

Omavalvontasuunnitelman ja ruokalistaoppaan laatiminen monikulttuuriselle lastenkodille

Jenni Virtanen



Tekijä(t) Jenni Virtanen	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Omavalvontasuunnitelman ja ruokalistaoppaan laatiminen monikulttuuriselle lastenkodille	Sivu- ja liitesivumäärä 34 + 27
<p>Maahanmuutto ja monikulttuurisuus ovat ajankohtainen puheenaihe maahanmuuttajien määrän lisääntyä Suomessa. Tämä tulee väistämättä vaikuttamaan väestön rakenteeseen ja vaatii uudenlaista osaamista monien alojen osajilta. Yksi tällainen ammattiryhmä on ruoka-alan ammattilaiset, joiden on hyvä tuntee eri uskonnoista ja kulttuureista tulevien ruokaan liittyviä tapoja sekä rajoituksia. Näin pystytään tarjoamaan mahdollisimman monelle hyvää ja ravitsevaa, heidän ruokavalionsa sopivaa ravintoa.</p> <p>Maahanmuuttajien määrän lisääntyä Suomessa tulee maahanmuuttajalasten osuus lastensuojelutyössä kasvamaan. Opinnäytetyö toteutettiin produktiivisena toimeksiantona monikulttuurisia lastenkotipalveluita tarjoavalle Napenda Oy:lle, jonka ensimmäinen toimipiste avattiin syksyllä 2017. Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin keväällä 2017 ja se valmistui loppusyksystä 2017.</p> <p>Yrityksessä on vahva sosiaalialan osaamistausta, mutta siellä tarvittiin apua keittiötoiminnan käynnistämiseen. Tärkeimmiksi kehittämistavoitteikseen keittiötoiminnan osalta yritys mainitsi reseptien suunnittelun helpottamaan viikoittaisten ruokahankintojen tekemistä, sekä keittiön omavalvontasuunnitelman tekemisen. Näistä tavoitteista syntyi opinnäytetyön produkti, joka muodostuu ruokalistasuunnittelun avuksi tehdystä oppaasta ja keittiön omavalvontasuunnitelmasta. Opas ja omavalvontasuunnitelma tukevat opinnäytetyön päätavoitetta, joka oli parhaan mahdollisen laadun takaaminen lastenkodin keittiötyöskentelyssä.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperusta muodostuu kolmesta pääluvusta. Ensimmäisessä luvussa kerrotaan keittiöstä lastenkodissa, toisessa luvussa omavalvonnasta ja kolmannessa nuorten ravitsemuksesta. Empiriassa kerrotaan omavalvontasuunnitelman ja ruokalistaoppaan tekemisestä, jonka jälkeen esitellään työn vaiheet ja tulokset. Tämä muodostaa opinnäytetyön kaksi viimeistä lukua. Ruokalistasuunnitteluopas ja omavalvontasuunnitelma löytyvät työn liitteinä.</p> <p>Omavalvontasuunnitelma ja ruokalistasuunnitteluopas tullaan tallentamaan yrityksen tietokantoihin niin, että niitä on helppo tulevaisuudessa päivittää aina tarvittaessa. Produkti vastaa yrityksen tämän hetkisiä tarpeita, mutta sen päivittäminen tulee varmasti ajankohdittaiseksi toimintatapojen muuttuessa ja kehittyessä.</p>	
Asiasanat Omavalvonta, ravitsemus, monikulttuurisuus, ruokalistat, laatu, oppaat	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Keittiö lastenkodissa	3
2.1	Kodinomainen laitoskeittiö ja lastenkodin päivittäiset keittiörutiinit.....	4
2.2	Monikulttuurinen lastenkoti ruokailuympäristönä	5
3	Omavalvonta	7
3.1	Tukijärjestelmä ja omavalvontasuunnitelman sisältö	8
3.1.1	Elintarvikkeiden hankinta ja vastaanotto.....	9
3.1.2	Elintarvikkeiden säilytys	10
3.1.3	Ruoanvalmistus	10
3.1.4	Elintarvikkeiden tarjoilu ja jäähdytys	11
3.1.5	Astia- ja jätehuolto.....	11
3.1.6	Siivous ja henkilökohtainen hygienia	12
4	Maahanmuuttajataustaisten nuorten ravitseminen	14
4.1	Yläasteikäisten nuorten ravitsemussuositukset ja terveellinen ruokavalio	14
4.2	Lautasmalli ja muiden ravintoaineiden saantisuositukset nuorille	16
5	Omavalvontasuunnitelman ja ruokalistan laatiminen Lastenkoti Napendalle	18
5.1	Työn eteneminen	19
5.2	Omavalvontasuunnitelman tekeminen	20
5.3	Ruokalistasuunnittelu lastenkodille.....	23
6	Pohdinta.....	26
	Lähteet	30
	Liitteet.....	35
	Liite 1. Työn eteneminen	35
	Liite 2. Omavalvontasuunnitelma	36
	Liite 3. Ruokalistasuunnittelu-opas	52

1 Johdanto

Maahanmuutto ja monikulttuurisuus ovat ajankohtaisia puheenaiheita maahanmuuttajien määrän lisääntyttyä Suomessa. Vuoden 2014 lopussa noin 5,8 prosenttia Suomen väestöstä oli ulkomaalaistaustaisia ja vuonna 2016 määrä oli noin 6,6 prosenttia (Laitinen, Jukarainen & Boberg 2016, 15; Tilastokeskus 2017). Laitisen ym. (2016) mukaan maahanmuuttaja on ulkomailta Suomeen muuttanut henkilö ja ulkomaalaistaustainen henkilö määritellään taas siten, että hänen molemmat vanhempansa ovat syntyneet ulkomailla. Maahanmuuton lisääntyminen tulee väistämättä vaikuttamaan väestön rakenteeseen myös Suomessa ja vaatii sopeutumista sekä uudenlaista ammattitaitoa monien alojen osaajilta. Yksi tällainen ammattiryhmä on ruoka-alan ammattilaiset (Mäkelä, Palojoki & Siljanpää 2003, 7). Ruoka-alan ammattilaisina meidän tulee tuntea eri uskonnoista ja kulttuureista tulevien ruokaan liittyviä tapoja, sekä rajoituksia. Näin pystymme tarjoamaan mahdollisimman monille hyvää ja ravitsevaa, heidän ruokavalionsa sopivaa ravintoa. Tämän lisäksi ruoka on yhdistävä tekijä uskontokuntien välillä. Pystymme oppimaan toisiltamme paljon tutustumalla muiden ruokakulttuureihin sekä niihin liittyviin tapoihin ja tottumuksiin. (Rauramo 2013, 88.)

