimme viehättävään majataloon, joka sijaitsee Speicherissa noin kymmenen kilometrin päässä St. Gallenista, jossa MM- kisat järjestettiin. Saavuttuani majatalolle, majatalon omistajat esittelivät keittiötilat ja oman huoneeni minulle. Keittiö vaikutti hyvältä, ja siellä oli kaikki asianmukaiset laitteet.



Kuvio 4. Hotel am Schönenbühl. (Laulainen 2011.)

Kahden ensimmäisen päivän raaka-aineet hankimme majatalon lähellä sijaitsevasta kaupasta, mutta kaupan valikoima oli aika huono ja sieltä ei saanut seuraavan päivän lounaaseen naudanlihaa ja päivälliseen broileria. Jauhelihaa kuitenkin löytyi riittävä-

ti, joten otimme sitä ja muunsin ruokalistaa jo ensimmäisenä päivänä. Kaikki muut tarvittavat raaka-aineet kaupasta kuitenkin löytyi. Keittiössä oli yllättävän hyvin kylmätilaa, jonne kaikki raaka-aineet sai järjesteltyä asianmukaisesti. Valmistaessani ruokaa huomasin kuitenkin, että keittiön varustetaso olisi voinut olla parempi. Tarjoilukulhoja ja -ottimia puuttui sekä GN- vuokia olisi voinut olla enemmän. Keskusteltuani asiasta majatalon omistajan kanssa, hän onneksi sai tuotua minulle joitain kulhoja ja vuokia lisää heidän toisesta ravintolasta. Samalla saimme sovittua, että menisimme yhdessä käymään tukussa ja voisimme käyttää heidän tukkuliikkeen kanta-asiakaskorttiaan ja hankkia näin tarvittavat raaka-aineet viikon ajalle.

Tukussa käynti sujui ihan hyvin, tosin aikaa meni paljon ja jouduin reissun jälkeen valmistamaan pelaajien lounaan aika kiireessä. Onneksi sain kuitenkin joukkueen huoltajilta apua. Hyvää tukussa oli se, että raaka-aineet olivat hyvin laadukkaita. Mielestäni jopa paljon laadukkaampia kuin mitä Suomen tukkuliikkeistä saa. Ainoastaan kalaa sai huonosti, ja jouduimme tässä turvautumaan pakastevaihtoehtoon tuoreen kalan sijaan. Pakastinta majatalossa ei tosin ollut ja jouduimme säilyttämään pakastetuotteet majatalon omistajien toisen ravintolan pakkasessa. Sain tarvittavat pakasteet aina soittamalla heille ja he toimittivat ne minulle keittiöön tarvittavana ajankohtana.

Ruokailusali oli hyvin tilava ja viihtyisä. Salin keskellä oli pöytä, johon ruoat sai tarjolle noutopöytätyyliin. Salissa oli myös käytettävissä suuri ammattikeittiöiden kahvinkeitin, jolla sai helposti keitettyä kahvin 29 henkilölle. Kaiken kaikkiaan tilat ruokahuollon järjestämiseen olivat erittäin hyvät.

6.2 Ruokahuollon toteutus

Aamiaisen valmistamisen aloitin kello 6-7 aikoihin riippuen aamiaisen ajankohdasta ja päivän aikatauluista. Aikaisimmillaan aamiainen tarjottiin 7.15 ja joinain päivinä kello 9.00. Tarjosin aamiaisella aina puuroa, hilloa, marjoja tai kiisseliä, muroja, jogurttia, keitettyjä kananmunia, leipää, leikkeleitä, juustoa, hedelmiä, kahvia, teetä ja kaakaota. Parina aamuna lisäksi oli nakkeja.

