

Taina Hietalahti

**Ravitsemistyöntekijöiden ravitsemusosaaminen ja -
asenteet**

Opinnäytetyö

Syksy 2013

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijä: Hietalahti Taina

Työn nimi: Ravitsemistyöntekijöiden ravitsemusosaaminen ja -asenteet

Ohjaaja: Nissinen Kaija

Vuosi: 2013

Sivumäärä: 39

Liitteiden lukumäärä: 1

Julkiset ruokapalvelut ovat mukana elämän kaikissa vaiheissa. Monelle suomalaiselle kodin ulkopuolella syöty ateria on päivän ainut lämmin ateria. Ruokapalveluilla on ollut kansanterveyttä edistävä vaikutus. Terveyttä ja hyvinvointia edistävä ruoka on investointi tulevaisuuteen. Joukkoruokailun kehittäminen ja seuranta ovat keskeinen osa suomalaista ravitsemus- ja terveystieteitä. (Suomalaisen joukkoruokailun tunnukset: laatu ja terveellisyys, [viitattu 26.9.2013]). Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ravitsemistyöntekijöiden ravitsemusosaamista ja -asenteita. Työn toimeksiantaja Suomen Sydänliitto oli valmistelemaan Ravitsemuspassia ravitsemistyöntekijöiden osaamisen kartoittamiseksi ja avuksi. Ravitsemusosaamisen tasosta, työntekijöiden ravitsemusasenteista ja asiakkailta ja keittiöhenkilökunnalta tulevista ravitsemusvaateista tarvitaan tietoa.

Aineisto hankittiin teemahaastatteluin. Etukäteen laadittuja teemoja oli viisi ja niihin liittyi lisäkysymyksiä. Nauhoitetut haastattelut litteroitiin. Aineisto analysoitiin sisällyttämällä sisällyttämällä käyttäen.

Aineistosta kävi ilmi, että kaikki pitivät ravitsemusasioita tärkeinä. Hyvää ravitsemuslaatua arvostettiin ja sitä pidettiin hyvinvoinnin pohjana. Haastateltavien ravitsemustietämys oli yleistiedon tasoista. Lisäkoulutuksia pidettiin tärkeänä ja toivotavana. Ravitsemussuosituksiin suhtauduttiin positiivisesti, mutta niitä ei täysin noudatettu. Ravitsemukselliselle laadulle ei ollut selviä mittareita. Sitä kuitenkin pidettiin tärkeänä. Tulevaisuudessa tarvitaan ravitsemistyöntekijöitä, mutta työn sisältöä ei osattu täysin kuvailla.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että ravitsemuskoulutusta tarvitaan. Erilaisten keittiöiden tarpeeseen pitäisi suunnitella täsmälisäkoulutuksia. Vanhusten ja lasten tarpeet ravitsemuksen suhteen ovat erilaiset. Uudet tutkimustulokset ja uudistuneet ravitsemussuositukset tuovat koulutustarvetta. Alan ammatillisessa peruskoulutuksessa pitää varmistaa riittävä ravitsemuksen opetus. Ravitsemuspassin kaltaisista testeistä saadaan hyvä työkalu opetuksen tueksi ja osaamisen ylläpitämiseksi.

Avainsanat: joukkoruokailu, sydänliitto, ravitsemus, ravitsemussuositukset, ravitsemusasenne

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Hospitality Management

Author: Hietalahti Taina

Title of thesis: Nutrition workers knowhow of nutrition and attitudes to it

Supervisor: Nissinen Kaija

Year: 2013

Number of pages: 39

Number of appendices: 1

Public food services belong to people's life in its every stage. A lot of people eat every day outside of home and this meal can be the only warm meal during the day. Food services have promoted the public health. Health and wellness promoting food is an investment in future. Development and follow up of mass catering services is an essential part of the Finnish nutritional and health politics. (Signs of the Finnish mass catering services: quality and health,[referred 26st September 2013]). The goal for the research was to sort out the attitudes and knowhow of the nutrition workers. The client, Finnish Heart Association was preparing the nutritional certificate to chart the nutrition workers' knowhow to help them. Information of the level of the nutritional knowhow and attitudes and the customers' and kitchen employees' nutritional demands is needed.

The material was collected by theme interviews. There were five prepared themes and a few extra questions. The recorded interviews were transcribed. The material was content analysed.

The material showed that nutritional issues were considered important. The good quality of nutrition was appreciated and regarded as a base for wealth. The interviewed people had a general knowledge of nutrition. Further education was considered important and desirable. Their attitudes to nutritional recommendations were positive, but the recommendations were not followed strictly. There were no clear indicators for the quality of nutrition. However, it was considered important. Nutritional workers will be needed in future, but it is hard to describe their duties accurately.

In conclusion, nutritional education is needed. Precision education for different kind of kitchens should be designed. For example, the needs of the old people and children differ. The new research results and nutritional recommendations create a demand for further education. The contents of the basic vocational training have to be modified. Tests like the Nutritional Certificate offer a good tool for maintaining the knowhow.

Keywords: mass lunch, Finnish Heart Association, nutrition, nutritional recommendations, attitude to nutrition

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Käytetyt termit ja lyhenteet	6
1 JOHDANTO	7
2 JOUKKORUOKAILU.....	9
2.1 Joukkoruokailun merkitys.....	9
2.2 Joukkoruokailun laadun seuranta.....	11
3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET.....	14
3.1 Ravitsemussuosituksset ja niiden tarkoitus.....	14
3.2 Ravitsemussuositusten toteutuminen joukkoruokailussa	15
4 RUOKAPALVELUHENKILÖKUNNAN TYÖ	17
4.1 Ruokapalveluhenkilökunnan työn sisältö	17
4.2 Ruokapalveluhenkilökunnan työ tulevaisuudessa	18
5 TUTKIMUS RAVITSEMISTYÖNTEKIJÖIDEN AMMATTIOSAAMISESTA JA ASENTEISTA	22
5.1 Tutkimuksen toimeksiantaja Suomen Sydänliitto ry	22
5.2 Tutkimuksen tavoite	23
5.3 Tutkimusmenetelmä ja -aineisto.....	24
5.4 Tutkimuksen toteutus	25
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	27
6.1 Haastateltavien taustatiedot.....	27
6.2 Haastateltavien koulutus ja työtilanne	28
6.3 Haastateltavien ravitsemusasenteet	29
6.4 Asiakkailta tulevat ravitsemusvaatimukset	31
6.5 Ravitsemuksellinen laatu	32
6.6 Haastateltavien kokemukset vaikutusmahdollisuuksistaan	32
6.7 Haastateltavien näkemykset työstään tulevaisuudessa	33
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	34

LÄHTEET	37
LIITTEET	40
LIITE 1	1

Käytetyt termit ja lyhenteet

Joukkoruokailu	Kodin ulkopuolella tapahtuva ruokailu, jota järjestävät yksityiset ruokapalveluyritykset tai julkinen sektori (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa, 2010, 14).
Ravitsemuslaatu	Ravitsemuslaatu kuvaa yksittäisen elintarvikkeen, aterian tai ruokavalion koostumusta tai ravintoainesisältöä verrattuna suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa, 2010, 14).

1 JOHDANTO

Ammattikeittiöiden merkitys työllistäjänä, kansanterveyden ja suomalaisen ruokakulttuurin edistäjänä on merkittävä. Joukkoruokailun ravitsemuslaadun merkitys kansanterveyden parantajana on todettu sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa Joukkoruokailun kehittäminen -joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on julkaissut raportin Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu -hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. Maa- ja metsätalousministeriö on julkaissut Huomisen ruoka -esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi. Näissä edellä mainituissa julkaisuissa asetetaan laatuvaatimuksia ja suosituksia joukkoruokailulle. Ruoan raaka-aineiden ja toimintaympäristön lisäksi ruoan ravitsemuslaatuun vaikuttavat henkilökunnan ammattitaito ja ravitsemusosaaminen. Ravitsemusosaamisen ylläpitämiseen ja osaamisen viemiseen käytännön työhön vaikuttavat työntekijän ravitsemusasenteet. Jos arvostaa terveellistä ruokaa ja ruoanvalmistustapoja, sitä myös haluaa valmistaa ja antaa ruokailijoille ja työtovereille positiivista ja oikeaa tietoa. Joukkoruokailussa työskentelevät ravitsemistyöntekijät ovat julkisen sektorin tai yksityisen työnantajan palveluksessa.

Ravitsemistyöntekijöiden osaaminen voi olla hyvin eritasoista Suomessa. Työntekijöiden ikäero saattaa olla yli 30 vuotta. Elämäntilanteet ja perhekoot ovat erilaiset. Koulutustausta ja koulutuksesta kulunut aika vaihtelee jopa vuosikymmeniä. Arvomaailmat ovat erilaisia. Henkilökohtainen kulutuskäyttäytyminen on muotoutunut iän ja perhetilanteen mukana. Arvostus omaa työtä kohtaan on erilaista iästä, koulutuksesta tai työpaikan vaatimuksista johtuen. Mitä osaa, mitä pitäisi osata, mikä on osaamisen merkitys itselle tai työnantajalle. Millainen arvomaailma, minäkö on itse kuluttajana, onko mahdollista ja tuoko sitä esiin omassa työssä. Onko osaaminen tämän päivän vaatimustasolla, välittääkö työntekijä siitä. Välittääkö ja arvostaako työnantaja osaamisesta. Millaista työ on tulevaisuudessa.

Tämän työn tavoitteena on tutkia ravitsemistyöntekijöiden ravitsemusosaamista ja -asenteita. Tutkimusaineisto hankitaan teemahaastatteluilla. Haastattelun teemoja ovat 1) Koulutus, jossa selvitetään pohjakoulutuksen lisäksi hankitut koulutukset. 2) Asenteet -kohdassa selvitetään ravitsemuksen merkitystä yleisesti, itselle, asi-

akkaalle, esimiehelle ja työpaikalle. 3) Asiakkailta tulevat ruoan ja ravitsemuksellisen laadun vaatimukset 4) Ravitsemuksellinen laatu teemalla selvitetään mitä ravitsemistyöntekijät sen käsittävät olevan, miten se näkyy käytännön työssä. 5) Vaikuttamismahdollisuudet kohdassa selvitetään työntekijöiden mahdollisuuksia, halua ja taitoa vaikuttaa ruoanvalmistustapoihin, raaka-ainehankintoihin, tarjoiluun tai asiakkaiden ohjaukseen. Tavoitteena oli lisäksi saada esiin ravitsemistyöntekijöiden olettamuksia työnsä sisällöstä tulevaisuudessa. (Liite 1.)