Maahanmuuttajien määrän lisääntyttyä Suomessa tulee myös maahanmuuttajalasten osuus lastensuojelutyössä kasvamaan (THL 2017a). Opinnäytetyö toteutettiin toimeksiantona monikulttuurisia lastenkotipalveluita tarjoavalle Napenda Oy:lle. Yhtiön ensimmäinen toimipiste avattiin Helsinkiin syksyllä 2017, joten kyse on toimintaansa vasta aloittavasta yrityksestä. Toimipiste on seitsemän paikkainen ja 0–17-vuotiaille suunnattu. Yritys painottaa toiminnassaan muun muassa kulttuurisensitiivisyyttä lasten ja nuorten, sekä heidän perheidensä, kohtaamisessa. Kulttuurisensitiivisyydellä tarkoitetaan tahtoa, kyvykkyyttä ja vastaanottavaisuutta kohdata eri taustoista tulevia ihmisiä. Yrityksessä on töissä henkilökunta, jolla on vahva kokemus erilaisista kulttuuritaustoista tulevien ihmisten kanssa työskentelystä. He korostavat tekemisessään perhetyön tärkeyttä, jossa tavoitteena on perheen voimavarojen lisääminen ja vuorovaikutuksen edistäminen. Kaikista tärkeintä on kuitenkin luoda kodinomainen ja turvallinen kasvuympäristö, silloin kun lapsen kotona asuminen ei jostain syystä onnistu. (THL 2017b; THL 2017c; Napenda 2017).

Yrityksessä on vahva sosiaalialan osaamistausta, mutta siellä tarvittiin apua keittiötoiminnan käynnistämiseen. Keittiötoiminnan tärkeimmiksi kehittämistavoitteiksi nostettiin reseptien suunnittelu tukemaan lastenkodin ruokalistasuunnittelua ja keittiön omavalvontasuunnitelman tekeminen. Näiden tarpeiden pohjalta syntyi monikulttuurisen lastenkodin käyttöön suunniteltu keittiön omavalvontasuunnitelma sekä Helppoa ja herkullista- Lastenkodin opas ruokalistasuunnittelun avuksi. Nämä yhdessä muodostavat tämän opinnäytetyön

produktin. Omavalvontasuunnitelma ja opas tukevat opinnäytetyöni päätavoitetta, joka oli hyvän laadun takaaminen lastenkodin päivittäisessä keittiötyöskentelyssä. Tarkoituksena on, että molemmat tuotokset tallennetaan yrityksen tietokantoihin niin, että niitä on helppo käyttää ja päivittää tarpeen mukaan.

Jotta päätavoitteeseen päästiin, tuli ensiksi saavuttaa opinnäytetyön alatavoitteet. Ensimmäinen alatavoite oli yrityksen tarpeiden kartoittaminen opinnäytetyön suhteen. Tämä tarkoitti niiden asioiden selvittämistä, jotka tulee ottaa huomioon tehtäessä omavalvontasuunnitelmaa lastenkodissa toimivalle keittiölle. Huomioitavia asioita olivat toiminnan laajuus sekä asukkaiden ja työntekijöiden turvallisuus. Toinen tavoite oli selvittää minkälaiset ovat suomalaiset ravitsemussuositukset kouluikäisille nuorille. Tämän pohjalta pystyin tekemään ruokalistasuunnittelun avuksi tarkoitetun oppaan, joka huomioi nuorten ravitsemukselliset tarpeet. Vaikka lastenkoti on tarkoitettu 0–17-vuotiaille nuorille, tehtiin opas vastaamaan yläasteikäisten eli 13–16-vuotiaiden nuorten ravitsemuksellisia tarpeita. Tämä tehtiin toimeksiantajan toiveesta ja näin saatiin opinnäytetyön kohderyhmää vielä rajattua. Vaikka lastenkoti on avoin kaikille alle 18-vuotiaille, tulee toimeksiantajan mukaan sen asiakaskunta koostumaan todennäköisesti suurelta osin juuri yläasteikäisistä nuorista.

Opinnäytetyön tietoperusta muodostuu kolmesta luvusta. Ensimmäisessä luvussa käsitellään keittiötä lastenkodissa. Siinä kerrotaan mitä tarkoittaa kodinomainen laitoskeittiö ja millainen paikka lastenkoti on ruokailuympäristönä. Tietoperustan toisessa luvussa kerrotaan omavalvonnasta. Luvussa selitetään mitä omavalvonnalla sekä omavalvontasuunnitelmalla tarkoitetaan, ja avataan aiheeseen liittyvää käsitteistöä. Kappaleen alaluvuissa paneudutaan vielä tarkemmin omavalvontasuunnitelman osa-alueiden sisältöön.

Tietoperustan kolmas luku käsittelee nuorten ravitsemusta. Luvun alussa kuvataan mitä ravitsemuksessa täytyy ottaa huomioon, kun on kyse maahanmuuttajataustaisesta nuoresta. Tämän jälkeen kerrotaan yleisesti 13–16-vuotiaiden nuorten ravitsemussuosituksista perustuen Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan laatimiin virallisiin suosituksiin (VRN 2014). Opinnäytetyön empiirisessä osassa esitellään kohde, produktin eri vaiheet ja tulokset. Viimeisessä luvussa pohdin sekä produktin että opinnäytetyöprosessin tuloksia ja onnistumista.

2 Keittiö lastenkodissa

Vuonna 2015 oli Suomessa asuvista lapsista 1,4 prosenttia, eli 17 664, sijoitettuna oman kodin ulkopuolelle. Tästä lukumäärästä huostaanotettuja lapsia oli 10 501, joka tarkoittaa sitä, että lapsille on järjestetty sijaishuolto. Sijaishuolto tarkoittaa sitä, että lapsen hoito ja kasvatustehdään kodin ulkopuolella. (THL 2016, 1; THL 2017d.) Lastensuojelulain (13.4.2007/417) 2 luvun 40§:n mukaan lapsi on otettava huostaan, jos hänen kotiolonsa uhkaavat vakavasti hänen terveyttään ja kehitystään, tai jos hän omalla käyttäytymisellään vaarantaa vakavasti hyvinvointiaan, esimerkiksi käyttämällä päihteitä. Kodin ulkopuolelle sijoitetuista lapsista vuoden 2015 loppuun mennessä 25 prosenttia, eli 2206 lasta, oli laitoshuollossa. Vuoden 2016 tietoja ei vielä ole kokonaan saatavilla, ja ne voivat olla puutteellisia, koska tietojen kerääminen sen vuoden tilastoista on vielä kesken. (THL 2016, 6; THL 2017e.) Koska Suomessa ei ole kerätty järjestelmällisesti tietoa lastensuojelun asiakkaista kielen tai kulttuuritaustan perusteella, on maahanmuuttajien osuutta tästä määrästä vaikeaa arvioida. Silti todennäköisesti maahanmuuttajien osuus lastensuojelun asiakkuuksista on kasvanut maahanmuuton lisääntyessä Suomessa. (Niekka 2010, 7; THL 2017a.)

Osa lastenkodeissa asuvista lapsista ja nuorista kokee ruokailut tärkeiksi yhteenkuuluvuuden tunnetta lisääviksi tekijöiksi, kun taas osa asukkaista saattaa kokea ne rajoittaviksi ja painostaviksi. Näiden asioiden takia ruokailutilanteet saattavat sijaiskodeissa olla hyvin haastavia, vaikka resursseihin olisi panostettu tilanteiden onnistumiseksi. Vaikka rutiinit, kuten säännölliset ruokailuajat, ovat yksi turvallisuuden tunnetta lisäävä tekijä, saatetaan ne silti kokea pakotettuina tapahtumina. Silloin ruokailusta tulee hetki, josta haluaa vain selviytyä mahdollisimman nopeasti. (Punch, Dorrer, Emond & McIntosh 2014, 8-13.) Haasteita lisää edelleen lasten aikaisemman kasvuympäristön ruokailulle asettamat rajat. Toisissa kodeissa ruoan saanti on saattanut olla hyvin rajoitettua, tai sitä on olosuhteiden pakosta ollut niukasti saatavilla, kun taas toisilta rajat ovat puuttuneet lähes kokonaan. Tällöin lapsi on joutunut täysin itsenäisesti ilman vanhemman ohjausta päättää, mitä ja milloin hän syö. Siksi säännölliseen ruokailurytmiin totuttautuminen saattaa varsinkin aluksi uudessa sijaishuoltopaikassa olla vaikeaa. (Varis-Virtanen 10.11.2017.)