Kaikkien syötyä aamiaisen siivosin keittiön tiskeistä ja aloin valmistella lounasta. Lounaalla tarjolla oli aina kaksi lisäkesalaattia, salaattinkastiketta, lämmin ruoka, leipää, juomat. Jos aikaa riitti, valmistin myös jälkiruoan. Lisäksi tarjolla oli aina kahvia, teetä ja hedelmiä. Lounaan jälkeen siivosin jälleen keittiön tiskeistä ja valmistin välipalan. Välipalan koostumus riippui peliaikatauluista. Välipalalla oli monena päivänä puuroa ja kiisseliä tai rahkaa/pirtelöä ja voileipiä. Hedelmiä, kahvia ja teetä pyrin pitämään aina tarjolla.

Välipalan jälkeen siivosin keittiötä taas ja tässä välissä ehdin yleensä pitää hetken taukoa. Tauot yleensä hyödynsin nukkumiseen tai ulkona käymiseen. Tauon jälkeen aloin valmistella päivällistä rauhassa. Päivällisellä tarjolla oli lihaa tai kalaa, lisäkkeenä joko pastaa, riisiä tai perunaa. Lisäksi tarjolla oli kaksi lisäkesalaattia, jotka yleensä olivat samat kuin lounaalla, näin pystyimme säästämään kustannuksissa ja pitämään hävikin pienenä. Päivällisellä oli myös aina leipää, ruokajuomina mehua, maitoa ja vettä. Valmistin myös jälkiruokaa joinain päivinä.

Iltapala oli aikalailla samanlainen kuin aamupalakin, paitsi puuroa en tarjonnut iltapalalla. Joinain päivinä iltapalan sijaan tarjolla oli myöhäinen illallinen rankan pelin jälkeen. Myöhäisimmillään illallinen tarjottiin kello 22.30. Näinä päivinä keittiössä menikin hyvin myöhään, yleensä yhteen saakka yöllä.

Leivän valmistin itse, sillä leipävalikoima Sveitsissä oli aika huono. Lähellä majataloa sijaitsi kyllä hyvä leipäkauppa, mutta leivän ostaminen sieltä olisi tullut kalliiksi, joten valmistin vaalean leivän päivittäin. Ruisleivän saatavuus Sveitsissä oli arvatenkin huono, mutta en kuitenkaan alkanut leipomaan kahta erilaista leipää ajan riittämättömyyden vuoksi. Pyrin laittamaan vaalean leipätaikinan joukkoon aina kaurahiutaleita ja auringonkukansiemeniä, jotta leipä ei olisi aivan pelkkää vehnää.

Kaiken kaikkiaan ruoan valmistus sujui hyvin ja ruoistani tykättiin kovasti. Raskainta olivat pitkät päivät ja se, että tein työt yksin. Olisi ollut hauskempaa tehdä jonkun kanssa yhdessä.

7 HAVAINTONI

Ruokahuollon järjestäminen Salibandyn Naisten A-maajoukkueelle oli haastava ja hieno kokemus. Tämän koko prosessin aikana huomasin kuitenkin kehittämiskohteita, mitä asioita tulisi ottaa huomioon, kun joukkueen matkaan lähtee oma kokki. On hienoa, että joukkue halusi ottaa oman kokin kisamatkalle mukaan, mielestäni tämä onkin hyvä vaihtoehto. Tällöin joukkue voi olla varma, että ruoat ovat tuttuja, turvallisia ja valmistettu Suomen hygieniasäännöksiä noudattaen, jolloin pystytään välttämään pahimmilta vatsavaivoilta. Erityisruokavalioiden huomiointi ei ulkomailla ehkä ole vielä niin hyvää kuin Suomessa. Kun oma kokki on mukana, erityisruokavalioita noudattavien ei tarvitse pohtia, millaista ruokaa he saavat tai onko heitä edes huomioitu.