Tämän tutkimuksen toimeksiantaja oli Suomen Sydänliitto. Se oli taustana valmis- teilla olevalle Ravitsemuspassille. Ravitsemuspassi on verkossa suoritettava osaamistesti, jolla voi osoittaa tietämyksensä esimerkiksi työnantajalle. Testin avulla voi myös itse tarkistaa ravitsemusosaamistaan ja samalla palauttaa mieleen ravitsemuksen tärkeitä peruskohtia. Ravitsemuspassisivustolta löytyy siihen liittyvää oppimismateriaalia. (Ravitsemuspassi, 2013, [viitattu 21.9.2013].)

Ravitsemistyöntekijöiden ravitsemusosaamisesta on vähän tutkittua tietoa. Opin- näytetoissa sitä ovat tutkineet mm. Paula Murtoniemi, 2011 ja Auli Jokinen, 2013.

Tässä työssä rajataan iltaravintoloiden työntekijät pois tutkimuksesta. Ravintola- ruoan syöminen ja valitseminen liittyy enemmän kokonaisnautinnollisuuteen. Ra- hatilanne, seura, vuorokaudenaika tai viikonpäivä saattavat vaikuttaa ruoan valin- taan enemmän kuin terveellisyys. Kuluttajakyselyissä suomalainen ilmoittaa ha- luavansa syödä kevyemmin. Ravintolassa suomalainen valitsee vuodesta toiseen mielummin lihaa kuin salaatti-, kala- ja äyriäis- tai kasvisruokaa. Tämä käy ilmi Matkailu- ja ravintolapalvelut Mara:n tiedotustilaisuudessa 19.1.2011: Ravintola- ruokailun trendit eilen tänään ja huomenna. (Suomalainen valitsee ravintolassa pihvin. Ravitsemuskatsaus 1/2011, 27.)

2 JOUKKORUOKAILU

2.1 Joukkoruokailun merkitys

Sanaa joukkoruokailu ei ole määritelty sivistyssanakirjassa. Joukkoruokailulla ymmärretään kodin ulkopuolella tapahtuvaa järjestettyä ruokailua, jota toteuttavat julkinen sektori ja yksityiset ruokapalveluyritykset. Ruokapalvelu -sanalla tarkoitetaan samaa, mutta tällöin korostuu enemmän asiakaspalvelun osuus ruokailutapahtumassa. (Vikstedt, Raulio & Prättälä 2011, 9.)

Joukkoruokailu kattaa suomalaiset vauvasta vaariin, ajatellen esimerkkeinä päiväkodit, koulut, oppilaitokset, varuskunnat, henkilöstöruokailut, vanhankodit, sairaalat ja hoitolaitokset. Julkisilla ruokapalveluilla on Suomessa pitkät perinteet. Ne ovat osa suomalaista ruokakulttuuria ja tärkeä väline ravitsemuspolitiikassa. Parhaimmillaan joukkoruokailusta yksilö saa ravitsemuksellisesti laadukkaan ja maukkaan aterian, sekä terveellisen ruokavalion mallin. Terveystieteiden tutkimuksen mukaan vuonna 2011 jokainen suomalainen söi keskimäärin 165 kodin ulkopuolista ateriaa, joista puolet oli julkisten ruokapalvelujen tarjoamia. Väestöstä kolmannes on päivittäin joukkoruokailun piirissä. (Joukkoruokailu Suomessa -THL. [viitattu 25.9.2013]).

AMK -lehden artikkelissa "Ruokapalvelut hyvinvoinnin edistäjinä" kerrotaan, että vuonna 2012 luku oli sama. Joukkoruokailu kattaa suuren osan väestöstä päivittäin ja on mukana koko ihmisen elinkaaren ajan. Joukkoruokailussa tarjottavan ruoan ravitsemuslaadun merkitys väestön terveyden ja hyvinvoinnin kannalta on merkittävä. (Mertanen, 4/2012, 1. [Viitattu 21.9.2013].)

Taulukko 1. Suomalaisten kodin ulkopuolella syötyjen aterioiden määrä keskimäärin.

Ikä	Paikka	Aika	Aterioita/päivä	Päivä/vuosi	Yhteensä	Kertymä
1-6	Päiväkoti	5 v	3	230	3450	3450
4-16	Peruskoulu	9 v	1	190	1710	5160
17-19	Toinen aste	3 v	1	190	570	5730
20	Armeija	9 kk	4	180	720	6450
21-26	Korkeakoulu	5 v	1	190	950	7400
27-67	Työpaikka	40 v	1	200	8000	15400
	Vapaa-aika	78 v	1/vko	58	4250	19920
78-80	Ateriapalvelu	2 v	1	365	730	20650
80-83	Palvelutalo	3 v	3	365	2190	22840
84-86	Vanhainkoti	3 v	4	365	2920	25760

Lähde: JAMK/ Enni Mertanen ja Karoliina Väisänen

Joukkoruokailun merkitys yleisen hyvinvoinnin, terveyden ja työvireyden ylläpitäjänä on kiistaton. Ravitsemuksellisilla pienillä parannuksilla on suuri merkitys koko väestölle. Terveyttä edistävien ruokapalveluiden kehittäminen vaatii yhteistyötä ja ymmärrystä päättäjiltä ja ruokapalveluiden johtohenkilöiltä. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö on asettanut 1.8.2008-30.10.2009 työryhmän, jonka tavoitteena on seurata ja kehittää joukkoruokailua osana terveyden edistämisen politiikkaohjelmaa. Työryhmän esittämiä toimenpiteitä ovat ravitsemuslaadun ottaminen huomioon hankintakriteerinä, yhteistyön tekeminen työnantajien, työntekijöiden, ruokapalvelujen ja julkisen sektorin välillä ruokapalvelujen käytön lisäämiseksi ja ruokapalvelujen

käytön ja tarjotun ruoan laadun seurantajärjestelmän kehittäminen. (Joukkoruokailun kehittäminen -joukkoruokailun seuranta ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus, 2009.)

2.2 Joukkoruokailun laadun seuranta

Ruokapalvelun kokonaislaatu muodostuu ravitsemuksellisesta, aistinvaraisesta ja hygieenisestä laadusta sekä palvelun laadusta. Laadukkaalla ruoalla voidaan käsitellä tarkoitettavan myös ruoan alkuperää, ekologisuutta tai eettisyyttä. Laadun kokeminen asiakasnäkökulmasta on hankalasti mitattavissa, koska se aina henkilökohtainen kokemus. (Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu, 2004, 11-12.) Aistinvarainen arviointi ruoanvalmistuksen ja tarjoilun yhteydessä on tärkeää. Toisinaan raaka-aineissa voi olla valmistus- tai säilyvyys virheitä. Suolaisuus ja mausteisuus on hyvä tarkistaa maistamalla. (Seppä, 2013, 32.) Tässä työssä keskitytään enimmäkseen ravitsemukselliseen laatuun tarkoittaen sillä ruoan ravintosisältöä. Ravitsemusasiantuntija Anna Kara Suomen Sydänliitosta sanoo Elintarvike ja terveys- lehden artikkelissa, että oikea hetki ruokapalveluissa tarjotavan ruoan ravitsemuslaatuun vaikuttamiselle on palvelun hankintavaihe. Kun ruokapalvelu tai elintarvikehankinnat kilpailutetaan, päätetään vuosiksi eteenpäin asiakkaiden saamasta ruoan ravitsemuslaadusta. Jos pelkkä hinta ratkaisee, eikä hankintakriteereiksi osata laatia ravitsemuksellisesti oikeita asioita, ravitsemuslaatu saattaa jäädä heikoksi taitavista ruoanvalmistajista huolimatta. (Kara, 2013, 35).

Vuonna 1997 Suomen Sydänliiton ja sosiaali- ja terveysministeriön johdolla laadittiin Toimenpideohjelma suomalaisten sydän- ja verisuoniterveyden edistämiseksi. Siinä esitettiin joukkoruokailun seurantajärjestelmän luomista. (Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu , 2004, 10.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Työterveyslaitos ja Sydänliitto käynnistivät vuonna 2002 hankkeen, jonka tavoitteena on ruokapalvelujen käytön, sen muutosten ja väestöryhmäerojen seuranta eri ikäryhmissä. Lisäksi tavoitteena on ravitsemuslaadun seuraaminen, kehittäminen ja parantaminen. Hankkeessa aloitettu työ jatkui vuodesta 2011 Joukkoruokailun seurannan asiantuntijaryhmässä. Sosiaali- ja terveysministeriön asettama

työryhmä, Joukkoruokailun seuranta ja kehittämistyöryhmä, ehdottaa seuraavia toimenpiteitä:

- Ravitsemuslaatu on otettava huomioon ehdottomana valintakriteerinä julkisten ruokapalveluiden elintarvikehankinnassa. Ravitsemuslaadun määrittämiseksi tehtiin ehdotus kriteereistä. Niissä otettiin huomioon rasvan, suolan ja kuidun määrä, sekä rasvan laatu. Kriteerit sisältävät myös ateriakokonaisuuden lisäosien, ateriakierron, asiakkaiden neuvomisen ja kriteerien toteutumisen varmistamisen. Ravitsemuslaadun painottaminen elintarvikehankinnoissa helpottaa työtä ja tukee terveellistä ateriatarjontaa.
- Ruokapalvelujen käytön lisääminen vaatii työnantajien, työntekijöiden ruokapalvelujen ja julkisen sektorin yhteistyötä. Poliittisilla päätöksillä on julkisten ruokapalvelujen resurssit turvattava ja ravitsemuslaadultaan hyviä aterioita tulisi tukea. Työelämän ulkopuolella olevilla tulisi olla mahdollisuus julkisiin ruokapalveluihin. Työelämän olosuhteita tulisi kehittää niin, että riittävä ruokailutauko on mahdollista pitää.
- Ruokapalvelujen käyttöä eri väestöryhmissä ja tarjotun ruoan ravitsemuksellista laatua on seurattava. (Joukkoruokailun kehittäminen, 2010.)

Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellisen laadun tutkiminen on ollut vähäistä, koska helppoa, nopeaa ja edullista keinoa ei aiemmin ollut. Suomen Sydänliiton tähän tarpeeseen kehittämät ravitsemussuosituksiin perustuvat kriteerit otettiin käyttöön vuonna 2004. (Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu 2004,4.)