Edellisissä kappaleissa kuvattujen esimerkkien lisäksi sijaishuollon ruokaan liittyviä jännitteitä pystytään kuvaamaan lisäksi kolmen erilaisen näkökulman kautta, jotka laajentavat ymmärrystä tilanteisiin liittyvistä haasteista. Nämä näkökulmat ovat kodinomaisuuden huomioiminen, sijaishuollolle asetetut viralliset vaatimukset ja työympäristö. Tasapainottelu näiden asioiden välillä on usein vaikeaa, kun kodinomaisuudesta pyritään pitämään

kiinni henkilökunnan suorittaessa heille asetettuja työtehtäviä laitosympäristön antamissa puitteissa. (Punch ym. 2014, 24–25.)

Ruoka on yksi tärkeimmistä hyvinvointiamme edistävästä tekijöistä. Siksi lastenkodissa asuville tulee tarjota hyvä, turvallinen sekä toimiva ympäristö ruokailuun (Rauramo 2013, 13). Rauramo (2013, 13) toteaa, että ”ruoka ja aikuisen läsnäolo antavat nuorelle sellaista rauhaa ja turvallisuutta, jota hänelle voi myöhemmin olla vaikea tarjota.” Ruoalla on siis muutakin kuin vain ravitsemuksellista merkitystä. Se on tapa, jolla rakennetaan ihmissuhteita ja pidetään huolta niistä. Siksi ruoan merkitystä lastenhoidossa ei tule aliarvioida. (Punch ym. 2014, 5.)

2.1 Kodinomainen laitoskeittiö ja lastenkodin päivittäiset keittiörutiinit

Lastenkoti on laitos, jonka toiminnassa pyritään kodinomaisuuteen (THL 2017f). Yksi keino kodinomaisuuden lisäämiseksi on pyrkiä vähentämään asuintilojen laitosmaisuuksia. Esimerkiksi keittiö suunnitellaan kodikkaaksi sen toimintaa määrittäviä säädöksiä ja hygieniatasoa heikentämättä. Kodinomainen keittiö on laitoksissa osa asukkaiden asuintiloja, jossa he itse toisinaan osallistuvat ruoan valmistukseen. Ruoan valmistus tapahtuu joko itsenäisesti tai ohjatusti. Joissain tapauksissa ruoka saattaa tulla muualta, mutta asukkaat tai henkilökunta hoitavat itse ruoan tarjoilun. Kodinomaista keittiötä ei luokitella ammatti-keittiöksi, ja sen varustelutaso on normaalin kodin keittiön mukainen. (Evisa 2017a.) Keittiöstä ei kuitenkaan tarvitse tehdä ilmoitusta viranomaiselle, koska sitä ei elintarvikelain (13.1.2006/23) 2 luvun 13§:n mukaan luokitella varsinaiseksi elintarvikehuoneistoksi, ja näin ollen ne eivät myöskään kuulu säännöllisen valvonnan piiriin.

Lastenkodin päivittäiset keittiörutiinit noudattavat hyvin paljon monien lapsiperheiden päivittäisiä keittiötoimintoja. Ohjaajat sopivat keskenään keittiövuoroista ja valmistavat lapsille päivän ateriat: aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Ruoka valmistetaan useimmiten etukäteen mietityistä ja hankituista raaka-aineista. Lisäksi lapset saattavat osallistua ruoanlaittoon, ja heidät otetaan toisinaan mukaan kauppareissuille. Nämä ovat iso osa lapsen ruokakasvatusta. Ruoanvalmistuksen yhteydessä lapsille opetetaan erilaisten keittiövälineiden käyttöä ja hygieenisiiä työskentelytapoja. Samalla keskustellaan maukkaista ruoista, terveellisestä ruokavaliosta, maustamisesta ja erilaisista ruokavaliosta. Lapset myös osallistuvat jälkien siivoamiseen, ja heille opetetaan samalla jätteiden lajittelua. (Varis-Virtanen 10.11.2017.)

2.2 Monikulttuurinen lastenkoti ruokailuympäristönä

Eri kulttuuritaustoista tulevien lasten ruokailutavat saattavat poiketa paljon siitä, mitä suomalaisissa perheissä opetetaan lapsille. Useissa kulttuureissa syödään lusikalla, tai sormin. Näin monet lapsista opettelevat ensimmäistä kertaa käyttämään haarukkaa ja veistä ruokailuun. Länsimaiseen kulttuuriin kuuluu lisäksi oleellisena osana pöytätapojen opettelu. Osa monikulttuurisen lastenkodin asukkaista saattaa tulla ympäristöstä, jossa ruokaa hamstrataan silloin, kun sitä on saatavilla. Silloin pöytätavat jäävät toissijaisiksi, eikä mietitä, jääkö ruokaa muille jaettavaksi. Lapset saattavat esimerkiksi piilotella ruokia omiin kaappeihinsa. Hamstraaminen loppuu siinä vaiheessa, kun lapsi alkaa oman kokemuksensa myötä luottamaan siihen, ettei ruoka lopukaan kesken. Ruokailutilanteet saattavat olla vielä hyvin äänekkäitä ja lapset puhuvat usein todella kovaan ääneen. Tällaiset pöytätavat poikkeavat rauhallisesta keskustelusta, johon suomalaiset ovat tottuneet. Yksi haastavimmista asioista on toisinaan yhteisen kielen puuttuminen. Tällöin lapselle voi olla haasteellista selittää, miksi ei aina voi syödä niin kuin itse haluaa, ja kertoa terveellisen ruoan tärkeydestä. (Varis-Virtanen 10.11.2017; Partanen 2007, 7; VRN 2016, 14.)

Useat suomalaiseen ruokakulttuuriin kuuluvista ruoista, kuten laatikot ja keitot, saattavat monissa lapsissa herättää aluksi jopa vastenmielisyyttä. Lapset ovat myös harvoin tottuneet syömään vihanneksia raakoina ja siksi salaattit, sekä erilaiset raasteet, voivat aluksi olla haastavia tarjottavia. Suomalaisen ravintoympyrän mukaiseen ravinnonsaantiin menee siis lapsilla jonkin verran aikaa. Uusiin makuihin, tekstuureihin ja valmistustapoihin opetellaan pikkuhiljaa. Lastenkodissa pyritään huomioimaan lasten omat ruokatottumukset, kuitenkin ohjaamalla heitä terveellisen ruokavalion piiriin. Se on jokaisen lapsen kohdalla yksilöllisesti aikaa vievä prosessi. Monikulttuurisessa laitoksessa ei useimmiten kannata tarjota perinteistä suomalaista perusruokaa, vaan ruokalistaa mietittäessä pohditaan yhdessä riittävän ravinteikasta ja maistuvaa ruokavaliota kaikille maistuvaksi. Ruoka valmistetaan usein yhdessä niin, että oppiminen on molemminpuolista. Jotta totuttelemista uuteen ruokakulttuuriin tapahtuu, usein aterialla on maistelutettavana ja totuteltavana jokin lapsille uusi raaka-aine, tai ruoka. Näitä ruokia ei kuitenkaan kannata valmistaa suuria määriä, koska suurin osa ruoasta menee tällöin roskiin. (Varis-Virtanen 10.11.2017; VRN 2016, 14; Partanen 2007, 72.)