Suunnitteluprosessin aikana yhteydenpito joukkueen johdon kanssa on tärkeää ja se, että ruokalistaa näytetään myös pelaajille, jotta he voivat mahdollisesti esittää toivomuksiaan ja parannusehdotuksia. Tässä työssä tämä osuus toteutuikin hyvin. Kommunikointi joukkueen johdon kanssa sujui hyvin sähköpostin ja puhelimen välityksellä. Toki olisi ollut hienoa järjestää esimerkiksi koemaistajaiset joukkueelle, jotta he olisivat saaneet varmuuden jo alkuun ruoanlaittotaidoistani ja siitä, että he saavat ravitsemuksellisesti hyvää ruokaa. Ihmettelinkin jälkeensä, kuinka helposti sain tämän työn itselleni ilman, että lähetin edes omaa CV:tä heidän katsottavakseen. Mielestäni rekrytointiasiassa joukkueen johdon tulisi olla tarkka ja kysellä hieman taustatietoja, jotta henkilön ammattitaidosta saadaan riittävä käsitys. Koemaistajaisen järjestäminen rekrytoidessa kokkia joukkueen mukaan voisi olla hyvä keino mitata hakijoiden ammattitaitoa. Näin saataisiin varmuus siitä, että pelaajat saavat hyvää ruokaa, eikä kenenkään tarvitsisi jännittää, millainen henkilö heidän mukaansa lähtee.

Olisi ollut hyvä, jos olisin perehtynyt St. Gallenin alueeseen tarkemmin ennen reissua. Kauppojen sijainnit ja aukioloajat olisi voinut selvittää, samoin majatalon keittiön varustetason ja pyytää esimerkiksi kuvia keittiöstä. Nyt vain odotin kauhulla, millainen keittiö paikan päällä on. Olisi siis hyvä myös itse selvittää asioita, jos joukkueen johto ei ehdi näitä asioita selvittää.

Raaka-aineostoksia tehdessä huomasi sen, että joukkueen johdolla ei ole minkäänlaista käsitystä siitä, kuinka paljon 29 henkilöä syö. On siis erittäin tärkeää, että kokki lähtee mukaan ostoksille, jotta ruokia tulee varmasti riittävästi matkaan. Eriammattilaisen näkökulmasta raaka-ainemäärät voivat tuntua hurjilta, mutta urheilijat myös syövät keskimäärin enemmän, verrattuna vähän liikuntaa harrastaviin henkilöihin. Toisaalta raaka-aineostoksille lähteminen vei aikaani aika paljon, eikä sillä aikaa keittiössä ollut ketään esivalmistelemassa ruokaa. Parempi vaihtoehto olisi se, että majapaikkaa valitessa sovittaisiin etukäteen raaka-ainetoimituksista majoituspaikkaan sovittuna ajankohtana. Tällöin raaka-aineet olisivat jo valmiina keittiössä odottamassa, ja näin kokki pääsisi heti työhön, eikä tarvitse lähteä juoksentelemaan kauppoihin vieraassa maassa. Tukussa käyntiin meillä meni aikaa noin kolme tuntia, sillä tukku oli hyvin iso, eikä paikka ollut ennestään tuttu ja siksi joitain tuotteita sai etsiä pitkään.

Suurin haaste oli epäilemättä se, että tein ruoanvalmistustyöt ja kaikki muut keittiön työt yksin. Päivistä tuli hyvin pitkiä. Heräsin aamuisin noin kello 6-7 välillä valmistamaan aamupalaa ja lähdin keittiöstä nukkumaan noin puolenyön aikaan. Tietysti useimpina päivinä ehdin pitää taukoa yli tunnin verran, kun pelaajat lähtivät kilpailuun tai treeneihin. Tämän ajan hyödynsin aina nukkumiseen. Jos saisin mahdollisuuden lähteä uudestaan tekemään tällaista työtä, lähtisin mieluusti mukaan, mutta haluaisin apulaisen avukseni. Näin välillä pystyisi myös lepäämään, ja töitä jaksaisi tehdä paremmin. Keittiötyöskentely on fyysisesti raskasta työtä, varsinkin kun työpäivät venyvät pitkiksi.