Ruoan ravitsemuksellisen laadun arvioimiseksi kehitettiin neljä kriteeriä: peruskriteeri, rasvakriteeri, suolakriteeri ja tiedotuskriteeri.

Peruskriteerin mukaan päivittäin on oltava tarjolla rasvatonta maitoa tai piimää, kasvisrasvaveitettä leivälle, salaattia tai kasviksia sekä vähäsuolaista runsaskuituista ruis- tai näkkileipää.

Rasvakriteeri tarkoittaa, että ruoan sisältämän rasvan määrä ja laatu ovat ravitsemussuosituksen mukaisia. Tavoitteena on, että voita ei käytetä ja vältetään runsas-

rasvaisia raaka-aineita. Kalaa tarjotaan kaksi kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Jos ruoanvalmistuksessa käytetään kermavalmisteita, niiden tulisi sisältää rasvaa enintään 10 %. Lihoista valitaan vähärasvaiset, marinoimattomat ja maustamattomat vaihtoehdot. Vähärasvaisiakaan juustoja ei suositella käytettävän päivittäin. Makkarauokia ja rasvaisia perunalisäkkeitä tarjotaan harvemmin kuin kerran viikossa. Keitetyt perunat on oltava vaihtoehtona.

Suolakriteerillä arvioidaan suolankäyttöä. Suolakriteerin toteutuminen edellyttää vakioruokaohjeiden noudattamista. Kasvisten ja perunoiden keitinveteen ei lisätä suolaa. Riisin ja pastan keitinveden suositellaan olevan suolatonta. (Vikstedt ym. 2011,17.) Tavoitteena on, että ruoan suolapitoisuus valmiissa keitossa tai pääruokapuurossa on korkeintaan 0,5 %. Pääruokakastikkeissa tai pihveissä se saa enintään 0,8 % ja laatikkoruoissa 0,6 %. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 76.)

Tiedotuskriteeri tarkoittaa, että ruokailijoita on ohjattava suositusten mukaiseen aterian koostamiseen. Ohjausta voidaan havainnollistaa kuvilla. (Vikstedt ym. 2011,17-18.) Ruokailijoita voidaan tiedottaa ruoan ravintoarvoista, jos ne on laskettu.

3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET

3.1 Ravitsemussuositukset ja niiden tarkoitus

Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon -kirjaseen julkaisija on Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on kolmeksi vuodeksi kerrallaan asetettava asiantuntijaelin. Se on maa- ja metsätalousministeriön alainen. VRN seuraa ja kehittää kansanravitsemusta laatimalla ravitsemussuosituksia, antamalla toimintaehdotuksia ja seuraamalla niiden toteutumista ja vaikutusta kansanterveyteen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, [viitattu 25.9.2013].)

Suomalaiset ravitsemussuositukset on viimeksi julkaistu vuonna 2005, jolloin mukaan tuli myös liikuntasuositus. Aikaisemmat julkaisut olivat vuosilta 1987 ja 1998. Koko väestölle suunnattujen suositusten lisäksi on annettu ravitsemussuositukset raskaana oleville ja imettäville äideille vuonna 2004, koululaisille vuonna 2003, opiskelijoille vuonna 2008 ja ikääntyneille vuonna 2010. Lisäksi on vuonna 2010 annettu ravitsemushoito suositus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, [viitattu 25.9.2013].)

Tammikuussa 2014 julkaistaan uudet suomalaiset ruokasuositukset. Suositukseen on tulossa liikennevalojen kaltainen taulukko auttamaan terveyttä ja energiatasapainoa edistävissä ruokavalion muutoksissa. Vihreällä merkityjä ruokia suositellaan lisättävän ruokalistalle. Näitä ovat esimerkiksi kalat ja pähkinät. Keltaisella värillä kerrotaan ruoka-aineista, jotka olisi suositeltavaa vaihtaa toiseen ravitsemampaan tuotteeseen. Esimerkkinä tästä on puhdistettujen viljojen vaihtaminen täysjyvään. Punaisella värillä merkityjä elintarvikkeita on syytä välttää. Vältettäviin kuuluu esimerkiksi alkoholi. (Suomeen tulossa ruokasuositusten liikennevalot, [viitattu 13.11.2013].)

Ravitsemussuositukset on suunniteltu keskimääräisen tarpeen mukaan terveelle ja kohtalaisesti liikkuvalla henkilöllä. Ravintoainesuositukset tarkoittavat suositeltavaa saantia pidemmällä ajalla, esimerkiksi kuukauden aikana. Ravitsemussuositukset on tarkoitettu otettaviksi huomioon joukkoruokailun suunnittelussa. Ne ovat

pohjana myös ravitsemustiedon ja -kasvatuksen perusopinnoissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, [viitattu 25.9.2013].)

Ravitsemussuosituksissa mainitaan, että joukkoruokailun kautta pyritään parantamaan suomalaisten kansanterveyttä. Sille on asetettu tavoitteita:

- energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen
- tasapainoinen ja riittävä energian saanti
- kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen
- puhdistettujen sokereiden määrän vähentäminen
- kovan rasvan saannin vähentäminen ja osittain korvaaminen pehmeillä rasvoilla
- suolan (natriumin) saannin vähentäminen
- alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena

Suomalaisten ravitsemussuosituksien toteuttamista havainnollistetaan ruokasuosituksilla. Niistä ovat esimerkkeinä kauan käytetyt ruokaympyrä ja ruokakolmio sekä uudempi lautasmalli. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, [viitattu 25.9.2013].)

3.2 Ravitsemussuosituksien toteutuminen joukkoruokailussa

Ravitsemussuosituksien toteuttaminen joukkoruokailussa on merkittävää kansanterveyden kannalta, koska joukkoruokailun piirissä on varsinkin arkisin suuri määrä suomalaisia. Vuonna 2012 kodin ulkopuolella syötiin 889 miljoonaa ruoka-annosta. Tasaisesti jaettuna jokainen suomalainen söisi 165 ateriaa vuodessa muualla kuin kotona. (Horeca-rekisteri, 2011, [viitattu 23.9.2013].) Keskimäärin suomalaiset syövät yli 20000 ateriaa kodin ulkopuolella elämänsä aikana (Taulukko 1).

Ravitsemussuosituksien toteutumiseen suurkeittiössä vaikuttavat tarjolla olevan ruoan lisäksi ruokailijan valinnat hänen ottaessaan itse ruoan. Eroavaisuuksia syntyy aterian koostamisesta, annoskoosta, sekä juoman ja leipärasvan laadusta. Ruokailijan valintoihin vaikuttavat ruoan maku, rakenne, lämpötila, ruokailuhetken viihtyisyys, kellonaika, sekä hänen henkilökohtaiset asenteensa ja tietonsa. (Ai-

raksinen ym. 1994,138-139.) Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu -raportissa toisaalta mainitaan, että ruokailijan vaikutusmahdollisuudet ovat rajalliset hänen joutuessaan koostamaan ateriansa tarjolla olevasta ruoasta (2004,12).

Ravitsemussuosituksen toteutumista voidaan seurata tutkimalla asiakkaan lautaselleen ottamaa ja syömää annosta. Sitä voidaan tutkia myös ruoka-aine tai ravintoainetasolla. Joukkoruokailun ravitsemussuosituksissa annetaan yksityiskohtaiset ohjeet käytettävien elintarvikkeiden rasvan ja suolan määrästä ja laadusta, sekä joidenkin ruokien käyttötiheydestä. Kun verrataan kyseisten elintarvikkeiden käyttöä suosituksiin, voidaan arvioida ravitsemussuosituksen toteutumista. Tällöin kuitenkin on muistettava, että ruoan ravitsemuslaatuun vaikuttavat myös ruoanvalmistustavat, sekä mahdollinen säilytys ja kuljetus. Ravintoaineita voidaan laskea useilla suurkeittiöille kehitetyillä tietokoneohjelmilla. Niitä on käytössä suurissa ruokapalveluyrityksissä sekä kunnallisesta ruokahuollosta vastaavilla henkilöillä. Pienemmille yrityksille saattaa ohjelmien ja ATK -laitteiden hankintahinta olla liian korkea. (Airaksinen ym. 1994, 139-140.)

Suurkeittiöissä valmistetun ruoan suolapitoisuutta selvittää kunnallinen elintarvikevalvonta pistokokein. Suolapitoisuutta voidaan mitata hyväksytyllä mittarilla tai se voidaan laskea ravintolaskentaohjelmalla tai käsin.

Osa suurkeittiöistä käyttää ravintoainelaskentaohjelmia ruokien ravintoainemäärien selvittämiseksi. Sydänliiton laatiman Arkilounaskriteerit -työkalu ruoan ravitsemuslaadun arviointiin -kaavakkeen avulla keittiöllä saadaan helposti selville onko tarjolla oleva ruoka ravitsemussuosituksen mukaista. Kriteerit on laadittu tavallisen suomalaisen arkiruoan arvioimiseen. (Arkilounaskriteerit, 2011 [Viitattu 23.9.2013].)

4 RUOKAPALVELUHENKILÖKUNNAN TYÖ

4.1 Ruokapalveluhenkilökunnan työn sisältö

Ruokapalveluhenkilökunnan työn sisältö on muuttunut vuosien saatossa merkittävästi. Aiemmin se oli ruoan valmistamista alkaen raaka-aineiden ostosta, ehkä jopa kasvattamisesta. Ruoanvalmistamiseen kuului esivalmistelut, kuten perunoiden ja juuresten kuoriminen, aineiden pilkkominen, luullisten lihojen paloittelu, kalojen perkaaminen ja leivonnaisten leipominen. Ruoanvalmistaminen suoritettiin tietylle henkilömäärälle ja tehtiin ajoittaen se niin, että esimerkiksi lounasaikaan ruoka oli valmista nautittavaksi ja silloin se myös syötiin. (Aho, Leskinen, Männistö & Ruskeala 1983, 7-37.) Sen jälkeen oli vuorossa jälkityöt, joihin kuului keittiön siivoaminen, jätteiden poisto ja mahdolliset seuraavan päivän esivalmistelutyöt. Niitä saattoi olla kotikaljan käymään laitto, leipätaikinan hapatus tai vispipuuron keitto seuraavana päivänä tapahtuvaa vatkausta odottamaan. (Aho ym. 1983, 190, 205, 210.) Henkilökunnan oli oltava moniosaajia.

