

Katriina Kujala ja Anne Kyllönen

**KEVYEN RUOANVALMISTUKSEN KURSSI ISOT POJAT -
PAINONHALLINTARYHMÄLLE**

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Restonomi
Palvelujen tuottaminen ja johtaminen
Syksy 2009



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Matkailu-, ravitsemus- ja talousala	Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Tekijä(t) Katriina Kujala ja Anne Kyllönen	
Työn nimi Kevyen ruoanvalmistuksen kurssi Isot Pojat -painonhallintaryhmälle	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot	Ohjaaja(t) Teija Vainikka Toimeksiantaja Myötätuuli
Aika Syksy 2009	Sivumäärä ja liitteet 57+26
<p>Kajaanin ammattikorkeakoulun yhteydessä toimiva Myötätuuli tarjoaa erilaisia terveystalvueluita asiakkaille. Myötätuulussa ohjataan myös erilaisia ryhmiä, joista yksi on painonhallintaryhmä Isot Pojat. Siihen kuuluu noin kaksi-toista 40–60 -vuotiasta miestä, jotka ovat kokoontuneet yli kolmen vuoden ajan pääasiassa erilaisen liikunnan merkeissä. Ryhmän toiveena oli saada neuvontaa myös ravitsemukseen ja ruoanvalmistukseen liittyen. Ryhmän toiveen myötä saimme aiheen opinnäytetyölle, jossa tehtävänä oli järjestää kevyen ruoanvalmistuksen kurssi Isot Pojat -ryhmälle. Ruoanvalmistuskurssin tavoitteena oli opastaa ryhmäläisiä päivittäisen ruoka-valion koostamiseen, terveellisimpiin ja kevyempiin elintarvikevalintoihin sekä sen myötä energiansaannin vähentämiseen ja painonhallintaan.</p> <p>Työ on toiminnallinen opinnäytetyö ja tehtävänantoa lähdettiin työstämään tutustumalla aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen, selvittämällä ryhmäläisten elintarvikevalintoja ja toiveita kurssin suhteen. Kurssi toteutettiin yhtenä arki-iltaan Kainuun ammattiopiston opetuskeittiössä. Ryhmä valmisti kurssilla erilaisia lämpimiä ruokia, salaatteja, jälkiruokia ja leivonnaisia laatimiemme reseptien mukaan. Ruokat arvioitiin ja maisteltiin yhdessä ja samalla pyrittiin oppimaan kevyen ja terveellisen ruoanvalmistuksen periaatteita. Jokainen kurssilainen sai mukaansa myös kurssilla valmistettujen ruokien ohjevihkosen.</p> <p>Kurssista saatu palaute oli pelkästään myönteistä ja Isot Pojat -ryhmä toivoi samankaltaisia kursseja järjestettävän lisää. Yhden illan mittainen kurssi antaa valmiuksia ja ideointia kevyempään ruoanvalmistukseen, mutta useampana päivänä toteutuva kurssi olisi vaikuttavampi. Kurssin voisi järjestää esimerkiksi eri teemapäivillä. Ongelmaksi voisi muodostua tilojen saanti, henkilöiden pääsy kurssille ja kustannukset. Painonhallintaryhmille voisi pitää myös vertaistukiryhmiä, joissa ohjataan ja neuvotaan henkilökohtaisemmin ravitsemukseen liittyvissä asioissa - onhan oikeanlainen ruokavalio laihduttamisen ja painonhallinnan lähtökohta.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	laihdutus, painonhallinta, ravitsemus, lihavuus, ylipaino
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Tourism	Degree Programme Hospitality Management
Author(s) Katriina Kujala and Anne Kyllönen	
Title A Course of Light Cooking for the Isot Pojat Group	
Optional Professional Studies	Instructor(s) Teija Vainikka
	Commissioned by Myötätuuli
Date Autumn 2009	Total Number of Pages and Appendices 57+26
<p>Myötätuuli which operates in connection with Kajaani University of Applied Sciences, provides a variety of health services to customers. Different kind of groups are also held at Myötätuuli and one of them is a weight control group Isot Pojat. It consists of around 12 males, aged between 40 and 60 years, who have gathered together for over three years, mainly to exercise together. The wish of the group was to get guidance to nutrition and cooking. This wish created a subject for our thesis and our task was to organise a course of light cooking for the Isot Pojat group. The aim of the cooking course was to teach the members of the group how to create a daily diet, how to choose healthier and lighter food ingredients and as a result succeed in decreasing energy intake and succeed in weight control.</p> <p>The work is an operational thesis and the task was opened up by investigating the literature connected with the subject, getting to know the food ingredient choices of the group members and their wishes for the course. The course was held one evening at the teaching kitchen of the Kainuu Vocational College. At the course the group prepared a variety of warm dishes, salads, desserts and pastries according to the recipes created by the authors. The dishes were tasted and evaluated together and at the same time the goal was to learn the principles of light and healthy cooking. Every participant at the course received a booklet containing the recipes of the dishes to take home with them.</p> <p>The feedback received from the course was positive and Isot Pojat group hoped that more similar courses would be organised. One-evening-course gives guidelines and ideas to lighter cooking but a course that would last several evenings would be more effective. The course could be organised with different theme days, for example. The availability of facilities, the accessibility of people to the course and the costs could create a problem. It could also be possible to organise peer groups for weight control groups where participants would be guided and advised on a more personal level in questions related to nutrition - as right kind of diet is the starting points weight loss and weight control.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	dieting, obesity, weight control, nutrition, overweight
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LIHAVUUDEN MÄÄRITTELY JA SYYT	3
2.1 Ylipainon arviointi/mittaaminen	3
2.2 Tekniikan kehittyminen ja ruokatottumusten muutokset	4
2.3 Reaktiivinen lihavuus ja sosioekonomiset tekijät	5
2.4 Kehityksellinen ja perinnöllinen lihavuus	5
3 YLIPAINON TERVEYSRISKIT JA SIIHEN LIITTYVÄT SAIRAUDET	7
4 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET	9
4.1 Ravitsemussuositusten tarkoitus ja hyödyntäminen	9
4.2 Perusaineenvaihdunta ja energian tarve	10
5 HYVILLÄ EVÄILLÄ PAINONHALLINTAAN	13
5.1 Rasvat	14
5.2 Proteiinit	15
5.3 Hiilihydraatit	16
5.4 Elintarvikevalintojen merkitys	18
5.5 Ruoanvalmistusmenetelmät	21
5.6 Nesteen laatu painonhallinnan edistämisessä	22
5.7 Ateriarytmi	25
5.8 Annoskoot	27
5.9 Lautasmalli, ruokakolmio ja – ympyrä	27
6 PAINONHALLINTAA RYHMÄSSÄ	29
7 KEVYEN RUOANVALMISTUKSENKURSSI ISOT POJAT - PAINONHALLINTARYHMÄLLE	30
7.1 Ruokapäiväkirja	32
7.2 Ennakkokysely	33
7.3 Kurssi reseptiikan laadinta	35
7.4 Kurssin toteutuspäivä	39
7.5 Ruoanvalmistuskurssin palautelomake	44

8 POHDINTA	48
LÄHTEET	53
LIITTEET	

1 JOHDANTO

”Laihdutus on mahdollista eri tavoin, painonhallintaan on vain yksi tie: pysyvien muutosten tekeminen elämäntavoissa. Painonhallinta ja elämäntapojen muuttaminen vaativat aikaa ja tapahtuvat yleensä asteittain. Näiden toteutuminen edellyttää tietoa ja osaamista.” (Lappalainen & Turunen 2006, 35.)

Suomalaisista miehistä yli 60 % ja naisista 50 % on ylipainoisia (Laihduttaja.fi 2007). Ylipaino lisää terveysriskejä. Suomalaisilla ylipainosta johtuvia sairauksia ovat mm. sydän- ja verisuonisairaudet sekä tyypin 2 diabetes. Ylipaino syntyy liiallisesta energian saannista kulutukseen nähden sekä vääränlaisista elintarvikevalinnoista. Terveellinen ruokavalio, liikunta ja lepo ovat painonhallinnan perustana. Näiden osa-alueiden tulee olla sopuissa toisiinsa nähden.

Tärkein osa-alue painonhallinnassa on oikea ruokavalio. Ruoasta tulee saada kaikkia elimistön tarvitsemia ravinto- ja kivennäisaineita sekä riittävästi energiaa, jotta elimistö toimii tarkoituksenmukaisesti. Valtion ravitsemusneuvottelukunta laatii suomalaisille ravitsemussuositukset, mikä ohjeistaa kansalaisia terveelliseen ruokavalioon ja terveyden ylläpitoon. Näitä suosituksia pyritään noudattamaan joukkoruokailua suunniteltaessa kuten kouluissa ja henkilöstöravintoloissa. Terveellisen ruokavalion noudattamiseen on laadittu erilaisia malleja, jotta tavallisten ihmisten on helpompi noudattaa annettuja suosituksia. Lautasmallin avulla koostaan oikeanlainen ateriakokonaisuus. Ruokaympyrän ja -kolmion avulla nähdään, minkälaisista elintarvikkeista päivittäinen energiansaanti olisi hyvä koostua.

Usein oletetaan, että maukasta ruokaa saadaan aikaiseksi käyttämällä ainoastaan voita, kermaa, suolaa ja sokereita. Nykyään kaupoissa on saatavilla monenlaisia kevyitä elintarvikkeita, joita voidaan käyttää edellä mainittujen sijaan, ruoan maun kuitenkin kärsimättä. Kevyitä vaihtoehtoja käyttämällä vähennetään ruoasta saatavan energian määrää.

Toimeksiantajamme on Kajaanin ammatinkorkeakoulun yhteydessä toimiva Myötätuuli, joka tuottaa terveyspalveluita asiakkaille. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alanopiskelijat suunnittelevat osana heidän opintojaan erilaisia terveyspalveluja opettajien sekä muun Myötätuulen henkilökunnan ohjauksessa. Myötätuulen henkilökunta koostuu alan lehtoreista, sairaanhoitajasta, terveydenhoitajasta ja liikunnanohjaajasta. (Kajak 2009.)

Tämän opinnäytetyön kohteena ovat Myötätuulen Isot Pojat -painonhallintaryhmä, jotka ovat oma-aloitteisesti koonneet kahdentoista hengen ryhmän. He kokoontuvat yksi - kaksi kertaa viikossa liikkumaan yhdessä. Ryhmä koostuu 40 - 60-vuotiaasta miehestä. Ryhmän miehet ovat ylipainoisia ja yhdessä liikkuminen motivoi heitä painonpudotukseen. Ryhmä toivoi Myötätuulen kautta neuvontaa myös ravitsemuksen osalta. Ryhmän toiveen myötä saatiin opinnäytetyön aihe, josta kehiteltiin Kevyen ruoanvalmistuksen- kurssi Isoille Pojille.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Isot Pojat -painonhallintaryhmälle Kevyen ruoanvalmistuskurssi tukemaan painonhallintaa. Kurssin tarkoituksena oli opastaa heitä päivittäisen ruokavalion koostamiseen, terveellisempiin ja kevyempiin elintarvikevalintoihin ja sen myötä energiansaannin vähentämiseen, sillä laihtuminen ei tapahdu hetkessä vaan pitkällä aikavälillä.

Työ on toiminnallinen opinnäytetyö. Toteuttamisen lähtökohtana oli ensin perehtyä aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja sen jälkeen selvittää ryhmän toiveita kurssin suhteen. Omat rajoitukset opinnäytetyölle asetti käytettävissä oleva aika, raha ja tilat. Raaka-aineiden osalta budjetiksi sovittiin 100 euroa, jonka Myötätuuli kustansi omista varoistaan. Kurssi järjestettiin Kainuun ammattiopistolta varatussa opetuskeittiössä 15.10.2009. Opetuskeittiön vuokraamisesta ei koitunut kustannuksia, koska emme perineet osallistujilta maksua.

2 LIHAVUUDEN MÄÄRITTELY JA SYYT

Lihavuudella tarkoitetaan kehon koostumusta, jossa varastorasvan sijainti tai määrä aiheuttaa terveydellisen vaaran tai sairauden. Lihavuuden tiedetään aiheuttavan sekä suoria että välillisiä terveydellisiä haittoja. Useat kansantaudit ovat liitettävissä lihavuuteen, joista merkittävimpiä ovat aikuistyyppin diabetes, verenpainetauti sekä polvi- ja lonkkanivelrikot. (Niemi 2007, 15.)

Olellaisin syy ylipainoon on, että ihminen saa elimistönsä enemmän energiaa kuin kuluttaa sitä. Yksistään tämä tieto ei selitä ylipainon taustoja. Onkin syytä selvittää energiatasapainon muuttumisen syitä. (Mustajoki 2007, 8.)

Suomalaisista naisista hieman yli puolet ja miehistä kaksi kolmasosaa on ylipainoisia. Yhteiskunnan lukuisat muutokset 50 vuoden aikana ovat osasyynä siihen, että epätasapaino syntyy herkemmin syödyn energian ja kulutetun energian välille. Napostelukulttuuri ja rasvojen määrä ruoissa lisäävät nykypäivän energian saantia. (Laihduttaja.fi 2007.)

2.1 Ylipainon arviointi/mittaaminen

Lihavuuden ja ylipainon mittaamiseen on erilaisia kehon koostumusta ja mittasuhteita arvioivia testejä. Kehon mittasuhteita (esim. paino, vyötärön ympäryys) arvioidaan antropometrisillä mittauksilla. Kehon koostumuksen suuntaa antavat myös vaaka ja peili. Yleisimmin kehon koostumusta arvioidaan laskemalla painoindeksi (Taulukko 1). Vyötärön ympäryksen ja vyötärö-lantio-suhteen selvittäminen auttavat arvioimaan rasvan sijaintia kehossa. (Niemi 2006, 95.)

Taulukko 1. Painoindeksitaulukko. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2008, 94.)

Painoindeksi	Painoluokka
Alle 18,5	Alipaino
18,5 – 24,9	Normaali paino
25 – 29,9	Lievä lihavuus
30 – 34,9	Merkittävä lihavuus
35 – 39,9	Vaikea lihavuus
Yli 40	Sairaalloinen lihavuus

Vaikka kenttämittausmenetelmät sisältävät suuremman virhemahdollisuuden kuin laboratoriomittaukset, oikein toteutettuna ne soveltuvat varsinkin ohjausvälineiksi ja muutosten seurantaan. Kenttäoloissa ihopoimiumittausmenetelmällä tai kotikäyttöisellä bioimpedanssilaitteella mitataan rasvaprosenttia. (Niemi 2006, 95.)

Ihopoimiumittauksessa määritetään rasvaprosentti mittaamalla ihopoimiumittarilla neljästä eri kohdasta ihonalaisen rasvakudoksen paksuus. Lopuksi mittaustulokset summataan ja arvio kehon koostumuksesta tarkastetaan taulukosta (Taulukko 2), johon on laskettu arvot eri sukupuolille sekä ikäryhmille. (Niemi 2006, 98 – 99.)

Taulukko 2. Rasvaprosenttien viitearvot miehille. (Aalto 2006, 33.)

Ikä	Heikko	Välttävä	Keskimääräinen	Hyvä	Erinomainen
20 - 29	≥ 24	21–23	14–20	11–13	≤ 10
30 - 39	≥ 25	22–24	15–21	12–14	≤ 11
40 - 49	≥ 27	24–26	17–23	14–16	≤ 13
50 - 59	≥ 28	25–27	18–24	15–17	≤ 14
yli 60	≥ 29	26–28	19–25	16–18	≤ 15

2.2 Tekniikan kehittyminen ja ruokatottumusten muutokset

Nykypäivän kehittynyt tekniikka on vähentänyt huomattavasti ihmisten energiankulutusta. Monet eri koneet helpottavat erilaisissa töissä sekä autojen että yleisten kulkuneuvojen lisääntyminen on vähentänyt ihmisten ruumiillista liikkumista. Myös istuva elämäntapa houkuttelee ihmisiä kehittyvän viihdeteknologian myötä. (Mustajoki 2007, 11.)

Ateriointitapojen on havaittu muuttuneen paljon. Välipalojen napostelu ja eineksien käyttö on lisääntynyt, kun taas perheiden yhteiset ateriat ovat vähentyneet. Myös pikaruokien kulutus niiden annos- ja pakkauskokojen suurenemisen myötä on lisääntynyt. (Mustajoki 2007, 11 – 14.) Runsas lihottavan ruoan mainostaminen lisää sen kulutusta entisestään (Kannas, Eskola, Räsänen & Mustajoki 2008, 120).

Viime vuosien aikana erilaisten juomien käyttö on yleistynyt. Virvoitusjuomia, mehuja ja alkoholia käytetään yhä enemmän. Alkoholiveron alennus vuonna 2004 lisäsi väkevien alkoholin kulutusta. 1990-luvun alussa alkoholin käyttö oli vähäisempää, vaikka silloin käytettiin miedompia alkoholeja kuin nykypäivänä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 8.)

2.3 Reaktiivinen lihavuus ja sosioekonomiset tekijät

Reaktiivisessa lihavuudessa on kyse siitä, että elämän muutokset esimerkiksi talous- ja perheongelmat vaikuttavat ylipainon syntyyn. Herkuttelemalla haetaan tilapäistä mielihyvää, jolla pyritään torjumaan muun muassa masennusta. Psykologiset seikat voivat myös vaikuttaa lihavuuden syntyyn. Ne eivät varsinaisesti johda ylipainoon, mutta ne voivat vaikuttaa yhdessä aineenvaihdunnan, perintötekijöiden, sosiaalisten ongelmien, tunne-elämän, tottumusten ja kulttuuritapojen kanssa. (Alho, Hakala, af Heurlin & Karvetti 1991, 90 – 92.)

Kehittyvissä maissa lihavuuden yleistymisen alkaa ylemmistä sosiaaliluokista, siirtyen alempiin sosiaaliluokkiin. On kuitenkin syytä muistaa tarkasteltaessa sosioekonomisen aseman ja lihavuuden yhteyttä, että ylipaino voi olla sekä seuraus että syy. Terveystieteen ymmärrystä voi huonontaa lyhyt koulutustausta. Pienet tulot voivat rajoittaa liikunnallisia harrastusmahdollisuuksia sekä kasvien ja hedelmien ostoalainta ympäri vuoden. Myös toimeentulo-ohjelmat voivat syrjäyttää terveyden arvostuksen taka-alalle. (Fogelholm, Mustajoki, Rissanen & Uusitupa 2006, 20.)

2.4 Kehityksellinen ja perinnöllinen lihavuus

Ravinto on ehto lapsen kehittämisessä ensimmäisestä elinpäivästä lähtien. Kokemukset lisääntyvät elinympäristössä lapsen varttuessa, erilaiset tunnetilat tulevat hienojakoisemmiksi, ja ruoan merkitys jää taka-alalle terveessä kehityksessä. Neuroottisista perhetottumuksista saattaa johtua lapsuuden lihavuus. Kehittyvän lapsen ruokailutottumukset voivat vääristyä, kun lapsi esimerkiksi pakotetaan syömään lautanen tyhjäksi, vaikka hän olisi kylläinen. Tällöin voi olla kyseessä häiriö äiti- (tai hoitaja-) lapsisuhteessa. Lapsen tarpeisiin ei kyetä vastaamaan muutoin kuin ruokkimalla lasta. Lapsella on seuran, hellyyden, omantahdon kehittämisen ja uteliaisuuden tarpeita. Ellei näitä tarpeita ymmärretä, vaan tarjotaan ruokaa hellyyden osoitukseksi, lapselle kehittyy vääristynyt käsitys tarpeiden tyydyttämiseksi. (Alho ym. 1991, 90 – 92.)

Lihomiseen altistavia geenejä on ollut esi-isillämme, mutta silloisissa olosuhteissa ne eivät ole johtaneet lihavuuteen. Myöhemmin, kun ympäristö on muuttunut suotuisaksi, se on tuonut alttiuden perinnölliseen lihomiseen. Nämä yhteistekijät, ympäristö ja geenit, ilmenee perin-

nöllisyytenä. Lihavat vanhemmat voivat vaikuttaa lastensa lihavuuteen liikunta- ja ruokatu-
tumuksilla. (Mustajoki 2007, 18 – 19.)

3 YLIPAINON TERVEYSRISKIT JA SIIHEN LIITTYVÄT SAIRAUDET

Ylipainosta johtuviin sairauksiin tutustutaan, jotta tiedetään minkälaisia vahinkoja vääränlainen ruokavalio voi aiheuttaa kehossa ja mikä merkitys ruokavaliolla on niiden syntyyn ja hoitoon.

Lihavuuden ja sairauksien riski on verrannollinen lihavuuden asteeseen. Tämä tarkoittaa, että pieni ylipaino, pari kiloa, ei vaaranna terveyttä, mutta muutama kymmenen liikakiloa on merkittävä terveysriski. Vyötärölihavuus erityisesti lisää sairauksien vaaraa. (Niemi 2007, 15.)

Jo 5 - 10 % laihduttamisella on edullinen vaikutus sydän- ja verisuonitautien vaaratekijöihin lihavilla. Kohonnut verenpaine laskee laihtumisen myötä. Laihduttaminen pienentää riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen henkilöillä, joilla on heikentynyt glukoosin sieto. Useiden sairauksien hoidossa laihduttamisesta on etua, jolloin se esimerkiksi parantaa keuhkojen toimintaa astmapotilailla ja oireiden vähenemisen myötä lääkityksen tarve vähenee. (Käypä hoito -suositus 2006, 4 – 5.)

Sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet

Länsimaissa sydän- ja verisuonitaudit muodostavat suurimman yksittäisen kuolinsyryryhmän. Usein alle 65-vuotiaana saadaan ensimmäiset oireet ja alle 40-vuotiaistakin jopa 5 % sairastaa sydän- ja verisuonitauteja. Uusimpien tutkimustietojen mukaan sydän- ja verisuonitaudit alkavat kehittyä jo lapsuusiässä, joten sydänsairauksien ehkäiseminen on koko eliniän projekti. Varhain aloitettu oikeisiin ruokailutottumuksiin ohjaaminen on kannattavaa, koska kotona opitut tavat vaikuttavat usein ihmiseen koko eliniän. (Partanen 2006, 31.)

Vaaratekijöitä on useita sydän- ja verisuonitaudeissa. Ravitsemishoidolla on merkittävä rooli monen vaaratekijän hoidossa. Peruseriaatteet sydän- ja verisuonitaukeja ehkäisevässä ruokavaliassa ovat samat kuin yleisesti suositellun terveellisen ruokavalion: monipuolisuus, kohtuullinen rasvan käyttö, tyydyttyneen rasvan tilalle pehmeää tyydyttymätöntä rasvaa, sopiva energian saanti, runsaasti kuitua sekä vähän suolaa ja kolesterolia. Diabeetikoilla on suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonitaukeihin. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2004, 96 – 97.)

