



**SAVONIA**

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

# À LA CARTE -RUOKAILU JA SEN KEHITTÄMINEN KUNTOSALIHARRASTAJAN NÄKÖKULMASTA

TEKIJÄ: Juuli Laitinen

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Juuli Laitinen	
Työn nimi Á la carte -ruokailu ja sen kehittäminen kuntosaliharrastajan näkökulmasta	
Päiväys 31.5.2017	Sivumäärä/Liitteet 30/1
Ohjaaja(t) Merja Vehviläinen ja Mari Vartiainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t)	
Tiivistelmä <p>Työn tarkoituksena oli selvittää kyselyllä, mitä mieltä Kuopion kuntosaliharrastajat ovat ravintolaruokailusta ja millaisia toiveita tällä asiakaskunnalla on sen kehittämisen suhteen. Tutkimus pohjautuu hypoteesiin, että ravintolaruokailu voi olla epäterveellistä eikä siksi sovi terveellisiä elämäntapoja noudattaville kuntosaliharrastajille.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kuopiolaisille kuntosaliharrastajille kvantitatiivisena kyselytutkimuksena sähköisesti. Kysely julkaistiin Kuopion puskaradio -Facebookryhmässä, johon vastaajat vastasivat omantuntonsa mukaan eli vastausmääriä tai vastaajia ei ollut rajoitettu. Tämä on voinut vääristää vastauksia, jos vastaajat eivät ole olleet kohde-ryhmää. Toisaalta kaikki vastaukset olivat asiallisia ja todennäköisesti vastaajatkin olivat aiheesta kiinnostuneita, vaikkeivat olisikaan kuntosaliharrastajia.</p> <p>Tuloksista kävi ilmi, että kuntosaliharrastajat käyvät hiukan harvemmin ravintoloissa, kuin Maran (2014) tekemän ravintolaruokailun trenditutkimuksen mukaan ihmiset keskimäärin. Ero voi johtua tutkimukseni tiukemmasta rajauksesta vain ruokaravintoloihin. Myös kuntosaliharrastajien kiinnostus terveellisyyteen voi vähentää ruokailukertoja. Tulosten mukaan kuntosaliharrastajat syövät arjessa terveellisesti ravitsemussuosituksia mukaillen ja toivoisivat niiden noudattamisen olevan mahdollista ravintolassakin syödessä. Silti enemmän merkitsee se, että ravintolassa saa hyvää ruokaa järkevään hintaan.</p> <p>Terveellisyyteen panostamalla ravintolat voisivat houkuttaa kohderyhmän asiakkaita käymään useammin. Kuntosaliharrastajia auttaisi, jos ravintosisällöt olisivat esillä paremmin esimerkiksi nettisivuilla tai ruokalistassa. Terveellisemmät annokset voisi merkitä ruokalistaan ja annosten muunneltavuutta voisi tuoda enemmän esille, jolloin esimerkiksi eri lisäkkeen pyytäminen ei tuntuisi asiakkaasta erityistarpeelta. Ravintolan imagoa ei tarvitse muuttaa terveys-termin alle eikä suuria muutoksia tarvitsisi tehdä tai välttämättä kehittää kokonaan uusia annoksiakaan, vaan muokata nykyisiä terveellisempään suuntaan. Tällä panostuksella voisi olla hyvä vaikutus asiakastyytyvyyteen kokonaisuudessaan ja todennäköisesti myös muullakin asiakaskunnalla olisi kiinnostusta terveellisempiin annoksiin.</p>	
Avainsanat ravintola, kuntosali, ravitsemus, terveellisyys	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Juuli Laitinen			
Title of Thesis Developing eating out from the viewpoint of a gym goer			
Date	31.5.2017	Pages/Appendices	30/1
Supervisor(s) Mari Vartiainen and Merja Vehviläinen			
Client Organisation /Partners			
<p>Abstract</p> <p>The goal of this thesis is to find out what gym goers in Kuopio think of the restaurants and their food and whether they have any improvement ideas. The hypothesis for the study is that gym goers might see restaurant food unhealthy and therefore doesn't suit their healthy lifestyle very well at its present form.</p> <p>The research was carried out as a quantitative questionnaire on a Facebook page called Puskaradio Kuopio where people share all kinds of things about Kuopio. Only the gym goers were asked to answer but the questionnaire was open for everyone so the respondents weren't restricted or determined. This could have distorted the results. However, it's likely that the respondents were interested in the topic and all the answers were decent and on topic.</p> <p>The results suggested that the gym goers eat at restaurants slightly less frequently than people in average if compared to Mara's (2014) research. This may be due to the stricter cropping of the target group only to the gym goers in Kuopio and restaurant type only to á la carte. Also, the gym goers' better knowledge and interest for healthy lifestyle can cause fewer times eating out. According to the results, gym goers eat healthily on a daily basis and pay a lot attention to proteins and other healthy features that follow the National Nutrition Council's recommendations. Respondents seek to keep into healthy habits also when eating out yet still the most important thing is good taste and reasonable price.</p> <p>By paying attention to healthier dishes, restaurants could attract gym goers and other customers interested in healthy lifestyle to eat out more often. Today, all kinds of products are marketed as a part of a trendy healthy lifestyle so why not also eating out? Gym goers stated that it would help if the healthy dishes were tagged in the menu and nutrition facts could be found online or in the menu. Restaurants could also bring out the possibility for the customers to modify or combine the dish themselves in order to make it easier to take personal needs into account without a fuss. It's not necessary for the restaurants to make up entirely new dishes labelled healthy but only refine existing ones by considering cooking methods and side dishes. So, the image of the restaurant wouldn't have to be changed. With rather small improvements restaurants could get the customers to try new healthier dishes and maybe better the customer satisfaction.</p>			
<p>Keywords restaurant, gym, nutrition, healthiness</p>			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TARKOITUS .....	6
3	KUNTOSALI JA KUNTOSALIHARJOITTELU .....	8
4	KOHDERYHMÄNÄ KUNTOSALIHARJOITTELIJA .....	9
5	KUNTOSALIHARJOITTELIJAN RUOKAVALIO – TAVOITTEENA LIHASKASVU .....	11
6	RAVINTOLARUOKAILU KUNTOSALIHARJOITTELIJAN NÄKÖKULMASTA .....	13
7	TUTKIMUKSEN KULKU .....	15
8	TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	16
9	POHDINTA.....	22
10	LÄHTEET .....	25

## 1 JOHDANTO

Ravintolaruuan ja kuntosaliharrastajien yhdistäminen houkutteli aiheena, koska itsekin kuntosalihar-  
rastajana ja terveellisiä elämäntapoja noudattavana olen törmännyt ongelmaan, jonka kohtaan usein  
ravintolassa käydessäni. Mikä olisi se terveellisin tai ainakin vähiten epäterveellinen annos? En usko  
olevani ongelmani kanssa yksin, sillä fitnessbuumi ja terveellinen elämäntapa ovat nykyisin jatkuvas-  
ti esillä lehdistä ja televisiossa. Kuntosalit täyttyvät puntti-ihmisistä ja tietoisuus terveellisistä ruoka-  
valinnoista lisääntyy. Uskoisinkin, että myös ravintoloiden voisi olla kannattavaa vastata tähän muu-  
tokseen.

Netistä löytyy erilaisia artikkeleita ja vinkkejä, joissa neuvotaan, kuinka syödä ravintolassa terveelli-  
sesti. Tämä osaltaan myös viittaa ihmisten olevan kiinnostuneita ravintolaruuan keventämisestä. Täl-  
lä hetkellä se tuntuu onnistuvan artikkeleiden mukaan ainoastaan omilla esivalmisteluilla ja pyytä-  
mällä erikseen annokseen muutoksia. Esimerkiksi Keventäjät-sivustolla on artikkeli ”Näin syöt ravin-  
tolassa lihomatta” (Keventäjät. 2016). Keventäjät on laihduttajille suunnattu ja oman mielikuvani  
mukaan erityisesti naisten suosima sivusto, mutta vinkit sopivat kenelle tahansa, joka haluaa ter-  
veellisempää ravintolaruokaa. Jutussa neuvotaan tutustumaan ravintolan tarjontaan etukäteen, tuu-  
naamaan annosta ja tarkistamaan nimenomaan salaattien kalorit. Lisäksi varoitetaan ruokalistan  
hämäävyydestä houkuttelevien annoskuvausten takia. Vinkkejä lukiessa herää ajatus, että ruokalis-  
tanhan on tarkoituskin olla houkutteleva, joten miksi samaa tehokeinoa ei voisi käyttää myös ter-  
veellisten ruoka-annosten erottumisen lisäämiseen? On myös erikoista, että helposti terveelliseksi  
oletetun salaatin kalorimäärä täytyy tarkistaa. Miksi terveellinen annos on täytynyt peittää majonee-  
siin ja muihin kaloriin lisukkeisiin, niin että siitä tulee epäterveellinen? Kaiken kaikkiaan on ihmeel-  
listä, että erilaisia elintarvikkeita markkinoidaan terveellisyydellä ja liikkuvaan elämäntapaan sopi-  
vuudella, mutta toistaiseksi vain Subway ja Kuopioon melko vastikään uutena tullut FitWok ovat  
huomanneet käyttää samaa kikkaa ravintolaruuan markkinointiin.

Tutkimuksella haluan selvittää, miten kuntosaliharrastajat suhtautuvat ravintolaruokaan Kuopiossa ja  
mitä toiveita heillä mahdollisesti on sen suhteen. Työllä haluan herättää ravintoloita vastaamaan pa-  
remmin nousevaan terveystrendiin, sillä aihetta on käsitelty Suomessa vasta vähän. Työhön teen  
sähköisen kyselyn ravintolaruoka-asiakkaille.

Raportin alussa määrittelen tutkimuksen kohderyhmän ja tutkimukseen liittyvät käsitteet. Määritte-  
len myös kohderyhmän ruokavalion virallisten ravitsemussuosituksen mukaan. Lisäksi tuon esiin  
muiden kirjallisuuslähteiden sekä omien kokemuksieni pohjalta kuntosaliharrastajan ruokailutottu-  
muksia.

## 2 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TARKOITUS

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää kuntosaliharrastajien nykyistä suhtautumista ravintolaruokaan ja löytää mahdollisia kehittämiskohteita tähän liittyen. Pohjana tutkimuksessa on kuntosalin asiakaskunnalle suunnattu kysely. Kuntosaliharrastajille on ominaista noudattaa terveellistä ruokavaliota, johon nykyinen ravintolaruoka tuntuu istuvan huonosti suurine kalorimäärineen.

Ravintolaruuan terveellisyys on erityisen ajankohtainen aihe etenkin Yhdysvalloissa ja siellä ravintolaruokaa halutaan kehittää terveellisempään suuntaan kasvavan lihavuusepidemian hillitsemiseksi ja rohkaista ihmisiä tekemään parempia annosvalintoja. Tutkimuksessaan Jun, Kang ja Arendt (2014) osoittivat, että terveyden ja terveellisen ruuan arvostus vaikutti positiivisesti terveellisen annoksen valintaan ravintolassa. Juuri kuntosaliharrastajien keskuudessa terveellisyys on luontaisesti mukana liittyen vahvasti harrastuksen tavoitteeseen kehon muokkauksessa ja kunnon ylläpitämisessä. Myös Unilever (2012) on tutkinut eri maiden ravintola-asiakkaiden mieltymyksiä ja toiveita ja osoittautui, että ihmiset haluavat maailmanlaajuisesti syödä terveellisesti ravintoloissa riippumatta kuntosalitautasta. Tutkimukseen osallistuneista 66 % sanoi hakevansa ruokalistalta terveellistä vaihtoehtoa. Kuitenkin moni koki, että terveellinen vaihtoehto on kalliimpi, epähoukutteleva tai ei yhtä täyttävä, kuin muut annokset eikä annos siksi vastannut heidän tarvettaan syödä jotakin herkullista. Vastaajat myös halusivat mieluummin terveellisemmän version mieliruuastaan, kuin valitsisivat kokonaan toisen annoksen. (Unilever. 2012.) Vuonna 2014 Suomessa tehdyssä ravintolaruokailun trenditutkimuksessa (Mara. 2014) samankaltainen ilmiö oli huomattavissa. Nousussa olivat ruokaravintolat ja ruoan terveellisyys. Lisäksi suosituimpia pääruokia olivat kana- ja linturuoat, kokolihapihvi tai – leike ja kala, joita olisi helppo muunnella terveellisimmiksi, esimerkiksi kastike- ja lisäkevaihtoehdoilla ja valmistusmenetelmällä, jolloin se vastaisi asiakkaiden toiveeseen saada mieliruuastaan terveellisempi versio. Makkara- ja pastaruuat puolestaan pitivät tutkimuksessa häntäsijoja. Kysyntää on siis vähiten yleisesti epäterveellisiksi koetuille ruoille.