Kehitys on tuonut keittiöille ja ruokapalveluhenkilökunnalle uudistuksia ja haasteita. Tukku liikkeiden ja kauppojen kautta alkoi saada elintarvikkeita esivalmisteltuna, esikypsennettynä ja myöhemmin myös täysin valmiina ruokina. Raaka-aineiden määrä laajeni, kun tuontiartikkelit lisääntyivät. Esimerkkeinä ulkomaiset kalapakasteet, säilykkeet ja monet eksoottiset hedelmät.

Ruokapalveluhenkilökunnan työn sisältö vaihtelee keittiötyypistä riippuen. Toimintaperiaatteen mukaan suurkeittiöt ovat valmistuskeittiöitä, keskuskeittiöitä, kuumennus- ja jakelukeittiöitä. Valmistuskeittiössä ruoka valmistetaan raaka-aineista lähtien. Raaka-aineet ja elintarvikkeet voidaan hankkia esikäsiteltyinä, puolivalmis-teina tai komponentteina. Ruoka tarjotaan valmistuskeittiön yhteydessä. Keskuskeittiöissä ruokaa valmistetaan useihin yksiköihin. Ruoka toimitetaan kylmänä tai kuumana sieltä jakelu- tai kuumennuskeittiöihin tai suoraan asiakkaille. (Lampi, Laurila & Pekkala 2003, 11.)

Ruokapalveluhenkilökunnan työ erilaisissa keittiöissä sisältää ruoanvalmistuksen lisäksi asiakaspalvelua, siivousta, tavaroiden vastaanottoa ja varastonhoitoa

(s.111). Päivän ateriat ja niihin liittyvä palvelu koostuvat raaka-aine hankinnoista, ruoanvalmistuksesta, erityisruokavalioiden valmistamisesta, tarjoilusta, neuvonnasta ja ruokien pakkaamisesta. Keittiön astiahuolto, puhtaanapito, henkilöstöasioiden hoito ja työnjohto ovat myös välttämättömiä ruokatuotantoa tukevia toimintoja. Tehtäviä suoritetaan eri organisaatioissa eri ammattinimikkeillä. Työntekijöiltä edellytetään monenlaisten tehtävien tekemistä ja osaamista sekä joustavaa siirtymistä tehtävästä toiseen. (s. 20.)

4.2 Ruokapalveluhenkilökunnan työ tulevaisuudessa

Tulevaisuuden ennustaminen on mahdotonta, mutta tilastot antavat esimerkiksi väestön kehityksestä tietoa vuosikymmeniksi eteenpäin. Tilastokeskuksen 2009 tehdyn väestöennusteen mukaan Suomessa on vuonna 2020 1,3 miljoonaa yli 65 -vuotiasta ja vuonna 2030 heitä on yli 1,5 miljoonaa. (Ihalainen, 2012, 5).

Tulevaisuus tutkimus -skenaariot antavat jonkinlaisen kuvan kehityksen suunnasta. Esimerkiksi vuonna 2009 Valtioneuvoston kanslia asetti johtoryhmän valmistelemaan Kansallista ruokastrategiaa. Siltä valmistui Huomisen ruoka - esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi, sekä siihen liittyvä taustaraportti. Johtoryhmän visio huomisen ruoasta on seuraava:

Vuonna 2030 suomalaiset kuluttajat syövät maukasta, terveellistä, kestävästi tuotettua ja turvallista ruokaa. Kuluttajilla on kyky tehdä tietoisia valintoja. Kysyntään vastaa läpinäkyvä, osaava, joustava sekä kansainvälisesti kilpailukykyinen ruoka- ja palvelujärjestelmä. Alan kasvua ja kehitystä tukee hyvin koordinoitu korkean tason tutkimus- ja kehitystyö.

Vision toteutumiseksi tarvitaan kuluttajalähtöisyyttä, yhteistä päätöstä tehdä ruokialasta kasvua, ruoan ja ruoan tekijöiden arvostuksen lisäämistä ja uutta ruokapolitiikan ja ruoka-asioiden hallintomallia.

Ruokapalveluhenkilökunnan työn tulevaisuutta on käsitelty Teija Taskisen vuonna 2008 valmistuneessa opinnäytetyössä Ammattikeittiöt Suomessa 2015 - vaihtoehtoisia tulevaisuuden näkymiä. Lisäksi Päivi Koppanen on vuonna 2002 tehnyt pro gradu työn aiheesta Näkemyksiä ruokapalvelualasta Suomessa 2015.

Niina Ihalaiselta on valmistunut vuonna 2012 tutkimus Ammattikeittiöt Suomessa 2025. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää asiantuntijoiden käsityksiä suomalaisten ammattikeittiöiden tulevaisuudesta vuonna 2025. Työssä verrataan ja analysoidaan asiantuntijoiden näkemyksiä suhteessa Teija Taskisen tekemään tutkimukseen.

Kummassakin tutkimuksessa käytettiin ammattikeittiöiden asiantuntijoista koostuvaa 19 henkistä paneelia. Asiantuntijat edustivat samoja toimialoja: teollisuus, majoitus- ja ravitsemisala, koulutus, kansallinen järjestö, tutkimuspalvelut ja muut. Paneelin jäsenille esitettiin eri aihealueilta tulevaisuuden väittämiä, joihin he vastasivat. Väittämäkierroksia tehtiin kaksi.

Tutkimuksen kyselyn teemat käsittelivät:

- toimialan kehitystä
- ammattikeittiöiden työvoimaa
- työmenetelmiä ja -tapoja
- ruokatuotannon turvallisuutta
- raaka-aineita
- ruokapalveluiden merkitystä vuoteen 2025

Toimialan kehitystä tarkasteltaessa väittämät käsittelivät kunta-alan rakennetta, kumppanuutta, laatujärjestelmiä, maahanmuuttajataustaisen työvoiman lisääntymistä ja ketjuliiketoiminnan yleistymistä ammattikeittiöissä.

Puolet panelisteista uskoivat kunnallisten ruokapalveluiden lähes hävinneen 2025 mennessä ja ulkoistamisasteen kasvaneen. Suuntaus oli sama jo aiemmassa tutkimuksessa ja kehitys on jo nähtävissä.

Verkostoitumisen ja kumppanuuden uskottiin lisääntyvän. Sillä uskottiin tehostettavan resurssien maksimointia, tilojen käyttöä ja turvaavan työvoiman saatavuutta.

Suurin osa panelisteista oli sitä mieltä, että laatujärjestelmät ovat arkipäivää tulevaisuudessa. Sen koettiin olevan hintavaa, mutta turvallisuuden tunnetta tuovaa. Aiempi tutkimus antoi saman suuntaisen tuloksen.

Maahanmuuttajataustaisesta työvoimasta ja pienyrityksyydestä oltiin molemmissa tutkimuksissa yhtä mieltä siitä, että se tulee lisääntymään voimakkaasti. Sen uskotaan auttavan työvoimapolussa, varsinkin työtehtävissä, joihin ei suomalaisia helposti saa.

Ketjuuntuminen jakoi panelistien näkemyksiä. Toisaalta uskottiin suuriin tehokkaisiin ketjukonsepteihin, toisaalta taas että yksilöllisyyttä ja palvelua korostavat pienyritykset lisääntyvät. Sama linja oli kummassakin tutkimuksessa.

Ammattikeittiöiden työvoimasta asiantuntijoiden näkemykset jakaantuivat. Osa panelisteista uskoi, että suurtalousala ei houkuttele nuoria alhaisen palkkatason ja huonon arvostuksen vuoksi. Työstä on tulossa osa-aikaista ja maahanmuuttajia palkataan. Alalle tullaan erilaisia urapolkuja pitkin. Kumpikin tutkimus antoi samansuuntaista tietoa.

Panelistien käsitykset olivat yhtenäiset työvoiman jakaantumisesta selkeästi ammattitaitoisiin ja ammattitaidottomiin. Tulevaisuudessa tarvitaan myös uusia taitoja. Esimiestyö ja johtamisen osaaminen korostuvat. Kolmannes haastatelluista uskoi, että alalla työskentelee vuonna 2025 ammatistaan ylpeitä hyvällä palveluasenteella toimivia työntekijöitä. Ruoan valmistamisen taito ja tarve ja vastuullisesti hyvästä ruoasta huolehtimisen tarve ei häviä. Verrattaessa vuoden 2007 tutkimukseen, suuntaus on sama.

Ammattikeittiöiden työmenetelmiin liittyvät väittämät käsittelivät keittiötekniikan tuomia muutoksia ruokatuotantoon, keittiötyön sisältöä, keittiölaitteiden energiankulutusta, uusien tuotantomenetelmien ja sähköisten asiakastietojen hyödyntämistä.

Suurin osa panelisteista oli sitä mieltä, että uudet keittiötekniikat kehittävät ruokatuotantoprosesseja merkittävästi. Osa panelisteista arvelutti, että osataanko kaikkea uutta teknologiaa hyödyntää ja käyttää. Sähköisten asiakastieto- ja tilausjärjestelmien käyttöön uskottiin. Ne ovat nyt jo käytössä ja yleistyneet.

Ruokatuotannon turvallisuuteen liittyvät väittämät käsittelivät viranomaisvalvontaa, virusten uhkakuvia, ruoan ravitsemuksellisen laadun ohjausta, tuoteinformaation tarkentumista, ruokatuotannon turvallisuuden varmistamista.

Kolmannes vastaajista uskoi, että lainsäädäntö ohjaa ruoan ravitsemuksellista laatua vuoteen 2025 mennessä. Omavalvonta lisääntyy ja monipuolistuu ja viranomaisvalvonta vähenee. Teknologiset uhkien tunnistusmenetelmät lisääntyvät ja valvonta tulee monikerroksisemmaksi.

Ruokatuotannon turvallisuuteen liittyen tiedon merkitys korostuu. Tietoa vaaditaan yhä enemmän koko ruokaketjusta.

Raaka-aineisiin liittyvät väittämät käsittelivät raaka-aineiden ja puolivalmisteiden tuontia ulkomailta., niiden jalostusastetta, kotimaisten raaka-aineiden arvostusta, hankintakriteereitä ja ruoanvalmistuksen raaka-aineiden valikoiman määrää.

Kotimaisia raaka-aineita arvostetaan tulevaisuudessa aiempaa enemmän. Huoli raaka-aineiden saatavuudesta nousi esiin. Puolet asiantuntijoista uskoi, että alkuperä ja turvallisuus korostuvat hankintakriteereinä tulevaisuudessa.