Toisinaan ruokavaliossa joudutaan huomioimaan lapsen, tai nuoren uskonnollinen tausta. Tällöin lapselle tarjotaan uskonnon sallimia ruokia, kuten muslimeille halal- lihaa. Halal tarkoittaa islaminuskossa sallittuja ja hyväksytyjä ruokia. Tällaisissa tapauksissa usein riittää, ettei ruokavalio sisällä sikaa missään muodossa. Jotkut nuoret silti vaativat, että liha on ostettava halal- kaupasta, joka tarkoittaa yleensä ulkomaalaistaustaisen pitämää

etnistä ruokakauppaa. Ääritapauksissa, joskus nuori saattaa vaatia tietää, mihin ilman-suuntaan ja missä liha on teurastettu varmistuakseen siitä, että liha on aitoa halal- lihaa. Uskonto saattaa lisäksi velvoittaa rukoilemaan tiettyinä aikoina päivästä. Tällöin nuoren annetaan toimittaa hartaushetkensä rauhassa ja hän tulee syömään, kun rukoushetki on päättynyt. Muun ohella muslimien harjoittama paastokuukausi Ramadan on haasteellinen sekä ohjaajille että nuorille. Tietynlaista ruokaa pitää olla paljon tarjolla pimeän aikaan, koska se on ainoa ajankohta, jolloin paastoaja saa syödä ja juoda. Kesälle osuva Ramadan on Suomessa valtava rasitus nuorelle, koska silloin pimeän aika on todella lyhyt. (Varis-Virtanen 10.11.2017; Kittler, Sucher & Nelms 2011, 92.)

3 Omavalvonta

Omavalvonnalla tarkoitetaan elintarvikealalla toimivan yrittäjän järjestelmää, jonka avulla varmistetaan elintarvikkeiden turvallinen ja hygieeninen valmistus (Evira 2016a). Sen katsotaan koostuvan kahdesta osastukijärjestelmästä ja HACCP-järjestelmästä (Evira 2015, 1). Lisäksi muilla aloilla, kuten sosiaalipalveluiden tuottajilla, on omat omavalvontaan liittyvät ohjeistuksensa (Valvira 2012). Tässä opinnäytetyössä keskitytään kuitenkin omavalvontaan vain elintarvikkeen tuottajan näkökulmasta. Toimeksiantaja pystyy halutessaan liittämään produktin tuotoksena syntyvän elintarvikehuoneiston omavalvontasuunnitelman osaksi sosiaalipalveluiden tuottajien omavalvontasuunnitelmaa.

Omavalvonta on ennaltaehkäisevää toimintaa, jossa riskit pyritään tunnistamaan jo ennen niiden syntymistä. Omavalvonnan perusteena on riskien arviointi, jossa apuna voidaan käyttää HACCP-periaatetta. (Ijäs & Saloniemi 2017, 50.) HACCP tulee englanninkielisistä sanoista Hazard Analysis and Critical Control Points eli vaarojen arviointi ja kriittiset hallintapisteet. Vuodesta 2006 menetelmää on vaadittu kaikilta elintarvikehuoneistoilta. (Evira 2017b.) Koska lastenkotiympäristössä toimivaa kodinomaista keittiötä ei lasketa elintarvikehuoneistoksi, ei HACCP-käytäntöä elintarvikelain (2006/23) 2 luvun 13 §:n mukaan vaadita sovellettavaksi.

Koska kodinomaiset keittiöt eivät kuulu säännöllisen elintarvikevalvonnan piiriin, on erityisen tärkeää, että toimijat pitävät itse järjestelmällisesti huolta omasta elintarvikehygieniasaan. Tässä auttaa huolellisesti tehty omavalvontasuunnitelma, josta tulee käydä ilmi kaikki ne toimenpiteet, joiden avulla palveluntarjoaja seuraa ja toteuttaa elintarvikehygieniaa tiloissaan (Evira 2017a). Elintarvikelain (2006/23) 3 luvun 19 §:n mukaan elinkeinoharjoittajalla tulee olla riittävät tiedot käsittelemästään elintarvikkeesta, sekä ymmärtää siihen liittyvät riskit. Siksi toimijan vastuulla on omavalvontasuunnitelman noudattaminen sekä päivittäminen, ja siitä täytyy pitää kirjaa. Kaikkea omavalvontaan liittyvää kirjanpitoa tulee säilyttää kirjauspäivästä vähintään yhden vuoden ajan ja suunnitelmaa täytyy päivittää aina kun joku toiminnan osa-alue muuttuu. Sen ajankohtaisuus on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa, vaikka mikään toiminnassa ei juurikaan olisi muuttunut. Ajan tasalla olevalla kirjanpidolla valvontaviranomaiselle pystytään tarvittaessa todentamaan omavalvontasuunnitelman noudattaminen. Näin viranomaisen pystyy tarvittaessa puuttamaan sen sisältöön havaitessaan siinä puutteita. Suunnitelmia ei siis enää hyväksytetä elintarvikevalvontaviranomaisella, vaan ne ovat yrityksen omia asiakirjoja. Näin painotetaan yrityksen vastuuta riskien hallinnassa. (Evira 2016a; Kaikkonen, Mäkynen, Tiusanen & Viinikka 2016, 34; Välikylä & Syyrakki 2016, 48–49.) Yrityksen tulee nimetä omavalvontasuunnitelmassa vastuuhenkilö, tai vastuuhenkilöt, vaikka koko yrityksen henkilökunta

vastaa omalla toiminnallaan suunnitelman noudattamisesta. Vastuuhenkilö pitää huolen suunnitelman noudattamisesta ja päivittämisestä, sekä henkilökunnan perehdyttämisestä omavalvonnan suhteen. (Ijäs & Välimäki 2009, 78; Kaikkonen ym. 2016, 34.)

Oma-
valvontasuunnitelma tehdään aina yrityksen omat tarpeet huomioiden. Tällöin suunnitelmassa otetaan huomioon ainakin yrityksen koko ja käsiteltävien elintarvikkeiden laatu, kuten käsitelläänkö yrityksessä helposti pilaantuvia elintarvikkeita. Toiminnan kohderyhmä taas vaikuttaa omavalvontasuunnitelman rakenteeseen. Niin sanottuihin riskiryhmiin kuuluvien asiakkaiden ruoan valmistuksessa täytyy olla tarkkana, koska heille ruoasta sairastuminen voi olla erittäin vakavaa. Näitä riskiryhmiä ovat vastasyntyneet ja pienet lapset, heikkokuntoiset ikäihmiset, odottavat äidit, sekä pitkäaikaissairaajat ja muut, joiden vastustuskyky on syystä tai toisesta heikentynyt. (Evira 2015, 1; Ijäs & Välimäki 2009, 78). Lastenkodin asukkaat eivät kuulu varsinaiseen riskiryhmään ja siksi HACCP-ohjelman noudattaminen ei ole välttämätöntä, vaan pelkkä tukijärjestelmän huolellinen noudattaminen riittää (Evira 2016b). Suunnitelmaa täytyy tulevaisuudessa kuitenkin muokata tarpeen mukaan esimerkiksi silloin, kun joku toiminnan osa-alue muuttuu. (Ijäs & Saloniemi 2017, 51.)