Nivelsairaudet

Reumataudit aiheuttavat niveltulehdusta, mutta niiden perimmäistä syytä ei tunneta. Ravinnolla on todettu reumataudeissa olevan vaikutusta kivun syntyyn ja kokemiseen. Ravinto voi vaikuttaa mahdollisesti nivelreuman ja muiden reumatautien käynnistymiseen sekä kulkuun. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2004, 159.)

Ylipainon on todettu olevan tärkein syy polvien nivelrikkoon sekä merkittävä rasitus polvi- ja lonkkanivelille. Ylipaino nopeuttaa nivelrikon etenemistä etenkin kun reumatauti on jo vahingoittanut niveliä. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2004, 159.)

Aineenvaihduntasairaudet

Diabeetikoilla on kohonnut verensokeripitoisuus. Diabeteksen päämuodot ovat tyypin 1 ja tyypin 2 diabetes. Yleisempi on tyypin 2 diabetes, joka yleistyy nuoremmilla lihavuuden ja vähäisen liikunnan seurauksena. Diabetes liittyy sekundaarisena myös muun muassa kortisonihoitoon ja krooniseen haiman vajaatoimintaan. Diabeetikon ravitsemushoidon tavoitteet ovat: verensokerin pitäminen lähellä normaalitasoa, normaalipainon ja hyvän ravitsemustasapainon saavuttaminen sekä ylläpitäminen, rasva-aineenvaihdunnan, hyytymistekijöiden häiriöiden sekä kohonneen verenpaineen korjaaminen. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2004, 70 – 71.)

Diabeetikoilla normaalipainoon pyritään vähärasvaisella, vähäsokerisella ja kuituja sisältävällä ruokavaliolla sekä liikunnan avulla. Verensokeriin on myönteistä vaikutusta jo 5-10 % laihutumisella. Puoli tuntia liikuntaa päivässä edistää terveyttä. Myös lyhyemmistä liikuntapätkistä voi kerätä päivittäisen puolituntisen. (Partanen 2006, 31.)

4 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Tässä työssä tarkastellaan Suomalaisia ravitsemussuosituksia erityisesti 40 – 60-vuotiaiden miesten näkökulmasta, jotka ovat opinnäytetyön kohderyhmä.

Suomessa laaditaan ravitsemussuositukset, jotka laatii valtion ravitsemusneuvottelukunta. Sen jäsenistö koostuu ravitsemusasioita käsittelevien terveydenedistämisen-, kuluttaja-, viranomaisten-, neuvontajärjestöjen sekä maatalouden, teollisuuden ja kaupan järjestöjen edustajista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2003.) Vuonna 2005 julkaistiin tuoreimmat Suomalaiset ravitsemussuositukset, jotka perustuvat ravitsemussuositukseen pohjoismaissa (Maa- ja metsätalousministeriö, 2009).

Eri ihmisillä ravinnon saannin määrä vaihtelee suuresti, joten ravitsemussuositukseen tulee suhtautua varauksellisesti. Ravitsemussuosituksia ovat laadittu kohtalaisesti liikkuville ja terveille ihmisille. Se soveltuu myös 2 tyypin diabeetikolle sekä kohonneen kolesterolin ja korkean verenpaineen hoitoon. Ravitsemuskehotukset ovat laadittu pitkälle aikavälille, jotka kertovat keskimääräisiä suosituslukuja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 7.)

4.1 Ravitsemussuositusten tarkoitus ja hyödyntäminen

Kansallisilla ravitsemussuosituksilla pyritään takamaan kansalaisten riittävä ravintoaineiden ja energian saanti sekä tukemaan ja edistämään terveyden ja ravitsemuksen positiivista kehitystä. Uusien ravitsemussuositusten päivitys on aloitettu vuonna 2008 ja uudet tulokset julkaistaan vuonna 2012. Ravitsemussuosituksia käytetään myös silloin, kun laaditaan ruokavalio- tai ravitsemushoito-ohjeita erityisryhmille ja monien sairauksien hoitoon.

Keskeisimmät tavoitteet suomalaisten ravitsemussuosituksissa ovat:

- kulutuksen ja energian saannin tasapainottaminen
- riittävä ja tasapainoinen ravinnon saanti
- kuituja sisältävien hiilihydraattien saannin lisääminen
- puhdistettujen sokerien saannin vähentäminen

- kovan rasvan saannin vähentäminen ja korvaaminen osittain pehmeillä rasvoilla
- suolan (natrium) saannin vähentäminen
- alkoholin kohtuullinen käyttö

(Hyytinen, Mustajoki, Partanen & Sinisalo-Ojala 2009, 12.)

Suomalaisten ruokatottumukset ovat muuttuneet viime vuosikymmenien aikana ravitsemussuosituksen suuntaiseksi ja sitä myötä terveellisemmäksi. Suomalaiset ovat alkaneet käyttämään enemmän kasviksia ja hedelmiä sekä paremman laatuista rasvoja. Kasviöljyjä käytetään yhä enemmän leivonnassa ja ruoanlaitossa sekä kasvirasvavälitteitä leivän päällä. Rasvapitoisuudet ovat pienentyneet liha- ja maitovalmisteissa ja vähärasvaisia tuotteita käytetään yhä enemmän. Nämä muutokset ovat tehneet huomattavia vaikutuksia kansalaisten terveyteen, sillä pienentyneen seerumin kolesterolin myötä sydän- ja verisuonitautikuolleisuus on pienentynyt. (Hyytinen ym. 2009, 12.)

4.2 Perusaineenvaihdunta ja energian tarve

Energiaa tarvitaan ihmisen liikkumiseen, perusaineenvaihduntaan ja ruoan aiheuttamaan lämmöntuotantoon. Perusaineenvaihdunta (PAV) tarkoittaa sitä, kuinka paljon levossa oleva elimistö tarvitsee energiaa välttämättömiin elintoimintoihin. Lihasmassan (rasvaton kudos) määrä vaikuttaa eniten sen suuruuteen. Muita siihen vaikuttavia tekijöitä ovat sukupuoli, ikä, fyysinen kunto ja hormonit. Energian kulutus perusaineenvaihdunnassa laskee 10 % unen aikana, verrattuna valveilla olemiseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10.)

Perusaineenvaihdunta kuluttaa suurimman osan (aikuiset 60 - 80 %) energian kulutuksesta. Energian kulutuksesta liikunnan osuus on noin 15 - 20 % ja ruoasta koitua lämmöntuoton osuus noin 10 %. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10.)

Elimistön geneettinen rakenne vaikuttaa perusaineenvaihduntaan. Kooltaan pienempi henkilö tarvitsee vähemmän energiaa kuin kookkaampi henkilö. (Brand-Miller, Foster-Powell & Colagiuri 2003, 211.) Kehon koostumus, paino ja fyysinen aktiivisuus määrittävät aikuisen energian tarpeen. Energian kulutus ja saanti tulee aikuisilla pysyä tasapainossa. Liian alhainen energian saanti aikuisilla johtaa painon putoamiseen, alipainoon sekä kataboliaan. Kataboli-

assa energian lähteenä ovat kudospoteiinit. Liiallinen energian saanti johtaa ylipainoon. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10.)

Energian saannin ja kulutuksen pitäminen samana lyhyen ajan sisällä (1- 4 vrk) ei ole olennaista, sillä keho sisältää suuria energiavarastoja. Tärkeintä on pitää energiatasapaino kunnossa pitkän ajan tähtäimellä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10.)

Taulukossa 3 on esitetty viitearvot energian tarpeelle kolmen fyysisen aktiivisuuden tasolla ja kevyttä työtä tekeville miehille. Perusaineenvaihdunnan energiankulutus arvioidaan iän ja painon avulla, jolloin saadaan lasketuksi keskimääräinen energian tarve. Keskimääräinen energiantarve kerrotaan kertoimella, joka kuvaa fyysistä aktiivisuutta (PAL, physical activity level). (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10.)

Hyvää terveyttä ylläpidetään parhaiten aktiivisella elämäntavalla, jossa harrastetaan säännöllistä liikuntaa (PAL 1,8) vapaa-aikana. Vapaa-aikana vain vähän liikuntaa harrastavan, kevyttä työtä tekevän PAL -kerroin on 1,6. Elämäntapa, johon ei kuulu juuri lainkaan liikuntaa, kuvataan PAL -kertoimella 1,4. Viitearvot annetaan ryhmille. Yksilöllisiä energiantarvesuosituksia ei voida antaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10.)

Taulukko 3. ”Energian tarpeen viitearvot 31–60 -vuotiaille miehille eri fyysisen aktiivisuuden tasolla.” (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 11.)

Paino ²	PAV	Kevyt työ, ei liikuntaa vapaa-aikana (PAL ₃ =1,4)	Kevyt työ, vähän liikuntaa vapaa-aikana (PAL ₃ =1,6)	Kevyt työ, säännöllisesti liikuntaa vapaa-aikana ⁴ (PAL ₃ =1,8)
kg	MJ/vrk (kcal/vrk)	MJ/vrk (kcal/vrk)	MJ/vrk (kcal/vrk)	MJ/vrk (kcal/vrk)
77	7,4 (1780)	10,4 (2490)	11,8 (2830)	13,3 (3190)

1 Luvut soveltuvat vain ryhmätason tarkasteluun, koska energian tarpeen hajonta yksilöillä on suuri johtuen sekä PAV:n että PAL:n arvioinnin epävarmuustekijöistä.

2 Pyöristettyjä arvoja, jotka perustuvat pohjoismaisen väestön itse ilmoitettuihin keskipainoihin

3 PAL = (physical activity level) fyysisen aktiivisuuden taso = kokonaisenergian kulutus jaettuna perusaineenvaihdunnalla (PAV).

4 Vastaa päivittäisen 60 minuutin reippaan kävelyn vaatimaa energian kulutusta

1 MJ = 1000 kJ, 1 kJ = 0,24 kcal, 1 kcal = 4,184 kJ

Pienempi ihminen kuluttaa vähemmän energiaa kuin isompi ihminen. Painonhallinnassa on syytä muistaa, että energiankulutus pienenee sitä mukaa kun paino vähenee. Energiankulutuksen pieneneminen riippuu siitä, kuinka paljon painoa vähenee. Muistisääntönä voidaan pitää, että energiankulutus pienenee noin 500 kcal:n verran, kun paino vähenee 15 kiloa. Tämän muistisäännön avulla voidaan arvioida erilaisia painon pudotuksista johtuvia energiansaannin muutoksia. (Mustajoki & Leino 2002, 16.)

5 HYVILLÄ EVÄILLÄ PAINONHALLINTAAN

Tiedetään, että syömällä vähemmän laihtuu. Miten syödä vähemmän, onkin eri asia. Vähemmän syömisellä tarkoitetaan konkreettisesti ruoan- sekä kalorimäärän vähentämistä aterian kohden. Tällä pyritään pienentämään energian saannin määrää. Usein valmistetaan liikaa ruokaa, jolloin myös lautaselle annostellaan helposti enemmän ruokaa kuin nälän tyydyttämisen kannalta on välttämätöntä. (Jääskeläinen 2008, 87.)

Elimistö tarvitsee toimiakseen jatkuvasti polttoainetta, jota kutsutaan energiaksi. Tätä polttoainetta saamme ruoasta. Energian saanti koostuu kolmenlaisista ravintoaineista: hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista. Myös alkoholi sisältää energiaa. (Mustajoki 1999, 35.) Ihmisen päivittäinen energiansaanti tulisi koostua seuraavasti: hiilihydraatteja 50 - 60 %, rasvoja 25 - 30 % ja proteiineja 10 - 20 % (Roschinsky 2004, 35).

Elimistö tarvitsee energiaravinteiden ohella myös suojaravinteita eli vitamiineja sekä kivennäis- ja hivenaineita. Näiden tehtävä on suojata elimistöä haitallisilta muutoksilta, tautien kehittymiseltä solujen härskiintymiseltä. Lisäksi ne osallistuvat elimistön monien toimintojen hoitamiseen. Ennen kaikkea marjat, hedelmät ja kasvikset toimivat suojaravinteiden lähteinä, myös viljoista, maidosta, kaloista ja lihoista saadaan niitä. (Fogelholm, Nappa, Palsaa, Pietiläinen & Rantala 2008, 44 – 45.)

Monipuolisista päivän aterioista saadaan parhaiten kaikkia mikro- ja makroravinteita, joita elimistö tarvitsee. Pidemmällä aikavälillä muodostuu ravitsemustasapaino, joten muutaman päivän ravintoaineiden saannin heilahtelut eivät vaikuta siihen. Ylimääräiset ravinteet varastoituvat elimistöön. Ylimäärä varastoituu rasvana, lukuun ottamatta proteiinivarastoja, jotka kertyvät lihakseen sekä pieniä sokerivarastoja, jotka kertyvät maksaan ja lihakseen. (Fogelholm ym. 2008, 44 – 45.)

Laihduttajalla proteiinin saanti voi olla hieman suurempi kuin virallisessa ravintosuosituksessa. Proteiineja sisältävien kasvien kuten papujen ja palkokasvien käyttöä lisäämällä voidaan ruokavaliossa lisätä proteiinin saantia. (Fogelholm ym. 2008, 44 – 45.)

5.1 Rasvat

Yksi gramma rasvaa sisältää 9 kaloria. Tyydyttämättömiä rasvoja tulee saada kaksi kolmasosaa ja tyydyttyneitä rasvoja korkeintaan kolmannes. Liiallinen rasvan käyttö edistää ylipainon syntyä, koska pieni määrä rasvaa sisältää paljon energiaa. Ongelmia voi syntyä myös liian vähäisestä rasvan saannista. Rasva osallistuu kylläisyyteen vaikuttavien hormonien toimintaan ja hidastaa ruoan sulamista, jolloin ravinteet imeytyvät pidemmän ajan kuluessa ja tasaisemmin. Muut ravintoaineet pitävät kuitenkin paremmin nälkää kuin rasva. Suuria kaloripitoisuuksia sisältäviä pieniä rasvaisia annoksia tulee helposti syötyä enemmän. (Fogelholm ym. 2008, 45 – 49.)

Painon pudotus ilman hyviä rasvahappoja voi epätasapainottaa hyvän ja huonon kolesterolin suhdetta. Välttämättömiä rasvahappoja saadaan ainoastaan ravinnosta ja sen lähteinä toimivat erityisesti kala, pähkinät, siemenet sekä rypsi-, oliivi- ja auringonkukkaöljy. (Fogelholm ym. 2008, 45 – 49.)

Hyvä ruokavalio sisältää myös rasvaa, jonka laatuun tulee erityisesti kiinnittää huomiota. Elintarvikkeita, jotka sisältävät runsaasti rasvaa, pitää käyttää harkiten. Ne sisältävät yleensä piilorasvoja, jotka ovat laadultaan useimmiten kovia rasvoja. Kovat rasvat ovat haitallisia sydämen ja verisuonten terveydelle. Kasviöljyjä ja niistä tehtyjä pehmeitä rasiamargariineja ja kasvirasvavaltteita tulee suosia ruokavaliossa, sillä ne sisältävät runsaasti pehmeitä rasvoja. Rypsiöljy ja siitä tehdyissä tuotteissa on luontaisesti paljon välttämättömiä rasvahappoja. (Hyytinen ym. 2009, 21.)

Ruoanlaitossa ja leivonnassa voi käyttää kohtuudella pehmeitä ja juoksevia ravintorasvoja. Leivän päälle voi levittää pehmeitä kasvirasvavaltteita ja vähentää kovia rasvoja sisältävien leikkeleiden käyttöä. Hyviä rasvahappoja saadaan ruokavalioon lisää, kun käytetään öljypohjaisia salaatikastikkeita aterioilla. Riittävä määrä näkyvää pehmeää rasvaa aikuinen saa kahdesta ruokalusikallisesta rypsiöljystä, noin kolmesta ruokalusikallisesta 60 % rasvaa sisältävästä margariinista tai kuudesta ruokalusikallisesta 35 % rasvaa sisältävästä margariinista. (Hyytinen ym. 2009, 21 – 22.)

5.2 Proteiinit

Proteiineja eli valkuaisaineita saadaan lihasta, kalasta, kanasta, kananmunista, maitotuotteista sekä palkokasveista, pähkinöistä, iduista että täysjyväviljasta (Fogelholm ym. 2008, 45 – 49).

Kehossa proteiini toimii ensisijaisesti rakennusaineena, mutta keho voi käyttää sitä myös energian lähteenä. Elimistö alkaa polttaa elimistön omia proteiineja, kun ravinnon saanti jää liian alhaiseksi esimerkiksi paaston aikana. Laihduttajan onkin syytä huolehtia riittävästä ravinnon ja proteiinin saannista, jotta paino ei lähde putoamaan lihaksista vaan rasvavarastoista. (Fogelholm ym. 2008, 45 – 49.)

Ikä, terveydentila, koko, energian saanti, kasvuvaihe ja saadun proteiinin laatu ravinnosta vaikuttavat päivittäisen proteiinin tarpeeseen. Proteiinin tarve ravitsemustensuositusten mukaan aikuiselle miehelle ja naiselle on vuorokaudessa 0,8 grammaa painokiloa kohti. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2007, 46.) Päivittäinen proteiini saanti kannattaa koota eri valkuaislähteistä. Tällä tavoin vähennetään riskiä liian suuresta kalorimäärän saannista. (Fogelholm ym. 2008, 45 – 49.) Runsaammasta proteiinisaannista, 20 - 25 E% on laihduttajalle hyötyä, sillä proteiini lisää kylläisyydentuntoa eikä siitä ole todettu olevan haittaa terveydelle (Valio Oy 2009). Laihduttajan päivittäinen proteiinimäärä painokiloa kohti on 1 - 1,5g ja jopa 2g (Laihdutusnetti 2009).

Kalaa tulee käyttää vaihdellen eri kalalajeja yhä enemmän lihan sijasta. Viikossa tulisi syödä vähintään kaksi kala-ateriaa, jotta saadaan riittävästi D-vitamiinia pimeinä vuodenaikoinakin. Monet vähärasvaiset kalat esimerkiksi siika, kuha ja silakka sisältävät runsaasti D-vitamiinia. Kalasta saadaan myös hyvänlaatuisia proteiineja ja arvokkaita monitydyttymättömiä rasvahappoja, etenkin omega-3 rasvahappoja, jotka edesauttavat verisuonten ja sydämen terveyttä. Lihatuotteissa tulee suosia vähäsuolaisia ja vähärasvaisia vaihtoehtoja. Liha sisältää paljon A- ja B-vitamiineja ja niistä saadaan runsaasti hyvänlaatuisia proteiineja. (Hyytinen ym. 2009, 21.) Soija sisältää runsaasti proteiineja, erittäin vähän tyydyttyneitä rasvahappoja ja on glykeemiseltä kuormaltaan pieni (Valitut palat 2008, 43).

5.3 Hiilihydraatit

Hiilihydraatteja saadaan enimmäkseen kasvikunnan tuotteista kuten kasviksista, hedelmistä ja juureksista. Eniten niitä on perunassa ja viljassa. Myös maito ja muut sokeria ja tärkkelystä sisältävät elintarvikkeet pitävät sisällään hiilihydraatteja. Kemialliselta koostumukseltaan ne ovat erilaisia sokereita tai niiden ketjuja. Sokerit ovat tunnistettavissa pakkausmerkinnöistä -oosi päätteestä, esimerkiksi maltoosi ja fruktoosi. Myös imeytymättömät kuidut, jotka kulkevat suoliston läpi ovat hiilihydraatteja. Elimistön tärkein nopean energian lähde on hiilihydraatit. Hiilihydraattipitoisista elintarvikkeista saadaan usein myös muita hyödyllisiä ravinteita, kuten kivennäisaineita ja vitamiineja. (Fogelholm ym. 2008, 45 – 49.)

Energiatiheys hiilihydraattipitoisissa ruoissa vaihtelee. Runsaskuituiset ja nestettä sisältävät elintarvikkeet sisältävät usein vähemmän kaloreita kuin tavanomaiset elintarvikkeet. Hedelmät, kasvikset ja marjat sisältävät usein vähemmän energiaa verrattuna perunaan ja viljatuotteisiin. Muitakin ominaisuuksia tulee seurata hiilihydraateissa kuin kaloreita, sillä ne imeytyvät vereen erillä lailla. Hitaasti imeytyvät hiilihydraatit nostavat verensokeria tasaisemmin ja pidemmällä aikavälillä, jolloin se on elimistön sokeriaineenvaihdunnan kannalta parempi vaihtoehto. Yleensä nämä sisältävät nopeita hiilihydraatteja enemmän kuituja, jotka varsinaisesti eivät imeydy lainkaan, mutta hidastavat muun ruoan hajoamista. Lisäksi kuitu pidentää kylläisyyden tuntua. Aterian jälkeen haima alkaa erittää insuliinia johtuen verensokerin noususta. Insuliinin avulla ravinteet ja sokerit imeytyvät veren kautta elimistön käyttöön. Liian energian se varastoi rasvana. Insuliinin erittyminen ja rasvan varastoituminen tehostuu, kun syödään nopeita hiilihydraatteja. (Fogelholm ym. 2008, 45 – 49.)

Hedelmiä, kasviksia ja marjoja tulee nauttia runsaasti, vähintään 400 grammaa eli noin viisi annosta päivässä. Tähän määrään ei lasketa perunaa. Suositeltavaa on syödä osa kasviksista kypsentämättä, raasteina tai salaateina. Öljypohjaiset salaattinkastikkeet antavat makua ja mehevyyttä salaateille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36.)

Salaattiannoksen energiaan vaikuttaa erityisesti salaattikastikkeen laatu ja määrä. Salaattinkastikkeesta voidaan saada enemmän kaloreita kuin varsinaisesta salaattiannoksesta. Esimerkiksi 10 grammaa kermaviilikastiketta sisältää 15 kcal, kun taas vastaava määrä majoneesia sisältää 75 kcal. (Mustajoki ym. 2002, 52.)

Sokeri ja makeutusaineet

Luonnostaan sokereita esiintyy marjoissa ja hedelmissä. Enimmäkseen suomalaisten nauttima sokeri on kuitenkin keinotekoisesti lisättyä. Puhdas sokeri ei sisällä muita ravintoaineita, jolloin runsas sokerin käyttö tekee ravinnosta yksipuolisen. Runsaasta sokerin käytöstä ihminen saa liian vähän hivenaineita, vitamiineja ja muita ravintoaineita. 10 E% päivän energiansaannista voidaan saada sokereista ravitsemussuositusten mukaan. (Kannas ym. 2008, 110.)

Makeutusaineet sopivat sokeria välttäville. Ne käyvät diabeetikoille ja laihduttajille, sillä ne sisältävät hyvin vähän energiaa. Makeutusaineet eivät vahingoita hampaita. Niiden määrät sekä käyttökohteet on säädelty. Käyttöraajat eivät ylity normaalissa ruokavaliossa. Makeutusaineita on saatavilla jauheena, nesteinä ja puristeina. Kuumentamista kestävä makeutusaineet sopivat leivontaa ja ruoanlaittoon. (Yhteishyvä 2005.)