Ruokapalvelujen merkityksestä vuoteen 2025 uskotaan kestäväen kehityksen voimistuvan. Ruoan terveellisyys tulee korostumaan valintakriteerinä. Yritysten uskotaan paneutuvan entistä enemmän asiakkaiden muuttuvien tarpeiden tunnistamiseen. Kohtuuhintaisten jokapäiväisten ruokapalvelujen tarve kasvaa. (Ihalainen, 2012, 4-11.)

5 TUTKIMUS RAVITSEMISTYÖNTEKIJÖIDEN AMMATTIOSAAMISESTA JA ASEENTEISTA

5.1 Tutkimuksen toimeksiantaja Suomen Sydänliitto ry

Suomen Sydänliitto on sydänyhteisö Suomessa. Se edistää sydänterveyttä, lisää ihmisen voimavaroja ja hyvinvointia. Sydänliitolla on noin 80000 jäsentä. Se on järjestäytynyt 237 sydänyhdistykseen, 17 alueelliseen sydänpiiriin ja kolmeen valtakunnalliseen järjestöön. Ne ovat Sydänlapset ja -aikuiset ry, Sydän- ja keuhkosiirokkaat SYKE ry ja Kardiomyopatiapotilaat - Karpatiat ry. Sydänyhteisön palveluksessa on noin 80 palkattua työntekijää. (Sydänliitto 2013 [Viitattu 26.9.2013].)

Suomen Sydänliitto ry:n sääntöjen 2§:ssä kerrotaan liiton toiminnan tarkoitus: "Toimia kansanterveys-, potilas- ja edunvalvontajärjestönä, joka edistää terveyttä siten, että sydän- ja verisuonitaudit vähenevät, sairastuneiden hoito ja kuntoutus paranevat sekä psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy." (Sydänliitto 2013 [Viitattu 26.9.2013].)

Sääntöjen 3§:ssä tuodaan esiin tarkoituksen toteuttamiseksi määritellyt toimintamuodot. Niiden kohdassa kaksi mainitaan terveiden elämäntapojen edistäminen. Kohdassa kuusi kerrotaan, että Sydänliitto harjoittaa ja tukee tiedotus -, koulutus ja neuvontatoimintaa. (Sydänliitto 2013 [Viitattu 26.9.2013].)

Suomen Sydänliitto tekee yhteistyötä yritysten, muiden järjestöjen sekä omien jäsenjärjestöjensä kanssa. Sydänliiton periaatteena yritysyhteistyössä on, että mikään yhteistyökumppani ei saa yksinoikeutena sydän- ja verisuoniterveyttä. Sydänliitto ei myöskään suosittele minkään yrityksen tuotteita sydänterveyttä edistävinä. Lisäksi on todettu, että Sydänliiton yhteistyökumppanin on toimittava niin, ettei se ole ristiriidassa sydän- ja verisuoniterveyden kanssa. Elintarvikeyhteistyöyritysten tuotteiden on oltava koostumukseltaan ravitsemussuosittelujen mukaisia. (Sydänliitto 2013 [Viitattu 26.9.2013].)

Suomen Sydänliiton joukkoruokailuohjelman tavoitteena on ravitsemuslaadun parantaminen. Ohjelman tavoitteena on taata, että kaikilla kodin ulkopuolella aterioi-

villa on mahdollisuus syödä terveellisesti päivän aikana. Suurkeittiöitä kannustetaan arvioimaan ravitsemuksellista tasoaan ja henkilökuntaa innostetaan päivittämään osaamistaan. Ravitsemuslaadun arvioinnissa ja kehittämisessä voi käyttää Sydänliiton laatimia kriteerejä apuna.

Suomen Sydänliiton kehittämä Sydänmerkki auttaa kuluttajaa valinnoissa, koska ravitsemustietoa on vaikea kokonaisvaltaisesti hallita. Järjestelmän tarkoituksena on helpottaa terveellisen ruokavalion noudattamista. Sydänmerkki auttaa valitsemaan rasvan määrän ja laadun sekä suolan määrän suhteen terveellisempiä elintarvikkeita ja ruokia. Se tarkoittaa, että merkin omaava tuote on omassa ryhmässään rasvan ja suolan suhteen parempi valinta. Sydänmerkkiä pitää hakea elintarvikkeelle. Sen myöntämisperusteiden on täytyttävä tuotekohtaisesti. Näitä ovat kokonaisrasva ja rasvan laatu, natrium, kolesteroli, sokeri ja kuitu. (Sydänmerkki, 2013, [Viitattu 26.9.2013].)

Sydänmerkki -ateriajärjestelmän Sydänliitto kehitti vuonna 2007 ruokapalveluille ja elintarviketeollisuudelle. Sydänmerkki -ateria perustuu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin energiasisällöltään. Sitä voidaan havainnollistaa annoskuvin ruokapaikoissa. Jokaisen Sydänmerkki -aterian osan on täytettävä ravitsemussuosituksiin perustuvat kriteerit rasvan ja suolan määrän ja laadun suhteen. Ruokapaikan, joka haluaa käyttää Sydänmerkki -tunnusta täytyy lähettää Sydänliittoon reseptinsä ja tiedot ateriaan kuuluvista muista osista. Kun hakemus on käsitelty ja hyväksytty, ruokapaikalle annetaan käyttöoikeus tunnuksen joidenkin ateriakokonaisuuksien osilta. Sillä on myös oikeus käyttää Sydänmerkki -tunnusta näiden aterioiden markkinoinnissa. (Sydänmerkki, 2013, [viitattu 26.9.2013].)

5.2 Tutkimuksen tavoite

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa ravitsemistyöntekijöiden ravitsemusosaamista ja heidän asennettaan ja arvostustaan osaamistaan kohtaan. Tässä työssä ravitsemistyöntekijöillä tarkoitetaan ruokapalveluhenkilökuntaa yleensä, riippumatta koulutuksesta tai ammattinimikkeestä. Pelkästään ravintolaruokaa tarjoavat keittiöt jätettiin pois tästä tutkimuksesta.

Tutkimuksen toimeksiantaja Suomen Sydänliitto oli valmistelemaan Ravitsemuspassia työn alkuvaiheessa. Ravitsemuspassi on jo valmis ja käytössä. Sen sisältämän testin avulla ravitsemistyöntekijät voivat todistaa ja todentaa ravitsemusosaamistaan tai toisaalta todeta siinä puutteita ja opiskella lisää. Sen kehittelyvaiheessa on tehty muitakin opinnäytetöitä, mm Paula Murtoniemi, 2011 ja Auli Jokinen 2013. Ravitsemistyöntekijöiden osaamisesta ja asenteista tarvitaan edelleen tietoa.

5.3 Tutkimusmenetelmä ja -aineisto

Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä on sellainen, että ihminen itse kertoo omin sanoin asiansa haastattelijalle. "Kun tutkitaan ihmistä, miksei käytettäisi hyväksi sitä etua, että tutkittavat itse voivat kertoa itseään koskevia asioita.", sanoo Robson Tutkimushaastattelu-kirjassa (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 34). Haastatteleamalla haastatteliija välittää kuvaa haastateltavan ajatuksista, käsityksistä ja tunteista (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 41). Haastattelu on sosiaalinen vuorovaikutustilanne. Se tähtää informaation keräämiseen. Se on ennalta suunniteltua päämäärähakuisia toimintaa. Haastatteliija ei antaudu keskusteluun, vaan haastattelu etenee hänen johdolla. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 42.)

Haastattelemisen tutkimuksen osana on vuorovaikutustilanne, jolle ominaista ovat seuraavat asiat:

- Haastattelu on ennalta suunniteltu
- Haastattelu alkaa ja etenee haastattelijan johdolla
- Haastatteliija toimii motijojana
- Haastattelijan rooli avautuu haastateltavalle haastattelun kuluessa
- Haastateltavan on voitava luottaa haastattelun luottamuksellisuuteen

Tutkimushaastattelut eroavat toisistaan strukturoinnin perusteella. Tämä tarkoittaa sitä, miten tarkoin kysymykset on etukäteen muotoiltu. Puolistrukturoidussa haastattelussa kaikille esitetään samat kysymykset, mutta vastauksille ei ole annettu valmiita vaihtoehtoja. Haastateltava vastaa omin sanoin. Haastateltava voi vaihtaa kysymysten järjestystä, jopa sanamuotoa. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 41-43,47.)

Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua eli puolistrukturoitua haastattelua. Tässä työssä haluttiin tutkia myös asenteita. Nauhoitettu haastattelu antoi mahdollisuuden tutkia niitä myös äänenpainojen, ilmeiden ja eleiden kautta (Kananen 2010, 58). Haastateltaviksi valittiin 6 eri ikäistä ravitsemistyöntekijää, jotka pääsääntöisesti toimivat muissa kuin esimiestehtävissä. Teemat ja niihin liittyvät lisäkysymykset oli etukäteen mietitty ja laadittu tutkimustuloksen selvittämiseksi. Teemahaastattelurunko oli sama, jota on käytetty muissakin Sydänliiton taustatutkimuksissa liittyen ravitsemuspassin kehittämiseen. Siihen lisättiin yksi teema, jolla pyrittiin tutkimaan osallistujan omia arvoja ja asenteita, sekä tulevaisuutta. Teemat ovat 1) **Koulutus**, jossa selvitetään pohjakoulutuksen lisäksi hankitut koulutukset, niiden sisältö ja tarve, sekä tietoisuus ravitsemustrendeistä. 2) **Asenteet** kohdassa selvitetään ravitsemuksen merkitystä yleisesti, itselle, asiakkaalle, esimiehelle ja työpaikalle. 3) **Asiakkaiden vaatimukset** kohdassa tutkitaan minkälaisia toiveita asiakkailta tulee ravitsemukselliselle laadulle, ruokalistan kehittämiseksi. 4) **Ravitsemuksellinen laatu** teemalla selvitetään mitä ravitsemistyöntekijät sen kättävät olevan, miten se näkyy käytännön työssä, ruokalistalla ja miten sitä mitataan. 5) **Vaikuttamismahdollisuudet** kohdassa selvitetään työntekijöiden mahdollisuuksia, halua ja taitoa vaikuttaa ruoanvalmistustapoihin, raaka-ainehankintoihin, tarjoiluun tai asiakkaiden ohjaukseen. Tavoitteena oli lisäksi saada esiin ravitsemistyöntekijöiden olettamuksia työnsä sisällöstä tulevaisuudessa. (Liite 1.)