Näiden tutkimusten mukaan terveelliselle ravintolaruualle tuntuisi olevan kysyntää. Kyselytutkimukseen rajaan kohderyhmäksi kuopiolaiset kuntosaliharrastajat, joille terveelliset elämäntavat ovat todennäköisesti tuttuja. Näin toivon saavani tutkimukseen tarpeeksi kriittisen kohderyhmän, jotta tuloksista olisi paremmin löydettävissä kehittämiskohteita. Tutkimuksen toteutustapana on kvantitatiivinen eli määrällinen asiakaskysely. Kartoitan kyselyllä kuntosaliharrastajien syömistottumuksia arjessa sekä sitä, mitä ominaisuuksia he pitävät tärkeinä arki- ja ravintolaruokailussa. Selvitän myös ravintolakäyntien määriä ja mahdollisia lempiravintoloita. Tuloksista poimin kehityskohteita, joilla ravintolat voisivat vastata paremmin kohderyhmässä ilmeneviin toiveisiin ravintolaruuan suhteen.

Kyselytutkimus sopii tarkoitukseen hyvin, sillä sen etuna on, että sähköisesti toteutettuna se tavoittaa kohderyhmän hyvin ja on vaivaton täyttää sekä sopii hyvin aiheen tutkimiseen. Kyselyn muodostaminen on haastavaa, jotta sillä saadaan selvitettyä oikeita asioita ja tulokset analysoitua toimivasti. Olennaista Vilkan (2007, 28) mukaan on kysyä kaikilta samat asiat ja samassa järjestyksessä. Kysely toteutettiin verkkokyselynä Puskaradio Kuopio -ryhmän Facebook-sivuilla, jossa kuntosaliharrastajia pyydettiin vastaamaan siihen sähköisesti. Ketään ei henkilökohtaisesti pyydetty vastaamaan, vaan se

oli avoimena linkkinä näkyvillä ryhmässä. Tässä menetelmässä on toki mahdollista, että siihen vastaavat muutkin kuin kohderyhmä tai henkilö vastaa useaan kertaan näin vääristäen tuloksia.

Kyselytutkimus on luonteeltaan kartoittava eli tarkoitus on löytää uusia näkökulmia suhteellisen uuteen aiheeseen. Hypoteesina on, että nykyinen ravintolaruoka ei sovi kovin hyvin terveellistä elämäntapaa ja ruokavaliota noudattavan kuntosaliharrastajan tarpeeseen korkean energiapitoisuutena ja epäterveellisiksi miellettyjen ominaisuuksien takia. Hypoteesi on noussut omista kokemuksistani kuntosaliharrastajana eli se on empiirinen hypoteesi. Vilkan (2007, 19-24) mukaan kartoittavaan kyselyyn ei yleensä ole olennaista asettaa hypoteesia, mutta hypoteesin testaaminen tiedon keräämisellä on tehokkain lähestymistapa tutkimuksessa (Hirsjärvi jne. 2009, 158). Mielestäni tähän tutkimukseen onkin olennaista asettaa hypoteesi.

### 3 KUNTOSALI JA KUNTOSALIHARJOITTELU

Tässä kappaleessa kerron tutkimukseen liittyvistä termeistä omien havaintojeni ja kuntosaliharrastukseni kokemusten pohjalta.

Kuntosali on paikka, jonne ihmiset tulevat liikkumaan ja kuntoilemaan. Kuntosali ei ole nykyisin pelkkien kilpakehonrakentajien treenipaikka, vaan siellä liikkuvat sulassa sovussa miehet ja naiset eläkeläisistä nuoriin. Kuntosalin perustana on erilaisilla lämmittelylaitteilla, levy- ja käsipainoilla, penkeillä, taljoilla ja painopakkalaitteilla varustettu tila, jossa tehdään eri lihaksia rasittavia liikkeitä. Usein on myös alue venyttelylle ja vapaalle kehonhuollolle. Lisäksi kuntosalilla voi olla tarjolla muita erikseen ostettavia hyvinvointi- ja liikuntapalveluja, kuten ryhmäliikuntatunteja, personal trainer –toimintaa, hierontaa, lisäravinteiden myyntiä tai solarium. Lisäpalveluiden tarjonta on monella salilla yleistä, sillä kuntosaliharrastukseen liittyy vahvasti esimerkiksi lisäravinteiden käyttö, joilla harjoittelun tulosten koetaan paranevan. Lisäksi kehonhuollon ja syömisen merkitys kasvaa voimaharjoittelun myötä, joten esimerkiksi hieronnalla tai personal trainer -ohjauksella haetaan lisäarvoa harrastukseen. Kuntosalit ja kuntokeskukset vastaavat erilaisten liikkujien tarpeisiin tarjoamalla näitä palveluja helposti samasta paikasta. Kuntosaliharrastus ei siis koostu yksinomaan painojen heiluttelusta, vaan ajatuksena on monesti kokonaisvaltaisempi hyvinvointi ja kehon kunnossapito.

Kuntosali tai kuntokeskus on usein kaupallinen palveluntarjoaja ja jäsenyydestä maksetaan esimerkiksi kuukausi- tai kertamaksu. Kuukausimaksuperusteinen maksaminen on kuntosaliryttäjien puolesta ilmeisesti suositeltavampaa, sillä kertamaksu on kaupallisille saleille todella korkea verrattuna kuukausimaksuun. Lisäksi kuukausijäsenyyksiä mainostetaan huomattavammin. Tällä luultavasti tähdätään asiakkaan sitouttamiseen pidempiaikaiseen jäsenyyteen ja siten ehkä motivoidaan häntä myös huolehtimaan kunnostaan säännöllisemmin. Reilun 110 000 asukkaan Kuopiossa on kunnan ylläpitämien väestönsuojien ja uimahallien kuntosalien (Kuopion kaupunki. 2016.) lisäksi ainakin 14 kaupallista kuntosalia, joista sain tiedon Googlen hakujen perusteella. Kuntosalitarjonnan monipuolisuus ja määrä kertovat, että kysyntää riittää ja kaikille kuntosaleille on oma asiakaskuntansa.

Kuntosaliharjoittelulla, jota kutsutaan myös treenaamiseksi, tähdätään usein mieluisen kehonkoostumuksen saavuttamiseen ja suorituskyvyn lisäämiseen ja niiden ylläpitoon. Käytännössä tämä usein tarkoittaa rasvan kertymisen ehkäisyä samalla edistäen lihasmassan muodostumista. Harjoittelu tapahtuu tekemällä eri lihasryhmille määritettyjä liikkeitä. Liikettä tehdään tietty toistomäärä eli sarja, jonka jälkeen pidetään tauko. Sarjoja tehdään tavoitteesta ja suunnitelmasta riippuen useita. Aloittelijalle voi riittää vähempi määrä sarjoja lihaskasvuun, mutta pidempään harjoitellut tarvitsee jo suurempaa työmäärää saavuttaakseen tuloksia lihaskasvussa Harjoittelijalla voi olla suunniteltu treeniohjelma juuri hänen tarpeitaan ajatellen, jotta salilla ei mene aikaa liikkeiden miettimiseen vaan treeni sujuu tehokkaasti. Ohjelma määrittlee esimerkiksi treenien ja toistojen määrät, käytettävät kuormat ja treenijaot eli mitä lihasta treenataan. Harjoitettavia osa-alueita voi olla esimerkiksi jalat, selkä tai hauis (Hulmi 2015, 40-63).



Jotkut kuntosaliharrastajat voivat käyttää myös personal trainerin palveluja. Personal trainer kannustaa ja ohjaa treenaamisessa ja tavoitteiden saavuttamisessa sekä aloittelijoita että kehittyneempiä kilpakehonrakentajia. Hän voi olla mukana treenissä ja tekee usein asiakkaalle yksilöllisen ravinto- ja kuntosaliohjelman tavoitteen mukaan. Personal trainereilla on usein koulutus, jolla hän on lisensoitu tekemään työtään. Lisenssin alainen personal trainer on ammattilainen, jolla on tunnustettu näyttö osaamisestaan (Faf. 2017.)

#### 4 KOHDERYHMÄNÄ KUNTOSALIHARJOITTELIJA

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat kuntosaliharrastajat, joiden näkökulmasta käsittelen aihetta. Kuntosaliharrastajien määrä on Suomen kuntoliikuntaliiton tekemän vuoden 2009–2010 liikuntatutkimuksen mukaan kasvanut 189 000 harrastajalla sitten edellisen tutkimuksen vuonna 2005–2006. Harrastajia oli vuonna 2010 yhteensä 713 000. Lisäksi tutkimuksessa oli selvitetty, mitä ihmiset olisivat halunneet harrastaa, mutta eivät sitä syystä tai toisesta tuolloin vielä tehneet. Kuntosaliharjoitteluun kiinnostusta osoitti yli 200 000 ihmistä. (Kansallinen liikuntatutkimus. 2010, diat 7, 12.) Kuntoliikuntaliiton vuoden 2010 kuntokeskusbarometrin mukaan keskuksat panostivat tuolloin matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksiin ja parempiin välineisiin, joten harrastuksen aloituksesta on tullut jatkuvasti helpompaa eli toivottavasti myös aiemmin kiinnostuneet ovat nyt liittyneet mukaan. Barometrissa ilmeni myös, että salien palveluvalikoimaa laajennettiin ja keskuksat satsasivat henkilökohtaiseen palveluun palkkaamalla personal trainereita. Lisäksi naiset ohittivat miehet kuntosalien käyttäjäryhmänä (Kuntokeskusbarometri. 2010, 6).

Palveluihin panostaminen ja uudet kuntokeskuskonseptit tuntuvat houkutelleen lisää erityisesti naisia, joille perinteisille kuntosaleille meneminen on saattanut aikaisemmin tuntua ylivoimaiselta. Perinteiset kuntosalit on saatettu mieltää miesten kellareina, joihin naisella ei ole ollut halukkuutta mennä. Naisista on voinut myös olla epämiellyttävää mennä aloittelijoina miesten ja suurien painojen keskelle. Heitä on voinut häiritä tunne, että heitä tuijotetaan (El-Zein & Kataja 1994, 89). Mielestäni kuitenkin nykyisin saleilla on hyväksyvä ilmapiiri, kun naiset ovat uskaltaneet miesten sekaan. Tilanteessa ei ole enää mitään ihmeellistä. Kuntosalista on tullut trendikäs, matalan kynnyksen liikuntamuoto ja eläkeläiset, aloittelijat, laihduttajat sekä fitnesskisaajat treenaavat samalla salilla sukupuolesta riippumatta. Silti naisten treenaaminen eroaa miesten kuntosalirutiineista.