Alkuperäisten laskelmien mukaan rahaa raaka-aineisiin tulisi menemään noin 2108 euroa. Budjetti reissun aikana kuitenkin hieman ylittyi, ja todellisuuden mukaan ruokiin rahaa meni noin 2500–3000 €. Budjetin ylittyminen johtui lähinnä siitä, että joitain ruokia meni enemmän kuin kuvittelin, kuten puuroa, juustoa, leipää ja leikkeleitä. Viimeisen päivän ruokailut hoiti majatalon henkilökunta, sillä suunnitelmat hieman muuttuivat ja jäimme vielä yhdeksi ylimääräiseksi yöksi majataloon. Jotkin tuotteet olivat myös hinnoiltaan kalliimpia kuin Suomessa, esimerkiksi maidottomat jogurtit ja levitteet. Budjetin ylittyminen oli odotettavissa, joten se ei tullut yllätyksenä. Antamani budjettiarvio oli suuntaa antava, sillä tiesin, että hinnoissa tulee olemaan eroja verrattuna Suomen yleiseen hintatasoon.

Aikataulumuutoksista tiedottaminen keittiöön on ehdottoman tärkeää. Jos jokin peli tai harjoitus viivästyy tai siirtyy aiemmaksi, tulee muutoksista ilmoittaa heti, sillä muutokset todennäköisesti vaikuttavat ruokailuaikatauluihin. Pelaajille on erittäin tärkeää, että ruoka valmistuu sovittuna ajankohtana. Säännöllisistä ruokailuajoista kiinni pitäminen on urheilijoiden jaksamisen kannalta ensiarvoisen tärkeää.

Joukkueen kokin tulisi olla ammattitaitoinen, joustava ja kielitaitoinen. Englanninkielen taito on mielestäni välttämätöntä. Onnekseni majatalon omistajat puhuivat englantia, sillä en ole opiskellut saksaa. Olin päivittäin tekemisissä majatalon omistajien kanssa ja soitin aina heille, jos tuli jotain kysyttävää liittyen keittiön laitteisiin tai jos tarvitsin astioita lisää.

Keittiötilojen tärkeys

Keittiötilojen tärkeyttä ei voi korostaa liikaa. Tullessani Sveitsiin jännitin eniten sitä millainen keittiö majatalossa mahtaa olla. Joukkueen johtaja oli käynyt aiemmin paikan päällä, mutta ei osannut juurikaan kuvailla keittiön tiloja ja varustustasoa minulle ennen matkaa. Itse yritin Internetin kautta etsiä tietoa majatalosta ja sen tiloista, mutta en löytänyt oikein mitään. Jälkiviisaana ajattelin, että olisinhan aina voinut soittaa tai laittaa sähköpostia kyseiseen paikkaan. Onnekseni majatalon keittiö kuitenkin oli ammattikeittiön tasoinen.

Käytettävissä olevat tilat, koneet ja laitteet joko mahdollistavat tai rajoittavat ruokalistan suunnittelua. Olisikin erittäin tärkeää selvittää joukkueen kokille jo ennen kisamatkaa, millainen keittiö paikan päällä on. Tieto keittiön kapasiteetista ja mahdollisuuksista tarvitaan mielellään jo suunnitteluvaiheessa. Sellaisessa keittiössä, jossa ei ole ammattikäyttöön tarkoitettuja uuneja, patoja ja liesiä, on aika mahdotonta laittaa ruokaa suurelle määrälle niin, että ruoan laatu ei kärsisi. Monitoimiset uunit ja padat mahdollistavat sen, että ruokalistalle voidaan valita eri menetelmin valmistettuja ruokia, näin saadaan myös ruokalistaan vaihtelevuutta. Eri laitteilla valmistettu ruoka on hyvä laitekuormituksen kannalta ja aikataulun suunnittelukin on helpompaa.

(Lampi ym. 2009, 27.) Eri menetelmin valmistettu ruoka myös helpottaa ja nopeuttaa työtä: esimerkiksi riisin tai keiton voi aivan hyvin valmistaa uunissa höyrytoiminnolla,

tällöin kokin ei tarvitse pelätä pohjaan palamista vaan voi keskittyä muihin ruoanvalmistustöihin, kuten salaattien ja jälkiruoan tekoon.



Kuvio 5. Majatalon keittiö. (Laulainen 2011.)



Kuvio 6. Ammattitason laitteita Hotel am Schönenbühl:n keittiössä. (Laulainen 2011.)