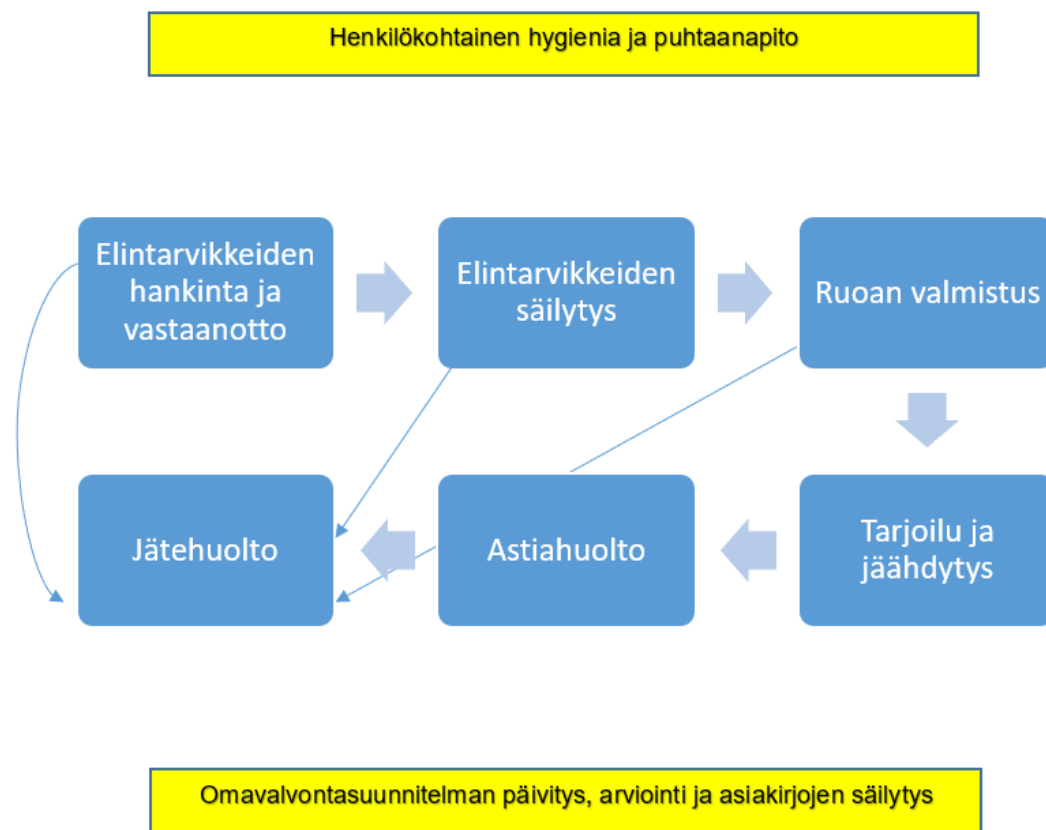
3.1 Tukijärjestelmä ja omavalvontasuunnitelman sisältö

Tukijärjestelmän avulla varmistetaan elintarvikkeiden turvallinen valmistus, kuten riittävän hygieeninen käsittely, sekä valmistukseen liittyvän lainsäädännön noudattaminen. Järjestelmä koostuu erilaisista ohjelmista, joita voivat olla esimerkiksi sekä henkilökunnan perehdytys, raaka-aineiden varastointi ja valmistus, että keittiön puhtaanapito.

Sen laajuus on usein sidoksissa yrittäjän toiminnan suuruuteen ja käsiteltävien elintarvikkeiden laatuun. Pienissä tai vähäriskisissä yrityksissä kaikkia tukijärjestelmän osa-alueita ei tarvitse esittää kirjallisesti tai kovin yksityiskohtaisesti, vaan riittää että toimija pystyy suullisesti todistamaan ymmärtäneensä omavalvontaan liittyvät riskit ja hyvät käytänteet (Evira 2015, 1–4).

Toimivassa omavalvontasuunnitelmassa on määritelty kaikki ne kohdat, jotka ovat oleellisia elintarviketurvallisuuden kannalta ja sen tulee olla riittävän laaja toiminnan suuruuteen nähden (Välikylä & Syyrakki 2016, 48–49; Kaikkonen ym. 2016, 36). Opinnäytetyön toimeksiantajan kannalta tärkeimmät elintarvikkeiden valmistukseen liittyvät riskikohdat on kuvattu oheisessa vuokaaviossa (kuvio 1). Nämä ovat elintarvikkeiden hankinta ja vastaanotto, elintarvikkeiden säilytys, ruoan valmistus, tarjoilu, jäähdytys, astiahuolto ja jätehuolto. Nämä vaiheet on kuvattu sinisellä värillä. Jokaisessa vaiheessa pitää huomioida

henkilökohtainen hygienia ja puhtaanapito, jotka kuuluvat olennaisena osana omavalvontasuunnitelman noudattamiseen. Huomioon on vielä otettu omavalvontasuunnitelman asiansuunnitelmän päivitys, arviointi ja asiakirjojen säilytys. Nämä osa-alueet on sijoitettu vuokaavion ylä- ja alapuolelle keltaisiin laatikoihin kuvaamaan sitä, miten ne liittyvät koko omavalvontasuunnitelman jokaiseen vaiheeseen. Kuvioon sijoitetut nuolet kertovat siitä, miten jätteiden käsittely täytyy ottaa huomioon myös muissa omavalvonnan vaiheissa, vaikka sille on varattu erikseen oma osionsa. Kaavio on tehty mukailien Kaikkosen ym. (2016, 36) teoksessaan esittämää prosessikaaviota, jossa kuvataan omavalvonnan yleiset valvontapisteet vastaanotosta tarjoiluun.



Kuvio 1. Omavalvonnan yleiset valvontapisteet (mukaiien Kaikkonen ym. 2016, 36)

3.1.1 Elintarvikkeiden hankinta ja vastaanotto

Elintarvikkeiden omavalvonta lähtee liikkeelle niiden vastaanotosta (Ijäs & Saloniemi 2017, 52). Vastaanotossa yksi tehtävistä on varmistaa, ettei mahdollinen kylmäketju pääse katkeamaan. Kylmäketjulla tarkoitetaan sitä, että elintarvikkeen lämpötila pidetään mahdollisimman alhaisena sen vastaanotosta kuluttajan jääkaappiin asti. Esimerkiksi maitotuotteet kuljetetaan meijeristä kauppaan autolla, jonka jäähdytysjärjestelmä pitää sen alle plus kuudessa celsiusasteessa. Tämän jälkeen on kuluttajan vastuulla kuljettaa se

kaupasta kotiin mahdollisimman nopeasti, esimerkiksi kylmälaukkua apuna käyttäen. Kylmäketjun katkeamattomuus on yksi tärkeimmistä keinoista varmistaa elintarvikkeen turvallisuus, erityisesti helposti pilaantuvien tuotteiden, kuten maidon kohdalla (Evira 2017c, Ruokatieto 2017a). Vastaanoton yhteydessä tarkastetaan samalla tuotteen laatu. Laadukas tuote on ehjä, puhdas ja siitä löytyy päiväysmerkintä. Vastaanottotarkastus tehdään uudestaan, kun elintarvike otetaan käyttöön varastosta. Käytännössä siis jokainen elintarviketta käsittelevä työntekijä tarkistaa sen ennen käyttöönottoa. (Ijäs & Saloniemi 2017, 52–53.)