Naisilla saliharjoittelu voi olla miehiä useammin rasvanpoltto ja kiinteytyminen tähtäimessä. Lisäksi olen huomannut naisten käyvän miehiä ahkerammin erilaisilla ryhmäliikuntatunneilla, joilta usein löytyy vain korkeintaan muutama miespuolinen osallistuja. Miesten kuntosaliharjoittelu tähtää havaintojeni mukaan enemmän lihaskasvuun ja voimaan, johon käytetään vapaita painoja. Vaikka ryhmäliikuntatunnit eivät olekaan vain naisille suunnattuja, niistä saattaa myös olla helposti tällainen mielikuva, joten miehet viihtyvät paremmin itse kuntosalin puolella. Salilla näkee kuitenkin myös naisia, jotka tavoittelevat lihaksikkuutta ja voimaa.

Myös Hulmi (2015, 64-65) toteaa, että naisen ja miehen treenaaminen eroaa jo ihan rakenteellisten erojen takia, sillä miehillä on enemmän lihasmassaa. Naisten kehitys on näyttävä olevan pitkällä tähtäimellä miehiä hitaampaa, joten nainen joutuukin kiinnittämään enemmän huomiota pitkäkestoisen kehityksen nousujohteisena.

Kuntosaliharjoittelun päämäärä on sekä miehellä että naisella usein kehon muokkaaminen, mutta siihen liittyy muitakin motiiveja, kuten liikkumisen iloa, itsensä ylittämistä tai halua elää terveellisemmin ja vahvistua. Kuntosaliharjoittelu on mielekästä tekemistä samaan tapaan kuin innokkaalle leipurille on pullien vaivaaminen. Christina Hedblom (2009, 181) tutki kuntosaliharrastajien rituaaleja ja harrastuksen olemusta Ruotsissa ja tutkimukseen haastateltujen kertomuksista ilmeni, että kuntosaliharrastus on heille enemmänkin elämäntapa, kuin harrastus ja samalla iso osa omaa persoonaa. Lisäksi tutkimuksen mukaan monelle harrastajalle muiden saman henkisten tapaaminen lisää yhteisyyden tunnetta ja on osa sosiaalista kanssakäymistä. Kuntosaliharrastukseen liittyy vahva motivaatio sekä salilla käyntiin, että arjessa syömisen ja itsestään huolehtimisen suhteen. Ruualla onkin tässä harrastuksessa tietyllä tapaa korostunut asema muihin urheiluharrastuksiin verrattuna ja salilla kävijät ovat siitä kiinnostuneita ja tietävät siitä paljon. Heille olisi siksi tärkeää voida ottaa elämäntapa huomioon jollakin tavoin myös ravintolassa syödessään.

Kuntosaliharjoittelijalle on siis pelkän treenaamisen lisäksi ominaista terveellisen ruokavalion ja muiden tapojen noudattaminen, sillä tavoitteena on usein kehon ja mielen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Harrastajat ovat myös kokemusteni mukaan erittäin tietoisia, että lihaskasvu ei onnistu ilman oikeanlaista ruokavaliota. Ruuan merkitys harrastuksessa on yhtä suuri, ellei suurempikin kuin treenaamisen. Gradu-tutkielmassa Kuntosaliharrastajien rituaalit, identifiointi ja motivaatio (Neittaamäki, Fanny. 2012, 41-48) haastateltiin kuntosaliharrastajia ja vastauksissa ruoan merkitys korostui ja kaikki haastateltavat olivat tietoisia sen tärkeydestä lihaskasvun kannalta. Tutkimuksessa haastateltavat painottivat kokonaisvaltaisen terveellisen ruokavalion merkitystä hyvän olon ja tulosten saavuttamisessa ja kertoivat tullessaan paljon tietoisemmiksi ruuan sisältämistä ravintoaineista ja niiden suhteista. Terveellinen ruoka on paljon pinnalla kuntosaliharrastajien piireissä ja kuntosalin kuukausijäsenyydestä säännöllisesti maksavalla olisi luultavasti myös varaa käydä ulkona syömässä.

## 5 KUNTOSALIHARJOITTELIJAN RUOKAVALIO – TAVOITTEENA LIHASKASVU

Tässä kappaleessa kerron kuntosaliharrastajien ruokavaliosta ja vallitsevista ajatuksista ja asenteista ruokaa kohtaan omien kokemusteni sekä kirjallisuuslähteiden, kuten ravitsemussuositusten pohjalta. Tuon myös esille miehen ja naisen välisiä eroja ja kuinka ne vaikuttavat esimerkiksi ruokavalintoihin.

Hulmin (2015, 30–31) mukaan fyysisen harjoittelun muutamia peruseriaatteita ovat esimerkiksi treenin vaihtelevuus, jotta keho ei totu tietynlaiseen ärsykkeeseen ja kuormituksen nousujohteisuus. Lisäksi hän korostaa kokonaisuuteen panostamista ja muistuttaa, että ”täydelliselläkään harjoittelulla ei voi kompensoida täysin pielessä olevaa ravintoa ja lepoa.”

Kuntosaliharrastajilla on erityinen suhde proteiiniin, sillä se on lihaksen kasvun kannalta tärkein ravintoaine. Ruokavalio rakentuu proteiinista ja muut aineet kootaan sen ympärille. Neittaanmäki (2012, 41–48.) haastatteli gradu-tutkielmansa kuntosaliharrastajia muun muassa heidän ruokatottumuksistaan. Haastateltavat mainitsevatkin proteiinin tärkeänä huomioonotettavana asiana ruoassa. Sitä haetaan tutkielman mukaan eniten maitorahkasta, kananmunista ja vähärasvaisesta lihasta. Osa käyttää lisäproteiinilähteenä myös lisäravinteita, kuten proteiinijauheita, joita löytyy monen makuisina lähikaupoistakin. Tutkimukseen osallistuneet toivat myös esille, etteivät halua pilata tuloksia syömällä väärin. Moni tutkittavista kertoi kiinnostavansa paljon enemmän huomioita syömisiinsä, vaikka harva kuitenkaan noudattaa pilkuntarkasti tietynlaista ruokavaliota. Lisäksi tietoisuus ja kiinnostus ravitsemusasioihin oli noussut tutkittavilla. Ruokavalinnoissa korostuivat terveelliset valinnat ja kokonaisuuden hallinta eli mukaan mahtuu joustoakin. Käytännössä kuntosaliharrastajan suosima ruokavalio mukailee ravitsemussuositusten mukaista liikkujan ruokavaliota, mutta erityispiirteensä on esimerkiksi proteiinin korostunut asema.

Suomalaiset ravitsemussuositukset päivitettiin vuonna 2014 ja niiden mukaan päivittäisen ruokavaliota tulisi koostua siten, että rasvaa on 25–40 %, josta tyydyttyynyttä alle 10 %. Käytännössä tarkoitus on suosia pehmeää rasvaa, kuten öljyä ja rasvaisia kaloja ja välttää esimerkiksi voita ja rasvaisia juustoja. Proteiinin saanti on suositeltu välille 10–20 % ja sen parhaita lähteitä ovat esimerkiksi Neittaanmäen (2012) haastateltavien mainitsevat maitorahka, vähärasvainen liha, kuten kana ja kananmunat. Hiilihydraatteja olisi suositusten mukaan hyvä olla 45–60 %. Lisäksi suosituksissa on kiinnitetty huomiota kuidun riittävään saantiin eli hiilihydraattien olisi hyvä tulla samalla kuitupitoisista aineksista, kuten täysjyvistä. Sokeria ja suolaa suositellaan käytettävän maltillisesti (VRN 2014).

Kuitujen saanti, vähärasvaisten maitotuotteiden, kasvisten, kalan, lihan, kananmunien ja rasvojen käytön suositukset mukailevat jo aiemmin kuvailtuja kuntosaliharrastajan ruokavaliota. Kuntosaliharrastajilla on siis jo usein perusteet terveelliseen, suositusten mukaan syömiseen hanskassa, sillä se kuuluu harrastuksen luonteeseen tiiviisti. Kirjassa Liikuntaravitsemus (Ilander, Olli. 2014, 144–145.) pohjataan kuntosaliharrastajalle sopiva ruokavalio myös ravitsemussuosituksiin, ainoastaan pieniä säätöjä on tehty ravintoaineiden suhteisiin. Myös Hulmi (2015, 107) toteaa, että ravitsemussuositukset ovat hyvä perusta ja kuntosalitavoitteiden mukaan muokattavissa jokaiselle harrastajalle. Ilanderin (2014) mukaan hiilihydraattien määrä voi kuntosalikävijälle olla suosituksia hui-

kan matalampi, noin 40–65 %:n luokkaa energiansaannista. Proteiinin määrän alarajaa on nostettu 15: en, mutta yläraja on sama 20 % kuin virallisissa suosituksissa. Rasvan saannissa tarkoitus olisi pysyä suositusten rajoissa eli 25–40 % päivän energiansaannista.

Tutkimuksessa tarkoitettu terveellinen ruokavalio kiteytyy pitkälti virallisiin ravitsemussuosituksiin, joita pyritään noudattamaan pääasiallisesti arkiruokailussa. Kuntosaliharrastajien keskuudessa puhutaan kuitenkin myös niin sanotuista ”huijauspäivistä” (cheat day) tai ”huijausaterioista” (cheat meal), jolloin saa syödä vapaammin ja toteuttaa mahdolliset roskaruaan himot. Tämä perustuu ajatukseen, ettei yksi päivä silloin tällöin kaada muuten terveelliseen ruokaan pohjautuvaa elämäntapaa. Lisäksi sen tarkoitus on oletettavasti ehkäistä ahdistusta, jota liian tiukka ruokavalion orjallinen noudattaminen voisi aiheuttaa. Se voi myös palauttaa mahdollisen laihtumisen tyhjentämät energiavarastot ja siten parantaa treenisuoritusta, jos keho alkaa olla ns. säästöliekillä. (Clark, Shannon. 2015). Ravintolaruokailun voi ajoittaa näihin syömispäiviin, mutta tutkimukseni tarkoituksena on parantaa terveellisen ruuan tarjontaa ravintoloissa, jotta sinne olisi helpompi tulla syömään myös ilman edeltävää suunnittelua ja ”huijaamista” arjenkaan ruokavaliota.

Kuntosaliharrastajanaissilla ja -miehillä on luonnollisesti erilaiset kaloritarpeet, kuten on yksilötasollakin. Miesten ja naisten ero otetaan huomioon esimerkiksi energiankulutuksen laskukaavoissa, joissa miehelle ja naiselle on olemassa eri kertoimet (Ilander, 2014. 38). Energiankulutukseen vaikuttaa esimerkiksi kehonpaino, lihasmassa ja fyysinen aktiivisuus. Kuntosaliharrastajamiehillä lihasta on todennäköisesti enemmän massallisesti kuin naisilla. Miehet myös usein ovat naisia painavampia ja siten kulutus on suurempaa. Treenikin voi olla mahdollisesti hiukan kovempitehoista, joten energiaa tarvitaan ruuasta siksikin määrällisesti enemmän, jotta lihas saa tarpeeksi rakennusaineita. Miehen tulee treenatessaan ehkä jopa varmistaa, että energiaa tulee varmasti tarpeeksi kehityksen aikaansaamiseksi. Naisella energiantarve on pienempi, joten omasta kokemuksestäni perusteella huomio kiinnittyy enemmän siihen, että energiansaanti pysyy rajojen sisällä. Naiset eivät myöskään välttämättä kuntosaliharrastuksessaan tähtää useiden miesten tavoin maksimaaliseen lihaksikkuuteen ja voimaan, johon tarvitaan paljon energiaa, vaan tarkoitus on kehittyä maltillisemmin ja sopivaa kehonpainoa ja peilikuvaa tarkkaillen. Tämän vuoksi naisia terveystrendi voi koskettaa miehiä vahvemmin, sillä se auttaa heitä tavoitteisiin pääsyn kannalta enemmän. Suurin ero kuntosaliharrastajamiehen ja -naisen ruokavaliossa ei ole niinkään se, että miehet voisivat päästä tavoitteisiinsa epäterveellisemmällä syömisellä kuin nainen, vaan se tosiasia, että mies voi saada huomattavasti naista enemmän energiaa päivässä, jolloin korkeakaloriseksi mielletty ravintolaruoka ei välttämättä ole miehelle liian raskasta. Energia on kuitenkin saatava oikeassa suhteessa proteiinista, hiilihydraateista ja rasvasta, jotta siitä olisi lihaskasvun kannalta hyötyä eli mieskään ei voi marssia McDonaldsiin saadakseen energiatarpeensa täytettyä. Tämän seikan vuoksi tutkimuksestäni voi olla enemmän hyötyä naiskuntosaliharrastajien tarpeita ajatellen, mutta palvelee kuitenkin kaikkia terveellisen ruuan ystäviä sukupuoleen katsomatta.