Glykemiaindeksi

Ruokien hiilihydraatteja eli kasvien ja viljojen sokereita ja tärkkelystä voidaan luokitella glykemiaindeksin avulla (Parkkinen & Sertti 2006, 69). Glykemiaindeksillä mitataan kuinka nopeasti elimistö sulattaa ravinnon glukoosiksi, jota keho käyttää energianlähteenä. Mitä korkeampi indeksi on, sitä nopeammin ruoka hajoaa. (Gallop 2003, 26.)

Glukoosin varastoinnissa insuliini on avainasemassa. Insuliini vaatii myös rasvasolujen koskemattomuutta. Painonhallinnassa on erityisen tärkeää huolehtia matalasta insuliinitasosta eli suositaan ruokia, joilla on matala glykemiaindeksi. Ruoansulatuselimistössä ne sulavat tasaisesti ja hitaasti, jolloin vältetään nopeaa verensokerin nousua. Matala glykemiaindeksiset elintarvikkeet pitävät myös kylläisyyden tunnetta pidempään. (Gallop 2003, 28 – 29.)

Kuitu

Riittävästi kuituja sisältävä ruokavalio takaa useiden ravintoaineiden saannin. Yhtenä terveellisen ruokavalion mittarina on kuitu ja sitä tulee suositusten mukaan ravinnosta saada 25 - 35 grammaa päivässä. (Arvonen & Palssa 2009, 64 – 65.) On tärkeää huolehtia riittävästä veden juonnista kun nautitaan kuituja, jottei suolisto tukkeudu (Laamanen 2004, 55). Kuitu kulkee suoliston läpi sulamattomana ja se voi olla kiinteää selluloosaa tai vesiliukoista kuitua. Marjat

ja hedelmät sekä kaura, vilja ja palkokasvit sisältävät vesiliukoista kuitua, joka geeliiyttyy ruoansulatuskanavassa. Vehnä ja erityisesti vehnän leseet sisältävät selluloosakuituja. (Arvonen ym. 2009, 65.) Kasvisten sisältämä vesi lisää kylläisyyden tuntua. Vesi sitoutuu ravintokuituihin, jolloin ne yhdessä täyttävät vatsaa sekä suolistoa pitkään ja olo pysyy kylläisenä. Kylläisyyden tunteen edellytyksenä on, että kuitupitoinen ruoka ja vesi nautitaan yhtä aikaa. Myös aterioiden välillä kannattaa juoda vettä. (Kuntoplus 2009, 24.)

Terveyden ja laihtumisen kannalta on suotavaa muuttaa ruokavaliota kuitupitoisemmaksi. Muutos on helppo toteuttaa esimerkiksi lisäämällä karkeita leseitä kaksi ruokalusikallista jogurttiin, jolloin saadaan noin 7 grammaa ravintokuitua. Tämä lisättynä entiseen ruokavalioon, saadaan suoliston toimintaan positiivisia muutoksia. (Aalto 2000, 43.)

Täysjyväviljatuotteiden käyttö takaa päivittäisen kuidun saannin. Leipässä tulee olla kuitua vähintään 5 grammaa/100 grammassa, joten leipää valittaessa tulee kiinnittää huomiota kuitupitoisuuteen. Leipottaessa leipää, enemmän kuituja saadaan käyttämällä siemeniä ja leseitä. (Arvonen ym. 2009, 65 – 66.)

5.4 Elintarvikevalintojen merkitys

Päivittäin tehdään useita ruokavalintoja, jolloin kehon terveyteen ja toimintaan vaikutetaan ravintoaineiden saannilla. Ruokavalintojen toistuessa pitemmällä aikavälillä, ruoanlaadun merkitys kasvaa. Terveellinen ruokavalio koostetaan helpoiten terveellisillä elintarvikevalinnoilla. (HK Ruokatalo Oy 2008 a.)

Verenpaine, -sokerit ja -rasva-arvot pysyvät hallinnassa terveellisillä elintarvikevalinnoilla. Ne tukevat myös painonhallintaa ja henkistä vireyttä. Terveellisessä ruokavaliossa on runsaasti kuituja ja kasviksia, sekä riittävä määrä pehmeitä rasvoja. Kovan rasvan ja suolan käyttö tulee minimoida. Lounaalla ja ruokakaupassa tehdään tärkeimmät valinnat. (Suomen sydänliitto ry.)

Nykyään on saatavilla paljon ja monenlaisia elintarvikkeita. Kuluttaja kiinnittää huomioita markkinointiin, esille laittoon ja hintaan. Nämä vievät huomioita terveydellisistä seikoista. Useat pitävät hedelmien ja kasvisten hintaa korkeana, mutta verrattaessa juustoon tai makka-

raan, ne eivät ole kilohinnaltaan korkeita. Sesonkituotteita kannattaa suosia, sillä ne ovat usein edullisempia ja helpommin saatavilla. (Aro 2007, 39.)

Lihatiskiltä saadaan vähärasvaista naudan- ja porsaanlihaa sekä kalkkunaa ja broileria. Nämä ovat yleensä valmiiksi annosteltuja ja hinnoiteltuja. Jauheliha voi vaikuttaa edulliselta, mutta se voi sisältää rasvaa yli 20 %. Verrattuna tarjousjauhelihaa paistijauhelihaan, tulee varsinaisen lihan kilohinnaksi sama. Miksi siis maksaa rasvasta, jota ei tarvita. Samaa ajattelutapaa voidaan miettiä myös makkaroissa ja leikkeleissä. Kalan rasva on pehmeämpää kuin lihassa oleva rasva sekä se sisältää monitydyttymättömiä omega-3-rasvahappoja, joten kalan rasvapitoisuuden seuraaminen ei ole niin oleellista. (Aro 2007, 39, 42.)

Lihavalmisteissa tulee välttää valmiiksi marinoituja tuotteita. Ne vaikuttavat edullisilta ja helpoilta vaihtoehdoilta, mutta niiden sisältöä ei useinkaan ilmoiteta. Kannattaa miettiä maksaa-ko suolakastikkeesta, joka on värjätty paprikalla ja jonka rasvan määrästä sekä laadusta ei ole tietoa. (Aro 2007, 42.)

Kevyttuotteet

Kevyttuotteen energiasisällön on oltava vähintään 30 % pienempi kuin vastaavan tavanomaisen tuotteen, jolloin tuotteesta saa käyttää nimitystä kevytelintarvike. Kevyttuotteissa on vähennetty energian määrää pienentämällä erityisesti rasvan määrää. (Verkkoklinikka 2005.)

Nykyään lähes kaikista elintarvikkeista on saatavilla runsaasti kevyttuotteita. Painonhallinnassa ei voi käyttää kevyttuotteita mielin määrin, sillä kalorittomia kevyttuotteita on vain harvat, lähinnä virvoitusjuomat. Energiansaanti pienenee, kun kevyttuotteita nautitaan korkeintaan saman verran kun normaalituotteita. (Mustajoki, ym. 2002, 40.)

Sydänmerkki

Sydänmerkki tuotteessa kertoo sen olevan parempi valinta tuoteryhmässään suolan ja rasvan osalta (Sydänmerkki 2009 b). Joissakin tuoteryhmissä Sydänmerkki myönnetään suolan ja rasvan lisäksi myös sokerin, kuidun ja kolesterolin osalta (Sydänmerkki 2009 a). Se helpottaa kuluttajaa tekemään ruokaostoksilla parempia valintoja. Suolan kohtuullinen määrä tuotteessa on yksi Sydänmerkin kriteeri. Sydänmerkki-tuotteet sopivat lapsiperheillekin, sillä jo lap-

sena totuttaudutaan suolan makuun ja on tärkeää oppia vähäsuolaiseen ruokaan lapsuudesta asti. (Sydänmerkki 2009 b.)

Myös ateriakokonaisuudet, jotka täyttävät laaditut kriteerit, voivat saada Sydänmerkin. Kysyntää löytyy terveellisille lounasvaihtoehdoille. Ruokapalveluita auttaa Sydänmerkki-ateriajärjestelmä, joka tuo valmiita ja herkullisia reseptejä helpottamaan työtä. Lounaassa oleva Sydänmerkki kertoo ruokailijalle sen olevan laadukas vaihtoehto ravitsemukselliselta kannalta. (Sydänmerkki 2009 b.)

Suola

Suola on ihmisen kehon tarvitsema ravintoaine, jota tarvitaan esimerkiksi lihasten ja hermoston toimintaan sekä nestetasapainon säätelyyn. Riittävä päivittäinen suolamäärä saadaan ruoka-aineista, koska ne sisältävät luonnostaan suolaa, joten suolan lisääminen ei ole tarpeellista. (Poutanen 2008.)

Suomessa käytetään suolaa päivässä yli 20 kertaa enemmän, kuin elimistö tarvitsee, miehet noin 12 grammaa ja naiset noin 8 grammaa. Suolaa tarvitaan päivässä kuitenkin vain n. 0,5 grammaa. Liiallinen suolan käyttö aiheuttaa terveydelle epäsuotuisia vaikutuksia, kuten nesteen kertymistä kehoon ja verenpaineen kohoamista, joka johtaa sydän- ja verisuonisairauksien syntymiseen. (Matinsalo, Soini & Liukkonen 2007, 21.)

Ruokasuola eli natriumkloridi on suurimmaksi osaksi klooriin sitoutunutta natriumia. Elintarvikkeiden koostumustaulukoista ilmenee natrium- ja suolapitoisuus. Ruoka voi sisältää myös vapaana olevaa natriumia. Kun natriumin määrä kerrotaan 2,5:lla, saadaan tietoon elintarvikkeiden suolapitoisuus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009.)

Piilosuolasta saadaan yli 60 % päivittäisestä nautitusta suolamäärästä. Piilosuola on natriumia, jota on lisätty elintarvikkeisiin. Sitä saadaan ruokavaliossa eniten lihasta ja leivästä. Nykyään on saatavilla vähäsuolaisia tai suolattomia vaihtoehtoja. Nykyään tuoteselosteet sisältävät selkeästi suolan määrän ja tuotteiden vertailu on sitä myöten helpottunut. Itsensä voi totuttaa vähäsuolaisempaan makuun muutamissa viikoissa. (Matinsalo ym. 2007, 21.)

Vähäsuolaisissa elintarvikkeissa saa olla suolaa enintään seuraavasti:

- Leivät 0,7 %
- Juustot 0,7 %
- Makkarat, lihaleikkeet 1,2 %
- Murot 1 %
- Valmisruoat 0,5 %

(Väisänen 2006.)

Suola on kaloritonta, jolloin siitä ei saada energiaa eikä se kerrytä rasvakudosta. Runsaan suolan käytön vaikutuksena voi olla nesteen kertyminen kehoon. Vettä voi kertyä kehoon jopa kaksi litraa, jolloin paino myös nousee. Vesi sinänsä ei ole ylipainoa. (Mustajoki 2003, 80.)

Suolan maukua voidaan korvata ruoanlaitossa happamilla mauilla ja yrteillä. Terveellisemmällä mineraalisuolalla voidaan korvata tavallinen ruokasuola. Myös ravintolassa aterioidessa voi pyytää vähemmän suolaa omaan annokseen. (Matinsalo ym. 2007, 21.)

5.5 Ruoanvalmistusmenetelmät

Huolellisella ruoanvalmistuksen menetelmillä varmistetaan ravintosisällön säilyminen ruoka-aineissa. Oikeanlaisilla ruoanvalmistusmenetelmillä säilytetään raaka-aineiden vitamiinit, kun taas väärillä valmistusmenetelmillä voidaan tuhota ne. Painonhallinnassa ja muissa erityistarpeissa tulee huomioida oikeanlaiset valmistusmenetelmät, muun muassa painoan tarkkailevan tulee välttää uppoaistettuja tuotteita. (Wills 1999, 208.)

Oikeanlaisella ruoanlaittotavalla ruoan rasvapitoisuus voidaan vähentää minimiin hävittämättä hyviä ravintoaineita. Suositeltavia ruoanvalmistustapoja ovat höyrytys, keittäminen, uuni-paisto, leivonta, grillaus, freesaus sekä nopea ruskistus pannulla, kun paistamisessa käytetään hieman öljyä. (Brewer 2001, 58.)

Liha kannattaa asettaa ritilälle ja pelti alle, kun kypsennetään lihaa uunissa. Tällöin neste ja rasva valuvat pellille. Uunissa paistetun broilerin nahka kannattaa poistaa ennen ruokailua, jolloin lihasta saadaan vähärasvainen. (Brewer 2001, 58.)

Kaikista parhaiten vitamiinit ovat tallella, kun kasvikset tarjoillaan raakana. Keitettäessä C-vitamiinia sisältävät raaka-aineet tulee käsitellä vasta viime hetkellä, koska C-vitamiini tuhou-

tuu nopeammin paloitelluista raaka-aineista. Keitettäessä ei tarvita lisättyä rasvaa. Kasvikset kannattaa keittää mahdollisimman vähäisessä vedessä al denteksi. (Wills 1999, 208.) Kasvis-ten keitinlientä voi käyttää kastikkeisiin. Keitinliemessä on kasviksista irronneita ravintoaineita ja se antaa myös makua ruoalle (Brewer 2001, 58).

Höyryttäessä tuhoutuu vesiliukoisia vitamiineja 30 %, joka on vähemmän kuin keitettäessä (70 %). Osa vitamiineista voidaan ottaa talteen käyttämällä kasviksista irronnut neste ruoanvalmistuksessa. Grillattaessa ei tarvitse lisätä rasvaa ja elintarvikkeesta irronnut rasva valuu pois, joten se on liharuuille suotuista valmistustapa. (Wills 1999, 208.)

5.6 Nesteen laatu painonhallinnan edistämisessä

Kuluttajien paineita hallita uudenlaisia juomia on lisännyt niiden mittava valikoima markkinoilla. Useimmat juomat eivät ole energiatihedeltään erityisen suuria, mutta niillä voi olla huomattava merkitys energianlähteenä, sillä niitä käytetään paljon, mikä lisää ylipainon syntymä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.)

Nesteen muodossa saatua energiaa tulee välttää useista eri syistä. On tutkittu, että nestemäisessä muodossa saatu energia ei täytä vatsaa yhtä hyvin kuin kiinteässä muodossa saman energiamäärän sisältävä ruoka. Kun nestemäinen ravinto ei jää pitkäksi aikaa mahalaukkuun ja sitä ei tarvitse pureskella, kehon antama kylläisyysignaali ei ole tarpeeksi voimakas. Nesteistä saatavat kalorit tulee rajoittaa minimiin. Painonhallitsijan tulee jättää kaloripitoiset juomat kokonaan pois arkiaterioilta ja nauttia niitä vain erityistilanteissa. (Kuntoplus 2009, 26.)

Ikääntyneiden juomiseen tulee kiinnittää enemmän huomiota, sillä heidän nesteen saanti voi olla suosituksia korkeampi. Säännöllinen päivärytmi olisi juomisessa suotavaa ja etenkin happoja tai/ja sokereita sisältävät juomat nautitaan vain aterioiden kanssa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.)

Vesi

Vesi on rinnastettavissa hengitysilman happeen, sillä se on elintärkeä aine, jota tarvitaan kudosten toiminnassa ja solujen aineenvaihdunnassa. Ihmisen tulee huolehtia riittävästä veden

saannista eli sitä tulee nauttia yhtä paljon kuin sitä poistuu elimistöstä. Seurauksena voi muutoin olla turvotus tai kuivuminen. Hormonit ja munuaiset huolehtivat suolatasapainon säätelystä, mikä taas liittyy nestetasapainon säätelyyn. Vettä saadaan normaalisti ruoan ja juomien mukana 2 - 3 litraa päivässä, jolloin aikuiselle riittää yksi litra nestettä nautittavaksi. Liiallisen veden munuaiset poistavat virtsana. (Parkkinen ym. 2006, 141.)

Veden ja kasvien käyttö on nerokas perusta painonhallinnalle. Vesi tukee painonpudotusta ja edistää yleistä terveydentilaa, jolloin vettä voidaan pitää yhtä tärkeänä osana ruokavaliota kuin kasvikset. Kylläisyyden tunne on veden tärkeimpiä ominaisuuksia painonpudottajan kannalta, sillä se täyttää tehokkaasti mahalaukkuun. Vettä kannattaa juoda juuri ennen ruokailua, sillä se hillitsee ahmintaa ja taittaa kärjen nälän tunteelta. (Kuntoplus 2009, 24 – 25.)

Vesi toimii oivana janojuomana, sillä se ei vaurioita hampaita eikä sisällä energiaa. Kivennäisvesiin on lisätty juomaveden lisäksi esimerkiksi hiilidioksidia sekä kalsium-, magnesium-, ja kaliumsuoloja. Hiilidioksidit lisäävät juoman kosketuspintaa suussa, jolloin se tehostaa juoman virkistävää ominaisuutta. (Parkkinen ym. 2006, 142.)

Maito ja maitovalmisteet

Suomalaiseen ruokavalioon on perinteisesti kuulunut nestemäiset maitovalmisteet kuten piimät ja maidot, joita käytetään ruoka- ja välipalajuomina. Maitovalmisteista saatava energiamäärä riippuu lähinnä niiden rasvapitoisuudesta. Tuotteista saadaan myös B-ryhmän vitamiineja ja proteiineja. Nykyään lisätään melkein kaikkiin nestemäisiin maitovalmisteisiin myös D-vitamiinia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 21 – 22.) Etenkin kalsiumin lähteenä maitovalmisteet ovat keskeisiä. Kolme lasillista maitoa tai piumää sekä pari siivua juustoa päivässä takaavat riittävän kalsiumin saannin. (Linjama 2005, 1.)

Maidosta ja maitovalmisteista saadaan runsaasti kivennäis- ja hivenaineita sekä hyvälaatuisia proteiineja, joten ne sopivat hyvin painonpudottajalle. Painonpudottajalla on useita syitä nauttia rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita. Laihdutus saattaa heikentää luustoa eli luuntiheys pienenee. On tutkittu, että painonpudotus lisää luuston päärakennusaineen kalsiumin saantia. (Maito ja terveys ry 2009.)

Mehut ja virvoitusjuomat

Täysmehut sisältävät vähän tai ei lainkaan kuituja, mutta muuten ne ovat melkein ravintosisällöltään samanlaisia kuin marjat ja hedelmät, joista ne valmistetaan. Hedelmien omat soke-rit antavat täysmehuille energiasisällön. Tarjolla on myös mehuja, joihin on lisätty erilaisia ravintoaineita kuten C-vitamiinia, kuituja ja kivennäisaineita. (Parkkinen ym. 2006, 142.) On syytä muistaa, että yksi appelsiini sisältää saman verran kaloreita kuin yksi desilitra sokeroimatonta appelsiinitäysmehua (Kansaneläkelaitos & Hakala 1999, 60).

Yksi desilitraa virvoitusjuomia sisältää sokeria noin kolmen sokeripalan verran eli noin 10 grammaa sokeria. Makeutusaineilla kuten aspartaamilla ja asesulfaami K:lla makeutetut virvoitusjuomat eivät sisällä käytännössä lainkaan energiaa. Urheilu- ja energiajuomat sisältävät hedelmähappoja, suoloja, sokereita, vitamiineja ja mahdollisesti myös kofeiinia sekä lisänä joitakin yksittäisiä aineita. Nämä sisältävät saman määrän energiaa kuin sokeroituneet virvoitusjuomat. Virvoitusjuomiksi lasketaan myös hyvinvointijuomat, joita mainostetaan esimerkiksi virkistävänä ja vahvistavana. Alhaisen pH:n vuoksi usein nautitut virvoitusjuomat ovat hampaille haitallisia. (Parkkinen ym. 2006, 142.)

Kahvi

Kahvilla ei ole merkittävää osuutta kivennäisaineiden ja vitamiinien lähteenä eikä siitä saada energiaa, mutta kahvin kera syötävät kahvileivät, sokerit ja kermat voi lisätä runsaasti energi-ansaantia (Parkkinen ym. 2006, 142). Valitsemalla rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita sekä sokerin määrää vähentämällä, saadaan laskettua energiapitoisuutta (Valtion ravitsemus-neuvottelukunta 2008, 21).

Kahvi, kolajuomat, tee ja kaakao sisältävät kofeiinia, jolla on piristävä vaikutus. Piristävän vaikutuksen huomaa erityisesti kun juomia nautitaan suurina annoksina tai harvoin. Pitkäikäisessä käytössä elimistö tottuu kofeiiniin, eikä enää reagoi suurta annosta vastaavasti. Kofeiini altistaa sydämen rytmihäiriöille henkilöitä, joilla on siihen taipumusta sekä erittäin lisää mahahappoja. Pannukahvi sisältää kafestolia, joka nostaa veren kolesteroliarvoja. Kafeolilla voi olla myös vaikutusta kolesterolin nousuun. (Kylliäinen & Lintunen 1998, 60 – 70.)

Alkoholi

Alkoholi ei varsinaisesti ole ravintoaine. Yksi gramma alkoholia sisältää energiaa 7,1 kaloria. Alkoholi vaikuttaa elimistön ravitsemukseen esimerkiksi tuottamalla energiaa sekä vaikuttamalla monien ravintoaineiden aineenvaihduntaan, varastointiin ja siirtymiseen. (Mutanen & Voutilainen 2005, 139.)

Jos alkoholista saatavaa energia määrää ei tasoiteta muiden ruokien vähentämisellä, syntyy normaalikäyttäjälle positiivinen energiatase. Muun ruoan vähentäminen laimentaa ravintotiheyttä, minkä tuloksena elimistö voi joutua primaariseen aliravitsemukseen. (Mutanen ym. 2005, 141.)

Päivittäinen maksimi alkoholin käyttö miehillä on kaksi annosta eli 20 g etanolia ja naisilla 1 annos eli 10 g etanolia. Nuorille, lapsille sekä raskaana oleville ja imettäville naisille ei suositella lainkaan alkoholin käyttöä. Huomiota tulee kiinnittää myös siiderien, viinien ja long-drink-juomien sisältämiin happoihin ja sokereihin. Happamuutensa vuoksi nämä juomat usein käytettyinä voivat olla haitallisia myös hampaille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 27.)

Alkoholin vähentäminen sekä yksinään toteutettuna että liitettynä vähäkaloriseen ruokavalioon pudottaa painoa noin 2 kiloa 4 – 5 kuukauden aikana ylipainoisilla miehillä, jotka nauttivat runsaasti alkoholia (Käypä hoito -suositus 2006, 9). Siiderit, oluet, long-drinkit, väkevät viinit ja viinat sekä miedommat viinit ovat alkoholijuomia. Alkoholi- ja hiilihydraattipitoisuudet vaikuttavat juomien energiasisältöön, jotka tekevät juomista toisistaan poikkeavia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 27.)