8 POHDINTA

Ruokahuollon järjestäminen Naisten Salibandyn A-maajoukkueelle oli haastava ja hieno kokemus. Ruokalistan suunnitteluprosessi eteni hyvin ja aikataulussa. Olin hyvin tyytyväinen suunnittelemaani ruokalistaan ja vaikka ruokalistaan jouduin teemmäänkin muutoksia kisamatkan aikana, selviydyin niistä hyvin.

Joukkueen pelaajat söivät mielestäni hyvin. Ainoastaan ennen finaalipeliä he söivät hieman vähemmän johtuen varmaankin jännityksestä. Mielestäni kaikki pelaajat valitsivat rohkeasti ruokia lautasilleen, eikä kukaan ”nirsoillut”. Jos urheilijoiden ravitsemuksen taso yleisesti ottaen on ollut heikkoa, niin mistä se johtuu? Tässä tapauksessa se ei ole ollut millään tavoin pelaajista lähtöisin olevaa huonoa syömistä. Pohdinkin, että miten ja millä perusteilla joukkueet valitsevat ruokahuollon järjestäjän, ja miten he varmistavat, että ruokaa valmistaa ammattitaitoinen henkilö. Oma taustani ja kokemuksia ei juurikaan kysytty, kun minut valittiin heidän mukaansa.

Kehitettävää löysin rekrytointiprosessista. On tärkeää selvittää joukkueen mukaan lähtevän kokin taustat ja ammattitaito, jotta paikan päällä ei tule pettymyksiä, jos ammattitaito ei vastaakaan odotuksia. Koemaistajaisten tai -aterian järjestäminen voisi olla hyvä idea. Joukkueen mukaan lähtevän kokin tulee ymmärtää urheiluravitsemuksen perusteet ja etenkin osata valmistaa ravinteikas ateria urheilijoille pöydän aikataulussa. Mielestäni kokin avuksi tulisi myös palkata apulainen, sillä päivät ovat hyvin rankkoja yksin työskennellessä. Apulaisen palkkaaminen helpottaisi työtaakkaa ja näin pystyttäisiin myös takaamaan ruokien laadukkuus koko kisamatkan ajan.

Oman kokin käyttäminen kisamatkoilla on hyvä vaihtoehto. Tällä voidaan varmistaa, että pelaajat saavat tuttua ja turvallista ruokaa, eikä heidän tarvitse jännittää saavansa vatsavaivoja ulkomaalaisesta ruoasta. Hygieniasäännökset ovat ulkomailla erilaiset, eivätkä läheskään niin tiukat kuin Suomessa tai niitä ei ole ollenkaan. Oman kokin käyttäminen tulee myös halvemmaksi, etenkin jos hyödynnetään opiskelijoita tai harjoittelijoita, joille ei tarvitse maksaa täyttä palkkaa työskentelystä.

Ruokahuollosta vastaavalle tulisi ehdottomasti selvittää, millaisessa ympäristössä hän tulee työskentelemään. Kotikeittiössä ei valmisteta ruokaa isolle joukkueelle ilman, että ruoan laatu kärsii.

Naisten maajoukkue saavutti kisoissa MM-hopean, joka oli hieno saavutus. Uskon, että MM-kulta voidaan vielä saavuttaa kovalla harjoittelulla, hyvällä ruokavaliolla ja motivaatiolla. Edesauttaakseen MM-kullan saavuttamista mielestäni kisoissa on hyvä käyttää omaa ruokahuollosta vastaavaa henkilöä ja ottamalla vielä huomioon näitä asioita, joita olen työssäni pohtinut.

Uskon, että työstäni on hyötyä urheiluverkostoissa työskenteleville henkilöille ja etenkin joukkueiden johdolle heidän miettiessään, kannattaako omaa kokkia hyödyntää kisamatkoilla. Tämä työ myös kertoo heille, millaista on olla matkassa kokin näkökulmasta. Uskon, että tämän työn myötä joukkueet järjestävät rohkeammin ruokahuoltonsa itse oman henkilökunnan myötä.