## 6 RAVINTOLARUOKAILU KUNTOSALIHARJOITTELIJAN NÄKÖKULMASTA

Ravintoloita voidaan luokitella erityyppisiin sen mukaan millaista ruokaa ja palvelua ne tarjoavat. Maran ravintolaruokailututkimuksessa (2014) ravintolat on luokiteltu ruokaravintoloihin, henkilöstö- eli työpaikkaravintoloihin, opiskelijaravintoloihin, kahviloihin ja baareihin, liikenneasemiin, hampurilaisravintoloihin, pizzerioihin, kansainvälisiin ravintoloihin, kaupan sisäisiin ravintoloihin, muihin pika-ruokapaikkoihin ja pubravintoloihin. Tässä tutkimuksessa keskitytään ainoastaan suurimpaan ryhmään eli ruokaravintoloihin, jotka tarjoavat pöytiin tarjoiltavia lautas- eli á la carte -annoksia. Enni Mertanen haastatteli tutkimukseensa (2007, s. 139 - 166) keittiöammattilaisia ja heidän mukaansa yleinen á la carte -annos sisältää pihvin esimerkiksi lihasta, kanasta tai kalasta, lisäkettä, kasviksia ja kastiketta. Se voi olla myös keitto, salaatti, kasvisannos, pasta-annos tai pizza. Valmistusmenetelminä voidaan käyttää esimerkiksi paistamista, parilointia, friteerausta, uunikypsennystä tai keittämistä. Näillä voidaan vaikuttaa annoksen terveellisyteen, kuten myös asiakkaan omalla valinnalla. Terveellisyydellä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa ravitsemuksellisesti sopivaan ruokavalioon, johon ravitsemussuositukset (VRN 2014) ohjaavat. Edellä todetusti nämä suositukset tuntuvat kuntosaliharrastajilla olevankin melko hyvin hallussa.

Maran vuonna 2014 teettämän ravintolatrenditutkimuksen mukaan naiset syövät vähemmän ravintoloissa kuin miehet. Naisvastaajat olivat käyneet kahden edellisen viikon aikana ravintolassa keskimäärin 2,68 kertaa ja miehet puolestaan 3,41 kertaa. (MaRa. 2014.) Tulos voi viitata siihen, että naiset erityisesti kokevat ravintolaruokan epäterveellisenä ja liian korkeakalorisena heidän ruokavalionsa eivätkä siksi mielellään syö siellä niin usein kuin miehet. Toisaalta myös varallisuusaste vaikutti syömiskertojen määrään, joten voi olla, että miehillä on naista useammin korkeampi palkkataso. Tutkimuksessani käytän näkökulmana miesten ja naisten välisiä eroja, sillä hypoteesina on, että naiset ovat terveellisyydestä miehiä kiinnostuneempia. Kiinnostus voi johtua esimerkiksi siitä, että naisten tulee huomioida syömistään tarkemmin kuntosaliharrastuksen tavoitteiden takia.

Ravintolalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa vain a la carte -ravintolaa, jonka pääasiallinen tarkoitus on ruuan tarjoilu. Pikaruokaravintolat, kahvilat ja lounaspaikat eivät kuulu tämän tutkimuksen piiriin. Ravintoloiden ruokatarjonta ei ehkä sovi kovin usein nautittavaksi, etenkin tutkimuksen kohderyhmän silmissä, sillä yleinen käsitys tuntuu olevan, että ravintola-annokset ovat korkeakalorisia ja epäterveellisiä.

Enni Mertanen (2007) tutki väitöskirjassaan laajasti yhteensä 12 ruoka-, gourmet- ja hampurilaisravintolan, pizzerian ja huoltoaseman kahvilan a la carte -annosten ravintosisältöjä. Tulosten (s. 177–202) mukaan pelkkien ruokaravintoloiden pääruoka-annoksissa oli rasvaa keskimäärin 45–62 % koko energiasisällöstä. Saantisuositus rasvalle on 25–40 % eli Mertanen tutkimuksen ruokaravintola-annokset ylittävät ravitsemussuositukset reilusti. Hiilihydraattien osuus koko pääruoka-annoksessa vaihteli ruokaravintoloissa 30 %:n molemmin puolin, joten se puolestaan jäi jopa urheilijoiden matalletun suosituksen (40–65 %) alle. Kuitenkaan kuntosaliharrastajalle hiilihydraatin vähyys ei ole välttämättä ongelma, sillä sitä voidaan vähentää tarkoituksellisesti esimerkiksi painonpudotuksen yhteydessä (Ilander, 2014. 145). Proteiinia oli tutkimuksen ruokaravintoloiden pääruoka-annoksissa

keskimäärin 20 %:n molemmin puolin koko energiasisällöstä eli sen määrä täyttyy kuntosaliharjoittelijan näkökulmasta hyvin. Tutkimuksen ruokaravintoloiden pääruuissa oli energiaa keskimäärin 817 kcal, mutta kalorimäärä annoksissa vaihteli 200 kcal:sta yli 2000 kcal:in, joten asiakkaan omalla valinnalla sekä annoksen että ravintolan suhteen on merkitystä.

Suurin energiamäärää nostava tekijä on selkeästi Mertasen tutkimuksessa ilmennyt rasvan valtava määrä. Rasva voi olla piilorasvaa esimerkiksi kastikkeista ja valmistusprosessista, joista ei välttämättä ole tarkempaa mainintaa ruokalistassa. Tämän takia terveellisen annoksen valinta voi olla vaikeaa ilman ravintosisältömerkintöjä pelkän ruokalistan kuvauksen avulla. A la carte -ravintoloiden annoksista ei myöskään usein ole saatavilla ravintosisältöjä ainakaan erikseen pyytämättä. Kuopiolaisravintoloiden nettisivuilta ravintosisällöt löytyivät ainoastaan S-Ryhmän paikoista Rossosta, Amarillosta ja Frans & Sophiesta. Frans & Sophien ravintosisällöistä ei kuitenkaan näkynyt löytyvän kaikkia annoksia, joten se ei ehkä ole vielä ajan tasalla sen uudistuttua Fransmannista. Sisältöjä ei ollut saatavilla esimerkiksi Introlla, King's Crownilla, Panzalla, Mandalalla, Mount Sherpalla, Samruailla, Bowl Dinerilla, Isä Camillolla, Kummisedällä, Kreetalla, Trattoria Sorrentolla, Haraldilla tai Wanhalla Sattamalla.

Ravintolassa syöminen ei ole oman kokemuksen mukaan myöskään ainoastaan nälän tyydyttämistä, vaan usein se on samalla sosiaalinen tilanne ja siksi sillä on tärkeä merkitys sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. Kuntosaliharrastajat voivat kokea ravintolaan lähtemisen hankalana juuri terveellisten annosten puuttumisen takia ja siten samalla vaikeuttaa kanssakäymistä ei-kuntosaliharrastajakavereiden kanssa. Vaihtoehtoina voi olla joko syömättä jättäminen tai jonkin annoksen tilaaminen toivoen, että se ei olisi valtavan korkeakalorinen. Kuten edellä todettu, ruokalistan kuvaukseen perustuva käsitys annoksen terveellisyydestä ei välttämättä ole lähelläkään totuutta. Toisaalta asiakas voi kokea epämiellyttäväksi kysyä tarjoilijalta, onko heillä saatavilla ravintoainetaulukkoa annoksista. Harva haluaa kuuluttaa koko ravintolalle seuraavansa syömisensä. Lisäämällä ravintoloiden tarjontaan terveellisiä annoksia ja tuomalla ravintosisällöt paremmin saataville, kuntosaliharrastajat ja muut terveellisistä annoksista kiinnostuneet voisivat siirtää sosiaalista kanssakäymistä myös ruokaravintoloihin eikä heidän tarvitsisi kokea kaveriporukan yhteistä illallista hankalaksi.

## 7 TUTKIMUKSEN KULKU

Suunnittelin kyselyn Webropol-ohjelmalla, jotta sen saa sähköisesti vastaajille. Sähköinen menetelmä tavoittaa nopeammin ja helpommin enemmän vastaajia ja tulokset on helpompi käsitellä. Ideana oli selvittää vastaajan normaalien ruokailutottumusten ominaisuuksia ja mihin he kiinnittävät arjessa huomiota syömisessään. Tämän lisäksi kysyttiin, millaiset ominaisuudet he kokevat tärkeiksi a la carte -ravintolassa syödessään. Tällä oli tarkoitus pohjustaa, kiinnittävätkö vastaajat samoihin asioihin huomiota ravintolassa, kuin kotona syödessään. Vastausvaihtoehdot olivat valmiita, mutta vastaajalla oli mahdollisuus myös avoimeen vastaukseen. Selvitin myös, kuinka usein vastaajat käyvät ravintolassa syömässä sekä keskimäärin kuukausitasolla, että edellisen kahden viikon aikana. Molemmissa edellisissä kysymyksissä erottelin illallisen ja lounaan tehdxnseni eroa sen suhteen, kiinnittääkö kohderyhmä huomiota eri ominaisuuksiin lounaalla ja illallisella ja painottuuko ravintolassa käynti enemmän ilta- vai lounassyömiseen. Kysymyksissä pyydettiin myös ilmoittamaan, jos noudattaa jotakin erikoisruokavaliota.

Kysymyksinä oli myös, kuinka helpoksi vastaajat kokevat terveellisten annosten löytämisen Kuopiossa ja kuinka tärkeäksi he kokevat asian. Lisäksi kysyin, mikä auttaisi heitä löytämään ja valitsemaan terveellisen annoksen. Selvitin vastaajilta myös, onko heillä Kuopiossa lempiravintolaa ja miksi. Viimeisenä kysymyksenä oli vapaa sana, jossa sai kertoa omia ajatuksiaan Kuopion ravintoloista ja tuoda ilmi kehitysehdotuksia. Lisäksi vastaajalta kysyttiin perustietoina sukupuoli, ikä ja kuntosaliharrastuksen tavoite.

Testasin kyselyä ennen julkaisua muutaman tuttavan vastauksilla ja pyysin heiltä samalla huomioita, jos kyselyssä on joitakin epäselvyyksiä tai jokin asia ei aukea vastaajalle. Huomioiden perusteella korjasin muutaman pois jääneen avoimen vastauksen ruudun sekä selvensin kysymysten asettelua.