3.1.2 Elintarvikkeiden säilytys

Elintarvikkeet säilyvät parhaiten silloin, kun niitä säilytetään oikeassa lämpötilassa ja paikassa. Varastoinnissa tulee käyttää FiFo, eli First in First out -periaatetta. Tämä tarkoittaa sitä, että elintarvikkeet käytetään varastosta ikäjärjestyksessä. Tällöin elintarvikkeet tulee varastoida ja säilyttää niin, että ensimmäiseksi varastoon tulleet elintarvikkeet ovat helposti saatavilla. (Ijäs & Saloniemi 2017, 57; Välikylä & Syyrakki 2017, 24.) Elintarvikkeet tulee lisäksi säilyttää niille tarkoitetuissa säilytysastioissa ja pakkauksissa, joista ei irtoa terveydelle haitallisia kemikaaleja ruokaan. Monia elintarvikkeita saa säilyttää avattuina niiden omissa myyntipakkauksissaan, mutta ne tulee suojata hyvin. Kuitenkin esimerkiksi avatuista tinasäilyketölkeistä tulee siirtää tuotteet toiseen säilytysastiaan, koska niistä saattaa liueta tinaa elintarvikkeeseen, tölkin tinapinnan päästessä kosketuksiin ilman hapen kanssa. (Evira 2017d; Ijäs & Saloniemi 2017, 57; Virtanen 2017.)

Voimakkaasti tuoksuvat, tai hygieniariskin aiheuttavat elintarvikkeet pidetään erillään muista tuotteista. Kuivat tuotteet taas säilytetään tiiviisti pakattuina kuivassa varastossa, sekä kylmät tuotteet niille varatuissa kylmäsäilytystiloissa. Raakat ja kypsät tuotteet tulee suojata huolellisesti niin, etteivät ne pääse kosketuksiin toistensa kanssa. Siten vältytään risti- ja jälkikontaminaatiolta. Näillä tarkoitetaan mikrobien siirtymistä elintarvikkeesta toiseen. Hyvän ilmankierron takaamiseksi varastoja ei saa täyttää liian täyteen. Esimerkiksi liian täyteen ahdetun jääkaapin lämpötila saattaa laskea, jolloin mikrobien on helpompi lisääntyä. (Ijäs & Saloniemi 2017, 57–58; Kaikkonen ym. 2016, 45.)

3.1.3 Ruoanvalmistus

Elintarvikehygienia on jokaisen raaka-aineiden ja valmistuksen kanssa tekemisissä olevan työntekijän vastuulla. Siksi tärkeimpiä huomioon otettavia asioita valmistuksessa ovat hyvä henkilökohtainen- ja valmistushygienia, sekä elintarvikkeiden oikeanlainen säilytys. Työskentelytilojen ja astioiden pitää olla puhtaita. Raakoja ja kypsiä elintarvikkeita käsitellään eri välineillä, sillä näin vältetään elintarvikkeiden ristikontaminaatiota. Vaikka raaka

elintarvike olisi hyvälaatuinen, voi se kypsentämättömänä sisältää suuria määriä vaarallisia mikrobeja. Hyvä keino on merkitä selkeästi eri raaka-aineille tarkoitettut työvälineet esimerkiksi värikoodein. Ristikontaminaatio vaaran takia tulee työskentely-ympäristö ja välineet siivota heti jokaisen työvaiheen päätteeksi. (Ijäs & Saloniemi 2017, 54; Ijäs & Välimäki 2009, 83.)

Kypsennyksessä ruoka tulee kuumentaa yli 70 asteen, jolloin suurin osa mikrobeista kuolee. Siipikarjan liha pitää kypsentää vähintään yli 75 asteen. (Ijäs & Saloniemi 2017, 33, 55.) Eviran (2017e) ohjeen mukaan ulkomaisia pakastemarjoja tulee kuumentaa vähintään viisi minuuttia 90 asteessa tai vaihtoehtoisesti keittää kahden minuutin ajan, koska kuumentamattomien ulkomaisten pakastemarjojen on toistuvasti epäilty aiheuttaneen norovirusepidemioita Suomessa.

3.1.4 Elintarvikkeiden tarjoilu ja jäähdytys

Ruoka tulee valmistuksen jälkeen tarjoilla mahdollisimman pian. Mikrobit lisääntyvät nopeasti plus 6–60 celsiusasteessa, jolloin ruokamyrkytyksen riski kasvaa. Samasta syystä ruoanvalmistuksessa raaka-aineita ei tule säilyttää pitkiä aikoja pöydillä, vaan ne tulee käytön jälkeen siirtää mahdollisimman nopeasti takaisin kylmäsäilytykseen. (Kaikkonen ym. 2016, 33; 46–47.)

Jos ruoka on tarkoitus tarjoilla myöhemmin, pitää se jäähdyttää ripeästi. Tarkoituksena on ohittaa mikrobien lisääntymiselle otollinen plus 6–60 celsiusasteen vaaravyöhyke mahdollisimman nopeasti. Sama pätee, jos ruoka täytyy kuumentaa uudestaan. Jäähdytyksessä ruoka jaetaan pieniin mataliin astioihin, joissa ruokakerroksen paksuus saa olla enintään 10 senttimetriä, mieluiten noin 5 senttimetriä. Tämän jälkeen ne pistetään jäähdytyskaappiin tai huoneeseen jäähtymään. Jos astiat ovat vesitiiviitä, voidaan ne upottaa jääpaloja sisältävään veteen tai laittaa kylmän juoksevan veden alle. Tämä on suositeltava keino eritoten pienissä keittiötiloissa, joissa ei ole omaa jäähdytykseen varattua jäähdytyskaappia. (Kaikkonen ym. 2016, 47; Ijäs & Välimäki 2009, 84; Evira 2017f.)

3.1.5 Astia- ja jätehuolto

Toimivalla astiahuollolla taataan puhtaat työvälineet ruoan valmistukseen ja tarjoiluun. Astiahuollon sujumisen kannalta tulee astiat palauttaa pesupisteelle mahdollisimman ripeästi käytön jälkeen. Sama pätee tosinpäin ja pesun jälkeen astiat tulee huolehtia takaisin omille paikoilleen. Hyvän pesutuloksen takaamiseksi astianpesukone pitää puhdistaa säännöllisesti, koska likainen astianpesukone ei puhdistaa astioita tarpeeksi hyvin. Siksi

puhdistus on hyvä tehdä joka päivä. Koneeseen kertyy muun muassa rasvaa, joka heikentää pesutulosta ja on siten mikrobiologinen riski. Astianpesukoneen puhtauden lisäksi pesutulokseen vaikuttaa pesulämpötila, sekä pesuaineiden oikea annostus. Tästä syystä oikeanlaisen pesuaineen ja pesuohjelman valitseminen on olennaista. Vaikka konepesu on hygieeninen ja tehokas tapa puhdistaa astioita, ei kaikkia astioita voida pestä koneessa. Esimerkiksi keittiöveitset saattavat tulyä konepesussa. Tällöin tarvitaan käsinpesua, jossa pätevät samat periaatteet kuin konepesussa. (Kaikkonen ym. 2016, 400–407; 409.)