5.7 Ateriarytmi

Säännöllinen ateriarytmi auttaa hallitsemaan ruokaan liittyviä mielitekoja. Päivällä väliin jätetyillä aterioilla ei useinkaan vähennetä energian saantia, sillä riittämätön energiansaanti näkyy illalla naposteluna ja ylensyömisinä. Säännöllinen ateriarytmi auttaa painonhallintaa, pitää verensokerit tasaisena sekä on yhteydessä myös veren suotuisiin rasva-arvoihin. (Apetit Pakaste Oy 2009.)

Ravinnonsaanti ja aterioinnit tulee jakaa tasaisesti useaan ateriaan päivän aikana. Jokaisella ihmisellä on hieman erilainen päivärytmi, johtuen esimerkiksi työstä tai koulusta. Ateriarytmiä voi soveltaa oman tarpeen mukaan. Ateriat jaetaan 5 – 6:een eri ruokailukertaan, jotka koostuvat kolmesta pää-ateriasta: aamiainen, lounas ja päivällinen sekä näiden lisäksi 2 - 3 välipalaa. Iltapala sisältyy näihin välipaloihin. Pääaterioiden ei välttämättä tarvitse koostua perunoista ja lihoista eikä niiden tarvitse olla lämpimiä. Pääasia on, että ateriat sisältävät riittävästi ravintoaineita, ovat monipuolisia sekä takaavat riittävän energiansaannin (Taulukko 4). Ruoan laatuun tulee kiinnittää erityisesti huomiota jos ateriat painottuvat enemmän välipala-ateriointiin. Riittävää kuidun ja ravintoaineiden saantia pitää tarkkailla sekä suolaa ja sokeria tulee käyttää kohtuudella. (Apetit Pakaste Oy 2009.)

Viimeistään tunnin kuluttua heräämisestä tulee nauttia aamiainen (Foster 2006, 19). Yöllä ihmisen keho paastoo eli normaalisti yön aikana ei syödä mitään, vaan elimistö käyttää kehon omia energiavarastoja hyväkseen. Aamiaisen tarkoituksena on tasapainottaa elimistön verensokeriarvot sekä nesteitä nauttimalla saavutetaan kehon nestetasapaino. Näin saadaan elimistön toiminta normaaliin tilaan, jolloin ihmisen vointi on parempi niin henkisesti kuin fyysisestikin. Oletettavasti tästä syystä on tullut sanonta ”aamiainen on päivän tärkein ateria”, ei ehkä tärkein, mutta hyvä alku alkavalle päivälle. (HK Ruokatalo Oy 2008 b.)

Aamiaisen merkitystä työtehon parantamiselle ja elimistön käynnistymiselle on tutkittu ja painotettu. Aamiaisen tulee olla kohtuullisen runsas sekä riittävän proteiini- ja vireyden ja riittävän korkean verensokerin ylläpitämiseksi. (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 226.)

Lounas tulee olla kasvisvoittoinen ja melko kevyt, ettei se aiheuta vireystason laskua iltapäivän aikana. Päivähoitopaikoissa, kouluissa ja työpaikoilla, missä useimmiten ihmiset syövät lounaansa pyritään noudattamaan aterioiden laadinnassa ravitsemussuosituksia. (Peltosaari ym. 2002, 226.)

Päivällisen tulisi olla päivän kolmas ateria ravintoaineiden saannin kannalta. Päivällinen saattaa olla mielekkäämpää syödä totuttua myöhemmin. On suositeltavaa, että päivällinen sisältää paljon proteiineja ja hiilihydraatteja, sillä ne edesauttavat unen tuloa sekä rentoutumista. Päivällisen sosiaalista merkitystä tulisi korostaa, koska se voi olla perheen ainoa yhteinen ruokailutilanne. (Peltosaari ym. 2002, 226.)

Taulukko 4. Päivän energiasaannin jakautuminen aterialla kohden. (Peltosaari ym. 2002, 226.)

Ateria	Osuus
Aamiainen	1/4
Lounas	1/3
Päivällinen	1/3
1 – 2 Välipalaa	Loppuosa

5.8 Annoskoot

Ravitsemusterapeutti Hanna Partasen (2006, 75) mukaan useimmiten ongelmana ovat liian suuret ateriakoot. Kun ihmiset eivät hallitse lautasmallia, lautasen täyttää useimmiten suuri annos lihaa ja sen lisäkkeet. Tästä seuraa, että paino on noususuuntainen. Suuria annoskokoja syödessä mahalaukku venyy ja pienempiä annoksia syödessä on yhä nälkä.

Pertti Mustajoki (Mustajoki 2007, 50 – 52) huomauttaa, että viime vuosien aikana ruokaannosten ja erilaisten ruokapakkausten koot ovat suurentuneet huomattavasti. Sitä enemmän ihminen syö, mitä suurempi annos tai pakkaus on. Suuret annoskoot houkuttelevat syömään enemmän ilman, että ihminen tuntee olonsa kylläiseksi. Ruokaa annosteltaessa isosta tarjoiluastiasta tulee huomaamatta otettua ruokaa suurempi annos kuin pienemmästä kulhosta tai tarjoiluastiasta. Näin myös tulee syötyä huomaamatta enemmän.

Partanen (Partanen 2006, 75) muistuttaa, että perusenergiankulutus hidastuu iän karttuessa, joten ruokaa tarvitaan vuosi vuodelta hieman vähemmän. Moni kuitenkin syö saman verran kuin aiemminkin, koska on opittu tiettyyn ateriakokoon.

5.9 Lautasmalli, ruokakolmio ja – ympyrä

Lautasmallia (Kuva 1.) voidaan käyttää apuna aterian kokoamisessa. Kasviksilla täytetään puolet lautasesta, hiilihydraatin lähteellä kuten peruna, pasta ja riisi täytetään yksi neljäsosa ja viimeinen neljännes täytetään proteiinin lähteellä eli kala- tai liharuoalla. Leipä, jonka päällä on ohuelti pehmeää kasvisrasvaveitettä, on osa aterialla. Vesi, rasvaton maito tai piimä ovat hyviä ruokajuomia. Maidosta, marjoista tai hedelmistä valmistettu jälkiruoka voidaan nauttia myös välipalana. (Ihanainen ym. 2008, 20.)

Ruokaympyrää tai ruokakolmiota (Kuva 1.) käytetään ravitsemussuositusten kokonaisruokavalion havainnollistamiseen. Näillä keinoilla pystytään havainnollistamaan eri elintarvikeryhmien keskinäisiä suhteita ja ruokavalion monipuolisuutta. Aterioista saadaan monipuolisia, kun valitaan ruokaympyrän eri lohkoista vaihdellen eri elintarvikkeita. Ruokakolmio muodostuu neljästä eri tasosta. Viljavalmisteet muodostavat kolmion perustan, sillä niiden monipuolisen ravintosisällön vuoksi, niitä tulisi syödä jokaisella aterialla. Huomioitavaa on myös, että peruna kuuluu tähän kolmion osaan. Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat kolmion seuraavalla tasolla. Nämä tuotteet sisältävät vähän energiaa, mutta paljon erilaisia vitamiineja ja kivennäisaineita. Tämän vuoksi niitä voidaan syödä reilusti. Kala-, liha- ja maitovalmisteet ovat kolmion toiseksi ylimmällä tasolla. Näissä tuotteissa tulee suosia rasvattomia tai vähärasvaisia vaihtoehtoja. Ylimpänä kolmiossa ovat runsaasti energiaa sisältäviä tuotteita kuten rasvat, sokerit, virvoitusjuomat, makeiset ja suola. Näitä tuotteita tulee syödä vähän, sillä ne ovat ravintoainetiheydeltään huonoja. (Ihanainen ym. 2008, 21 – 22.)



Kuva 1. Lautasmalli, ruokaympyrä ja ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2003.)

6 PAINONHALLINTAA RYHMÄSSÄ

Tuloksellinen ryhmätyöskentely on selvää opastettua toimintaa. Jokaisella ryhmän henkilöllä on oma vastuualue, jonka puuttumisen huomaa lopputuloksessa. Tällä tavoin vaikutetaan ryhmän työn laatuun ja kunkin henkilön oppiminen vaikuttaa kaikkien oppimiseen. Tämä tapa voi vaikuttaa koulumaailmalta, mutta soveltuu myös erinomaisesti vertaisryhmiin ja aikuisopetukseen, jossa kullakin ryhmän jäsenellä on takanaan elämäkokemusta ja sitä myötä oma mielipide ravitsemusasioista. Useimmalla ryhmäläisellä on jo selkeä tavoite saapuessaan ryhmään ja he ovat motivoituneet menettelemään aktiivisesti päästäkseen tavoitteeseen. Terveyskäyttäytymisen muutokseen sitoutuminen ja oppiminen kasvavat, kun jokaiselle ryhmän jäsenelle annetaan henkilökohtainen vastuualue ja tärkeä rooli ryhmän jäsenenä. (Fogelholm 2001, 240 – 241.)

Tehokkaaksi elintapojen muutoksien edistämiseksi on osoittautunut ryhmäohjaus, joka painottuu ravitsemusneuvontaan. Vertaisilta saadut neuvot ja tuki ovat tutkimuksen mukaan ryhmäohjauksen etuja. Ongelmia verratessa muiden kanssa huomaa, että ei ole ongelmien kanssa yksin. (Tietysti.fi 2008.)

Painonhallintaryhmässä kannattaa kokeilla ruoanvalmistusta yhdessä, jos se on mahdollista. Ryhmä voi tehdä itselleen aterian, joka syödään yhdessä. Ateriasta saatuja kokemuksia jaetaan yhteis-, ryhmä- tai pienkeskusteluissa. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 79.)

Hyväksi ryhmäohjaajaksi ei synnytä automaattisesti, eikä siihen ole myöskään valmista reseptiä, jota noudattamalla kaikista tulisi hyviä ryhmäohjaajia. Jokaisella ryhmäohjaajalla on omat tapansa toimia, vahvuutensa ja heikkoutensa. Ryhmänjäsenet pitävät ohjaajan taitoja ja persoonallisuutta mallinaan, mutta ohjaajan ei tarvitse kuitenkaan pyrkiä täydellisyyteen eikä soveltua kaikkien ryhmien ohjaajaksi. Ryhmäohjaajaksi kasvetaan, ei synnytä. Ryhmäohjaaminen on ainoa oikea koulu harjoittaa ryhmän ohjausta, vaikka opiskelu antaa hyviä apuvälineitä. Jokainen ryhmä kasvattaa ohjaajaa omalla, ainutlaatuisella tavallaan. Arvokkaita taitoja ja kokemuksia ei saada muutoin kuin ryhmän ohjauksen kautta. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 58, 63.)

Ryhmäläisten kanssa tulee luoda ja pitää yllä positiivista oppimisilmapiiriä, jossa käydään vapaamuotoista keskustelua. Ohjaajan tulee kannustaa ja rohkaista kurssilaisten näkemyksiä ja selkeyttää keskustelun kulkua yhteenvedoilla. (Huovinen 1994, 17–18.)

7 KEVYEN RUOANVALMISTUKSENKURSSI ISOT POJAT - PAINONHALLINTARYHMÄLLE

Toimeksiantajamme on Kajaanin ammatinkorkeakoulun yhteydessä toimiva Myötätuuli, joka tuottaa terveyspalveluita asiakkaille. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alanopiskelijat suunnittelevat osana heidän opintojaan erilaisia terveyspalveluja opettajien sekä muun Myötätuulen henkilökunnan ohjauksessa. Myötätuulen henkilökunta koostuu alan lehtoreista, sairaanhoitajasta, terveydenhoitajasta ja liikunnanohjaajasta. (Kajak 2009.)

Tämän opinnäytetyön kohteena ovat Myötätuulen Isot pojat -painonhallintaryhmä, jotka ovat oma-aloitteisesti koonneet ryhmän. He kokoontuvat yksi - kaksi kertaa viikossa liikumaan yhdessä. Ryhmä koostuu 40 - 60-vuotiaasta miehestä. Ryhmän miehet ovat ylipainoisia, ja yhdessä liikkuminen motivoi heitä painonpudotukseen. Ryhmä toivoi Myötätuulen kautta neuvontaa myös ravitsemuksen osalta.

Kun tavoitteena on ymmärtää ilmiötä kokonaisvaltaisesti, toteuttamisessa toimivana selvityksenä on laadullinen tutkimusmenetelmä. Laadullinen tutkimusasenne toiminnallisessa opinnäytetyössä toimii tilanteissa, jolloin päämääränä on toteuttaa kohderyhmän visioihin pohjautuva idea. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63.)

Aloimme toteuttaa opinnäytetyötä tarkastelemalla ylipainon määritelmiä, syitä ja ravitsemusta, erityisesti 40 - 60-vuotiaiden miesten näkökulmasta. Ruokavalion koostaminen ja energiansaanti riippuu paljolti yksilöstä. Energiankulutus voi vaihdella suuresti ja erilaiset terveydelliset syyt kuten allergiat voivat rajoittaa tiettyjen raaka-aineiden käyttöä. Reseptiikkaa lähdettiin suunnittelemaan käyttämällä apuna aiheeseen liittyvää kirjallisuutta.

Aluksi tarkastelimme lihavuuden syitä. Ilmeni, että suurin osa ylipainosta kärsivistä omaa vääränlaiset ruokailutottumukset. Usein on kuultu syytettävän perintötekijöitä tai painavia luita. Oletamme kuitenkin, että ruoasta haetaan mielihyvän tai lohdun tunnetta. Opinnäytetyössämme emme selvittäneet kohderyhmämme ylipainon syitä. Vertaistukiryhmän avulla painonhallintaryhmä voisi pohtia jokaisen henkilökohtaisia ylipainon syitä. Mielestämme jokaisen laihduttajan tulisi pohtia omalla kohdallaan, mitkä syyt johtavat liialliseen syömiseen ja sen myötä ylipainon syntyyn. Tällä tavoin saadaan mahdollisesti selkeyttä omaan liialliseen syömiseen. Johtuuko ylensyönti joistakin erityistilanteista vai syödäänkö mahdollisesti su-

ruun. Silloin kukin voi kiinnittää huomiota omien tilanteidensa haltuun ottamiseen. Vertais-
tukiryhmän ohjaus painonhallinnassa voisi olla meidän alalla yksi opinnäytetyön aihe.

Ylipainosta johtuviin sairauksiin haluttiin tutustua, jotta tiedetään minkälaisia vahinkoja vääränlainen ruokavalio voi aiheuttaa kehossa. Valmistumisen jälkeen näitä tietoja voidaan tarvita työelämässä. Usein ihmiset eivät voi valita sairauksiaan. Oikeanlaisella ruokavaliolla voi vaikuttaa merkittävästi omaan hyvinvointiin sekä ehkäistä ja hoitaa ylipainosta johtuvia sairauksia. Oli syytä perehtyä jonkin verran sairauksiin, sillä ne voivat rajoittaa esimerkiksi raaka-aineiden käyttöä. Tässä opinnäytetyössä sairaudet tuli huomioida reseptiikkaa laadittaessa, jotta ruoat soveltuvat ylipainon aiheuttamista sairauksista kärsivien henkilöiden ruokavali-
oon.

Suomalaiset ravitsemussuositukset on laadittu useiden tutkimusten perusteella. Erityisesti tarkastelimme suosituksia kohderyhmämme 40 – 60-vuotiaiden ylipainoisten miesten näkökulmasta. Ravitsemussuosituksia käytettiin apuna reseptiikan suunnittelussa. Halusimme laatia reseptejä, jotka tukeutuivat ravitsemussuosituksiin sekä painonhallintaan. Suomalaisia ravitsemussuosituksia käytimme vertailukohteena tarkastellessamme muita lähteitä.

Teoriataustaa laatiessamme perehtymisen pääpaino oli laihduttajan ruokavalion koostaminen. Painonhallinnassa on syytä perehtyä ravinnon saantiin, sillä on paljon helpompaa miettiä mitä syö, kuin yrittää kuluttaa energiamäärää, minkä on syönyt. Järjestetyn kurssin sisältö ja reseptiikka pohjautuivat näihin. Ehdotimme opinnäytetyön alkuvaiheessa ohjaavalle opettajalle, että pidettäisiin kurssi jo keväällä, jotta aikaa jäisi kirjoittamiseen. Nyt ymmärrämme, että ilman teoriataustaa, kurssin sisältö olisi jäänyt todennäköisesti vajaaksi.

Laihduuttamiseen pystyy vaikuttamaan jo kaupassa ruokaostoksia tehdessä. Kannattaa valita tuotteita, jotka tukevat painonhallintaa. Nykyään lähes kaikissa elintarvikkeissa on perinteisen rinnalla kevyempi vaihtoehto. Tuotteita ostettaessa epävarman kannatta valita Sydänmerkki-tuote, koska Sydänmerkki kertoo tuotteen olevan parempi valinta tuoteryhmässään. Kurssilla valmistettavien ruokien raaka-aineiksi halusimme valita mahdollisimman monipuolisia tuotteita, jotta kurssilaiset saisivat uusia ideoita ja kokemuksia niistä. Mukana oli muutama Sydänmerkki-tuote, mutta halusimme käyttää tavallisia kevyitä raaka-aineita, jotta kurssilaiset huomaisivat muitakin painonhallintaan soveltuvia tuotteita kuin Sydänmerkki-tuotteet.

Ruoanvalmistusmenetelmillä on merkitystä ravintoaineiden saannissa. Ruoanvalmistusmenetelmillä voidaan pilata hyvä raaka-aine, esimerkiksi perunat ovat hyvä ravinnonlähde, mutta uppoaistamalla rasvassa perunan ravintosisältö kärsii.

Ateriarytmi ja annoskoot tukevat painonhallintaa. Laadittaessa reseptejä huomioimme, että osa ruoista soveltuu useampaan eri käyttötarkoitukseen. Esimerkiksi niitä voidaan syödä joko pienempänä annoksena ruoan lisäkkeenä tai suurempana annoksena kokonaisena ruokana tai niitä voidaan nauttia lounaana tai välipalana.

Erilaisia ruokavalion koostamista ilmaisevia kuvia (Kuva 1) voidaan käyttää päivittäisen ruokavalion koostamisessa. Usein kasvien, marjojen sekä kuitujen saanti on liian vähäistä, kun taas kovia rasvoja ja suolaa saadaan liikaa. Kasviksia, marjoja ja kuituja haluttiin käyttää monipuolisesti ja vaivattomasti reseptiikassa. Toimeksiantaja voi hyödyntää näitä kuvia opastessaan asiakkaita ravitsemuksellisissa asioissa

Juomista saadaan suuria määriä energiaa, jos niiden laatuun ei kiinnitetä huomiota. Kurssin ruokajuomiksi valittiin rasvaton maito ja vesi, jotka tukevat painonhallintaa.

7.1 Ruokapäiväkirja

Käytimme laadullisia tutkimusmenetelmiä apuna opinnäytetyössämme. Ruokapäiväkirjalla ja ennakkokyselylomakkeella kartoitimme asiakkaiden ruokailutottumuksia ja toiveita kurssin suhteen. Palautelomakkeella halusimme selvittää asiakkaiden tyytyväisyyttä kurssista.

Lomake- ja teemahaastattelu ovat suositeltavia tiedon keräämisen tapoja yksilöhaastatteluisissa. Haastattelulomake on strukturoitu lomake, jossa avoimet kysymykset lomakkeessa ovat kaikilla tutkittavilla samassa järjestyksessä ja muodossa. (Vilka ym. 2003, 63.)

Ruokapäiväkirjaa voidaan käyttää apuna ylipainon hoidossa ja ohjauksessa muuttuneisiin ruokailutottumuksiin. Ruokapäiväkirjaan kirjataan usean päivän ajalta nautitun juomien ja ruokien määrä. Päiväkirjaan voidaan myös merkitä ruokailupaikat ja tunteet liittyen ateriointiin. Sitä voidaan käyttää tukemaan keskustelua ja ravitsemusneuvontaa. Ruokapäiväkirjan täydellinen ylläpito voi olla työlästä, josta voi seurata raportoinnin puutetta ja tympääntymistä. (Fogelholm 2001, 57 - 58.)

Ruokapäiväkirjalla (LIITE 1/1) halusimme kartoittaa asiakkaitten elintarvikevalintoja ja sitä myötä opastaa heitä mahdollisiin parempiin valintoihin, jotka tukevat painonhallintaa. Tällä tavoin pystyy tarkastelemaan, mistä turhaa energiaa saadaan ja kuinka sen voi korvata kevyemmällä tuotteella. Ruokapäiväkirjan täyttämistä teimme selkeät ohjeet (LIITE 1/2).

Ryhmä kokoontui syksyllä tiistaisin ammattikorkeakoulun tiloihin, jossa järjestettiin ohjattua liikuntaa. Veimme ryhmälle kuukautta ennen kurssin järjestämistä laatimamme ruokapäiväkirjat, jotka piti täyttää viikon ajalta. Tällä tavoin halusimme kartoittaa, minkälaisia elintarvikkeita kurssilaiset käyttävät kotona, emme niinkään laskea energiansaantia. Valitettavasti paikalla oli alle puolet ryhmästä, joten loput päiväkirjoista jätettiin jaettavaksi eteenpäin. Päiväkirjoista saaduilla tiedoilla, olisimme pystyneet havainnollistamaan, kuinka pienin muutoksin päästään kohti terveellisempää ruokavaliota ja sitä kautta parempaan elämänlaatuun. Seuraavalla tapaamisella ei saatu yhtään ruokapäiväkirjaa. Ryhmä aikoi kerätä jäsenten yhteystiedot, jotta voimme laittaa ruokapäiväkirjat sähköpostitse. Parin päivän kuluttua saimme melkein kaikkien yhteystiedot, joten laitoimme ruokapäiväkirjat sähköpostitse.

Ruokapäiväkirjan täyttäminen on ehkä työlästä tai annettiin ne liian myöhäisessä vaiheessa, sillä valitettavasti yhtään ruokapäiväkirjaa ei palautettu. Olisimme käyttäneet niistä saatuja tietoja reseptiikan suunnittelussa esimerkiksi kerman ja suolan korvaaminen muilla tuotteilla.

7.2 Ennakkokysely

Ruoanvalmistuskurssin ennakkokyselyllä kartoitimme erityisesti asiakkaiden mahdollisia ruoka-aineallergioita ja heidän omia toiveita kurssin suhteen. On tärkeää tietää, mitä asiakkaat haluavat, jotta kurssista saadaan mahdollisimman paljon irti, niin asiakkaiden kuin tekijöiden näkökulmasta. Ennakkokyselyiden avulla painonhallintaryhmä pystyi esittämään toiveitaan, joita pyrimme parhaan mukaan toteuttamaan.