Kysely oli alustavasti tarkoitus yrittää saada muutaman kuntosalin netti- tai Facebook -sivulle asiakkaiden näkyviin, mutta kuntosalien markkinointivastaavia oli hankala saada kiinni paikan päältä tai sähköpostilla, joihin en saanut lainkaan vastausta. Lopulta julkaisin kyselyn omalla profiilillani Facebook-ryhmässä nimeltä Puskaradio Kuopio. Se on kuopiolaisille tarkoitettu ryhmä, jossa kysely tavoitti helposti ja nopeasti tarkoitettun kohderyhmän eli kuopiolaiset kuntosaliharrastajat. Vastaamista ei kuitenkaan ollut rajoitettu, eli on mahdollista, että joku on vastannut useampaan kertaan. Vastaja ei myöskään välttämättä todellisuudessa ollut kohderyhmää. On kuitenkin mielestäni melko epätodennäköistä, että joku kohderyhmään kuulumaton viitsisi sabotoida kyselyä, eikä tuloksissa myöskään ilmennyt aiheeseen sopimattomia vastauksia. Vastauksia tuli 155 reilun vuorokauden aikana, kun tavoite oli vähintään noin 60. Näistä miehiä 34 ja naisia 121. Jo ero vastaajamäärissä sukupuolen mukaan viittaa siihen, että naisia terveellisyys aiheena tuntuu kiinnostavan miehiä enemmän. On myös mahdollista, että naiset ovat tämän suhteen aktiivisempia sosiaalisessa mediassa.

## 8 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulosten vertailussa on käytetty  $\chi^2$  ja Mann-Whitneyn testejä Webropol-ohjelmalla.  $\chi^2$  -testi on ristiintaulukointitesti ja sillä voidaan selvittää, onko muuttujien välillä yhteyksiä esimerkiksi sukupuolen suhteen. Muuttujat esitetään taulukossa sarakkeina ja riveinä. Jotta  $\chi^2$  -testi olisi luotettava, edellytyksenä on, että muuttujat ovat nominaalitasoisia ja korkeintaan 20 % odotetuista frekvensseistä saa olla pienempiä kuin 5. Myös jokaisen odotetun frekvenssin on oltava 1 suurempi. Webropol laskee arvot automaattisesti, tarkoituksena on tarkistaa, ovatko lukemat oikein riippuvuuden synty-miseksi. (Heikkilä, 198-201).

Tuloksissa vertaillaan miesten ja naisten eroja. Tässä luonnollisesti on otettava huomioon se, että miesvastaajia on suhteessa naisiin huomattavasti vähemmän, joten tulokset eivät välttämättä ole täysin luotettavia.

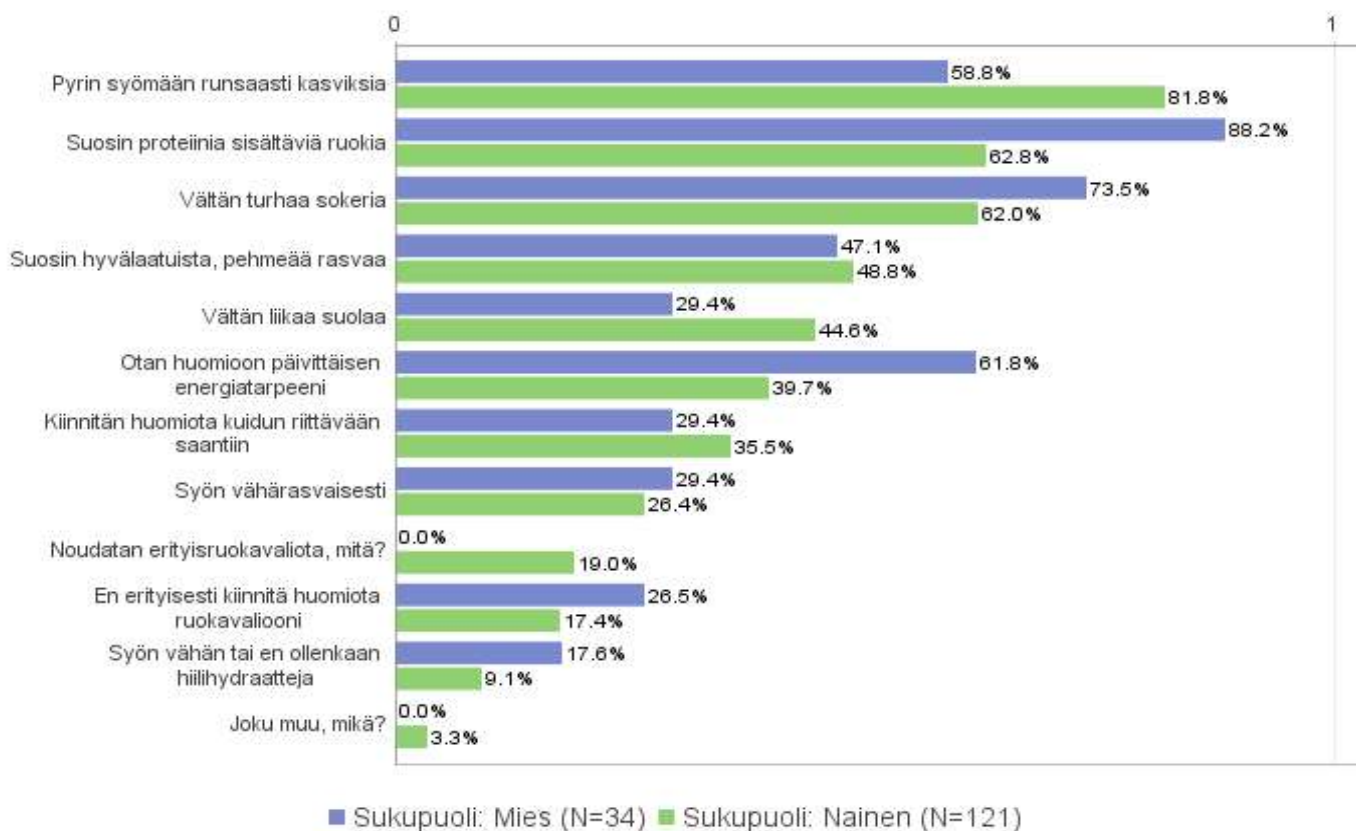
Ensimmäisessä kysymyksessä ”Mitkä väitteet pätevät yleensä ruokavaliossasi? Voit valita useita.” selvitettiin, millaiset asiat ovat vastaajalle tärkeitä arjen syömisessä ja mihin he kiinnittävät huomiota ruokavaliossaan. Tällä voidaan tehdä eroa siihen, kiinnittävätkö vastaajat eri asioihin huomiota arjessa ja ravintolassa käydessään. Kysymyksessä sai valita kaikki sopivat vastaukset. Tärkeimmäksi vastaajat kokivat kasvien runsaan käytön ja proteiinia sisältävät ruuat. Moni kertoi myös välttävän-sä liikaa suolaa ja sokeria ja suosivansa pehmeää rasvaa. Myös oman energiatarpeen huomioon ot-taminen oli vastaajille olennaista. Vain pieni määrä kertoi välttelevänsä hiilihydraatteja ja kuidun riit-tävä saanti saikin jonkin verran kannatusta (Kuvio 1). Miesten ja naisten välisiä eroja tarkastellessa miehet kiinnittävät suurempaa huomiota proteiinin saantiin ja naiset taas kasvien saantiin. Mies-vastaajat myös kiinnittävät enemmän huomiota päivittäiseen energiantarpeeseen kuin naiset.

Yksikään miesvastaajista ei maininnut noudattavansa erikoisruokavaliota. Naisilla näistä nousi esille eniten erilaiset kasvisruokavaliot. Myös gluteeniton, laktoositon sekä suhteellisen uusi ilmiö FODMAP -ruokavalio mainittiin. Myös avoimet vastaukset ”Joku muu, mikä” -kohdassa olivat kaikki naisten antamia. Niissä eräs mainitsi jopa suosivansa hiilihydraatteja. Lisäksi kaksi totesi pyrkivänsä syö-mään monipuolisesti, kuitenkin ilman stressaamista. Lisäksi raaka-aineiden tuoreus mainittiin tärke-äksi asiaksi. 19 % kaikista vastaajista kertoi, ettei erityisesti kiinnitä huomiota ruokavalioonsa. Tä-män vaihtoehdon valinnassa ei ollut merkittävää eroa nais- ja miesvastaajien välillä. Silti tämän vaih-toehdon valinneet ovat valinneet muitakin vaihtoehtoja, kuten ”suosin proteiinia sisältäviä ruokia”, ”vältän turhaa sokeria” ja ”pyrin syömään runsaasti kasviksia”.



Kuvio 1. Ruokavaliossa merkitsevät ominaisuudet

## Mitkä väitteet pätevät yleensä ruokavaliossasi? Voit valita useita.



Toinen kysymys oli ”Kuinka monta kertaa söit á la carte -aterian kahden edellisen viikon aikana?” Maran trenditutkimuksessa vuodelta 2014 miehet kertoivat syövänsä ravintola-aterian keskimäärin 3,41 kertaa edellisen kahden viikon aikana. Naisten vastaava lukema oli 2,68. Maran tutkimus tehtiin koko Suomen laajuudella ja mukana olivat myös esimerkiksi pizzeriat, henkilöstöravintolat ja buffet-tyyliset ateriat (Mara, 2014). Tutkimuksessani keskityin Kuopioon, kuntosaliharrastajiin ja vain á la carte -ravintoloihin ja -aterioihin. Vastauksissa naisten ja miesten keskiarvona oli, että he söivät á la carte -annoksen 1 tai kaksi kertaa edellisen kahden viikon aikana. Sukupuolten välillä ei ole tässä merkittävää eroa.

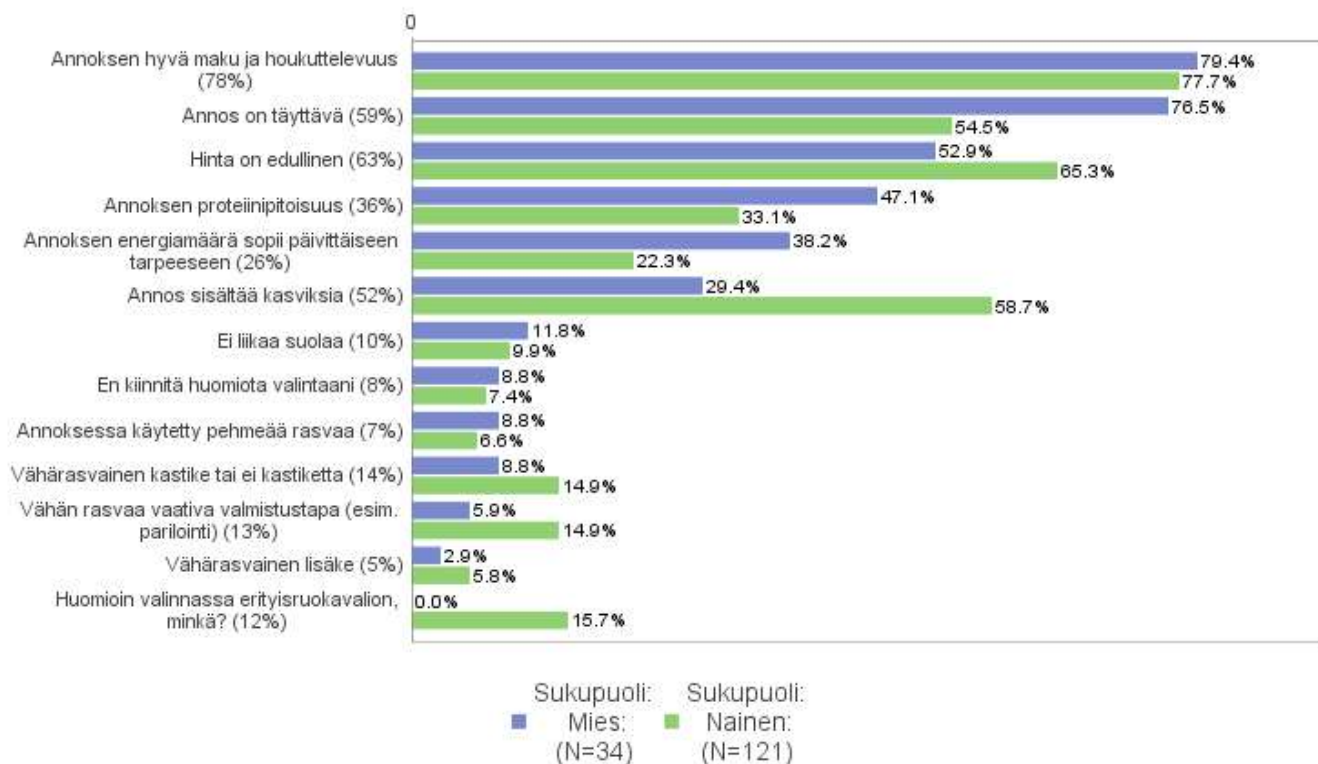
Edellisen kahden viikon ruokailukertojen lisäksi selvitin, montako kertaa kuntosaliharrastajat arvoivat keskimäärin syövänsä á la carte -annoksen kuukausitasolla. Tässä oli lisäksi selvitetty lounas ja illallinen erikseen. Noin puolet vastaajista käy sekä lounaalla että illallisella keskimäärin harvemmin kuin kerran kuussa. Reilu 30 % vastaajista ilmoittaa, ettei käy kertaakaan á la carte -lounaalla, kun taas noin 40 % kertoo käyvänsä illallisella 1-3 kertaa. Miesten ja naisten välillä ei ole merkittävää eroa.