Kuvio 7. Kotia kohti MM-hopea kaulassa! (Laulainen 2011.)

LÄHTEET

- Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. 2006. Liikuntaravitsemus. Jyväskylä: Gummerus.
- Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus. Eväät energiseen elämään. VK- Kustannus Oy. Keuruu: Otava.
- Jamix. 2013. Jamix- ruokareseptiohjelma. Viitattu 7.4.2013.
<http://www.jamix.fi/home/ohjelmistot/jamix-ruoka/>.
- Järvinen, J. & Sipilä, A. 1997. Sählystä salibandyyn. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Kulju, M. & Sundqvist, K. 2002. Salibandykirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. Helsinki: WSOY Op-pimateriaalit Oy.
- Laulainen, A. 2011. Matkakuvat.
- Pasanen, K. 2005. Salibandyvammojen ilmaantuvuus, vamma-tyypit ja riskitekijät naispelaajilla. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Viitattu 26.4.2013.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8275/URN_NBN_fi_jyu-2005223.pdf?sequence=1.
- Pasanen, K. 2011. Ruokailujen ulkoistamisesta. Keskustelu 7.12.2011.
- Reseptit. Valio Oy. 2012. <http://www.valio.fi/reseptit/>. Viitattu 20.9.2011.
- Salibandyliiton esittely. Suomen Salibandyliitto ry. Viitattu 1.6.2012.
<http://salibandy.net/laji-info/salibandyliiton-esittely>
- Terve Urheilija. 2006. Urheilijan ravitsemus. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Eh-käisyohjelma, LiVE. Viitattu 25.3.2013. <http://www.terveurheilija.fi/etusivu>.
- Tyttösalibandy. 2012. Maajoukkueblogi. Viitattu 7.4.2013.
<http://www.tyttosalibandy.fi/uutiset.html?a300=408>.
- Urheilijan ravitsemus. Suomen Olympiakomitea 2013. Viitattu 20.9.2011.
http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/urheilijan_ravitsemus/
- Urheiluravitsemus.fi. 2012. Valtakunnallinen asiantuntijaverkosto. Viitattu 3.5.2013.
<http://www.urheiluravitsemus.fi/>.
- Väisänen, K & Rindell, P. 2011. Ravitsemusasiantuntijaverkosto. Sähköpostiviesti 19.11.2011. Vastaanottaja Anni Laulainen.

LIITTEET

Liite 1. Suunniteltu ruokalista

	Lauantai 3.12	Sunnuntai 4.12	Maanantai 5.12	Tiistai 6.12	Keskiviikko 7.12	Torstai 8.12	Perjantai 9.12
Aamupala klo 08.00	Aamiainen hotellilla	Puuro, leivät, leikkeleet, kananmuna, jugu, kahvi/tee	Puuro, leivät, leikkeleet, kananmuna, jugu, kahvi/tee	Puuro, leivät, leikkeleet, kananmuna, jugu, kahvi/tee	Puuro, leivät, leikkeleet, kananmuna, jugu, kahvi/tee	Puuro, leivät, leikkeleet, kananmuna, jugu, kahvi/tee	Puuro, leivät, leikkeleet, kananmuna, jugu, kahvi/tee
Lounas klo 11.45	Syöminen hotellilla	Stoganoff, keitetyt perunat/riisi, vihersalaatti, raastesaalaatti Kääretorttu	Kinkkukiusaus, vihersalaatti, punakaali Kauraomenapaistos	Porsaan ulkoleepihvi, kermaperunat, paahdetut kasvikset, lisäkesalaatit, leivät	Makaronilaatikko, vihersalaatti, kaaliraaste, leivät Pannukakua, marjahillo	Makkarakeitto, vihersalaatti, pastasalaatti, leivät Joulutortut	Tonnikalapasta, vihersalaatti, tomaattisipulisalaatti, leivät Hedelmäsalaatti, kinuskikastike
Välipala klo 15		Hedelmärahka, kinkku-juusto sämpylät	Marjakiisseli, lämpimät voileivät (kinkku-ananas)	Kaurainen marjapirtelö, täytetyt ruisleivät	Marjavispi puuro, kolmiolievät kinkkutuorejuusto täytteellä	Mangosmoothie, kanawrapit	Banaani-jogurttijuoma, myslit, täytetyt sämpylät
Päivällinen n. klo 17-18	Jauhelihakasviskastike, pastaa, vihersalaatti, porkkanaraaste, leivät Hedelmiä	Juustoinen broilerikasviskeitto, lisäkesalaatit, leivät	Uunilohta, smetana, perunamuusia, lämmin kasvislisäke, vihersalaatti, leivät	Broilersalaatti, leivät, lisäkesalaatit Marjarahka	Juustotäytteiset lohitaskut, tilliperunat, lisäkesalaatit	Lihapata, riisi, lisäkesalaatit	Lindströminpihvit, kermaviilikastike, perunamuusi, vihersalaatti, suolakurkkuvuoneet
Iltapala n. klo 20-21	Leivät, leikkeleet, jogurtti, hedelmiä, tee	Leivät, leikkeleet, hedelmiä, jogurtti, tee	Leivät, leikkeleet, hedelmiä, jogurtti, tee	Leivät, leikkeleet, hedelmiä, jogurtti, tee	Leivät, leikkeleet, hedelmiä, jogurtti, tee	Leivät, leikkeleet, hedelmiä, jogurtti, tee	Leivät, leikkeleet, hedelmiä, jogurtti, tee