Annoimme ruokapäiväkirjan ohella ruoanvalmistuskurssin ennakkokysely (LIITE 2). Kyselellä haluttiin kartoittaa ruoanvalmistustaitoja, ettemme suunnittelisi liian helppoja tai vaikeita reseptejä. Jos ruoanvalmistuksessa on jotain vaikeaa, voisimme neuvoa, kuinka niistä selvietään.

Kysyimme suhtautumista kevyeen ruokaan, sillä usein kuulee, että se ei esimerkiksi maistu millekään tai ei ole riittävän täyttävää. Jos asenneongelmia on tämän suhteen, pyritään muuttamaan niitä positiiviseen suuntaan.

Asiakkaiden talouden kokoa ja kuinka usein ruokaa laitetaan, kysyimme, jotta laadittua reseptiikkaa pystyttäisiin käyttämään kotona. Suunniteltuja ruokia on helppo tarvittaessa säilöä, reseptejä suurentaa/pienentää ja ne soveltuvat niin suuremmallekin perheelle että yksin eläjälle.

Sairaudet esimerkiksi kihti tai muut terveydelliset syyt, kuten allergiat, voivat rajoittaa joidenkin raaka-aineiden käyttöä. Näitä asioita tiedustelimme ennakkokysely lomakkeessa, jotta tiesimme jättää pois resepteistä esimerkiksi allergioita aiheuttavia raaka-aineita.

Halusimme tiedustella ryhmältä raaka-ainetoiveita kurssin suhteen. Pystyimme selvittämään haluavatko asiakkaat käyttää esimerkiksi heille oudompaa raaka-ainetta, jota ei osata tai uskalleta kokeilla kotona. Kurssilla on mahdollista kokeilla toivottuja raaka-aineita.

Asiakkaiden toiveita kartoittamalla saadaan kurssiin enemmän sisältöä. Asiakkaat voivat itse vaikuttaa kurssin sisältöön ja saada tietoa, neuvoa ja opastusta askarruttaviin seikkoihin.

Muuta huomioitavaa ja kommentoitavaa kohdassa voi vastata asioihin, mitkä eivät aiemmissa kysymyksissä tulleet ilmi. Asiakkaat voivat käyttää vapaata sanaa.

Yhteenveto ennakkokyselyistä

Palautettuja vastauksia ennakkokyselyistä saatiin neljä kappaletta ennen kurssin järjestämistä. Pystyimme hyödyntämään niitä kurssin suunnittelussa. Varsinaisena kurssipäivänä saimme vielä kaksi vastauslomaketta, mutta emme pystyneet tässä vaiheessa hyödyntämään niitä kurssin sisältöä ajatellen.

Omia ruoanvalmistustaitoja asiakkaat arvioivat hyväksi. Pystyimme valitsemaan mukaan hieman haasteellisempia reseptejä.

Kyselyn mukaan asiakkaat kokivat maustamisen ja suolan käytön ruoanvalmistamisessa vaikeaksi. Suolaa käytetään usein liikaa. Suunnittelimme reseptejä, joissa suolan käyttöä korvat-

tiin muilla mausteilla ja halusimme tuoda resepteihin myös vähän erikoisempia mausteita mukaan.

Keveyeen ruoanvalmistukseen suhtauduttiin hyvin. Ongelmana ilmeni, ettei kevyt ruoka vie nälkää. Reseptiikassa käytimme vähärasvaisia, proteiinipitoisia raaka-aineita ja lisäsimme kiu-
duin lähteitä, jotka lisäävät kylläisyyden tuntua. Painon pudottamisessa pitää huolehtia riittä-
västä proteiinin saannista.

Asiakkaat valmistivat ruokaa keskimäärin 2 – 4 kertaa viikossa. Talouksiin kuului keskimää-
rin 2 – 4 henkilöä. Reseptiikan ruoat sopivat kaikille terveille henkilöille kouluikäisestä aiki-
seen. Valitsimme mukaan ruokia, jotka ovat nopea ja helppo valmistaa pitkän työpäivän jäl-
keenkin.

Saamiemme ennakkokyselyiden mukaan, kenelläkään ei ole sairauksia tai muita terveydellisis-
tä syistä johtuvia ruokarajoituksia. Reseptiikan suunnittelussa ei tarvinnut sen suhteen huo-
mioida raaka-aineiden käyttöä.

Raaka-ainetoiveina asiakkaat ilmaisivat lihan, kalan, sienien, maksan ja munuaisten käytön.
Resepteissä käytimme lihaa sekä kalaa. Jätimme sisäelinten käytön kokonaan pois, sillä niitä
tulee syödä rajoitetusti eivätkä ne sovellu jokapäiväiseen ruokavalioon.

Keveyen ruoanvalmistuksen kurssilta toivottiin uusia ideoita, ruoan valmistusta ohjaajan opas-
tuksella sekä kevyitä, maukkaita ja edullisia ruokia. Toiveena esitettiin myös jälkiruokien val-
mistamista. Suunnittelimme ruokia, joissa käytettiin jonkin verran vieraampia raaka-aineita.
Suurin osa valituista raaka-aineista oli suhteellisen edullisia. Valitsimme jälkiruokia, jotka so-
pivat myös välipalaksi.

7.3 Kurssi reseptiikan laadinta

Teoriataustan ja ennakkokyselyiden pohjalta aloimme suunnittelemaan kurssin reseptiikkaa.
Kurssilaiset ja Myötätuuli eivät rajanneet reseptiikan suunnittelua kuin budjetin osalta, joten
saimme suhteellisen vapaat kädet suunnitella valmistettavat ruoat. Budjettimme oli noin 100
euroa. Teoriataustaa apuna käyttäen mietimme, mitä ravitsemuksellisia asioita painonpudot-
tamisessa tulee huomioida. Halusimme näyttää konkreettisesti, kuinka helposti ja vaivatto-
masti ruoasta saadaan kevyempää maun kuitenkaan kärsimättä.

Reseptiikka laadittiin kurssille huomioiden ravintosuositukset sekä painonhallintaan liittyvät ruoanvalmistusmenetelmät. Laadimme kurssille mahdollisimman monta reseptiä, jotta kaikille riittäisi tekemistä ja kurssilaiset saisivat mahdollisimman paljon kurssilta. Reseptien tuli soveltua jokapäiväiseen arkikäyttöön, sillä niihin ravitsemus painonhallinnassa suurimmaksi osaksi painottuu. Kurssille suunniteltu valmis reseptiikka on liitteenä (LIITE 3). Reseptiikan laadinnassa käytettyjen ruokaohjeiden lähteet ovat liitteenä (LIITE 4).

Salaatit

Lautasmallin mukaan puolet lautasesta tulee täyttää salaatilla (Ihanainen ym. 2008, 20). Perinteinen vihreäsalaatti valittiin tämän vuoksi. Käytettiin perus raaka-aineita, jotka ovat tunnettuja ja helppoja käyttää. Salaattiin lisättiin karpaloita, jolloin ruokavalioon saadaan lisättyä marjojen käyttöä. Pähkinöillä lisäsimme ateriaan hyviä rasvahappoja sekä proteiinia, joka lisää kylläisyyden tuntua.

Salaatinkastikkeesta saadaan pehmeitä rasvahappoja. Rypsiöljypohjainen kastike on helppo valmistaa ja sitä pystyy maustamaan monella eri tavalla. Kastike estää salaattainesten kuivumisen. Toivomme, että asiakkaat ottavat tämän kastikkeen jokapäiväiseen kotikäyttöön.

Fenkoli-pastasalaatti otettiin ruokaisammaksi salaatiksi. Perinteinen makaronin vaihdomme täysjyvämakaroniin, sillä niissä on enemmän kuituja ja pitävät siten paremmin nälkää. Reseptiin lisäsimme siemeniä, jotka toimivat kuidun lähteinä. Halusimme näyttää, kuinka vaivattomasti siementen käytöllä saadaan lisättyä kuitujen saantia. Alkuperäisen ohjeen mukaan salaatissa käytettiin suolapähkinöitä. Suolapähkinät vaihdomme suolattomiin, jolloin välteetään turhaa suolan saantia.

Pääruoat

Porkkanasekeitto ja muut kasvisekeitot kuuluvat opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisiin suosikkeihin. Niitä opimme syömään vasta ammattikorkeakoulussa, kun valmistimme niitä itse keittiötunneilla. Porkkanasekeitto on kevyttä ja sopii monenlaiseen käyttöön kuten kasvisruokana lounaaksi, välipalajuomana. Se voidaan nauttia kylmänä, on helppo valmistaa ja muunnella käyttämällä muitakin kasviksia.

Tikka Masala broileri-wokkivihanneskastike on opinnäytetyön tekijöiden kehittänyt ateria, jossa käytetään puolivalmiita raaka-aineita, jolloin se on nopea ja helppo valmistaa. Valmis-

marinadit sisältävät runsaasti kaloreita ja suolaa (Aro 2007, 42). Valitsimme marinoimattomat broilerinfileesuikaleet, koska ne eivät sisällä nahkaa, joten ne ovat vähärasvaisia, joten valitsimme marinoimattoman vaihtoehdon. Broilerin fileesuikaleet kypsyvät nopeasti. Lisäämällä kastikkeeseen pakaste wokkivihanneksia, saadaan ruokavalioon kasvisten käyttöä. Pakastekasvikset ovat helppoja ja nopeita käyttää ja niillä saadaan edullisuutta ateriaan. Kastike voidaan nauttia sellaisenaan tai tumman riisin kera.

Kalaa tulee syödä vähintään kaksi kertaa viikossa. Otimme kalareseptiksi mausteisen omenakalan, jota olemme joskus valmistaneet keittiötunnilla. Kala oli hyvän makuista, joten halusimme opettaa samainen ohje myös asiakkaille. Yleensä kalaruokiin mielletään runsas suolan käyttö. Kyseisellä ohjeella makua saadaan käyttämällä muunlaisia makutuotteita kuten pippureita, korianteria ja juustokuminaa suolan sijaan. Osa reseptin mausteista on hieman oudompia, joten reseptillä tutustutaan uudempiin mausteisiin. Kalan kastikkeessa käytetään vispi- tai kuohukerman sijaan kasvirasvasekoitetta, joka sisältää puolet vähemmän rasvaa. Kermaa korvataan osittain ruohosipulituorejuustolla, mikä tuo makua. Omenalla saadaan ruokaan keveyttä ja makua.

Soijarouhe-jauhelihapyyryköillä halusimme opettaa soijarouheen käyttöä. Soijarouheella voidaan korvata kokonaan tai osa jauhelihasta. Koviin eläinrasvojen saantia vähennetään tällä tavoin. Soija sisältää proteiinia, joten proteiinin saanti ei kärsi (Valitut palat 2008, 43). Soijarouhetta käyttämällä saadaan edullisuutta ateriaan, sillä se on hyvin riittoisaa. Soijarouhejauheliha pyörykät sopivat edellä mainitun fenkoli-pastasalaatin tai kreikkalaisen kasvisvuolan kanssa nautittavaksi. Tämä ateria sopii hyvin lounaaksi, sillä lounaalla kannattaa syödä kevyttä, kasvisvoittoista ruokaa, jotta lounaan jälkeen vireystaso ei laske.

Lisukkeet

Tumma riisi valittiin Tikka Masala broileri-wokkivihanneskastikkeen kera nautittavaksi. Tumma riisi sisältää enemmän kuituja kuin tavanomainen riisi, jolloin se nostaa hitaammin ja tasaisemmin verensokeria.

Perinteinen perunamuusi on aterioiden pidetty perunalisäke. Usein muusin valmistukseen käytetään runsaasti voita, kermaa ja suolaa, joita tulee välttää painonhallinnassa. Usein perunamuusia annostellaan liian suurina määriä lautaselle, mikä lisää ennestään energian saantia. Juuressoseella toimme terveellisemmän ja maukkaamman vaihtoehdon perunamuusille. Juuresokset tuovat lisää makua soseeseen ja perunan käyttöä korvataan osittain juureksilla. Juures-

soseessa voin/margariinin sijaan käytetään ruohosipulituorejuustoa, joka on kevyempi vaihtoehto ja tuo makua sekä korvaa osittain suolankin käyttöä. Nesteenä käytetään juuresten omaa keitinlientä, joka antaa makua ja sisältää juureksista liuennut ravintoaineita. Tarvittaessa voidaan lisätä rasvatonta maitoa. Näillä keinoilla vähennetään huomattavasti energiansaantia ja monipuolistetaan kasvisten käyttöä.

Kasvisvuoka kreikkalaisittain on oivallinen lisuke aterioille, missä perunaa korvataan osittain kasviksilla ja siten lisätään kasvisten saantia. Kasvisvuoka kreikkalaisittain voidaan syödä sellaisenaankin, sillä siihen on lisätty raejuustoa, joka sisältää proteiineja. Raejuusto on oiva proteiinin lähde, joka sisältää vähän rasvaa. Kasvisvuokan teossa opetellaan myös yrttien käyttöä.

Omena-puolukkaleivän valitsimme sen monipuolisuuden vuoksi. Reseptistä näkee, että myös omenaa ja puolukkaa voi käyttää muutenkin kuin perinteiseen totuttuun tapaan. Tällä tavoin saadaan huomaamatta lisättyä marjoja ja hedelmiä ruokavalioon. Leseet tuovat leipään kuituja. Lisäsimme auringonkukansiemeniä leivän pintaan antamaan lisää makua ja kuituja.

Jälkiruoat

Herkkupäiviäkin saa joskus pitää. Valitussa suklaatorttu-reseptissä käytetään vähemmän sokereita ja rasvoja, kuin tavanomaisissa suklaakakuissa. Halusimme tuoda ehdolle kevyt, mutta juhlava jälkiruoka/kahvileipä.

Hedelmä-jogurttimalja on nopea ja helppo valmistaa. Valmiiksi maustetut jogurtit sisältävät usein rasvaa sekä runsaasti sokereita. Maljaan käytetään maustamatonta ja rasvatonta luonnonjogurttia, jolloin vältetään turhalta energian saannilta. Käyttämällä tuoreita hedelmiä säilykehedelmien sijaan saadaan jälkiruoasta/välipalasta ravitsevampi. Säilykehedelmien liemet ovat sokeripitoisia. Valmiin annoksen päälle ripotellaan auringonkukansiemeniä, joista saadaan kuituja. Hedelmä-jogurttimalja sopii välipalaksi tai jälkiruoaksi. Tämä sopii korvaamaan runsaasti sokeria sisältäviä valmiiksi maustettuja jogurtteja. Hedelmä-jogurttimalja sovellettiin aprikoosi-jogurttimaljan ohjeesta.

Mehukeitto on nopea ja helppo valmistaa. Keiton pohjaksi valitsimme sokeritonta makeutusaineella makeutettua mehua, jolloin vältetään turhilta kaloreilta. Marjoja lisäämällä saadaan parannettua keiton ravintoarvoa. Marjovina voidaan käyttää tuoreita tai mitä tahansa marjoja pakastimesta löytyy. Makeutta voidaan lisätä makeutusaineilla. Mehukeitto sopii hyvin välipalaksi ja jälkiruoaksi.

Extra-reseptit

Lisäksi laadimme neljä ylimääräistä reseptiä, joiden valmistusta kurssilaiset voivat kokeilla kotona. Laadimme Juhlapöydän hirvikastikkeen, koska monen kurssilaisen harrastuksiin kuuluu hirven pyynti. Hirvenliha sopii hyvin painonhallintaan sen vähärasvaisuuden ja runsaan proteiinipitoisuuden vuoksi. Reseptin sovelsimme porsaan noisetit pippurirosmariinikastikkeen ohjeesta.

Nopea pizza-leipä otimme vaihtoehtoisena ruokana tukahduttamaan pahimmankin pikaruokan himon. Täytteenä voidaan käyttää tonnikalan sijasta esimerkiksi kinkkua, kalkkunaa ja broileria. Reseptin olemme kehittäneet itse.

Mintunmakuisella perunasalaatilla voidaan mainiosti korvata majoneesipohjainen perunasalaatti. Se sopii raikkaana lisäkkeenä esimerkiksi kesäiseen ruokapöytään.

Mansikkajuoma toimii välipalana, jälkiruokana tai vaikkapa juhlien tervetulomaljana. Juomalla saadaan ruokavalioon lisättyä marjojen käyttöä.

7.4 Kurssin toteutuspäivä

Kevyen ruoanvalmistuksen kurssi päätettiin toteuttaa lokakuun 15. päivä 2009. Kurssipäivää ehdotettiin painonhallintaryhmälle sen perusteella, miten Kainuun ammattiopiston opetuskeittiöt olivat vapaana iltaisin. Tämän lisäksi piti huomioida ohjaavan opettajan ja Myötätuulen edustajan pääsy kurssille.

Kevyttä ruoanvalmistuskurssia suunniteltaessa halusimme, että mahdollisimman moni painonhallintaryhmän mies pääsisi paikalle. Tämän vuoksi päädyttiin kurssin järjestämiseen arki-iltana. Ruoanvalmistuskurssin aloittamisajaksi päätettiin kello 16.00 ja aikaa varattiin kello 22.00 asti.

Hoidimme raaka-ainehankinnat yhdessä Myötätuulen edustajan kanssa. Raaka-aineet ostettiin Maxi-makasiinista. Erikoisempia elintarvikkeita, kuten fenkoli, jouduimme hankkimaan muualta. Kuiva-aineet etsimme valmiiksi edellisenä päivänä Maxi-makasiinissa kärryyn ja sovimme myymälähoitajan kanssa, että seuraavana päivänä haemme kello 12.00 aikaan ostoskärry säilöstä ja keräämme tuoretuotteet sekä liha- ja maitovalmisteet. Raaka-

ainekustannuksista vastasi Myötätuuli. Raaka-aineet maksoivat noin 130 euroa. Opetuskeittiön vuokraamisesta ei tullut kustannuksia, koska tilaisuuden järjestivät Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat ja osallistujilta ei peritty tilaisuuteen maksua.

Kurssille ilmoittautui sitoutuvasti yhdeksän henkilöä ja lisäksi yksi henkilö, joka ei ollut varma pääsystä kurssille. Kurssilaisille lähetetyssä kutsussa kehoitimme pukeutumaan puhtaisiin, kevyisiin ja rentoihin vaatteisiin sekä puhtaisiin jalkineisiin. Ostimme Kainuun ammattiopistolta keittiöpäähineet kurssilaisille ja esiliinat saatiin lainaan talon puolesta.

Pääsimme opetuskeittiöön jo kello 14.00, joka koettiin eduksi, jotta ehdimme etsiä valmiiksi välineitä ja astioita. Näin välttyttiin turhalta ja aikaa vievältä tavaroiden etsimiseltä, varsinkin kun keittiötilat eivät olleet ennestään tuttuja kurssilaisille. Kurssia varten teimme opasteita, jotka sijoitettiin ulko-ovelta pukuhuoneelle ja keittiölle asti. Opetuskeittiö oli jätetty edellisen ryhmän jäljiltä epäsiistiksi ja harmiksi ei ehditty paneutua keittiön siistimiseen ennen kurssilaisten tuloa. Pidimme tärkeämpänä hoitaa astioiden sekä välineiden kerääminen.

Kurssilaisia pyydettiin saapumaan Kajaanin ammattiopistolle jo kello 15.45, jotta kaikki olisivat ajoissa paikalla. Kurssilaiset saapuivat opasteiden avulla toiseen kerrokseen, jossa olimme heitä vastassa toivottamassa tervetulleeksi sekä neuvoimme pukuhuoneeseen ja keittiölle. Kurssille saapui kaksi henkilöä, jotka eivät olleet ennakkoon ilmoittautuneet kurssille: painonhallintaryhmään kuuluva mies sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelija Myötätuulen kautta.

Kurssin aikataulu suunniteltiin seuraavasti:

16.00 Tapaaminen

16.15 Kokoontuminen teoriatilaan

16.20 Tervetulopuhe

16.25 Ryhmien ja reseptien jakaminen

16.30 Tehtävien jakaminen ryhmille

16.40 Reseptien esitleminen

17.00 Siirtyminen keittiöön ruokien valmistukseen

17.00 Ruokien valmistuksen aloittaminen paitsi kana-riisi ja omenainen kala

17.30 Omenaisen kalan valmistaminen, noutopöydän ja ruokailupöytien järjestäminen sekä kattaminen

18.00 Kana-kastikkeen ja riisin valmistaminen

18.25 Ruokien esille laittaminen noutopöytäan

18.30 Ruokien esittelemine ja ruokailun aloittaminen

19.55 Kahvin keittäminen

19.15 - 19.30 Ruokailun lopettaminen ja loppusiivousten aloittaminen

20.00 Palautteiden kirjoittaminen

20.20 Lopetus

Keuyen ruoanvalmistuksen kurssi aloitettiin tervetulo puheella ja lyhyellä oppitunnilla, jossa käytiin läpi tärkeimpiä ravitsemuksellisia asioita painonhallinnassa laihduttajan näkökulmasta (LIITE 5). Kurssilla neuvottiin painonhallintaryhmää käyttämään Finelin Internet -sivustoa, missä voi vertailla raaka-aineiden ravintoarvoja. Vertailemalla saadaan paremmin käsitystä eri raaka-aineiden ravintoaineista, jolloin sisäistetään paremmin raaka-ainevalintojen merkitys. Reseptit esiteltiin ja perusteltiin sekä jaoimme etukäteen tehdyt ryhmät. Kurssilaiset jaettiin kolmeen, kolmen – neljän hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle oli jaettu valmistettavat ruoat sekä loppusiivoustehtävät, jotka esiteltiin. Suunnitellussa aikataulussa pysyttiin puheiden osalta.

Ruokien valmistaminen aloitettiin suunnitellun mukaisesti. Joitakin ruoanvalmistusastioita ja mausteita jouduttiin vielä hakemaan toisista opetuskeittiöistä. Ruokien valmistaminen sujui mallikkaasti. Yllätymme kuinka hyvät ruoanlaittotaidot kurssilaiset omasivat. Kurssilaiset kysivät rohkeasti neuvoa ja opastusta tarpeen vaatiessa. Osa ruoista valmistui suunniteltua aiemmin, joten niitä jouduttiin ennen tarjoilua lämmittämään. Soija-jauheliuhapyöryköiden valmistaminen olisi voitu aloittaa myöhemmin, koska ne valmistuivat suunniteltua nopeammin. Omena-puolukkaleivän valmistus venyi liian myöhäiseksi, jolloin se ei ehtinyt jäähtyä riittävästi ennen tarjoilua. Tehokkaammalla ohjaajien valvonnalla tältä olisi vältytty. Mehukeitto oli suunniteltu nautittavaksi juoden, mutta saostusaineen määrästä johtuen siitä tuli lusikoitavaa. Noutopöydän kattaminen sujui reippaasti ruokien valmistamisen rinnalla. Ohjaava opettaja, Myötätuulen edustaja ja kuunteluoppilas auttoivat ruokatilojen ja kattauksien suhteen.