Neljännessä kysymyksessä valittiin, mitkä kaikki ominaisuudet merkitsevät lounaan valinnassa. Tässä sai valita kaikki sopivat. Vastaajista 78 % koki annoksen hyvän maun ja houkuttelevuuden tärkeänä tekijänä. Lisäksi edullinen hinta ja annoksen täyttävyys nousivat kaikkien vastaajien joukossa suosituimmiksi. Miehistä täyttävyys oli kuitenkin naisvastaajia tärkeämpää ja naiset puolestaan kokivat lounaan edullisuuden miehiä tärkeämpänä. Myös kasvien sisältäminen annokseen oli merkitsevää, mutta huomattavasti enemmän naisille kuin miehille. Proteiinipitoisuus merkitsi molemmille sukupuolille, mutta miehet korostivat sitä jonkin verran naisia enemmän. Energiamäärän sopivuus päivittäiseen tarpeeseen oli merkittävää 26 % mielestä. Tässäkin miehet korostivat sitä naisia enemmän (kuvio 2).

Muissa vastauksissa naisten ja miesten välillä ei ollut huomattavia eroja. Naiset kiinnittivät enemmän huomiota valmistustapaan ja kastikkeeseen sekä erityisruokavalioihin. Erityisruokavalioissa nousi esiin samat kuin yleensäkin ruokavaliossa, kasvisruokavalio, laktoositon ja gluteeniton sekä FODMAP ja samoin kuin ensimmäisessä kysymyksessä, vain naisten kohdalla. Vain 8 % vastasi ettei kiinnitä valintaan huomiota (kuvio 2). Tässä ei ollut merkittävää eroa miesten ja naisten välillä. Avoimissa vastauksissa eräs vastaaja kertoi käyvänsä harvoin lounaalla á la carte -ravintolassa ja toinen mainitsi lounaan olevan mieliteko. Eräs mainitsi syövänsä lounaaksi useimmiten salaatin.

Kuvio 2. Lounaalla merkitsevät ominaisuudet

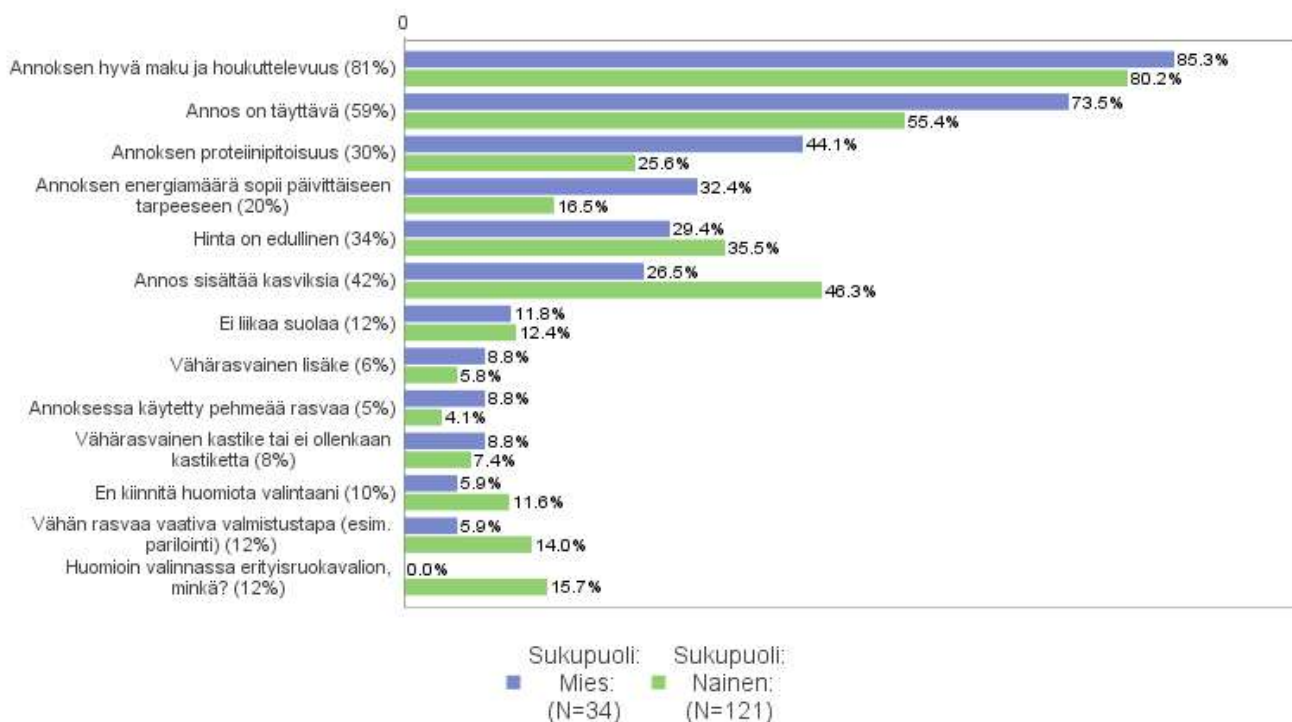
### Mitkä seuraavista ominaisuuksista merkitsevät valitessasi á la carte -annosta LOUNAAKSI? Voit valita useita.



Selvitin myös mitkä ominaisuudet merkitsevät illallisen valinnassa ja vastauksissa oli selvästi samat painopisteet kuin valitessa annosta lounaaksi. Eniten vastauksia keräsivät hyvä maku ja houkuttelevuus, annoksen täyttävyys ja proteiinipitoisuus. Lounaaksi edullinen hinta merkitsi huomattavasti enemmän, kuin illalliseksi. Erikoisruokavaliot ovat samat kuin lounaalla ja arjen syömisessä. Avoimissa vastauksissa mainittiin esimerkiksi, että olo ei olisi ruuan jälkeen liian raskas eikä rasvaa olisi liikaa. Eräs vastaaja kertoo, että haluaa syödä ravintolassa ”jotain uutta mitä ei tee itse”.

Kuvio 3. Illallisella merkitsevät ominaisuudet

### Mitkä seuraavista ominaisuuksista merkitsevät valitessasi á la carte -annosta ILLALLISEKSI? Voit valita useita.



Kuudes kysymys oli, kuinka helpoksi kokee terveellisten vaihtoehtojen löytämisen Kuopion á la carte -ravintoloissa. Suurin osa vastaajista eli 37 % koki terveellisten vaihtoehtojen löytymisen ”hiukan vaivalloiseksi”. Toiseksi eniten ääniä keräsi ”haasteelliseksi” 23 %. Helpoksi sen koki 20 % vastaajista. Vain prosentti vastasi sen olevan erittäin vaikeaa. Tällä ei ole miesten ja naisten välillä merkitsevää eroa. 19 % ei ole ollenkaan kiinnittänyt huomiota asiaan.

Kysymyksenä oli myös, miten tärkeäksi kokee, että ruokalistalta löytyisi myös terveellisiä vaihtoehtoja. 41 % vastaajista oli sitä mieltä, että terveellisten annosten löytyminen listalta olisi erittäin tärkeää. Melko tärkeäksi sen kokee 34 % ja hiukan tärkeäksi 22 %. Vain 4 % on sitä mieltä, ettei se ole lainkaan tärkeää. Niistä vastaajista, jotka olivat ensimmäisessä kysymyksessä vastanneet, etteivät kiinnitä erityistä huomiota ruokavalioonsa 50 % kuitenkin koki terveellisten annosten löytymisen hiukan tärkeäksi ja 13 % jopa erittäin tärkeäksi.

Kahdeksannessa kysymyksessä selvitin, mitkä tekijät auttaisivat valitsemaan listalta terveellisen annoksen tai mikä olisi siihen houkutteleva tekijä. Kysymyksessä sai valita kaikki sopivat vastaukset. Kaikki vastaukset saivat kannatusta, eniten ääniä sai ehdotus, että ruokalistassa olisi merkinnät terveellisistä annoksista. Eräs vastaaja toivoi avoimessa vastauksessa, että menussa olisi ravintosisällöt sekä merkintä ruuan alkuperästä. Myös luomuraaka-aineita toivottiin sekä enemmän kasvisvaihtoehtoja. Vastaajat, jotka eivät kiinnitä erityistä huomiota ruokavalioonsa toivoivat eniten merkintöjä ruokalistalle (57 %) sekä houkuttelevampia vaihtoehtoja (53 %).

Kyselyssä sai myös kertoa, jos Kuopiossa on joku lempiravintola ja miksi. Vastaajista 35 %:lla on Kuopiossa suosikkiravintola, loppuilla 65 %:lla ei. Kyllä-vastauksen jälkeen sai jättää vapaasti avoimen vastauksen kertoakseen, mikä suosikkiravintola on ja miksi. Vastauksissa tuli esiin todella laajasti kuopiolaisia ravintoloita. Eniten vastauksia tuli King's Crownille (6), Ehtalle (6), Amarillolle (6), Introlle (5), Panzalle (5) ja Trattoria Sorrentolle (5). Isä Camillo sai neljä vastausta, viikinkiravintola Harald, Fit Wok ja nepalilainen ravintola Mount Sherpa saivat kukin kolme. Kummisetä, thairavintola Samruai ja nepalilaista ruokaa tarjoava Mandala saivat kaikki kaksi vastausta. Lisäksi yksittäisissä vastauksissa mainittiin ravintola Atlantis, lounasravintola Urban, PeeÄssän Frans & Sophie, Wanha Satama ja Rosso, Bowl D1ner, kiinalainen ravintola Dragon Sheng, oluttupa Bierstube ja Hanko Sushi.

Suurin osa avoimen vastauksen antaneista perusteli suosikkiravintolaansa hyvänmakuisilla ja kokoisilla annoksilla, tunnelmalla, hinta-laatu-suhteella ja puhtailla raaka-aineilla. Vastaajille on siis erityisen tärkeää, että ravintolassa syöty ruoka on hintansa väärti ja kokemus kokonaisuudessaan miellyttävä, ei siis vain nälän tyydyttämistä. Ainoastaan Fit Wokin suosikkipaikakseen nimenneet mainitsivat terveellisyyden perusteeksi. Fit Wokin toimintaideana onkin tarjota terveellisiä ja täyttäviä annoksia. Paljon tuli ilmi myös etnisiä ravintoloita, joissa mahdollisesti vahvat maut korvaavat suuret annokset. Niistä todennäköisesti haetaan myös erityisesti sellaisia raaka-aineita ja makuja, joita harva saa kotona aikaiseksi.