	Lauantai 10.12	Sunnuntai 11.12				
Aamupala n. klo 08.00	Puuro, leivät, leikkeleet, hedelmiä, jugu, kahvi, tee	Puuro, leivät, leikkeleet, hedelmiä, jugu, kahvi, tee				
Lounas klo 11.45	Hedelmäinen broilerikastike, riisi/ohra, vihersalaatti, leivät	Kermanen kalakeitto, vihersalaatti, kaaliraaste, leivät Voisilmäpullat				
Välipala klo 15	Appelsiini-mansikkakiisseli ja vaniljarahka, teeleivät					
Päivällinen n. klo 17-18	Jouluinen porsaanfilee, porkkanalaatikko, perunalaatikko, vihersalaatti, rosoli, luumousse, piparit ja glögi ☺					
Iltapala n. klo 20-21	Leivät, leikkeleet, hedelmiä, jogurtti, tee					

Liite 2. Todistus toiminnasta

Todistus toiminnasta

Anni Laulainen [REDACTED] työskenteli Suomen maajoukkueen kokkina naisten salibandy Maailmanmestaruus-kisoissa 3.-12.12.2011. Kisat pelattiin Sveitsissä St Gallenissa. Maajoukkueella oli oma pieni hotelli käytössään ja Anni vastasi kokonaisuudessaan joukkueen ruokahuollosta. Joukkueessa oli 22 pelaajaa ja 7 johtotiimin jäsentä.

Työtehtäviin kuului:

- kokonaisvastuu kaikista ruokailuista, sisältäen vähintään 4 ateriaa / päivä
- aterioiden sisällön suunnittelu yhteistyössä valmennuksen ravintoasiantuntija Kati Pasasen kanssa
- kaikkien raaka-ainemäärien laskenta ja osin niiden hankinta Sveitsissä

Urakka oli vaativa, koska kyseessä on maailman huippuihin lukeutuva maajoukkue, jonka selkeä tavoite oli menestyä MM-kisoissa. Ruokailu on turnauksessa oleellinen osa palautumista ja energiatasojen täydentämistä ja suoritustason maksimoimista.

Annin asenne oli hyvä koko kisaviikon ja hänellä oli valmiutta joustaa tilanteiden mukaan. Ruokahuolto toimi erinomaisesti, erityisruokavaliot huomioiden. Siitä ei menestys jäänyt kiinni. Suomen naisten maajoukkue saavutti kisoissa MM-hopeaa.

Jari Oksanen

Urheilutoimen päällikkö

Suomen Salibandyliitto

20.12.2011