Valmiiden ruokien esille laitossa noutopöytään viivästyttiin hieman suunnitellusta aikataulusta. Lähinnä tarjoiluastioiden etsiminen vei aikaa, mutta ruokien asetteleminen noutopöytään sujui nopeasti. Kun ruoat oli saatu noutopöytään tarjolle, valmistetut ruoat käytiin yksitellen läpi sekä ruokien valmistajat saivat kertoa mielipiteitään niiden valmistuksesta. Ruokien valmistaminen oli pääsääntöisesti ollut sopivasti haastavaa ja kaikille oli riittävästi tekemistä.

Ruokailu tapahtui yhden suuren pöydän ympärillä, jolloin keskustelua oli helpompi käydä kurssilasten kanssa. Loihan se myös yhtenäisyyden tunnetta.

Ruokailun tunnelmia

Ruokailun aikana keskusteltiin valmistetuista ruoista ja kyselimme, olisivatko kurssilaiset valmiita kokeilemaan niitä myös kotona. Ruokailu aloitettiin porkkanasosekeittella. Keittoa valmistava henkilö oli jättänyt sipulit kokonaan pois, sillä hän ei pitänyt sipulista. Keitto oli siitä huolimatta maukasta, mutta ehdotettiin pehmeyttä tuomaan käyttämällä kasvirasvasekoitetta tai tuorejuustoa.

Vihersalaatti oli hieman kirpeää siinä käytettävien karpaloiden vuoksi. Karpalot voidaan korvata muilla marjoilla oman maun mukaan. Salaatinkastiketta valmistettaessa etikka ja öljy sekoitettiin suoraan samaan astiaan, jolloin seos meni rakeiseksi. Kastiketta olisi voitu kokeilla korjata sekoittamalla kastiketta lisää tai lisätä samassa suhteessa raaka-aineita, mutta öljy ohuena nauhana, jolloin se olisi emulgoitunut. Päätimme kuitenkin ottaa varman päälle ja valmistaa uusi erä, sillä raaka-aineita oli vielä jäljellä. Toivomme, että salaatinkastike jää kurssilaisten muistiin hyvänä pehmeiden rasvahappojen lähteenä.

Fenkolipastasalaatin todettiin sopivan hyvin kevyeksi lounaaksi, esimerkiksi soijajauhelihapyöryköiden kanssa. Soijan maku yllätti kurssilaiset positiivisesti. Soijan käyttö ei ollut ennestään tuttua kurssilaisille, mutta sitä oltiin valmiita ostamaan myös kotiin edullisuuden vuoksi ja kokeilemaan ruoanvalmistuksessa lihaa korvaavana raaka-aineena.

Mausteisessa omenakalassa käytettiin tuoretta lohta ja omenan todettiin sopivan käytettäväksi lohen kanssa. Reseptissä voidaan käyttää mitä tahansa kalaa, myös pakasteita. Valmistusvaiheessa kalan päälle lisättiin mausteita, jotka reseptin mukaan kuuluivat kastikkeeseen. Tämä ei kuitenkaan vaikuttanut epäsuotuisasti makuun. Kalaa keuhuttiin maukkaaksi.

Juuressose maistui kaikille, vaikka epäilyksiä oli, koska siihen ei käytetty lainkaan voita, suolaa eikä kermaa. Tuorejuuston todettiin korvaavan voion käyttöä.

Kreikkalaisen kasvisvuonan valmistaminen oli koettu työlääksi ja aikaa vieväksi, koska oli runsaasti kuorittavia ja pilkottavia raaka-aineita. Ruoassa käytettäviä raaka-aineita voidaan ostaa

osittain valmiiksi käsiteltynä, jolloin se helpottaa ja nopeuttaa ruoan valmistusta. Kreikkalaisen kasvisvuoan maku oli hyvä ja sen ajateltiin pitävän hyvin nälkää, osaksi raejuuston vuoksi, joka sisältää proteiinia.

Tikka Masala broileriwokkivihannes-kastiketta maisteltiin tumman riisin kanssa. Broilerivihanneskastikkeen valmistaminen oli helppoa ja vei vähän aikaa, joten pidettiin, että se sopisi esimerkiksi kiireisen työpäivän jälkeen helposti valmistettavaksi riisin kera. Myös mausta pidettiin ja sitä kuvailtiin kiinalaistyyppiseksi.

Leivän valmistusvaiheessa tekijälle tuli uutena asiana kananmunan keltuaisen ja valkuaisen erottaminen. Ohjaajan näyttäessä ensin mallia, loputkin kananmunat saatiin eroteltua taikinan joukkoon. Myöhäisen puolukka-omenaleivän valmistuksen aloittamisen vuoksi, leivät eivät ehtineet jäähtyä kunnolla ennen tarjoilua. Leivissä marjojen käyttö ei ollut ennestään tuttua. Leivän ollessa vielä lämmin, se miellettiin kahvileiväksi. Marjojen tuomasta mausta pidettiin. Meidän olisi pitänyt valvoa tarkemmin, että leipien valmistaminen olisi aloitettu riittävän ajoissa.

Mehukeitosta piti tulla juotavaa reseptejä suunniteltaessa, mutta liian suuri määrä saostusainetta, teki keiton rakenteesta hyytelömäisen, jolloin se nautittiin lusikalla. Onni onnettomuudessa, hyytelömäinen rakenne olikin loppujenlopuksi hyvää sekä parempi ja miellyttävämpi vaihtoehto. Mehukeitossa käytettiin sokeritonta mehua ja todettiin, että tulee valita mehu, joka on makeutettu muulla makeutusaineella kuin aspartaamilla, koska se ei kestä kuumennusta. Valittu sokeriton mehu oli onneksi makeutettu muilla makeutusaineilla, joten sokerin lisäämiseltä vältyttiin.

Hedelmä-jogurttimäljan pohjana toimi rasvaton luonnonjogurtti, jota maustettiin tuoreilla hedelmillä sekä hunajalla. Sitä pidettiin raikkaana ja välipalaksi sopivana. Kuidun lähteenä toimivat siemenet olivat huomaamattomia, jolloin annokseen saatiin lisättyä vaivihkaa kuidun lähdeä.

Vaikka suklaatortun valmistuksessa oli paljon eri vaiheita, sen valmistamista ei koettu liian vaikeaksi. Suklaatortun valmistus sujui hyvin, vaikka ajattelimme reseptin olevan haastava. Suklaatortut vaativat ohjeen mukaan vähintään kaksi tuntia jäähtymisaikaa, mutta suklaatortut laitettiin jäähdytyskaappiin, jolloin ne ehtivät valmistua riittävän ajoissa kahvin kera nautittavaksi. Suklaatorttua pidettiin sopivan makeana sekä raikkaan makuisena. Suklaatortussa

ei käytetty lainkaan suklaata sekä näkyvää rasvaa ja sokeria kohtuudella, mutta sitä pidettiin riittävän makeana. Usea henkilö uskoi, että suklaatorrttu soveltuu myös kotiooloissa valmistettavaksi ja nautittavaksi.

Leivänpäälle laitettiin Becel 60 % margariinia, joka sisältää Omega 3- ja 6-rasvahappoja ja soveltuu myös paistamiseen. Arla Ingmanin Eva 9 % Savuporo-kevätsipulisulatejuusto valittiin käytettäväksi vaihtoehtoisena tuotteena juustoille ja leikkeleille välipaloina syötyjen leipien päällisenä margariinin kera. Ruokajuomana tarjottiin rasvatonta maitoa, vettä ja sokeritonta mehua. Ruokapöydässä oli tarjolla suunnitelmasta poiketen tiivisteestä valmistettua sokeritonta mehua, jota jäi jäljelle ruokien valmistuksesta. Mehu tarjoilun olisi voinut jättää pois, sillä mehun tilalle kannattaa valita puhdas vesi. Ennen ruokailun aloittamista oli tarkoitus kaataa jokaisen lasiin vettä, minkä tarkoituksena oli opettaa vesi lasillisen nauttiminen ennen ateriala. Tällä tavoin saadaan taitettua kärki näläntunteelta ja vältetään ahmimista. Lisäksi kuitupitoisten ruokien yhteydessä tulisi juoda riittävästi nestettä, jottei suoli tukkeudu. Jälkiruokien kanssa nautittiin suodatettua kahvia, koska pannukahvia tulee välttää, sen kolesterolia nostavan vaikutuksen vuoksi.

Kaiken kaikkiaan ruoat olivat maaitavia ja niitä oli riittävästi. Ylijääneet ruoat kurssilaiset saivat kotiin viemisiksi, joten turhalta ruokien hävikiltä välttyttiin.

Loppusiivoukset hoidettiin ripeästi ja suunnitellun ryhmäjaon mukaisesti. Ongelmaksi muodostui astioiden paikoilleen vienti, koska niitä oli kerätty muualtakin kuin opetuskeittiöstä eivätkä tilat olleet ennestään tutut kurssilaisille. Ohjaajien avustuksella tavarat löysivät paikoilleen ja keittiö jätettiin siistimpään kuntoon kuin sinne saapuessa.

7.5 Ruoanvalmistuskurssin palautelomake

Palautelomakkeella (LIITE 6) halusimme selvittää, kurssille osallistujien mielipiteitä kurssin onnistumisesta ja kuinka kurssi vastasi odotuksia. Rakentavalla palautteella voidaan tutkia ja kehittää omaa osaamistaan.

Vastasiko kurssi toiveitasi -kysymyksellä halusimme tietää, mitä mieltä kurssilaiset olivat kurssin onnistumisesta odotusten pohjalta ja otettiin toiveita huomioon ennakkokyselyiden pohjalta. Tavoitteena oli, että kurssille osallistujat oppisivat ravitsemuksesta painonhal-

linnassa sekä kevyestä ruoanvalmistuksesta. Halusimme kartoittaa, opittiinko uutta ja jos, niin mitä.

Halusimme muuttaa käsitystä kevyestä ruoanvalmistuksesta positiiviseen suuntaan, koska osa kurssilaisista ajatteli kevyen ruoan olevan mautonta ja vatsaa täyttämätöntä. Käsitysten muuttamista kevyeen ruoanvalmistukseen haluttiin kysyä, jotta saatiin selvitettyä, oliko tavoittees- sa onnistuttu.

Mielipidettä selvitettiin reseptiikan ja järjestelyjen suhteen. Millaiseksi kurssilaiset kokivat ruoanvalmistuskurssin puitteet ja vastasiko reseptiikka odotuksia. Tämä auttaa tulevaisuudes- sa kiinnittämään huomiota epäkohtiin, reseptien ja kurssi järjestelyiden osalta.

Lopuksi muuta huomioitavaa ja kommentoitavaa kohtaan pystyi kommentoimaan vapaalla sanalla kurssin käytännön toteutusta. Tähän kohtaan voitiin ilmaista asioita, jotka eivät ai- emmissä kysymyksissä tulleet esille.

Yhteenveto palautelomakkeesta

Ruokailun päätteeksi jaoinme palautelomakkeet ruoanvalmistuskurssista, jonka jokainen sai täytettäväkseen. Yksi henkilö joutui poistumaan ennen palautteiden keräämistä, joten palaut- teita saatiin 12 kappaletta.

Palautelomakkeiden mukaan kurssi oli vastannut kaikkien osallistujien toiveita. Kohtaan vas- tasiko kurssi toiveitasi, eräs vastaajista kirjoitti:

Kyllä, moneltakin osin. Ryhmäläiset lähes kaikki paikalla, monipuolinen ohjelma (ruoat), teke- mistä runsaasti.

Kurssilaiset olivat oppineet monia uusia asioita. Usein mainittiin, että kevyet ruoat olivat hy- viä ja maukkaita. Resepteistä oli saatu uusia vinkkejä niin valmistuksen kuin raaka-aineiden suhteen. Tavanomaisten ja totuttujen raaka-aineiden tilalle löydettiin korvaavia ja kevyempiä vaihtoehtoja. Palautelomakkeista poimittuja kommentteja kohdasta opittiinko uutta:

Uusia vinkkejä ruoanlaittoon.

Kasvisten monipuolinen käyttö.
Ruoanlaitto ilman kovia rasvoja maistui ihan hyvältä.
Kevyt ruoka on jopa parempaakin kuin ns. normaali ruoka.
Korvaavat aineet totutun tilalle.
Kasvisruokien teko oli uutta.

Osallistujista yli puolet oli sitä mieltä, että kurssi oli muuttanut heidän käsitystään kevyen ruoan suhteen. Oli huomioitu, että ilman runsasta rasvan käyttöä saadaan aikaan maukkaita ruokia. Muutama kurssilaisista on entuudestaan pyrkinyt valmistamaan kevyttä ruokaa, joka heidän mielestään on ihan maittavaa. Loput vastaajista eivät olleet kommentoineet mitään käsityksistään. Kommentteja palautelomakkeen kohdasta muuttuiko käsitys kevyestä ruoanvalistuksesta:

Kyllä saa maukasta ilman rasvaakin.
On näitä syöty ennenkin.

Kurssin järjestelyissä ja reseptien laadinnassa onnistuttiin erinomaisesti. Kurssilaisilta saatiin pelkästään positiivista palautetta näiden suhteen. Reseptit olivat olleet ihania, monipuolisia ja mielenkiintoisia. Kurssijärjestelyjä ja reseptejä kuivailtiin palautelomakkeissa seuraavasti:

Hyvä kurssi.
Järjestelyt moitteettomia, reseptit mielenkiintoisia.
Olen oikein tyytyväinen.
Erinomaisen hyvin järjestetty kurssi, oli paneuduttu kurssin sisältöön, erittäin paljon Kiitos.
Hyvin suunniteltu kurssi, ihania reseptejä.
Monipuolisia, maukkaita.
Tytöt onnistuneet hienosti järjestelyssä.

Palautelomakkeen viimeiseen kohtaan kurssilaiset kirjoittivat seuraavia asioita:

Kaikki oli innostuneena mukana, apuakin saatiin ohjaajilta.
Pitäisi saada tämmöisiä tilaisuuksia lisää.
Ihan mukavat ja ohjaavat vetäjät.
Voidaan järjestää toistekin.
Sipuli on edelleen pahaa.

Tosi mukava kurssi!

Mukava tunnelma.

Kiitos.

8 POHDINTA

Opinnäytetyönämme oli järjestää Isot Pojat -painonhallintaryhmälle yhden illan mittainen kevyen ruoanvalmistuksen kurssi. Kurssin tavoitteena oli tuoda ravitsemukselliset asiat tukemaan ryhmän painonhallintaa, sillä laihduttamisen lähtökohta on pienentää energiansaantia. Laihtuminen ei tapahdu hetkessä, vaan pitkällä aikavälillä. Halusimme näyttää kurssillisille käytännössä kuinka energiansaantia voidaan vähentää ja antaa uusia ideoita ruoanvalmistukseen.

Kurssia aloimme suunnittelemaan keväällä 2009. Lähdimme tutkimaan teoriataustaa koskien laihduttamista. Mietimme teoreettisen viitekehyksen aihealueita, joita tulee tarkastella ja kuinka niitä hyödynnetään kurssin suunnittelussa. Rajasimme aiheen tarkastelemalla erityisesti 40 - 60-vuotiaiden miesten näkökulmasta ylipainon määritelmiä, syitä ja ravitsemusta.

Kesäaikana (kesä-elokuu) teorian yhdessä kirjoittaminen oli vaikeaa, sillä olimme eri paikkakunnilla. Sovimme aiheista, mistä kumpainenkin etsii tietoa ja olimme yhteydessä sähköpostitse, puhelimitse sekä tietokoneen keskusteluohjelmien välityksellä. Syksyllä jatkettiin yhdessä teorian tarkastelua, jolloin teoriaosuuden aihealueet käytiin läpi.

Tarkasteltaessa eri lähteitä, täytyi olla kriittinen. Välillä törmäsimme väitteisiin, mitkä vaikuttivat hieman oudoilta. Aiemmista opintokursseista (esim. ravitsemustieto) on ollut hyötyä lähteiden lukemisessa. Aiemmat opinnot ovat antaneet pohjatietoa ravitsemuksesta, jolloin pystyy suhtautumaan epäilevästi väitteisiin. Suomalaisia ravitsemussuosituksia käytimme vertailukohteena eri väitteisiin. Kannattaa kiinnittää huomiota kirjoittajan ammatilliseen taustaan ja asiantuntemukseen. Pyrimme käyttämään lähteitä, jotka olivat luotettavia ja alan asiantuntijoiden laatimia.

Työssämme emme tehneet ryhmälle mitään mittauksia heidän kehoistaan, vaan tutustuimme kehon mittausvälineisiin, sillä mielestämme nämä kuuluvat olennaisena osana painonhallintaan. Ylipainon määrittelyyn voidaan käyttää erilaisia mittavälineitä, vaikka usein ylipainon voi havaita silmämääräisestikin. Painoa ja kehon koostumista voidaan mitata eri tavoin. Mittaustekniikoita kannattaa käyttää apuna painonhallinnassa, jolloin saadaan käsitystä oman kehon koostumuksesta. Erilaiset kehon koostumusta ja -painoa mittaavat laitteet olivat ennestään tuttuja, lukuun ottamatta bioimpedanssilaitetta. Kuulimme, että Kajaanin Ammattikorkeakoulun tiloissa sijaitsevassa Kunnon sykkeessä on kyseinen laite. Toinen opinnäyte-

työn tekijöistä kävi mielenkiinnon vuoksi tekemässä arvioinnin kehonsa koostumuksesta. Laitteella saadaan useita erilaisia tuloksia esim. rasvaprosentti, ravitsemusarviot, kehon nesteen koostumus, paino, lihasmassan määrä eri kehon osissa, luumassan määrän ja vyötäröseudun rasvan koostumus. Tuloksia voidaan erinomaisesti käyttää painonhallinnan seuraamisessa. Tällä tavoin nähdään realistisia tuloksia kehon muutoksista, sillä liikunnan lisääminen voi kasvattaa lihasmassaa, jolloin paino ei välttämättä laske vaan saattaa jopa nousta. Mielestämme parhaan arvion kehon koostumuksesta antaa bioimpedanssilaitte.

Painonhallintaryhmän jäsenten tavoittaminen oli aluksi vaikeaa, sillä yhteydenotto tapahtui ainoastaan kun ryhmä kokoontui ja kävimme kasvotusten paikanpäällä. Saimme suurimman osan ryhmän jäsenten yhteystiedot vasta noin kuukautta ennen kurssipäivää. Yhteystietojen kerääminen olisi pitänyt tapahtua meidän aloitteesta jo heti opinnäytetyön teon alussa. Ollisimme voineet olla tiiviimmin yhteydessä ryhmän jäseniin, koska kaikki eivät olleet aina paikalla ryhmän kokoontumisissa.

Ruokapäiväkirjan avulla oli tarkoitus selvittää ryhmäläisten elintarvikevalintoja, jotta olisimme voineet opastaa heitä mahdollisiin parempiin elintarvikevalintoihin. Välttämättä ei huomaa joistakin elintarvikkeista tulevia ylimääräisiä kaloreita tai suolan saantia, vaikka pyrittäisiin valitsemaan terveellisempiä tuotteita. Kurssille laaditun reseptiikan oli tarkoitus opettaa vähentämään ruoista saatavaa energiaa. Ruokapäiväkirjojen, johon piti merkata viikon ajalta käyttämiään elintarvikkeita, laadinta ei tuottanut toivottua tulosta kurssin suunnittelun kannalta, sillä emme saaneet yhtään täytettyä lomaketta takaisin. Annoimme ne tehtäväksi kuukautta ennen kurssin järjestämistä, joka oli ilmeisesti liian myöhäinen ajankohta. Ruokapäiväkirjat olisi kannattanut antaa täytettäväksi jo keväällä. Tehokkaampi keino olisi ollut laatia haastattelu ja haastatella kukin ryhmän jäsen henkilökohtaisesti. Siten olisi voinut antaa samalla myös yksilöllisempää neuvontaa koskien ruokavaliota. Samalla olisi voinut tehdä ennakkokyselyn ruoanvalmistuskurssin suhteen ja saataisiin mahdollisesti täsmällisempää tietoa jokaisen toiveista.

Reseptiikan laadinta oli mielenkiintoista. Hyvän teoriapohjan kautta oli mukava lähteä suunnittelemaan toteutettavia ruokia. Reseptejä haettiin lehdistä, kirjoista ja Internetistä. Muutaman reseptin kehitteimme itse. Valmiita reseptejä muokattiin, jotta ne tukevat painonhallintaa. Kasvisten ja kuitujen käyttöön kiinnitettiin erityistä huomiota. Niitä lisättiin useisiin resepteihin ja niitä käytettiin osittain korvaavina raaka-aineina esimerkiksi lihalle. Proteiinin lähteinä pyrittiin käyttämään vähärasvaisia vaihtoehtoja. Myös rasvan laatuun kiinnitettiin

huomiota. Ruokien tuli soveltua arkikäyttöön, sillä arkiaterioista koostuu suurin osa energiansaannista. Resepteihin halusimme monipuolisuutta, uusia ideoita ja maukkautta. Niiden tuli olla helppoja ja nopeita valmistaa. Sekä kurssilaiset että reseptien laatijat olivat tyytyväisiä lopputulokseen.

Reseptien suunnittelu olisi voitu antaa myös kurssilaisille. Jokainen ryhmän henkilö, olisi miettinyt jonkin ruokalajin ja joutunut pohtimaan sen soveltuvuutta painonhallintaan. Meidän opastuksella olisimme pohtineet sen soveltuvuutta ja kuinka reseptiä muokattaisiin parempaan suuntaan.

Kurssille sopivaa ajankohtaa oli alkuun vaikea löytää. Piti huomioida kaikille sopiva päivä, jolloin ohjaava opettaja, Myötätuulen edustaja ja ryhmäläiset pääsivät paikalle. Lisäksi tuli huomioida opetuskeittiölle pääsy. Yhteydenpito tapahtui enimmäkseen sähköpostitse, mutta jonkin verran puhelimen välityksellä ja tapaamisilla. Lopulta löydettiin sopiva ajankohta. Viime hetken kiireeltä olisi välttytty tekemällä teoria- ja taustatutkimus aikaisemmin, jolloin opinnäytetyön muihin kirjallisten osien tuotokseen olisi jäänyt enemmän aikaa.

Kurssilaisten antama palaute oli pelkästään positiivista, joka lämmitti tekijöiden sydäntä, koska olimme ahertaneet kovasti kurssin eteen. Osallistujat olivat innokkaana mukana kurssipäivänä, joka näkyi heidän innokkaana työskentelynä. Kurssilaiset pitivät hyvänä, että osallistujat oli jaettu ryhmiin ja kullekin ryhmälle oli omat valmistettavat ruoat ja siivoustyöt. Tekeminen tapahtuu joutuisammin, kun tehdään selvät työnjaot. Tässä opinnäytetyössä olisi voitu hyödyntää projekti-tunteja tarvitsevia opiskelijoita tarjoiluun ja astiahuoltoon.