Litteroidut haastattelut ovat tutkimuksen aineisto, jonka pohjalta selvitetään eri teemojen sisältämät tutkimusongelmat. Litteroidut haastattelut värikoodattiin eri väreillä, niin että eri teemoihin liittyvät vastaukset olivat helpommin tulkittavissa.

5.4 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla ravitsemistyöntekijöitä alkuvuonna ja loppuvuonna 2013. Haastatteluajat ja -paikat oli sovittu etukäteen. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin suunnitelmien mukaisesti. Haastatteluun oli helppoa saada osallistujat. Haastatteluun oli arvioitu kuluvaksi puoli tuntia. Arvioitu aika riitti kaikkien kohdalla.

Haastattelut suoritettiin ennalta sovittuina aikoina haastateltavien työpaikalla tai kotona tai muualla. Haastattelutilanne rauhoitettiin ulkoisilta häiriötekijöiltä. Haastateltavat suhtautuivat positiivisesti tutkimuksessa mukana olemiseen. Haastattelut nauhoitettiin ja myöhemmin litteroitiin.

Litterointi tarkoittaa puheen aukikirjoittamista tekstiksi. Litterointi suoritettiin nauhurilta kuunnellen ja sana sanalta muistiin kirjoittaen myöhempää analysointia varten. Litterointi oli työläs ja aikaa vievä vaihe.

Aukikirjoittamisen jälkeen aineiston analysointi oli hidasta, koska haastattelut olivat osittain edenneet eri järjestyksessä. Lisäksi haastateltavat teemahaastattelun suomin puittein kertovat asioita yli teemarajojen. Litteroituna haastatteluista tuli kirjoitettua tekstiä kolmesta kymmeneen sivua yhtä haastateltavaa kohden. Analysointia helpotti värien käyttö. Eri teemoihin saadut vastaukset alleviivattiin eri värein.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Haastateltavien taustatiedot

Haastateltavilta kysyttiin taustatietoina nimi, ikä, sukupuoli, koulutus ja työhistoria. Haastateltavat olivat neljä naista ja kaksi miestä. Ikäjakauma haastatteluun osallistuneilla oli 21-47 vuotta. Puolet oli perheellisiä, loput yhden ja kahden hengen talouksissa asuvia. Haastateltavat olivat Jyväskylästä, Loimaalta ja Huittisista. Työssäolovuosia heillä oli 4-28 vuotta. Tehtävänimikkeitä haastateltavilla oli kokki, ohjaava kokki ja keittiövastaava.

Taulukko 2. Haastateltavien taustatiedot

Haastateltava	Ikä	Sukupuoli	Koulutus	Tehtävä	Työvuodet
1	43	Nainen	Suurtaloukokki, esimiehen erikoisammattitutkinto	Kokki, julkinen ruokapalvelu	25
2	37	Mies	Ravintolakokki	Ohjaava kokki, yksityinen lounasravintola	18
3	47	Nainen	Laivakokki, suurtalouksesimies	Ravitsemistyönjohtaja, julkinen ruokapalvelu	28
4	31	Mies	Yo, restonomi	Keittiövastaava, yksityinen lounasravintola	8
5	21	Nainen	Suurtaloukokki	Kokki, ketjuravintola	4
6	39	Nainen	Suurtaloukokki, suurtalouksesimies	Kokki, ketjuravintola	19

6.2 Haastateltavien koulutus ja työtilanne

Haastateltavien koulutustausta oli suurimmalla osalla peruskoulun jälkeen ammattikoulu ja sieltä valmistuttu kokiksi. Yhdellä oli ylioppilastutkinto ja sen jälkeen resonomin tutkinto. Kokeista puolet oli suorittanut työn ohessa myöhemmin suurtaulouden esimiestutkinnon. Yhdellä heistä oli haastatteluhetkellä ammattikorkeakouluopinnot menossa. Nuorin haastateltava oli haastatteluhetkellä "100 nuorta kokkia" -koulutuksessa mukana.

Koulutukseen sisältyneistä ravitsemusopinnoista ei haastatelluilla ollut kovin selvää muistikuvaa. Kaikki kertoivat, että niitä oli ollut, mutta sisältö epäselväksi. "Kaikkea hygieniää oli ja määriä laskettiin (Haastateltava 1), "oli joku vitamiinit ravitsemuksessa -kurssi" (Haastateltava 4), "sitä oli ihan älyttömästi, tuhansia tunteja, jotain erityisruokavalioita ja uskontoihin liittyvää" (Haastateltava 6).

Työn ohessa saatua lisäkoulutusta kaikki pitivät tärkeänä ja sitä haluttiin lisää. Lyhyitä lisäkoulutuksia oli saatu enimmäkseen vanhusten ravitsemuksesta. Jonkinlaista koulutusta osin liittyen ravitsemukseen oli saatu myös tavaroiden- tai laitteiden toimittajilta. Lisäkoulutusta työnantajalta toivottiin lasten ravitsemuksesta, erityisruokavalioista ja ravitsemuksesta yleensä. Kaksi haastateltavaa oli sitä mieltä, että oman työpaikkansa tyyppisessä paikassa pitäisi olla parempi ravitsemustietämys. He ikään kuin kyseenalaistivat oman osaamisensa riittävyttä. Hiljattain esimiehen erityisammattitutkinnon suorittaneesta haastateltavasta huokui osaamisen ilo ja terve itsetunnon kohoaminen. Asenne työtä kohtaan oli nöyrä, mutta oman osaamisen merkitys työpaikalle oli kasvanut. Haastatteluissa mainittiin itse hankittu tieto lehdistä, ammattilehdistä ja julkaisuista. Sitä saatiin myös työtovereilta.

Esimiesten asenteesta opiskelua kohtaan ei kaikilta tullut vastausta, mutta se oli lähinnä hyväksyvä ja kannustava. Haastateltavilta ei tullut tietoa käytännön järjestelyistä opiskeluaikana, esimerkiksi miten vapaapäivät opiskelulle onnistuvat tai tukeeko työnantaja rahallisesti opiskelua.

Haastateltavien työtilanne oli hyvä. Jokainen oli haastatteluhetkellä vakituisessa työsuhteessa. Jokainen oli koulutustaan vastaavissa tehtävissä. Tehtävänimikkeet

eivät kerro työn sisältöä. Eri kokoisissa keittiöissä työn sisällöt vaihtelevat, vaikka ammattinimike on sama.

Esimieskoulutuksen hankkineet tekivät esimiestöitä muiden töiden ohella tai lomittivat esimiestään.

6.3 Haastateltavien ravitsemusasenteet

Haastateltavista kaikki pitivät hyvää ravitsemusta tärkeänä tai erittäin tärkeänä.

Onhan se hemmetin tärkeä, koska se ruoka on kuitenkin ihmisen polttoainetta ja se voi tehdä ihmiselle hyvää tai pahaa. Kaikkien on pakko syyä kuitenkin, ne valinnat on jokaisella eessä niissä omissa ruokavalinnoissa. (Haastateltava 4.)

Ja vielä:

"Yritetään välttää kaikkia näitä natriumglutamaatinlähteitä. Asiakas ei sitä ehkä tiä, mut just niinku mulle itelle on tärkeä, et ruokaa pitää osata tehdä hyvänmakuista muilla keinoilla ku keinotekoisia aineita lisäämällä. (Haastateltava 4.)

Jokainen kertoi itse tekevänsä kotona ruokaa ja miettivänsä valmistusaineiden terveellisyyttä ja alkuperää. Itse tehtyä ruokaa pidettiin terveellisenä. Kotimaista ruokaa, lähiruokaa ja puhtaita raaka-aineita ilman lisäaineita haluttiin käyttää omassa ruoanvalmistuksessa. Luomuruokaan ei yksi uskonut. Leivän kuitupitoisuus, rasvojen koostumus, maitotaloustuotteiden rasvaprosentti olivat yhden haastateltavan valintaperusteet. Suolankäyttö oli vähentynyt kotiruoassakin työpaikan vaatimusten seurauksena yhdellä. Haastateltavien ravitsemusasenteista kertoo sekin, että kaikki halusivat lisäkoulutusta tai pitivät sitä tärkeänä. Asia ei ole yhdentekevä, eikä siihen suhtauduttu välinpitämättömästi. Yksi haastateltava kertoi, että työpaikalla oli katsottu Sydänliiton sivuilta suosituksia kerman ja voin käytöstä.

Ravitsemusasenteet vanhusten ruokailusta puhuttaessa olivat sallivampia. Todettiin, että ruoka valmistetaan vakioruokaohjeiden mukaisesti ja että se on ravitsemuksellisesti oikeanlaista. Kuitenkin tuli ilmi, että käytännössä vanhusten koettiin

olevan ruokahaluttomia ja syövän niin pieniä annoksia, että pelättiin heidän syövän jopa liian vähän. Vanhusten ruokailuun koettiin voivan lisätä voita ja suolaa

Jotta se edes vähän maistuisi ja jos on melkein sata vuotias, kyl mä lätkään voita puuron joukkoon, on se parempaa kuin pelkkä vesipuro. Ne syö niin vähän, ei ne siitä liho. Ja se on se mieli ja että maistuu hyvältä. (Haastateltava 3.)

Vanhusten ruokailusta kannettiin huolta näinkin:

Ravitsemuksen merkitys on kaikille iso ja varsinkin niille, jotka xxx:ssä asuu, nehän ei saa mitään mistään muualta, ne on ainoastaan meidän ruuissa, eli meidän asia on saada heille kaikki mitä he tarvitsevat, ja vielä semmosena hyvänä. (Haastateltava 3.)

Osalla haastateltavien työpaikoista oli sekä lounas- että ilta-asiakkaita. Osalla haastateltavista oli aikaisempaa työkokemusta myös ravintolaruoanlaitosta. Yksimielisesti oltiin sitä mieltä, että päivittäisen lounasruoan ravitsemuslaatu ja sen osien syöminen on erittäin tärkeää ihmisen hyvinvoinnille.

Omassa arkielämässäni mietin enempikin näitä asioita, kun sit taas työssä, jossa varsinkin illallisasiakkaille ni se ei sitte se ravitsemus oo niinku ensisijainen tavoite, et se olis laadullisesti hyvää, vaan silloin haetaan enempi nautintoa ja elämyksiä. Mut sit taas niinku arkiaruokailussa, mä pidän sitä kumminki tärkeänä. Sehä nimenomaan on sitä, mitä syö kaikista eniten. (Haastateltava 4.)