Kun astioita palautetaan pesun jälkeen omille paikoilleen, tulee lastenkotiympäristössä kiinnittää erityistä huomiota terävien esineiden säilytykseen. Esimerkiksi keittiöveitset ja saksit tulee säilyttää lukollisessa kaapissa, jonka avaimen säilytyspaikka on vain henkilökunnan tiedossa. Lastensuojelulaitosten on aina noudatettava kaikkia Valviran niille määrittämiä turvallisuusvelvoitteita, joiden noudattamista sen on lisäksi valvottava. Laitostoinnin kokonaisturvallisuudessa on huomioitava kaikkien laitoksessa olevien turvallisuus. Veitsien ja saksien käyttöön liittyy aina turvallisuusriski, ja siksi niitä käytetään laitoksessa ainoastaan henkilökunnan valvonnassa. (Varis-Virtanen 10.11.2017.)

Jätehuolto on yksi omavalvonnan osa-alueista ja elinkeinoharjoittajan tulee huolehtia itse syntyvän jätteen asianmukaisesta käsittelystä (Ijäs & Saloniemi 2017, 60). Suomen jätelaki (17.6.2011/646) sisältää erilaisia jätteenkäsittelyyn liittyviä asetuksia ja määräyksiä, joiden tarkoituksena on sekä edistää kestävä kehitystä, että taata puhtas ja turvallinen ympäristö elää. Jätelain (2011/646) 1 luvun 1§:ssä todetaan, että ” tämän lain tarkoituksena on ehkäistä jätteistä ja jätehuollosta aiheutuvaa vaaraa ja haittaa terveydelle ja ympäristölle sekä vähentää jätteen määrää ja haitallisuutta, edistää luonnonvarojen kestävä käyttöä, varmistaa toimiva jätehuolto ja ehkäistä roskaantumista”.

3.1.6 Siivous ja henkilökohtainen hygienia

Puhtaanapito on yksi omavalvonnan osa-alueista ja sen noudattamista tulee seurata. Siinä auttaa selkeän siivoussuunnitelman tekeminen, ja siivouksen kirjaaminen ylös aina kun kohde on siivottu. Siivoustekniikka valitaan sen mukaan, onko kyse ylläpitävästä vai perusteellisemmasta siivouksesta. Siivoaminen voidaan jaotella neljään osa-alueeseen, jotka ovat ylläpitosiivous, jaksottainen siivous, perussiivous ja desinfiointi. Ylläpitosiivous suoritetaan yleensä heti työvaiheen päätyttyä tai työpäivän päätteeksi. Jaksottainen siivous tehdään kerran viikossa. Tällöin puhdistus suoritetaan perusteellisemmin ja esimerkiksi lattia pestään kalusteiden alta. (Kaikkonen ym. 2016, 349.) Jaksottaisen siivouksen yhteydessä mikroaaltouuni, hella ja jääkaappi puhdistetaan perusteellisemmin. Ylläpito- ja

jaksottaisen siivouksen lisäksi keittiössä täytyy toisinaan suorittaa perusteellinen puhdistus. Tällöin pestään huolellisesti kaikki keittiön pinnat kuten seinät ja ikkunat. Pölyt ja lika putsataan ulottuvuuskorkeuden yläpuolelta kaappien ja hyllyköiden päältä. Samalla kaapistojen sisäpinnat ja laatikostot käydään läpi. Joskus keittiössä täytyy tehdä desinfiointia, joka tuhoaa mikrobeja tehokkaasti. Esimerkiksi lattiakaivot täytyy säännöllisesti desinfioida. Tällöin käytetään erittäin kuumaa vettä tai vahvoja desinfiointiaineita. (Kaikkonen ym. 2016, 349.)

Elintarvikkeissa ja niiden tähteissä on paljon mikrobeja, jotka on hyvä siivota mahdollisimman pian pois. Mikrobit lisääntyvät nopeasti huoneenlämmössä ja kuivunutta likaa on vaikeampi poistaa. Nopealla siivouksella mikrobeille ei anneta mahdollisuutta kasvaa. Tämän takia keittiössä erityisesti huomioonotettavia puhdistuskohteita ovat elintarvikkeiden kanssa kosketuksiin joutuvat pinnat kuten leikkuulaudat ja työvälineet, joista löytyy yleensä paljon ruoan tähteitä. Siksi myös astianpesukone on syytä puhdistaa päivittäin, koska siihen pääsee helposti kertymään ruoan tähteitä. Pesussa käytetään puhdasta talousvettä ja kullekin pinnalle sopivia pesuaineita. (Ijäs & Saloniemi 2017, 45–46.) Heilikän ja Aaltosen mukaan päivittäiseen puhdistukseen riittää yleensä nihkeä- tai kosteamenettelmä, jos lika on kevyesti kiinnittynyttä. Nihkeämenetelmässä pinta pyyhitään kevyesti kostutetulla siivousliinalla ja kosteamenettelmässä käytetään kunnolla kostutettua siivousliinaa. (Kaikkonen ym. 2016, 351.) Välineiden tulee olla puhtaita ja ehjiä, eikä niitä saa säilyttää muiden tilojen siivoukseen tarkoitettujen välineiden kanssa. Tämä on yksi keino estää elintarvikehygieniää vaarantavien mikrobin pääsy keittiötiloihin. Pesuaineiden annostelussa tulee seurata valmistajan antamia ohjeita, koska liian pieni määrä pesuainetta ei puhdistaa. Liian suuri määrä on taas vaikeaa huuhdella ja saattaa jättää pesuainejäämiä pinnoille. (Ijäs & Saloniemi 2017, 45–46.)

4 Maahanmuuttajataustaisten nuorten ravitseminen

Vasta maahan muuttaneilla saattaa olla terveysongelmia, jotka voivat olla seurausta riittämättömästä energian ja ravintoaineiden saannista (Partanen 2007, 55). Näiden terveysongelmien selvittämisessä tulee ensin kartoittaa maahanmuuton taustalla olevat syyt, koska ne useimmiten ovat vahvasti kytköksissä nuoren terveydentilaan (Castaneda, Koponen & Rask 2012, 42). Geddesin ja Scholtenin (2016, 6) mukaan nämä syyt saattavat olla taloudellisia, tai sitten taustalla voi olla vainoa ja poliittista epävakautta. Eritoten köyhistä oloista tai konfliktialueilta saapuneiden maahanmuuttajien ravinnon saanti on useimmiten jo pidemmän aikaa ollut liian vähäistä.

Vaikka ravinnon saaminen uudessa kotimaassa olisi huomattavasti helpottunut, saattaa uusi elämäntilanne ja oudon makuinen ruoka aiheuttaa ruokahaluttomuutta. Tähän vaikuttaa muun ohella herkkujen, kuten makeisten ja virvoitusjuomien, helppo saatavuus. Tällöin nälkään syödään herkkuja ja normaali näläntunne poistuu. (Partanen 2007, 55, 60.) Lapsi tai nuori on voinut lisäksi kotonaan ja aikaisemmassa kotimaassaan tottua hyvin runsaaseen sokerin käyttöön. Sitä saatetaan lisätä esimerkiksi teen joukkoon ja ruoan päälle hyvin runsaita määriä. Näin entisestään runsas sokerin käyttö lisääntyy. Tämä ei kuitenkaan ole pidemmän päälle terveellistä. Nuorten hampaat saattavat muutenkin olla valmiiksi huonossa kunnossa, koska monista maista puuttuu Pohjoismaille ominainen tehokas kariuksen ennaltaehkäisyohjelma. (Varis-Virtanen 2017; Partanen 2006, 59.) On hyvä ottaa tavoitteeksi totuttaa nuori noudattamaan mahdollisimman nopeasti Suomeen suunniteltuja ravitsemussuosituksia (VRN 2016, 14). Partanen (2007, 60) mukaan tähän auttaa parhaiten aika ja nopea kotouttaminen.