Ryhmä toivoi, että samankaltaisia kurseja voisi järjestää lisää. He olivat suostuvaisia jopa itse kustantamaan raaka-aineet. Yhden illan mittainen kurssi antaa valmiuksia ja ideointia kevyempään ruoanvalmistukseen. Tietysti useampana päivänä toteutuva kurssi on aina avartavampi. Kurssin voisi järjestää esimerkiksi eri teemapäivillä. Ongelmaksi voi muodostua tilojen saanti, henkilöiden pääsy kurssille ja kustannukset. Ryhmän koko oli mielestämme sopiva, sillä opetuskeittiölle ei olisi mahtunut enempää ihmisiä. Tila olisi käynyt ahtaaksi, jolloin kaikille ei olisi riittänyt työpisteitä.

Laihduttaminen tulee aloittaa ruokavalion muuttamisella, jolloin energiansaantia vähennetään. Liikunta tukee painonpudotusta, mutta se ei yksinään riitä laihtumiseen. Koimme opinnäytetyötä tehdessämme, että ryhmä olisi tarvinnut ravitsemusopastusta jo heti ryhmää perustettaessa, sillä oikeanlainen ruokavalio on laihtumisen lähtökohtana. Painonhallintaryhmä

sai järjestetyltä kurssilta neuvontaa ja opastusta liittyen ravitsemukseen painonhallinnassa. Reseptiikan ja kurssijärjestelyjen suhteen oltiin erittäin tyytyväisiä, koska he olivat saaneet uusia ideoita kevyen ruoanvalmistuksen suhteen. Kasvisten, marjojen ja kuitujen monipuolisia käyttötapa avartui ryhmälle.

Myötätuuli sai valmiiksi laadittuja reseptejä, joiden käyttöä voi suositella muillekin heidän asiakkaille. Kunkin reseptin yhteydessä oli ☺ Vinkki-merkintä, josta näkee mikä ruoan juju on tai miten sitä voi muokata. Mielestämme Myötätuulen kannattaisi harkita työntekijän palkkaamista, joka opastaa ravitsemusasioissa Myötätuulen asiakkaita. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman opiskelijoita voisi hyödyntää enemmän Myötätuulen toiminnassa, sillä ravitsemus kuuluu yhtenä osana hyvinvointia. Opinnäytetyöaiheina oppilaille voisi antaa erilaisia ravitsemukseen liittyviä kursseja, joilla annetaan tietoa ja tukea painonhallintaan tai tukemaan yleistä hyvinvointia. Opinnäytetyön olisi voinut toteuttaa myös alojen välisenä projektina esimerkiksi liikunnanohjaajien kanssa. Yhteistyönä opinnäytetyöstä olisi tullut kattavampi ja laajempi, jolloin olisi voitu yhdistää ravitsemus ja liikunta samaan pakettiin, sillä yhdessä ne kuuluvat olennaisina osana painonhallintaan. Tällä tavoin niin kohde-ryhmä kuin opinnäytetyöntekijät olisivat saaneet kattavampaa tietoa koskien laihduttamista ja painonhallintaa, sillä kummankin alan tekijät olisivat antaneet uutta tietoa omilta tahoiltaan.

Jälkeenpäin ajatellen, meidän olisi pitänyt laatia tarkempi aikataulu opinnäytetyön suhteen ja myös noudattaa sitä. Teoriaosuus tässä tapauksessa olisi kannattanut saattaa valmiiksi jo ennen kesää, jolloin olisimme välttyneet kiireeltä ja kurssipäivän toteuttaminen olisi ollut heti alku syksystä. Kurssin reseptiikan laadinta vei yllättävän paljon aikaa, joka oli pois kirjallisen tuotoksen muokkaamiselta.

Opinnäytetyön edetessä, olisimme kaivanneet ulkopuolista näkökulmaan käsiteltyihin asioihin. Pohdimme, olisiko opponointi voinut antaa työn eri vaiheissa uutta ideointia. Mielestämme opponoinnin aloittaminen jo työn alkuvaiheissa helpottaisi sekä työntekijöitä, että oponnoijaa itseään. Koimme opinnäytetyön aikana ”kylästämistä” ja työhön liittyvät ajatukset sekoittuivat, jolloin kokonaisuuden hahmottaminen tuntui vaikealta. Opponoiija olisi voinut olla keino selkeyttämään ajatuksia ja kokonaisuutta.

Vilkan ja Airaksisen (2003, 16) mukaan *”hyvä opinnäytetyöaihe on ohjauksiemme perusteella osoittautunut sellaiseksi jonka idea nousee koulutusohjelman opinnoista ja aihe nivoutuu siten, että sen avulla pystyt*

luomaan yhteyksiä työelämään, mahdollisesti ylläpitämään subteita aiempiin harjoittelupaikoihisi sekä syventämään tietojasi ja taitojasi jostakin itseäsi alalla kiinnostavasta aiheesta.” (Vilkkä ym. 2003, 16).

Opinnäytetyön aihe on erinomainen palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman kannalta. Opinnäytetyössä olemme saaneet käyttää monipuolisesti aikaisempia kursseja, joita olemme koulussa käyneet, esim. ravitsemustieto-, erityisruokavaliot, ruokapalveluprosessi ja elintarviketieto sekä kirjallinen ja kirjeviestintäkurssit. Johtamisen kurssit ovat valmentaneet esimiehen asemaan. Esimiehenä toimiminen on antanut hyvää harjoitusta esiintymiseen ja suunnitteluun. Tiedonhakutaitomme ja sanavarasto kehittyivät opinnäytetyötä tehdessä. Olemme oppineet hyödyntämään ja tuomaan käytäntöön teoriasta saatuja tietoja. Opinnäytetyön aiheen käsittelyssä saimme hyvää harjoitusta tulevaa ammattiamme varten. Terveellistä ruokavaliota ja ravitsemussuosituksia painotetaan yhä enemmän etenkin suurkeittiöissä. Ravintoloiden lounas-ruokailuja laadittaessa kiinnitetään huomiota ruoan terveellisyyteen, koska ihmiset ovat tietoisempia ruoan laadun merkityksestä.

Kaiken kaikkiaan olemme tyytyväisiä tuotokseen, vaikka opinnäytetyön vaiheissa on koettu sekä ylä- että alamäkiä. Saimme loppukiireestä huolimatta kasattua opinnäytetyön selkeäksi paketiksi. Opinnäytetyön aihe oli mielenkiintoinen ja motivoiva, jossa sai käyttää omaa luovuuttaan. Painonhallintaryhmän ”Pojat” olivat rentoja ja huumorintajuisia, joka helpotti ryhmän kohtaamista sekä ryhmätyöskentelyä.

LÄHTEET

- Aalto, O. 2000. Suomalaisen miehen laihdutuskirja: Tosi mies laihtuu – vaan ei kuihdu. Jyväskylä: Gummerus.
- Aalto, R. 2006. Uudista olemuksesi – Kevyesti liikkeelle. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.
- Alho, P., Hakala, P., af Heurlin, M. & Karvetti R-L. 1991. Suomi solakaksi ja kolesteroli kuntoon. Porvoo: WSOY.
- Apetit Pakaste Oy. 2009. Hyvä ateriarytmi. Saatavilla:
http://www.apetit.com/hyva_ateriarytmi (Luettu 8.9.2009).
- Aro, A. Syö ja pysy terveenä 2007. Toim. J. Huttunen & P. Mustajoki. Elämä pelissä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Arvonen, S. & Palssa, A. 2009. Keventäjän kunto- ja ravintokirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Brand-Miller, J., Foster-Powell, K. & Colagiuri, S. 2003. Uusi glukoosi-vallankumous. Suom. T. Valta. Helsinki: WSOY.
- Brewer, S. 2001. Tietoa miehelle – Ravinto ratkaisee. SuomToim. A. Lyytikäinen & J. Mölsä. Helsinki: Mattina.
- Fogelholm, M. 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen – Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia-Kustannus.
- Fogelholm, M., Mustajoki, P., Rissanen A. & Uusitupa M. 2006. Lihavuus – Ongelma ja hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Fogelholm, M., Nappa K., Palssa, A., Pietiläinen K. & Rantala, M. 2008. Keventäjän kirja. Helsinki: Tammi.
- Foster, H. 2006. Laihdu syömällä – Syö kuudesti päivässä ja hoikistu hetkessä! Suom. A. Ko-
lehmäinen. Hämeenlinna: Karisto Oy.

- Gallop, R. 2003. GI-dieetti – Glykemiaindeksi laihduttajan apuna. Suom. A. Hurme-Keränen. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitseminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- HK Ruokatalo Oy 2008 a. Liikkujan perusruoka. Saatavilla: http://www.tiesydameen.fi/liikkujan_perusruoka (Luettu 9.9.2009).
- HK Ruokatalo Oy 2008 b. Ateriarytmi. Saatavilla: <http://www.tiesydameen.fi/ateriarytmi> (Luettu 8.9.2009).
- Huovinen, H. 1994. Pienryhmäohjaajan opas. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hyytinen, M., Mustajoki, P., Partanen, R. & Sinisalo-Ojala, L. 2009. Ravitsemushoito-opas. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2008. Ravitsemustieto – Osaksi ammattitaitoa. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Jääskeläinen, J. 2008. Läski syö miestä - Suorapuheinen laihdutusopas suomalaiselle miehelle. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Kajak. 2009. Saatavilla: <http://www.kajak.fi/suomeksi/Tyoelamapalvelut/Hyvinvointipalvelut/Myotatuuli.iw3> (Luettu 16.10.2009).
- Kannas, L., Eskola, K., Räsänen, P. & Mustajoki, P. 2008. Virtaa – Uuden sukupolven terveystieto-opettajan opas. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Kansaneläkelaitos & Hakala, P. 1999. Paino hallintaan koti konstein. Turku: Kansaneläkelaitos.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2008. Minä ryhmänohjaajana. Toim. M. Raatikainen. Ryhmästä enemmän – Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-tuotanto Oy.
- Kuntoplus. 2009. Janojuomaksi vettä. Saatavilla: http://www.kuntoplus.fi/Shared/bildbank/pdf/FINIFO_02_DZ_5122_kap02.pdf (Luettu 12.10.2009).

- Mustajoki, P. 2003. Paahtoleipäkatastrofi – kirjoituksia painonhallinnasta ja lihavuudesta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mustajoki, P. 2007. Ylipaino – Tietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mutanen, M. & Voutilainen, E. 2005. Ravintoaineiden imeytyminen, kuljetus ja erityys. Toim. A. Aro, M. Mutanen & M. Uusitupa. Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Niemi, A. 2006. Ravitseminen kuntoon. Jyväskylä: WSOYPro/Docendo-tuotteet.
- Niemi, A. 2007. Onnistu painonhallinnassa. Jyväskylä: WSOYpro.
- Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Partanen, H. 2006. Olet mitä syöt. Helsinki: Werner Söderström Oy.
- Peltosaari, L., Raukola, H. Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. Helsinki: Kustannusyhtiö Otava.
- Poutanen, M. 8/2008. Rakkaudella ryytimaasta. Painonvartijatlehti.
- Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. 2004. Ravitseminen ja ruokavaliot. Vammalan Kirjapaino Oy: DIEETTIMEDIA OY.
- Roschinsky, J. 2004. Fat burning – Exercise & diet. Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK).
- Suomen Sydänliitto ry. Valinnat kohdalleen: Energia, rasva ja suola-esite.
- Sydänmerkki. 2009 a. Sydänmerkin myöntämisperusteet. Saatavilla:
http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_tuotteet/tietoa/perusteet/fi_FI/perusteita/
- Sydänmerkki. 2009 b. Sydänviikkotiedote. Saatavilla:
http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_tuotteet/uutisia/fi_FI/sydanviikkotiedote/
(Luettu 22.10.2009).
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2009. Natrium. Saatavilla:
<http://www.fineli.fi/component.php?compid=2216&lang=fi> (Luettu 11.10.2009).

Tietysti.fi. 2008. Tiedotteet. Saatavilla: <http://www.tietysti.fi/fi/T/TietystiUutiset/13064/> (Luettu 9.11.2009).

Valio Oy. 2009. Ravitseminen ja terveys. Saatavilla: http://www.valio.com/portal/page/portal/Ammattilaiset/Ravitseminen_ja_terveys/Ravitseminen/taysipainoinen_ruokavalio26022009123643/ravitsemussuosituks26022009123752/protteiini26022009134931 (Luettu 6.10.2009).

Valitut Palat. 2008. Tasainen verensokeri – Parempi terveys. Helsinki: Oy Valitut Palat – Reader`s Digest Ab.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2003. Saatavilla: <http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/index.html> (Luettu 6.4.2009).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Juomat ravitsemuksessa. Helsinki: Yliopistopaino.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuosituks – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Prima.

Verkkoklinikka. 2005. Miksi valita kevyttuote. Saatavilla: <http://www.verkkoklinikka.fi/?id=3479069&page=5520130> (Luettu 19.10.2009).

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Väisänen, M. 3/2006. Suolaa, suolaa, vähemmän suolaa. Sydän-lehti.

Wills, J. 1999. Hyvän elämän avaimet – Oikea ravinto ja terveys. Suom. S. Hirvonen. Espoo: WELIN+GÖÖS.

Yhteishyvä. 2005. Ruokamaailma. Saatavilla: http://www.yhteishyva.fi/ruokamaailma/vihjeet_ja_oppaat/raakaaineet/makeutusaineet/fi_FI/makeutusaineet/ (Luettu 19.10.2009).

LIITTEIDEN LUETTELO

- LIITE 1: RUOKAPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJE + RUOKAPÄIVÄKIRJA
- LIITE 2: RUOANVALMISTUSKURSSIN ENNAKKOKYSELY
- LIITE 3: KURSSILLE LAADITTU RESEPTTIKKA
- LIITE 4: RESEPTTIKAN RUOKAOHJEIDEN LÄHTEET
- LIITE 5: RUOANVALMISTUSKURSSIN PALAUTELOMAKE
- LIITE 6: RUOANVALMISTUSKURSSIN TEORIATUNNILLA KÄYDYT ASIAT
- LIITE 7: VALOKUVIA RUOANVALMISTUKSEN KURSSILTA

RUOKAPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJE

Kun täytät ruokapäiväkirjaa:

- Täytä ruokapäiväkirjaa viikon ajan
- Älä muuta ruokailutottumuksiasi ruokapäiväkirjan täytön aikana
- Merkitse jokaiselta päivältä syöty tai juotu ruoka lisukkeineen
- Merkitse myös kaikki napostelut ja maistamiset
- Voit tarvittaessa kirjoittaa reseptin
- Voit myös halutessasi kuvata tuotteen rasvan, kuidun ja sokerin määrää
- Merkitse ruuan määrä painona (g) tai annoskokona tai kappale määrinä. Arvioi määrä mahdollisimman tarkkaan.

Esim. Klo. 12.00, Arlan rasvaton maito, 2 dl
Klo. 16.00, Jauhelihakastike: sika-nautajauheliha 18% ja kerma 7%, 2 dl

RUOANVALMISTUSKURSSIN ENNAKKOKYSELY

1. Millaiseksi arvioit omat ruoanvalmistustaitosi?
2. Mikä ruoanvalmistuksessa on vaikeaa?
3. Miten suhtaudut ns. kevyeen ruoanvalmistukseen?
4. Kuinka usein valmistat itse ruokaa ja monelle ihmiselle?
5. Onko sinulla sairauksista tai muista terveydellisistä syistä johtuvia ruokarajoituksia?
Jos on, niin mitä?
6. Millaisia raaka-aineita toivoisit käytettävän ruoanvalmistuskurssilla?
7. Millaisia toiveita sinulla on ruoanvalmistuskurssin suhteen?
8. Muuta huomioitavaa, kommentoitavaa?

Ruoanvalmistuskurssin reseptit

*”Viikonloppu on laihduttajalle kova haaste.
Syömisessä ei painottunutkaan porkkanaraaste.
Etukäteispäätökset ja suuret suunnitelmat,
kaatuvat kuin herkimmätkin korttitalorakennelmat.
Siksi tälle päivälle tehtävä lankeaa,
Ja ettei edessä olisi pelkkää elämää ankeaa.
Loitsusanoin tähän paikalle,
heti alle metrin vyö!
Taiian on tehtävä hoitaa painotyö.”*

- Leena Mäkijärvi -

Opinnäytetyön reseptiikka
Katriina Kujala & Anne Kyllönen
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Restonomi
Palvelujen tuottaminen ja johtaminen
15.10.2009

Vihersalaatti

1 kerä	jäävuorisalaattia
1 nippu	rucolaa
1 rasia	kirsikkatomaatteja
1	keskikokoinen tuorekurkku
1 dl	karpaloita tai puolukoita
1 dl	pähkinöitä

Valmistusohje:

1. Irrota ja huuhtelee jäävuorisalaatti ja rucola haalealla vedellä.
2. Huuhtelee kirsikkatomaatit ja kurkku.
3. Revi salaatinlehdet paloiksi.
4. Leikkaa rucola n. 3 cm:n paloihin.
5. Halkaise tomaatit.
6. Kuutioi kurkku.
7. Sekoita kaikki ainekset keskenään.

☺ **Vinkki:** Marja sisältävät runsaasti vitamiineja. Marjojen saantia lisätään lisäämällä niitä salaatin joukkoon. Pähkinöistä saadaan proteiineja ja hyviä rasvahappoja. Proteiini lisää kyläisyydentunnetta. Salaatin tulee täyttää puolet lautasesta aterioilla.

Omia muistutpanoja:

Salaatinkastike

0,5 dl	viinietikkaa
1,5 dl	rypsiöljyä
1 tl	sinappia
1/4 tl	valkopippuria

Valmistusohje:

1. Sekoita viinietikka, valkopippuri ja sinappi tasaiseksi seokseksi.
2. Kaada öljy tasaisena norona seokseen koko ajan vatkatun, niin että kastike sakenee.
(Jos emulsio hajoaa, rakenne muuttuu ryynimäiseksi. Oikean rakenteen voi kuitenkin palauttaa vatkaamalla kastiketta.)
3. Tarkista maku!

☺ **Vinkki:** Rypsiöljypohjaisesta salaatinkastikkeesta saadaan hyviä rasvahappoja. Kastike on helppo valmistaa itse (1 osa etikkaa 3 osaa rypsiöljyä). Jokainen voi maustaa kastikkeen oman maun mukaan käyttämällä esim. erilaisia yrttejä, tuoremehuja, tomaattisoseita, paprikaa jne.

Omia muistiinpanoja:

Fenkoli-pastasalaatti

1 pss	simpukkamakaronia
3	fenkolin vartta
2-3	punaista omenaa
1	sitruunan mehu
4	pieniä purjoja
4	tomaattia
2 rkl	seesaminsiemeniä
1 dl	pähkinöitä

Valmistusohje:

1. Kiehuta vesi kattilassa ja lisää pasta kiehuvaan veteen.
2. Keitä pasta melkein kypsäksi.
3. Kaada pasta lävikköön ja huuhtelee kylmällä vedellä.
4. Valuta ja kaada suureen kulhoon
5. Huuhtelee ja viipaloi fenkolit. Kuori omenat, mausta ne sitruunasta puristetulla mehulla ja lisää pastan joukkoon.
6. Kuori ja viipaloi sipulit. Huuhtelee tomaatit ja lohko ne pieniksi lohkoiksi.
7. Lisää ainekset salaattiin.
8. Koristele pinta seesaminsiemeneillä ja pähkinöillä.

☺ **Vinkki:** Täysjyvämakaronit sisältävät enemmän kuituja kuin perinteiset makaronit. Siemeniä lisäämällä lisätään kuidun saantia. Sopii myös lounaaksi.

Omia muistiinpanoja:

Porkkanasosekeitto

8	porkkanaa
2	keskikokoista sipulia
1 l	vettä
2	kasvisliemikuutio
1,5 tl	valkosipulijauhetta
1,5 tl	mustapippuria
1 tl	jauhattua muskottipähkinää
	persiljasilppua

Valmistusohje:

1. Pese, kuori ja paloitele porkkanat.
2. Lisää kattilaan vesi ja kasvisliemikuutio ja laita kiehumaan liedelle.
3. Kuori ja paloitele sipulit.
4. Kun vesi kiehuu, lisää porkkanat, sipulit, valkosipulijauhe, mustapippuri sekä muskottipähkinä.
5. Keitä porkkanoita n. 30 min. tai niin kauan kunnes ne ovat kypsiä.
6. Kun porkkanat ovat pehmeitä, nosta kattila pois liedeltä ja soseuta sauvasekoittimella.
7. Lisää tarvittaessa nestettä.
8. Nosta kattila takaisin liedelle ja kuumenna kiehuvaksi.
9. Tarkista maku! Lisää mausteita ja suolaa tarvittaessa.
10. Koristele valmis keitto ripottelemalla persiljasilpulla pinnalle.

☺ **Vinkki:** Porkkanasta saadaan vitamiineja. Keitto on kevyttä ja sopii hyvin painonpudottajalle. Lounaalla tulee suosia kasvisruokia, joten keitto sopii hyvin lounaaksi tai pienempänä annoskokona välipalaksi. Voidaan nauttia myös kylmänä. Voidaan valmistaa suurempiakin määriä ja pakastaa annosastioihin.

Omia muistiinpanoja:

Tikka Masala broileri-wokkivihanneskastike

1 rkl	rypsiöljyä
400 g	marinoimattomia broilerin fileesuikaleita
400 g	Uncle Ben´s Tikka Masala valmiskastike
400 g	pakaste wokki-vihanneksia

Valmistusohje:

1. Laita paistinpannu kuumenemaan liedelle.
2. Lisää rypsiöljy pannulle ja anna sen lämmetä.
3. Lisää broilerisuikaleet pannulle ja ruskista ne.
4. Lisää joukkoon wokkivihannekset ja Tikka Masala-kastike.
5. Säädä lämpöä pienemmälle ja anna kastikkeen hautua n. 10 min.
6. Tarkista kasvien kypsyys ja kastikkeen maku.
7. Lisää tarvittaessa mausteita.
8. Tarjoile tumman riisin kera.

☺ **Vinkki:** Broileri on vähärasvainen ja hyvä proteiinin lähde. Kasvien saantia lisätään ateriaan kun ne laitetaan suoraan kastikkeeseen. Tällä tavoin saadaan myös edullinen ”jatke” kastikkeelle. Ateria on edullinen, nopea ja helppo valmistaa.

Omia muistutpanoja:

Tumma riisi-lisäke

1,8 l	vettä
1,5 tl	suolaa
6 dl	tummaa riisiä
1 rkl	rypsiöljyä

Valmistusohje:

1. Lisää kattilaan vesi ja laita kiehumaan liedelle.
2. Kun vesi kiehuu lisää suola ja riisit.
3. Anna kiehua ilman kantta miedolla lämmöllä n. 15 min.
4. Lisää tarpeen vaatiessa hieman lisää vettä kypsennyksen aikana.
5. Tarkista riisien kypsyys ja maku.
6. Keitä tarvittaessa lisää.
7. Ota kattila pois liedeltä ja lisää rypsiöljy joukkoon.
Anna vetäytyä n. 5 min.