Avoimessa kysymyksessä vastaajia pyydettiin kertomaan ajatuksiaan ja toiveitaan Kuopion ravintoloihin ja annoksiin liittyen. Kasvisruoka-annoksia ja niihin erikoistuneita ravintoloita toivottiin enemmän ja monipuolisempia sekä enemmän kasviksia annosten lisukkeeksi tavallisten "friteerattujen ranskalaisten tms mössön sijaan", kuten eräs vastaaja asian muotoili. Kasvislisukkeista myös toivottiin monipuolisempia kuin tavalliset salaatit, esimerkiksi marinoituina tai täytettyinä. Myös gluteenit-

tomien ruokien monipuolistamista toivottiin, jotta gluteenitonta tai fodmap-ruokavaliota joko keliakian tai vatsan hyvinvoinnin takia noudattavien olisi helpompi käydä ulkona syömässä.

Useampi vastaaja toivoi panostusta nettisivuihin tai ruokalistaan, jotta ravintosisällöt olisivat helpommin saatavilla tai annoksista olisi jonkinlainen merkintä terveellisyydestä. Toiveena oli myös, että lisukevaihtoehdot olisivat näkyvillä ruokalistassa. Eräällä vastaajalla oli ehdotus, että ravintola mahdollistaisi annosten varioimisen, jolloin asiakkaalla on mahdollisuus valita terveellistä, mutta se ei olisi kiveen hakattu, jolloin asiakaskunta pysyy laajana. Samoin vastaajat toivoivat ylipäättään annoksista terveellisempiä, mutta niitä ei tarvitsisi erityisesti korostaa. Muutamalla oli ehdotus myös fitness- ja "rotiruoka"-annoksista, joissa olisi kiinnitetty huomiota runsasproteiinisuuteen ja rasvan laatuun ja määrään.

Taustatietoina vastaajilta kysyttiin ikä, sukupuoli ja kuntosaliharrastuksen tavoite. Suurin osa (63 %) vastaajista oli 20-30 -vuotiaita, alle 20-vuotiaita oli 14 % ja yli 30-vuotiaita 23 %. Ikäjakauma vastauksissa voi selittyä sillä, että Puskaradio Kuopio -ryhmää ehkä seuraavat nuoremmat ja ovat siten myös aktiivisempia siellä. Toisaalta tämä voi kertoa myös siitä, että nuorempia aihe kiinnostaa enemmän, minkä takia he ehkä kokivat kyselyn omakohtaiseksi. Naisia vastaajista oli 78 % ja miehiä 22 %. Enemmistö kyselyyn vastanneista oli siis nuoria naisia.

Kuntosaliharrastuksen tavoitteeksi sai valita useamman vaihtoehdon sen mukaan, mitkä kaikki tuntuivat omilta. Isoin osa 81 % ilmoitti kuntosaliharrastuksensa tavoitteeksi omaksi iloksi liikkumisen. Sen lisäksi 33 % kertoi pyrkivänsä laihduttamaan ja 15 % käy kuntosalilla toisen urheilulajin tueksi. Vain pari vastaajaa ilmoitti valmistautuvansa fitnesskisoihin. Urheilulajeja oli laidasta laitaan; uinti, moottorikelkkailu, tanssi, juoksu, kamppailulajit ja erilaiset joukkuelajit. Lisänä oli avoin vaihtoehto, jonka lähes kaikki vastaukset liittyivät lihasmassan kasvattamiseen, kehon muokkaamiseen, kiinteytymiseen, lihaskunnon parantamiseen ja hyvässä kunnossa pysymiseen. Myös terveenä pysyminen ja jaksaminen mainittiin syiksi. Tähän oli vastannut 31 % vastaajista.

## 9 POHDINTA

Suurin osa kyselyyn vastanneista oli nuoria naisia. Tätä tulosta voi selittää se, että naisia terveellisyys ja ruokavaliot voivat kiinnostavat miehiä enemmän. Naisia siis mahdollisesti kiinnosti enemmän ylipäätään vastata kyselyyn. Kuntosaliharrastus on pääasiassa omaksi iloksi liikkumista ja suurimmalla osalla tavoitteena tuntuu olevan kehon muokkaaminen joko laihduttamalla tai lihasmassan kasvattamisella. Nämä tavoitteet vaativat pääasiassa terveellistä ruokavaliota kuntosalitreenin rinnalle.

Tuloksista kävi ilmi, että vastaajat sukupuolesta riippumatta pyrkivät syömään arjessa terveellisesti eli pääosin ravintosuositusten mukaan. Hiukan yllättävää oli, että miesvastaajat olivat enemmän kiinnostuneita päivän energiatarpeen huomioimisesta. Tämä voi johtua siitä, että oletettavasti kuntosaliharrastajamiehillä tarkoituksena on lihasmassan kasvattaminen, joka vaatii paljon proteiinia ja tarpeeksi energiaa, joka helposti jää liian vähäiseksi, jos siihen ei kiinnitä huomiota. Naisilla kuvio menee helposti toisin päin eli päivittäisen energiantarpeen ei ole tarkoitus ylittyä, joten tuloksissa ilmennyt kasvisten runsas käyttö voi viitata naisten kohdalla terveellisyyden lisäksi kokonaisenergian saannin pienentämiseen. Vastauksissa ainoastaan naisvastaajat ottivat kantaa erikoisruokavaliioihin. Eniten nousivat esille erilaiset kasvisruokavaliot ja tälläkin voi olla yhteys naisvastaajien suosimaan kasvisten käyttöön. Myös gluteeniton, laktoositon sekä suhteellisen uusi ilmiö FODMAP -ruokavaliota mainittiin. Naisvastaajia oli määrällisesti enemmän, joten on todennäköisempää, että sekaan osui myös erikoisruokavaliota. Toisaalta tulos voi viitata myös naisten noudattavan useammin erilaisia ruokavaliota. Esimerkiksi FODMAP- ja gluteenitonta ruokavaliota saatetaan noudattaa oman koetun hyvinvoinnin takia, vaikkei lääketieteellistä tarvetta olisikaan. Osa vastaajista oli valinnut kohdan, ettei erityisesti kiinnitä huomiota ruokavalioonsa. Silti tämän vaihtoehdon valinneet olivat valinneet muitakin vaihtoehtoja, kuten "suosin proteiinia sisältäviä ruokia", "vältän turhaa sokeria" ja "pyrin syömään runsaasti kasviksia". Kyselyssä tämän olisi voinut muotoilla toisin ristiriitojen välttämiseksi, mutta toisaalta tämä voi viitata myös siihen, että vastaajat tiedostavat terveelliset ruokailutavat, mutteivat ota niistä sen kummemmin stressiä.

Kuntosaliharrastajat eivät käy kovin usein ravintoloissa, kerran tai pari kuussa noin keskimäärin. Edellisen kahden viikon aikana suurin osa oli ehtinyt käydä myös kerran tai pari eli harvemmin kuin Maran tutkimuksen kyselyssä, jossa naiset kävivät keskimäärin 2,68 kertaa ja miehet 3,41 kertaa edellisen kahden viikon aikana. Maran tutkimuksessa suurin ravintolaryhmä oli ruokaravintolat ja toisena henkilöstö- ja työpaikkaravintolat ja näiden lisäksi mukana oli muutkin ravintolatyypit. Tutkimuksessani kohderyhmän rajaaminen kuntosaliharrastajiin korostaa terveystietoutta, joka voikin olla vähentävä tekijä ravintolaruokailujen määrässä. À la carte tuntuu vastausten mukaan olevan hiukan suosituimpi illallisruokana kuin lounaaksi. Myös Maran (2014) tutkimuksen mukaan lounasruokailu on laskemaan päin. Tässä voi olla takana esimerkiksi se, että ihmiset valmistavat mieluummin omat eväät töihin esimerkiksi terveellisyyden tai edullisemman hinnan takia. Lounas myös ehkä mielletään arkisemmaksi ateriksi ja se on enemmänkin nälkään syömistä, kun taas illalliseen kiteytyy enem-

män nauttiminen ja ystävien kanssa seurustelu. Tällöin ei myöskään haluta pihdata ruuan hyvästä mausta ja siitä, että saa nauttia muunlaisesta ruuasta kuin arkena.

Myös tutkimuksen vastaukset viittaavat siihen, että kuntosaliharrastajatkin haluavat ravintolareissulleen jättää terveelliset veloitteet naulaan ja nauttia nimenomaan hyvästä ruuasta. Sekä lounaalla että illallisella vastaajille merkitsee esimerkiksi kasvien kuuluminen annokseen, proteiinipitoisuus ja se, että annos pysyisi päivän energiatarpeen rajoissa eli tahtotilana olisi pyrkiä seuraamaan samoja periaatteita kuin arkiruokailussakin, mutta silti hyvä maku ja järkevä hinta-laatu-suhde merkitsevät eniten kuntosaliharrastajille. Tämä mukailee myös Maran ravintolaruokailun trenditutkimusta (2014), jossa tärkeiksi tekijöiksi nousivat edullinen hintataso, ruuan laatu, maku ja monipuolisuus.

Terveellisiä annoksia kaipaillaan kuntosaliharrastajien keskuudessa ravintoloiden valikoimiin eli kysyntää olisi. Ravintoloiden voisi olla kannattavaa reagoida tähän tarpeeseen esimerkiksi kehittämällä houkuttelevampia terveellisiä sekä kasvisruoka-annoksia. Tässä voisi riittää jo esimerkiksi valmistusmenetelmien muuttaminen tai antamalla annokselle muokkaamismahdollisuuksia, jotta asiakas saisi halutessaan terveellisen version olemassa olevasta annoksesta. Unileverin (2012) teettämässä tutkimuksessa ilmeni, että terveelliseksi tehty vaihtoehto on asiakkaista epähoukutteleva tai ei yhtä täyttävä, kuin normaalit annokset. He halusivat mieluummin terveellisemmän version mieliruuastaan, kuin valitsisivat kokonaan toisen annoksen. Terveellisemmäksi muokattu versio esimerkiksi pihviannoksesta houkuttelee enemmän ja on helpommin lähestyttävä, kuin outoja ruoka-aineita sisältävä terveysannos.

Terveellisemmät annokset tai muokkausmahdollisuudet voisi merkitä asiakkaille esimerkiksi ruokalistaan, jotta sen tilaaminen olisi helpompaa eikä siitä tarvitsisi tehdä erikoistoivetta. Toisaalta myös henkilökunta voisi suositella ja kertoa, jos joistakin annoksista olisi saatavilla terveellisempi vaihtoehto. Tämä voisi jopa parantaa asiakaskokemusta, muttei olisi liian tungettelevaa niille, joita terveellisyys ei kiinnosta. Myös ravintosisältöjen ilmoittaminen nettisivuilla olisi melko pieni parannus, joka helpottaisi ravintolan valintaa etukäteen. Lisäksi terveellisten mahdollisuuksien tuominen enemmän esille voisi saada muutakin asiakaskuntaa kokeilemaan. Naisvastaajien keskuudessa tuli ilmi erikoisruokavaihtoehtoja, joita jo jonkin verran otetaan huomioon ravintoloissa, mutta silti esimerkiksi kasvisvaihtoehtoja vastaajat kaipaivat monipuolisimmiksi.