Ruoanvalmistustavoista haastateltavat mainitsivat terveellisiksi pakonomaisesti käytettävät padat ja höyryuunit. Muita ei juuri enää suurtalouskeittiöissä käytetä. Siitä jäi haastattelijalle kuva, että suhtautuminen olisi negatiivista, koska useampi henkilö mainitsi sanan "pakko". Haastateltava 4 mainitsee työstään, että "pyrkii lounaalla käyttämään hellempää ruoanvalmistusmenetelmiä ja että paistamiseen ei käytetä silloin voita, vaan rypsiöljyä. Ja että kermat on lounaskäytössä sydänmerkillä varustettuja vähärasvaisia".

6.4 Asiakkailta tulevat ravitsemusvaatimukset

Haastatteluissa tuli esille, että puolessa toimipaikoista tehtiin säännöllisesti kerran tai kaksi kertaa vuodessa asiakkaille tyytyväisyyskyselyt. Niiden perusteella esille tulleet toiveet pyritään toteuttamaan. Asiakkailta tuleviin suoriin palautteisiin ja toivomuksiin pyrittiin reagoimaan jokaisessa paikassa nopeasti. Vanhusväestöltä ja heidän hoitajiltaan saadut toiveet ruoan rakenteesta toteutettiin pyrkien pitämään ruoan ravintosisällön edelleen monipuolisena. Hinta oli joidenkin toiveiden toteuttamisen esteenä. Kokojyväpastaa ja -riisiä oli toivottu tavallisen sijaan. Kokojyvätuotteet olivat kalliimpia ja se aiheutti hintamietintää. Hiilihydraattipitoisia lisäkkeitä haluttiin vaihtaa kasviksiin samassa toimipaikassa ja se tehtiin lisämaksusta. Keittiössä, jossa valmistettiin ruokaa sekä pikkulapsille, että vanhuksille yhteisellä ruokalistalla, koettiin jotkut ruoat haasteellisiksi.

Se on haasteellisempi homma kun on pakko ajatella lapsia ja vanhuk-
sia, että pakko siellä on olla niitä lasten herkkuruokia lasagne ja ma-
karoniruokia, kun taas vanhukset tykkää silakkalaatikosta, jota on tur-
ha päiväkotikokkeille viedä. Tosin meillä menee seitsemän viikon vä-
lein vuorotellen silakkalaatikko ja janssoninkiusaus lapsillekin. (Haas-
tateltava 3.)

Toisessa keittiössä vanhuspuolella työskentelevältä haastateltavalta tuli asiakas-
toive:

Kyl ne sitä läskisoosia kaipaa, kyl sen huomaa, että ne haluaa niitä
vanhanajan ruokia vielä. (Haastateltava 1.)

Ketjuun kuuluvan lounaspaikan työntekijä kertoi, että ei millään kevyellä salaattilin-
jalla mennä, ruoan on oltava asiakkaiden mielestä kunnolla täyttävää ja monipuo-
lista. Yhdessä lounaspaikassa kehitettiin listalle kysynnän vuoksi vähähiilihydraat-
tinen vaihtoehto.

Haastateltavilta kysyttiin, että minkälaisia ravitsemustrendejä he tietävät ja että
miten ne vaikuttavat asiakkaiden toiveisiin. Esille tuli kevyempi ruokavalio, kasvis-
ruoat, superfoodit, lähiruoka, luomuruoka, vähähiilihydraattinen ruoka, laihdutus-
kuurit ja kokojyvätuotteet. Ravitsemustrendien vaikutus asiakkailta tuleviin vaati-
mukseen oli pieni, koska suuri osa haastateltujen työntekijöiden asiakkaista oli jouk-

koruokailun piiriin kuuluvia vanhuksia, päiväkotikäisiä tai koululaisia. Työkäiset kyselivät jonkin verran vähähiilihydraattisia vaihtoehtoja ja kokojyvätuotteita. Palvelukeskuksen henkilökunnasta yksi haastateltava sanoi trendikohdassa, että

Henkilökunta, nehän vouhkaa niitä sitten, mehän taas tehdään ihan niinku noi suositukset on (Haastateltava 3).

6.5 Ravitsemuksellinen laatu

Ravitsemuksellinen laatu haastateltavien työpaikoilla mitattiin lähinnä aistinvaraisesti. Kahdessa paikassa mainittiin, että käytössä on vakioruokaohjeet ja ajateltiin sen takaavan, että ruoka on ravitsemuksellisesti laadukasta. Ruokalistasuunnittelun mainittiin liittyvän ravitsemuksellisen laadun mittaamiseen, "että viikkotasolla olis tietyt ravinnot tai tällaisia mitä tulee listalta. Pyritään, että siellä olis se yks päivä ku on kalaruoka"(Haastateltava 2.) Usein mainittiin, että hinta on esteenä ravitsemukselliselle laadulle. "No se, että se ateriakokonaisuus on semmosessa tasapainossa, et siel on ne vihannekset ja tuoreet lihat ja kalat ja tämmöset perus raaka-aineet tulee siinä päivän mittaan" (Haastateltava 6). Terveystarkastajan mainittiin ottavan suolanäytteitä kahdessa keittiössä. Todennäköisesti niin tapahtuu kaikissa keittiöissä. Haastateltava 2 mainitsee, että "laadukas ruoka on semmosta, joka on tehty tuoreista ja hyvistä raaka-aineista". Hän myös mainitsee, että keittiöllä on tutkittu Sydänliiton suosituksia.

6.6 Haastateltavien kokemukset vaikutusmahdollisuuksistaan

Haastateltavien vaikuttamismahdollisuudet olivat suuremmat pienemmissä keittiöissä. Niissä pääsi enemmän mukaan ruokalistasuunnitteluun ja vaikuttamaan valmistusaineiden hankintaan sekä ruoanvalmistusmenetelmiin.

Palvelukeskusten keittiöissä oli käytössä vakioruokaohjeet. Niistä todettiin, että ei niitä ihan orjallisesti käytetä, vaan "jokainen tekee vähän oman käden jälkeä". Huonosti syövien vanhusten ruokailussa käytettiin tapauskohtaisesti suola-, soke-

ri- tai voisilmälisäyksiä. "Että kun niille ei tahdo maistua, niin tehdään kaikkemme, että maistuis" (Haastateltava 1).

Raaka-ainehankinnat oli hankintarenkaiseen kuuluvilla kolmella keittiöllä tarkoin määritellyt. Hankintamenettelyä arvosteltiin, sen koettiin olevan kankea ja toimimaton. Hankintakriteerinä oli vastaajien tietojen mukaan ainoastaan hinta.

Ketjuun kuuluvalla työpaikalla työskentelevä haastateltava kertoi, että raaka-aine hankintoihin voi vaikuttaa puhumalla esimiehelle: "Antaa vinkkiä. Ja välillä määrää, että tilaa tota." Toisaalta kun puhuttiin ruoan ravitsemuksellisesta laadusta, hän mainitsi, että "Päällikkö kun tekee niitä tilauksia, että se on vähän niinku hänen hommansa." (Haastateltava 5.)

Ruoan esillepanoon kaikki sanoivat voivansa vaikuttaa ja sen koettiin olevan tärkeää. Kuljetusruoat pakataan käytännön vuoksi GN -vuokiin ja lämpölaatikoihin.

6.7 Haastateltavien näkemykset työstään tulevaisuudessa

Haastateltavilta ei saatu kovin selviä visioita tulevaisuudesta. Yksi oli selkeästi sitä mieltä, että tulevaisuudessa tarvitaan keittiötyöntekijöitä, koska vanhusväestö lisääntyy. Hän kuitenkin kyseenalaisti, että tarvitaanko kokkeja vai vain ravitsemistyöntekijöitä, jotka kokoavat ruoat osasista ja lämmittävät. Hän mainitsi, että tekniikka tulee lisääntymään. Kaikkien haastateltavien kokemus lisäosaamisen tarpeesta vahvistaa, että jatkuva oppiminen ja kouluttaminen on tärkeää tulevaisuudessaakin. Se luo itsetuntoa ja varmuutta, lisää vastuuta ja motivaatiota työntekoon. Tuloksena on parempi työtulos ja viihtyisyys lisääntyy työpaikalla.

Haastateltava 4 oli sitä mieltä, että tulevaisuudessa ihmiset enenevässä määrin haluavat ja arvostavat ruokaa, joka on sekä maullisesti, että ravitsemuksellisesti hyvää. Hän oli sitä mieltä, että se on jo lisääntynyt ja tulee lisääntymään yhä. Elin-
tarvike ja terveys lehdessä 5/2012 esitellyn Niina Ihalaisen opinnäytetyössä saatiin samankaltainen tulos.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Ravitsemusopintojen määrää tai sisältöä ei juuri kukaan haastateltavista tarkoin muistanut. Se saattaa johtua siitä, että koulutusvaiheessa nuorena tulee niin paljon uutta tietoa, eivätkä tuleva työpaikka ja työelämän vaatimukset ei vielä ole selvillä. Ravitsemusasioiden tärkeys ilmenee vasta työelämässä ja ehkä perheen ja terveydentilan myötä myöhemmin. Kaikki olivat sitä mieltä, että lisäkoulutus on tärkeää ja sitä pitäisi olla saatavilla.

Murtoniemi on tutkinut opinnäytetyössään kokkien ravitsemusosaamista. Hän käytti ravitsemuspassitestin kysymyksiä hankkiessaan tutkimusaineistoa. Hänen haastateltavansa kokivat aiheen tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Yleistietoon perustuvat ravitsemussuositukset tiedettiin hyvin. Murtoniemi ilmaisee huolestuneisuutensa siitä, miten haastateltavien osaamistaso huononi siirryttäessä syvempää ravitsemustietoa vaativiin kysymyksiin. Hän päätteli, että se näkyy ravitsemustyöntekijöiden asenteissa ja työtavoissa. (Murtoniemi, 2011, 103.)

Tässä työssä ilmeni, että ravitsemistyöntekijöiden ravitsemusosaamisessa on parannettavaa. Osaaminen oli yleistiedon tasoista. Osaamista arvostettiin, omaa ravitsemustietotasoa kyseenalaistettiin ja koulutusta haluttiin, joten asenne oppimiselle on hyvä. Tutkimustuloksena voidaan todeta, että työnantajien olisi säännöllisin välein mahdollistettava lisäkoulutus tai ravitsemustietojen päivitys. Ravitsemuspassi on syytä ottaa käyttöön kaikissa ammattikeiteissä.