☺ **Vinkki:** Tumma riisi sisältää enemmän kuituja kuin vaalea riisi, joten se nostaa hitaasti ja tasaisesti verensokeria.

Omia muistutpanoja:

Mausteinen omenakala

1 kg	kalaa
4 tl	sitruunapippuria
1 tl	suolaa
2 tl	valkopippuria

Liemi:

3 dl	15 % maitopohjainen kasvivasvasekoite
300 g	ruohosipulituorejuustoa
1	sitruunan mehu
1 tl	korianteria
1 tl	juustokuminaa
4	hapanta omenaa esim. Granny Smith maustekastiketta esim. sweet chili-kastike

Valmistusohje:

1. Pese ja kuori omenat ja poista siemenkota.
2. Raasta omena.
3. Valmista liemi sekoittamalla ainekset keskenään, myös omenaraaste.
4. Tarkista maku!
5. Asettele kalat uunivuokaan ja lisää mausteet kalan pinnalle.
6. Kaada liemi kalojen päälle.
7. Paista kala 175° n. 15 min. (riippuen kalan koosta).

☺ **Vinkki:** Kalaa tulee syödä vähintään kaksi kertaa viikossa. Ruoanlaitossa vispi- tai kuohukermaa voidaan korvata kevyemmällä kasvivasvasekoitteella ja sulatejuustoilla, maun kuitenkin kärsimättä. Omenalla saadaan lisää makua ja keveyttä ruokaan. Yleensä kalaruokiin mielletään runsas suolan käyttö. Tällä ohjeella makua saadaan käyttämällä muunlaisia makutuotteita suolan sijaan.

Omia muistiinpanoja:

1	isohko lanttu
5	porkkanaa
6	perunaa
1	palsternakka
1	sipuli
1 tl	suolaa
2 rkl	ruohosipuli-tuorejuustoa
1 dl	rasvatonta maitoa

Valmistusohje:

1. Pese juurekset harjan kanssa ja kuori ne.
2. Kuori ja pilko sipuli pieneksi kuutioksi (brunoise) n. 5mm x 5mm.
3. Pilko juurekset samankokoisiksi paloiksi (mirepoix) n. 3 cm x 3 cm.
4. Keitä vesi kiehuvaksi ja lisää lanttu ja porkkana veteen. Vettä tulee olla sen verran, että juurekset juuri ja juuri peittyvät.
5. Keitä 10 min. ja lisää perunat, palsternakat ja sipuli. Lisää vettä tarvittaessa.
6. Keitä 15-20min. kunnes kasvikset ovat kypsiä.
7. Valuta ylimääräinen vesi, mutta jätä keitin vettä hieman kattilan pohjalle.
8. Lisää tuorejuusto ja suola.
9. Soseuta juurekset sähkövatkaimella.
10. Lisää tarvittaessa maitoa ja sekoita. Tarkista maku!

☺ **Vinkki:** Juurekset tuovat lisää makua soseeseen ja perunan käyttöä korvataan osittain juureksilla. Voin/margariinin sijaan voidaan käyttää esim. ruohosipulituorejuustoa, joka on kevyempi vaihtoehto ja tuo lisää makua sekä korvaa osittain suolan käyttöä. Nesteenä voidaan käyttää juuresten omaa keitinlientä, joka antaa makua ja sisältää juureksista liuenneita ravintoaineita. Tarvittaessa voidaan lisätä rasvatonta maitoa. Näillä keinoilla vähennetään huomattavasti energiansaantia. Jos ruokaan halutaan lisää suolan makua, suola kannattaa lisätä oman annoksen päälle. On helpompaa maustaa pieni annos kuin kokonaismäärä. Tällä tavoin vähennetään suolan käyttöä.

Omia muistiinpanoja:

Soija-jauheliähapyörykät

400 g	jauhelihaa
1	kananmuna
1 dl	soijarouhetta
1 dl	vesi
1 tl	kasvisliemijauhetta
2 kpl	näkkileipää
6 rkl	ketsuppia
1 tl	mustapippuria
1 rkl	oreganoa
1 rkl	basilikaa
1,5 tl	suolaa
1 rkl	jauhelihamauustetta
1 rkl	paprikajauhetta

Valmistusohje:

1. Mittaa vesi ja kasvisliemijauhe kulhoon.
2. Lisää soijarouheet mausteveteen ja jätä turpoamaan 15 minuutiksi.
3. Riko kananmuna ja lisää mausteet.
4. Murskaa näkkileivät kelmun tai pakastepussin sisällä leikkuulaudalla kaulinta apuna käyttäen.
5. Lisää murskatut näkkileivät kananmuna-mauste seokseen.
6. Lisää turvonneet soijarouheet ja jauheliha.
7. Sekoita huolellisesti!
8. Tee koepala mikrossa ja tarkista maku. Lisää tarvittaessa mausteita.
9. Käytä kertakäyttöhanskoja. Tee taikinasta leikkuulaudalla tanko ja jaa se samankokoisiin paloihin ja pyöritä niistä pyörykät.
10. Aseta valmiit pyörykät leivinpaperoidulle pellille ja paista 200° noin 12 min.
11. Tarkista kypsyyss!

☺ **Vinkki:** Soijarouheella voidaan korvata esim. osa jauhelihasta, jolloin vähennetään kovien eläinrasvojen ja energian saantia. Soijarouhe sisältää runsaasti proteiinia, joka lisää kyläisyyden tunnetta.

Omia muistiinpanoja:

Kasvisvuoka kreikkalaisittain

10 perunaa

Kasvisseos:

8 pientä sipulia
5 valkosipulinkynttä
1 munakoisoa
2 paprikaa
1 prk tomaattimurskaa
4 tl oreganoa
4 tl timjamia
2 tl mustapippuria
2 tl suolaa

Juustokastike:

4 rkl rypsiöljyä
1 dl ohrakasta
1 l rasvatonta maitoa
1 tl suolaa
1 tl valkopippuria
2 prk raejuustoa

Valmistusohje:

1. Huuhtele, kuori ja viipaloi perunat.
2. Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulinkyntet. Kuullota niitä öljyssä pannulla.
3. Huuhtele ja kuutioi munakoiso ja lisää pannulle.
4. Huuhtele ja viipaloi paprikat. Poista siemenet. Lisää viipaloidut paprikat ja tomaattimurska pannulle.
5. Anna seoksen hautua 5 minuuttia. Mausta.
6. Voitele uunivuoka rypsiöljyllä.
7. Lado perunaviipaleita ja kasvisseosta kerroksittain uunivuokaan.
8. Kypsennä 225 asteessa 25 minuuttia.

Juustokastike:

2. Lisää kattilaan öljy ja ohra. Kiehauta.
3. Lisää maito vähitellen koko ajan sekoittaen. Keitä 3 minuuttia.
4. Mausta kastike ja lisää raejuusto.
5. Kaada kastike uunissa olevan kasvisseoksen päälle.
Jatka kypsennystä noin 15 minuuttia tai kunnes pinta on kauniin ruskea.

☺ **Vinkki:** Oivallinen lisäke aterioille, missä perunaa korvataan osittain kasviksilla ja sillä tavoin lisätään kasvisten saantia. Toimii myös sellaisenaan. Raejuusto sisältää runsaasti proteiinia, jolloin ateriaan saadaan lisää proteiinia. Proteiinin tarve lisääntyy painonpudotuksessa.

Omia muistiinpanoja:

Omena-puolukkaleipä (2 kpl)

1 rkl	rypsiöljyä
8 dl	hiivaleipäjauhoja
3 ½ dl	leseitä
3 tl	suolaa
6 tl	leivinjauhetta
10 dl	omenasosetta
4 dl	puolukoita
4	kananmunan valkuaista
1 rkl	auringonkukansiemeniä

Valmistusohje:

1. Laita uuni lämpenemään 200°.
2. Voitele 2 kpl 1 ½ litran leipävuokaa ja käytä osa leseistä vuokien jauhottamiseen.
3. Sekoita kulhossa hiivaleipäjauhot, leseet, suola ja leivinjauhe keskenään.
4. Lisää joukkoon omenasose ja puolukat.
5. Erottele kananmunista valkuaiset ja vatkaa sähkövatkaimella vaahdoksi.
6. Lisää valkuaisvahto varovasti nuolijalla sekoittaen taikinaan.
7. Jaa taikina kahteen vuokaan.
8. Ripottele auringonkukansiemeniä leipien pinnalle.
9. Paista leivät uunissa noin tunti.
10. Tarkista kypsyyt puutikulla.
11. Ota valmis leipä uunista ja anna jäähtyä.
12. Kumoa vähän jäähtynyt leipä leikkuulaudalle.

☺ **Vinkki:** Omenasoseen ja marjojen käyttö leipätaikinassa, lisää hedelmien ja marjojen käyttöä ruokavaliossa. Siemenillä lisätään päivittäistä kuidunsaantia.

Omia muistutpanoja:

Suklaatorttu (2 kpl)

Pohja:

6	munaa
6 rkl	sokeria
3 dl	vehnä jauhoja
2 tl	leivinjauhetta
2 rkl	kaakaojauhetta
4 tl	pehmeää margariinia vuoaan voiteluun
4 rkl	korppujauhoja vuoaan jauhottamiseen

Täyte:

8 kpl	liivatelehtiä
2 dl	sokeritonta vadelmamehua (esim. Fun Light)
4 dl	vaahdotuvaa vaniljakastiketta
2 dl	maitorahkaa (rasvaa enintään 0,5 %)
2 dl	sokeria
6 dl	(tuoreita) mansikoita viipaleina
2 dl	rasvatonta maitoa

Koristeluun:

4 dl	(tuoreita) mansikoita viipaleina
2 rkl	tomusokeria

Valmistusohje:

Pohja:

1. Laita uuni lämpenemään 200°.
2. Sulata hieman margariinia mikrossa ja voitele margariinisulalla irtopohja-vuoat pensseliä apuna käyttäen.
3. Jauhota vuoat korppujauhoilla.
4. Sekoita erilliseen kulhoon kuivat aineet: vehnä jauho, leivinjauhe ja kaakaojauhe.
5. Lisää kananmunat erilliseen kulhoon. Riko niiden rakenne sähkövatkaimella.
6. Lisää joukkoon sokeri ja vatkaa ne vaahdoksi.
7. Lisää kuivat aineet sokeri-muna seokseen **varovasti** puuhaarukalla sekoittaen.
8. Kaada valmis taikina kahteen irtopohja-vuokaan ja paista n. 15 min.
9. Tarkista tikulla, ovatko pohjat kypsiä ja lisää tarvittaessa paistoaikaa.
10. Nosta kakkupohjat jäähtymään

Täyte:

1. Laita liivatelehdet likoamaan 5 minuutiksi kylmään veteen.
2. Viipaloi mansikat.
3. Kuumenna 1 dl vadelmamehua mikrossa.
4. Purista liivatelehdistä ylimääräinen vesi pois ja liota ne kuumaan mehuun.
5. Lisää loput 1 dl mehua joukkoon ja sekoita. Laita seos jääkaappiin hyytymään.
6. Anna seoksen hyytyä niin kauan, kunnes se on lähes kiinteää, mutta edelleen lusikoitavan pehmeää.
7. Vatkaa sillä välin vaniljakastike kuohkeaksi sähkövatkaimella.
8. Ota hyytelö jääkaapista ja vatkaa se kuohkeaksi.
9. Lisää vatkattu liivatehyytelö kuohkean vaniljakastikkeen joukkoon ja sekoita.
10. Lisää maitorahka ja sokeri joukkoon samalla sekoittaen.
11. Lisää mansikkaviipaleet ***varovasti*** sekoittaen.

Kasaaminen:

1. Halkaise jäähtynyt kakku pitkäteräisellä veitsellä.
2. Aseta alapuoli takaisin puhtaaseen vuokaan ja kostuta $\frac{1}{2}$ dl:lla maitoa/kakku.
3. Kaada valmis täyte vuokaan ja levitä nuolijaa apuna käyttäen tasaisesti.
4. Aseta toinen kakkupohjan puolikas päälle kanneksi ja kostuta $\frac{1}{2}$ dl:lla maitoa/kakku.
5. Hyydytä kakkuja jääkaapissa vähintään 2 tuntia.
6. Koristele valmiit kakut tomusokerilla ja mansikoilla juuri ennen tarjoilua.

☺ **Vinkki:** Suklaatortussa on käytetty vähemmän sokereita ja rasvoja, kuin tavanomaisissa suklaa kakuissa.

Omia muistiinpanoja:

Hedelmä-jogurttimalja

1 l	maustamatonta jogurttia
2 rkl	auringonkukansiemeniä
6 rkl	hunajaa
1 tl	vanilliinisokeria
6 kpl	persikoita/nektariineja

Valmistusohje:

1. Kuori hedelmät ja pilko pikkupaloiksi.
2. Sekoita kaikki ainekset keskenään.
3. Annostele tarjoiluastioihin ja jäähdytä ennen tarjoilua.

☺ **Vinkki:** Jälkiruoka/välipala on nopea ja helppo valmistaa. Suosi rasvatonta maustamatonta jogurttia ja makeuta makeutusaineilla ja hunajalla. Säilykehedelmien liemi sisältää sokera, joten suosi tuoreita hedelmiä.

Omia muistiinpanoja:

Mehukeitto (8 annosta)

15 dl	laimennettua sokeritonta mehua
4,5 rkl	perunajauho
3 dl	marjoja

Valmistusohje:

1. Laimenna mehu ohjeen mukaan.
2. Mittaa perunajauhot ja mehu kattilaan. Sekoita.
3. Kuumenna keittoa puuhaarukalla sekoittaen, kunnes se kiehahtaa.
4. Lisää pakastemarjat.
5. Tarkista maku ja ota kattila pois liedeltä.
6. Annostele tarjolle.
7. Ripottele pinnalle tarvittaessa hieman sokera kuortumisen ehkäisemiseksi.

☺ **Vinkki:** Keitto on nopea ja helppo valmistaa. Toimii hyvänä jälkiruokana tai välipalana. Käytettäessä sokeritonta mehua, vältetään turhia kaloreita. Keittoon voidaan käyttää mitä tahansa marjoja. Keiton voi tarvittaessa makeuttaa makeutusaineella lisäämällä se juuri ennen tarjoilua.

Omia muistiinpanoja:

Juhlapöydän hirvikastike

500g	hirven fileettä
1 tl	pippuriseosta
1 tl	suolaa
1rkl	öljyä
1 rkl	voita
2 dl	kevyttä kasvirasvasekoitetta
0,5 tl	rosmariinia
(1 rkl	hunajaa)

☺ **Vinkki:** Sopii pyhäpäivän juhlapöytään. Hirvenliha sisältää runsaasti proteiinia ja vähän rasvaa.

Valmistusohje:

1. Poista lihasta kalvot ja tarvittaessa rasvat.
 2. Leikkaa liha pieniksi pihveiksi leikkuulaudalla.
 3. Ripottele pihvien molemmille puolille pippuria ja suolaa.
 4. Ruskista pienet pihvit kevyesti öljy-voi-seoksessa molemmin puolin.
 5. Lisää pannulle kasvirasvasekoite, rosmariini ja halutessasi hunaja.
 6. Hauduta kannen alla miedolla lämmöllä kunnes pihvit ovat halutun kypsät.
- Tarjoile perunoiden ja lämpimien kasvisten kera.

Nopea pizza-leipä

4	ruisleipäviipaletta
	margariinia
4 tl	ketsuppia
	pizzamaustetta
1 prk	tonnikalapaloja vedessä
	17% juustoa

☺ **Vinkki:** Helppo ja nopea välipala. Tukahduttaa pikaruoka himon. Tonnikalan sijasta voidaan kevyitä leikkeleitä kuten kinkkua

Valmistusohje:

1. Laita uuni kuumenemaan 200°.
2. Levitä 4 ruisleipäviipaletta leivinpaperoidulle uunipellille.
3. Voitele leivät kevyesti margariinilla.
4. Leivitä ketsuppi tasaisesti leiville ja ripottele pizzamauste ketsupin päälle.
5. Jaa tonnikala leipien päälle.
6. Leikkaa tai raasta juustoa leipien päälle.
7. Paista leipiä kunnes juusto on sulanut.

Mintunmakuinen perunasalaatti

8 – 10	keskikokoista (varhais)perunaa suolaa keitinveteen
1 dl	oliiviöljyä
1	sitruunan mehu
nippu	tuoretta minttua
1 tl	suolaa

Valmistusohje:

1. Pese perunat ja keitä niin, että ovat juuri kypsiä.
2. Jäähdytä perunat ja kuori ne.
3. Viipaloi kuoritut perunat.
4. Sekoita kulhossa öljy, sitruunanmehu, silputtu minttu ja suola.
5. Lisää perunaviipaleet kastikkeeseen ja sekoita.
6. Laita perunasalaatti jääkaappiin maustumaan noin tunniksi.
7. Tarjoile lisäkkeenä esim. kalan kanssa. Sopii myös tarjottavaksi kesäiseen noutopöytään.

☺ **Vinkki:** Sopii erinomaisesti kesäiseen ruokapöytään korvaamaan majoneesi-pohjaista perunasalaattia.

Mansikkajuoma

1 l	mansikoita
1 tl	sitruunan mehua

Valmistusohje:

1. Soseuta mansikat sauvasekoittimella. Jos käytät pakastemansikoita, anna niiden hieman sulaa.
2. Mausta sitruunan mehulla.

☺ **Vinkki:** Hyvä välipalajuoma. Sisältää vitamiineja.

Reseptiikan ruokaohjeiden lähteet

Vihersalaatti: Puska, R. & Keppo, T. 2008. Ruokaa Jess! Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Salaatinkastike: Lehtinen, M., Peltonen H. & Talvinen P. 2005. Ruoanvalmistuksen käsikirja. Helsinki: WSOY.

Fenkoli-pastasalaatti: Ellwood, C. 1992. Italian herkut. Suom. M. Järvelin. Helsinki: Gummerus.

Porkkanasekeitto: YkkösBonus. 2/2000. Pääsiäis-Reseptilehti.

Mausteinen omenakala: Unilever Foodsolutions. 2009. Reseptipankki. Saatavilla:
http://www.unileverfoodsolutions.fi/reseptipankki/reseptit/show/1758-4315-0-R0010591.mausteinen_omenakala.html?yieldquantity=10&portionunit=g&portionsize=150
(Luettu 29.09.2009).

Juuressose: Pakarinen, A. 2008. Yhteishyvä reseptit. Saatavilla:
http://www.yhteishyva.fi/ruokamaailma/reseptit/lisukeruoat_a_k/fi_FI/juuressose/
(Luettu 29.9.2009).

Soija-jauhelihapörykät: Kalorilaskuri.fi. 2007. Reseptit. Saatavilla:
<http://kalorilaskuri.fi/reseptit.php?resepti=43110&g=87.5> (Luettu 29.9.2009).

Kasvisvuoka kreikkalaisittain: Rajamäen Keittiö. Ohrakas-esite.

Omena-puolukkaleipä: Maku. 2007. Reseptiarkisto. Saatavilla:
<http://www.maku.fi/reseptit/resepti/Omena-puolukkaleip%E4/1926.html> (Luettu 29.9.2009).

Suklaatorrttu: Painonvartijat. Painonvartijat – lehden -tilauskuponki.

Hedelmä-jogurttimalja: Heinlahti, J. 1/2002 a. Pieni lahja aterian loppuksi. HerkkuTorilehti.

Mehukeitto: Isotalo, K., Meriluoto, R., Sippola, K. & Turunen, T. 1992. Tervetuloa! Kotitaloutta 8.- 9. luokille. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Juhlapöydän hirvikastike: Saarni, M. 5/2006. Porsaan noisetit pippuri-rosmariinikastikkeessa. Yhteishyvälehti.

Mintunmakuinen perunasalaatti: Heinlahti, J. 2/2002 b. Rakas peruna hyvässä seurassa. HerkkuTorilehti

Mansikkajuoma: Heinlahti, J. & Soltila, K. 2/2002. Kesän paras makulitto. HerkkuTorilehti.

Ruoanvalmistuskurssin teorialuokilla käytyt asiat

Ravitsemuksellisia asioita *laihduttajan* kannalta

- Päivittäinen energiansaannin jakautuminen:
 - Hiilihydraatit 55 E%
 - Proteiinit 25 E%
 - Rasvat 20 E%
- Kuitujen päivittäinen saantisuositus on 25 - 35g/pv
 - Kuituja nautittaessa tulee huolehtia riittävästä veden saannista
- Kasvikset ja marjat tukevat erinomaisesti painonhallintaa
 - Runsaasti vitamiineja ja hivenaineita sekä kuituja
 - Vähäkalorisia
- Proteiinien saanti lisääntyy laihdutuksessa
 - Painonpudottajan saanti 1- 1,5 g jopa 2 g/painokilo
 - Toimii elimistön rakennusaineena
 - Lisää kylläisyyden tunnetta
 - Ihanteellista koostaa useista eri proteiini lähteistä
- Vältetään piilorasvoja, jotka ovat yleensä kovia rasvoja
- Vähennä kovien rasvojen käyttöä → korvaa pehmeillä rasvoilla
 - Vältä turhan rasvan käyttöä ruoanvalmistuksessa
 - Riittävän määrän näkyvää pehmeää rasvaa aikuinen saa kahdesta ruokalusikallisesta rypsiöljyä
- Kiinnitä huomiota suolan saantiin → korvaa esimerkiksi yrteillä ja happamilla tuotteilla kuten sitruuna
- Syö säännöllisesti → ateriarytmi!
- Syö kohtuudella!

RUOANVALMISTUSKURSSIN PALAUTELOMAKE

1. Vastasiko kurssi toiveitasi?
2. Opitko kurssilta jotain uutta? Jos, niin mitä?
3. Muuttuiko käsityksesi kevyeen ruoanvalmistukseen?
4. Mielipiteesi kurssi-järjestelyistä ja resepteistä?
5. Muuta huomioitavaa, kommentoitavaa?

**Kiitos osallistumisesta ja palautteesta sekä makoisan keveitä
ruokailuhetkiä!**



Kuva 2. ”Ihan mukavat ja ohjaavat vetäjät.”



Kuva 3. Isojen Poikien luokkakuva (teoriatunnilla).



Kuva 4. ”Riuku” sopan hämmennyksessä.



Kuva 5. Laadun tarkastelua.



Kuva 6. Ruokien esittely.



Kuva 7. ”Ja eiku syömään!”



Kuva 8. Hedelmä-jogurttimaljat & ”mehukeitot.”



Kuva 9. Suklaatorttu.