Tällä hetkellä Kuopiossa Subway ja Fitwok markkinoivat terveellisyydellä, mutta annokset ovat pantonkeja tai wokkeja itse haluamallaan täytteillä eli eivät välttämättä sellaisia, joita lähtee kaveriporukalla asioikseen syömään ja viettämään aikaa. Vaikka ruokaravintolat eivät välttämättä koe imagonsa mukaiseksi erottua terveellisillä annoksilla, asiakkaalle voisi olla toimivaa antaa helpompi mahdollisuus muokata annostaan esimerkiksi lisäkkeen tai kastikkeen suhteen. Usein sitä pitää pyytää erikoistoiweena. Listassa voisi olla esimerkiksi merkintä, että annoksen kanssa voi valita myös kevyemmän lisäkkeen. Annos voisi olla myös itse koottava, kuten ravintola Rustikissa oli aiemmin. Siinä asiakas valitsi lihan, lisäkkeen ja kastikkeen itse. Tällaisella konseptilla annoksen muokkaamisesta ei tulisi tunnetta, että aiheuttaa ylimääräistä vaivaa. Kyselyn vastaajista valtaosa oli 20-30 -vuotiaita, jotka ovat hyvin perillä ja kiinnostuneita terveysaiheesta ja uusista trendeistä. Nuoret myös ovat ra-

vintolaruokailun trenditutkimuksen (Mara, 2014.) mukaan aktiivisempia ravintolassa kävijöitä kuin vanhempi ikäluokka. Nuorempi sukupolvi hakee ravintolasta kokemuksia ja hyvää ruokaa. Annoksen kokoaminen itse toisi uuden kokemuksen ja sillä voisi olla siten myös vaikutusta asiakastyytyvyyteen.

Joitakin ravintoloita löytyy jo, jotka tekevät yhteistyötä kuntosalien kanssa esimerkiksi tarjoamalla alennusta kuntosalin kanta-asiakkaille. Tällaista voisi olla enemmänkin ja ravintola voisi esimerkiksi kehittää kuntosaliasiakkaille jonkinlaisen heille sopivan annoksen, jota voisivat suositella esimerkiksi terveellisyydellä ja vaikka proteiinipitoisuudella.

Vaikka kuntosaliharrastajat ovatkin todennäköisesti muita terveystietoisempia, kiinnostusta löytyy varmasti myös muusta asiakaskunnasta terveystrendien ollessa pinnalla. Lisäksi melko pienillä panostuksilla voitaisiin houkutella terveystietoisia asiakkaita käymään useammin ulkona syömässä, joka taas olisi ravintoloiden intresseissä. Kuukausittain kuntosalin jäsenyydestä maksavalla voisi olla hyvinkin varaa käydä ulkona useamminkin syömässä.



## 10 LÄHTEET

AALTO, Riku ja SEPPÄNEN, Lasse. 2013. Uusi kuntoilijan käsikirja. Jyväskylä: Docendo Oy, 2013. ISBN 978-952-5912-63-0

CLARK, Shannon. 2015. Cheating: Should You Do It? Artikkelin [verkkojulkaisu.] [Viitattu 2017-04-10] Saatavissa: <https://www.bodybuilding.com/fun/sclark39.htm>

EL ZEIN, Mark ja KATAJA, Markku. 1994. Kuntoilijan kuva. Keuruu: Otava

Faf Finland. 2017. Fysioline Academy of Finland. Verkkosivusto. [Viitattu: 2017-04-05.] Saatavissa: <http://www.faf.fi>

HEDBLÖM, Christina. 2009. The Body is Made to Move - Gym and Fitness Culture in Sweden. Tukholma: Stockholms Universitet, 2009. ISBN 978-91-86071-20-2.

HEIKKILÄ, Tarja. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Edita.

HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko ja SAJAVAARA, Paula. 2015. Tutki ja kirjoita. s.l. : Kirjayhtymä Oy, 2009. ISBN 9789513148362.

HULMI, Juha. 2015. Lihastohtori. Fitra Oy.

ILANDER, Olli. 2014. Liikuntaravitsemus - tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. Lahti: VK-Kustannus Oy, 2014. ISBN 978-951-9147-70-3.

JUN, J., KANG, J. ja ARENDT, W. 2014. The effects of health value on healthful food selection intention at restaurants: Considering the role of attitudes toward taste and healthfulness of healthful foods. [Viitattu 2016-03-17.] Saatavissa: <http://www.sciencedirect.com.ezproxy.savonia.fi/science/article/pii/S027843191400098X?np=y>

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Suomen kuntoliikuntaliitto. Diasarja [verkkojulkaisu.] [Viitattu: 2016-02-22.] Saatavissa:

[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTAvMjQvMTRfMTIhNDdMTcwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfYWlrdWlzbGlpa3VudGFfMjAwOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus\\_aikuisliikunta\\_2009-2010.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTAvMjQvMTRfMTIhNDdMTcwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfYWlrdWlzbGlpa3VudGFfMjAwOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus_aikuisliikunta_2009-2010.pdf)

Keventäjät 2016. Näin herkuttelet ravintolassa lihomatta. Artikkelin [verkkojulkaisu.] [Viitattu 2016-03-14.] Saatavissa: <http://keventajat.fi/hyvinvointi/ruoka/nain-herkuttelet-ravintolassa-lihomatta>

Kuntokeskusbarometri 2010. Suomen kuntoliikuntaliiton tutkimus [verkkojulkaisu.] [Viitattu 2016-02-22.] Saatavissa:

<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMDEvMTRfMDJfNDJfNTkxX0t1bnRva2Vza3VzYmFyb21ldHJpLnBkZiJdXQ/Kuntokeskusbarometri.pdf>

Kuopion kaupunki. 2016. Kuopion kuntosalit. [Online] 19. 02 2016. [Viitattu: 19. 02 2016.] Saatavissa: <https://www.kuopio.fi/web/liikunta-ja-ulkoilu/kuntosalit>

MaRa. 2014. Ravintolaruokailun trenditutkimus 2014. Tutkimus. [Viitattu: 2016-03-07] Saatavissa: <https://mara.fi/site/attachments/ravintolaruokailun-trenditutkimus.pdf>

MERTANEN, Enni. 2007. Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkökulmasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja, 79. Jyväskylä. ISBN 798-951-830-120-5

NEITTAANMÄKI, Fanny. 2015. Kuntosaliharrastajien rituaalit, identifikaatio ja motivaatio. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2015. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/47343/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201510213434.pdf?sequence=1>.

TODAY Health 2012. 13 rules for dining out on a diet. Artikkelit [verkkajulkaisu.] [Viitattu 2016-03-14] Saatavissa: <http://www.today.com/health/13-rules-dining-out-diet-937398>

Unilever 2012. Seductive Nutrition. Tutkimus [verkkajulkaisu]. World Menu Report Global Research Findings 2012. [Viitattu 2016-03-07.] Saatavissa: [https://www.unilever.com/Images/wmr-3-seductive-nutrition\\_tcm13-387347\\_tcm244-409864\\_en.pdf](https://www.unilever.com/Images/wmr-3-seductive-nutrition_tcm13-387347_tcm244-409864_en.pdf)

VILKKA, Hanna. 2007. Tutki ja mittaa - Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Tammi.

VRN 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Raportti [verkkajulkaisu.] Terveystta ruoasta. [Viitattu 2016-03-15.] Saatavissa: [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf)

## LIITE 1: KYSELY KUNTOSALIHARRASTAJIEN RAVINTOLARUOKAILUSTA



## Kysely kuntosaliharrastajien ravintolaruokailusta

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kuntosaliharrastajien ajatuksia ravintolaruoasta ja löytää mahdollisia kehityskohteita siihen liittyen.

Huomioithan, että kysymyksissä ravintolaruokailulla tarkoitetaan ainoastaan á la carte -ruokailua.

Mukaan ei lasketa esimerkiksi buffettyylisiä tai pikaruoka-aterioita.

**1. Mitkä väitteet pätevät yleensä ruokavaliossasi? Voit valita useita. \***

- Syön vähärasvaisesti
- Syön vähän tai en ollenkaan hiilihydraatteja
- En erityisesti kiinnitä huomiota ruokavaliooni
- Suosin proteiinia sisältäviä ruokia

Noudatan erityisruokavaliota, mitä?

\_\_\_\_\_

- Vältän liikaa suolaa
- Pysin syömään runsaasti kasviksia
- Suosin hyvälaatuista, pehmeää rasvaa
- Vältän turhaa sokeria
- Kiinnitän huomiota kuidun riittävään saantiin
- Otan huomioon päivittäisen energiatarpeeni

Joku muu, mikä?

\_\_\_\_\_

**2. Kuinka monta kertaa söit á la carte -aterian kahden edellisen viikon aikana? \***

- en kertaakaan
- 1-2 kertaa
- 3-5 kertaa
- 6 tai enemmän

**3. Montako kertaa keskimäärin syöt ravintolassa á la carte -aterian kuukausitasolla \***

en kertaakaan Harvemmin kuin kerran kuussa 1-3 4-6 7 tai enemmän

lounaaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
illalliseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**4. Mitkä seuraavista ominaisuuksista merkitsevät valitessasi á la carte -annosta LOUNAAKSI? Voit valita useita. \***

- Annoksen proteiinipitoisuus
- Annoksen hyvä maku ja houkuttelevuus
- Ei liikaa suolaa
- Annos sisältää kasviksia
- Annos on täyttävä
- Vähärasvainen kastike tai ei kastiketta
- En kiinnitä huomiota valintaani
- Vähärasvainen lisäke
- Annoksen energiamäärä sopii päivittäiseen tarpeeseen

Huomioin valinnassa erityisruokavalion, minkä?

\_\_\_\_\_

- Vähän rasvaa vaativa valmistustapa (esim. parilointi)
- Hinta on edullinen
- Annoksessa käytetty pehmeää rasvaa

Joku muu, mikä?

\_\_\_\_\_

**5. Mitkä seuraavista ominaisuuksista merkitsevät valitessasi á la carte -annosta ILLALLISEKSI? Voit valita useita. \***

- Annos on täyttävä
- Hinta on edullinen
- Ei liikaa suolaa

Huomioin valinnassa erityisruokavalion, minkä?

\_\_\_\_\_

- Annos sisältää kasviksia
- Vähän rasvaa vaativa valmistustapa (esim. parilointi)
- Annoksessa käytetty pehmeää rasvaa
- Annoksen energiamäärä sopii päivittäiseen tarpeeseen

- En kiinnitä huomiota valintaani
- Vähärasvainen kastike tai ei ollenkaan kastiketta
- Annoksen proteiinipitoisuus
- Annoksen hyvä maku ja houkuttelevuus
- Vähärasvainen lisäke
- Joku muu, mikä?  
\_\_\_\_\_

6. Miten helpoksi koet terveellisten vaihtoehtojen löytämisen á la carte -ravintoloissa Kuopiossa? \*

Helpoksi Hiukan vaivalloiseksi Haasteelliseksi Erittäin vaikeaksi En ole kiinnittänyt huomiota asiaan

- ○ ○ ○ ○ ○

7. Miten tärkeäksi koet, että ravintolassa ruokaillessasi ruokalistalta löytyy myös terveellisempiä vaihtoehtoja? \*

En lainkaan tärkeäksi Hiukan tärkeäksi Melko tärkeäksi Erittäin tärkeäksi

- . ○ ○ ○ ○

8. Mitkä tekijät auttaisivat valitsemaan terveellisen annoksen tai houkuteltua sen valintaan? \*

- Merkinnät ruokalistalla
- Henkilökunta osaa kertoa annoksista
- Parempi hinta-laatu -suhde
- Houkuttelevammat vaihtoehdot
- Henkilökunnan suosittelu
- Ravintosisältöjen saatavuus
- Joku muu, mikä?  
\_\_\_\_\_

9. Onko sinulla Kuopiossa suosikkiravintolaa? \*

Kyllä. Mikä, miksi?

- \_\_\_\_\_

- Ei

**10. Vapaa sana.**

Voit kertoa, millaisia toiveita sinulla on Kuopion ravintoloihin liittyen tai esimerkiksi millaista annosta tai palvelua kaipaisit tarjontaan.

---

---

---

**11. Ikäsi**

- alle 20
- 20 - 30
- 31 - 40
- 41 - 50
- 51 - 60
- 61 tai yli

**12. Sukupuoli**

- Mies
- Nainen

**13. Kuntosaliharrastuksesi tavoite**

Laihduttaminen

Toisen urheilulajin tukena, mikä laji?

---

Fitnesskilpailuun valmistautuminen

Omaksi iloksi liikkuminen

Joku muu, mikä?

---