Tämän tutkimuksen tekeminen oli mielenkiintoista. Työn tavoitteena oli selvittää ravitsemistyöntekijöiden ravitsemusosaamista ja -asenteita. Teemahaastattelu oli siihen sopiva keino. Elävä haastattelutilanne kertoo asenteista myös ilmein, elein ja äänenpainoin. Tavoite toteutui hyvin.

Haastattelu aineiston keruuta varten oli haastattelijalle antoisaa. Haastattelutilanteessa tuli niin mielenkiintoista tietoa, että oli suorastaan pinnisteltävä, että pysyi aiheessa, eikä itse lähtenyt kyselemään asian vierestä. Haastattelut sujuivat kerta kerralta paremmin. Luotto tekniikkaa kohtaan kasvoi, oma asiantuntemus karttui ja jännitys haihtui.

Haastatteluja analysoidessa tulosten selvittämistä varten toivoin, että olisin kysynyt samaa asiaa useampaankin kertaan. Teemat olivat samojen asioiden eri näkökulmista ja välillä tuntui haastattelutilanteessa, että tämä asia tuli jo käsiteltyä. Tuloksia tulkitessa olisin toivonut kuitenkin enemmän toistoa. Analysointivaiheessa tekstiä tulkitsee hakien haastateltavan asennetta ja vastausta tiettyyn teemaan. Asiasta on ehkä puhuttu toisen teeman yhteydessä, kuitenkin hieman eri näkökulmasta, niin että joka kohtaan ei saakaan ehkä ihan kattavaa vastausta. Lisäksi huomasi analysointivaiheessa, että ujompiä, vähäpuheisimpia haastateltavia olisi pitänyt "kiusata" enemmän, eli ei olisi pitänyt hyväksyä liian lyhyitä vastauksia vaan toistaa kysymystä toisilla sanoilla. Toisaalta taas runsaspuheisten haastateltavien juttu kulki niin vuolaasti, että sieltäkin eri teemoihin saatavat aineistot oli toisinaan haasteellista rajata.

Työtä tehdessä tilastoista kävi selväksi moniko ihminen ruokailee kodin ulkopuolella. Mietin, että mihin ryhmään lasketaan heidät, jotka ostavat kaupan eineshyllyltä tai palvelutiskiltä valmisruokaa tai valmiin lämpimän annoksen kotona syötäväksi. Tämä asiakasryhmä on koko ajan kasvamassa. Miten heille varmistetaan ravitsemuksellisesti oikeanlainen ateria? Onko kaupan palvelutiskiltä mahdollista saada sydänmerkkiateria? Tämän aiheen tiimoilta voisi tehdä opinnäytetyön.

Toinen aihe tuli mieleeni 7.10.2013 olleesta Iltalehden otsikosta: Lääkäri vaatii - eväät kouluun. Aika ajoin ihmisten ruoanhankintaa ja ruokailua, hankaloittavat huomiota herättävät otsikot, jotka saavat ihmiset ainakin hetkellisesti hämilleen ruokavalintojensa kanssa. Jokin yksittäinen lause tai asia nostetaan näyttävästi esille. Myös sosiaalisessa mediassa liikkuu ravitsemuksesta kaikenlaista "tietoa". Ajattelin, että kunpa joku kansantajuisesti asian esittävä asiantuntija sitoutuisi pitämään blogia ja kommentoimaan aina tuoreeltaan kohuotsikoita ja uusia trendejä. Näin asioihin saisi huomattavasti paremmalla tavalla oikeat mittasuhteet. Tätä aihetta voisi teoriassa työstää opinnäytteessä.

Kokkien ja ravitsemistyöntekijöiden koulutuksen sisältö nousi myös asiaksi, jota pitää kehittää ja ajanmukaistaa.

Olen keski-ikäinen ja itse aikanani toiminut ruokapalvelualalla yrittäjänä muuttuvassa ja muuttuneessa yhteiskunnassa. Minua kiinnostaa, miten ravitsemistyöntekijöiden koulutus, motivaatio ja osaaminen kehittyy muutoksen mukana.

LÄHTEET

- Aho, K., Leskinen, S., Männistö, T. & Ruskeala, A-L. 1983. Ruoanvalmistus. Porvoo: WSOY.
- Airaksinen, L., Hakala-Lahtinen, P., Hasunen, K., Jäntti, A., Karppinen, M., Parkkinen, K., Peltosaari, L., Schauman, A., Seppänen, R., Tainio, R., Vainio, L. ja Packalen, L. (toim.) Joukkoruokailun ravitsemussuosituksset. Helsinki: Painatuskeskus Oy, 138–141.
- Arkilounaskriteerit. 2013. [Verkkosivusto]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 29.9.2013]. Saatavana:<http://www.sydanliitto.fi/arkilounaskriteerit>
- Hakala, J. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Huomisen ruoka: Esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi. 2010. Ruokastrategian valmistelun johtoryhmä. Helsinki.
- Horeca-rekisteri. 2011. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Taloustutkimus. [Viitattu 23.9.2013]. Saatavana: <http://www.mara.fi/ext/cms3/attachments/horeca-rekisteri-2011.pdf>
- Ihalainen, N. 2012. Ammattikeittiöt Suomessa 2025. Elintarvike ja terveys. 26 (5), 5, 4–11.
- Jokinen, A. 2013. Ravitsemusosaaminen julkisissa ruokapalveluissa. [Verkkajulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 11.11.2013]. Saatavana: http://publications.teseus.fi/bitstream/handle/1002460354/Jokinen_Auli.pdf?sequence=1
- Joukkoruokailun kehittäminen. 2009. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. 2010. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Joukkoruokailu Suomessa. [Verkkosivusto]. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 25.9.2013]. Saatavana: http://www.thl.fi/tietopaketti/ravitsemustietoa/joukkoruokailu_suomessa.

- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.
- Kara, A. 2013. Ravitsemuslaadun huomioiminen ruokapalvelujen kilpailutuksessa. *Elintarvike ja Terveys*. 27 (5), 35.
- Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2003. Ruokapalvelut työnä. Helsinki: WSOY.
- Mertanen, E. 2012. Ruokapalvelut hyvinvoinnin edistäjinä. [Verkkajulkaisu]. AMK -lehti 4/2012. [Viitattu 21.9.2013]. Saatavana: <http://www.uasjournal.fi/>
- Murtoniemi, P. 2011. Ravintolakokin ravitsemusosaaminen. [Verkkajulkaisu]. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK. Opinnäytetyö. [Viitattu 11.11.2013]. Saatavana: https://puplications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33584/murtoniemi_paula.pdf?sequence=1
- Ravitsemuspassi. [Verkkosivusto]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry.[Viitattu 21.9.2013]. Saatavana: <http://www.ravitsemuspassi.fi/>
- Seppä, L. 2013. Aistivat asiakkaamme - mitä ruokapalvelun tulisi tietää asiakkaan aistikokemuksista. *Elintarvike ja Terveys*. 27 (5), 32.
- Suomalainen valitsee ravintolassa pihvin. *Ravitsemuskatsaus* 1/2011,27.
- Suomalaisen joukkoruokailun tunnukset: laatu ja terveellisyys. 29.04.2010.[verkkosivusto]. Sosiaali- ja terveysministeriön tiedote144/2010.[viitattu 26.9.2013]. Saatavana: www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view1492374
- Suomalaiset ravitsemussuositukset: ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Helsinki: Valtion ravitsemisneuvottelukunta. Edita Publishing Oy.
- Suomalaisten kodin ulkopuolella syötyjen aterioiden määrä keskimäärin. 2013.Taulukko. JAMK/Mertanen, E & Väisänen, K. *Elintarvike ja Terveys*. 27 (5), 35.
- Suomeen tulossa ruokasuositusten liikennevalot. Päivitetty 11.11.2013. [verkkosivusto]. Ruokatieto.[Viitattu 13.11.2013]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/suomeen-tulossa-ruokasuositusten-liikennevalot>
- Suomen Sydänliitto ry. 2013. [Verkkosivusto]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 25.9.2013]. Saatavana: <http://www.sydanliitto.fi/sydanliitto/>

Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu: Raportti joukkoruokailun seurantajärjestelmään luoduista ravitsemuskriteereistä ja niiden toteutumisesta julkisia ruokapalveluita tuottavissa suurkeittiöissä vuonna 2004. Suomen sydänliiton julkaisuja 2004:1. Helsinki.

Sydänmerkki. 2013. [Verkkosivusto]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 26.9.2013]. Saatavana:<http://www.sydanliitto.fi/sydanmerkki>

Vikstedt, T., Raulio, S., Prättälä, R. & Joukkoruokailutyöryhmä. 2011. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu: Hankintailmoitusrekisteri tarkkailussa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 18/2011. Helsinki.

LIITTEET

LIITE 1

Teemahaastattelulomake

Taustatiedot:

Nimi

Ikä

Sukupuoli

Koulutus, lisäkoulutukset

Työtehtävä, kuinka pitkä työhistoria

Toimipaikka

Teema 1

Koulutus

Ravitsemus pohjakoulutuksessa tai muuten

-määrä

-sisältö

-tarve lisäkoulutukselle/päivityksille

Ravitsemustrendit

-tietoisuus

Teema 2

Asenteet

Millaisia ajatuksia sinulla on ravitsemuksen merkityksestä

-yleinen näkemys

-itselle, millaisia arvovalintoja teet henkilökohtaisilla ruokaostoksilla

-asiakkaalle

-esimies

-työpaikallesi

Teema 3

Asiakkaiden vaatimukset

Miten yrityksenne huomio asiakkailta nousevat tarpeet

-ravitsemukselliselle laadulle

-ruokalistan kehittämiseksi

Kuinka pyritte ennakoimaan asiakkaiden vaatimuksia?

Teema 4

Ravitsemuksellinen laatu

Mitä käsität ravitsemukselliseksi laaduksi?

Miten ruokienne ravitsemuksellinen laatu näkyy

-käytännön työssä

-ruokalistalla

-kilpailijoillanne

Miten mittaatte ruuan ravitsemuksellista laatua?

Teema 5

Vaikuttamismahdollisuudet

-ruoanvalmistustavat

-elintarvikehankinnat

-tarjolle laitto

-asiakkaiden ohjaus

Millaisena näet työsi tulevaisuudessa?