4.1 Yläasteikäisten nuorten ravitsemussuositukset ja terveellinen ruokavalio

Yläasteikäisten, eli 13–16-vuotiaiden, nuorten ikäryhmässä on oleellista huolehtia terveellisen ja monipuolisen ruoan saannista. Tällöin ruokaa tarvitaan erityisesti pituuskasvun ja painonkehityksen tueksi. Oikein koostetun ravinnon lisäksi tulee huolehtia säännöllisestä syömisestä. Jos nuori kärsii aliravitsemuksesta kasvupyrähdyksen aikana, voi se vaikuttaa negatiivisesti luuston vahvuuteen. Tämä lisää riskiä sairastua osteoporoosiin myöhemmällä iällä. Lisäksi oikeanlaisten rasvojen saaminen ruokavaliosta on tärkeää, koska se tukee normaalia hormonitoimintaa. (VRN 2016, 91–92, Lamberg-Allardt & Kröger 2012, 320.)

Vaikka energiansaannista ei ole olemassa varsinaisia saantisuosituksia on riittävän energian saamiseksi laadittu viitearvot, jotka ylläpitävät normaalipainoa (VRN 2014, 25). Energiaa tarvitaan ylläpitämään sekä yksilön perusaineenvaihduntaa, että aterioiden ja liikunnan aikaansaamaa energiankulutusta (Yki-Järvinen 2012, 210). Sen tarve vaihtelee yläasteikäisellä nuorella noin 2100–2700 kilokaloriin riippuen sukupuolesta, iästä ja fyysisestä aktiivisuudesta (Ruokatieto 2017b, Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 237-238).

Sivulla 16 olevassa taulukossa (taulukko 1) on yksi esimerkki kokonaisenergiatarpeeltaan 2400 kilokaloria tarvitsevan nuoren päivittäistä energiantarvetta vastaavista ruokamääristä. Energiatarpeen hahmottamisessa käytetään apuna energiaprosenttia, joka merkitään E%. Energiaprosentti kertoo kyseisen ravintoaineen muodostaman energiamäärän päivän kokonaisenergiatarpeesta. Energiaravintoaineiksi luokitellaan hiilihydraatit, rasvat, proteiinit ja alkoholi. Näistä ravintoaineista ihminen saa elämiseensä tarvittavan energian. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että ihmisen aineenvaihdunta muokkaa ravintoaineet sekä energiaksi että rakennusaineiksi elimistön ja solujen tarpeisiin. Taulukon sisältö perustuu ajatukseen, jonka mukaan päivittäisestä energiantarpeesta 45–60 energiaprosenttia tulisi saada hiilihydraateista, 25–40 energiaprosenttia rasvoista ja 10–20 energiaprosenttia proteiineista. Saantisuositukset ilmaistaan vaihteluväleinä ja esimerkiksi ateriapalvelujen suunnittelussa käytetään apuna niiden keskiarvoa. Proteiineille tämä tarkoittaa 15 energiaprosenttia, rasvoille 32–33 energiaprosenttia ja hiilihydraateille 52–53 energiaprosenttia. Koska suositukset on laadittu koko väestölle, laskennassa ei ole mukana alkoholia jonka käyttöä lapsille ja nuorille ei lainkaan suositella (Kaikkonen ym. 2016, 59-60; VRN 2014, 25-26).

Taulukko 2. Esimerkki 2400 kcal energiantarvetta vastaavista ruokamääristä (mukaillen Kaikkonen ym. 2016, 60.)

Proteiinit 10-20E%	Rasvat 25-40%	Hiilihydraatit 45-60%
180 g jauhelihakastiketta	30 g margariinia tai voita	200 g tummaa pastaa
120 g paistettua kirjolohta	10 g ruokaöljyä	250 g juureksia
5 dl rasvatonta maitoa	150 g perunasosetta (täyttää myös osan päivän hiilihydraatien tarpeesta)	200 g salaattikasviksia
40 g juustoa (täyttää myös osan päivän rasvojen tarpeesta)		120 g marjoja
		200 g hedelmiä
		200 g rasvatonta hedelmäjuurtia
		3 kpl sämpylöitä
		4 kpl ruisleipäviipaleita
		75 g myslä

Jotta varmistetaan riittävä energiansaanti pitkin päivää, tulee huolehtia säännöllisestä ateriaritmistä. Tämän perusteella tulisi syödä noin 3–4 tunnin välein, mikä tarkoittaa noin 4–6 ateriaa päivässä. (VRN 2016, 18.)

4.2 Lautasmalli ja muiden ravintoaineiden saantisuositukset nuorille

Riittävän energiansaannin lisäksi on huolehdittava ruokavalion oikeanlaisesta koostamisesta, koska näin pystytään varmistamaan tärkeiden ravintoaineiden saaminen ruoasta. Uusimpien ravitsemussuositusten mukaan terveellinen ruokavalio sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita, kalaa, kasviöljyjä ja levitteitä, pähkinöitä, siemeniä, sekä vähärasvaisia maitovalmisteita. Lihavalmisteita ja lihaa tulisi nauttia harkiten. (VRN 2014, 11, 22). Terveellinen ruokavalio sisältää pehmeitä rasvoja, joiden saanti tukee nuorten hormonaalista kehitystä. Myös proteiinien ja kuitujen riittävästä saannista on huolehdittava. Tämän lisäksi kaikille 2–18-vuotiaille suositellaan 7,5 mikrogrammaa D-vitamiinilisää ympäri vuoden, eritoten luuston kehittymisen takia (VRN 2016, 91-92). D-vitamiinilla on ratkaiseva tehtävä luun muodostuksessa ja se auttaa kalsiumia imeytymään, joka taas on luuston yksi rakenneaineista (Freese & Voutilainen 2012, 99, 136).

Aterioiden muodostamisessa käytetään apuna lautasmallia, joka antaa suuntaviivat ruokavalion oikeanlaiselle koostamiselle. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes täysjyväviljalisäkkeillä kuten täysjyväpastalla- tai riisillä, ja neljännes jollain proteiinipitoisella ruoalla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää ja janojuomaksi vettä. Ateria on hyvä täydentää vielä viipaleella täysjyväleipää, jonka päällä on kasvirasvaleyvitettä. Jälkiruokana tuoreet marjat tai hedelmä täydentävät aterian. Jos nuori urheilee paljon, tulee erityisesti huolehtia riittävästä energian saannista ja tasaisesta ateriarytmistä. Tämä lisäksi tulee proteiinin osuutta ruokavaliassa jonkun verran lisätä. Tällöin sovelletaan niin sanottua urheilijan lautasmallia, joka sisältää kolmasosan proteiinipitoista ruokaa, kolmasosan kasviksia ja kolmasosan hiilihydraatteja. (VRN 2014, 20; VRN 2016, 93-96).

5 Omavalvontasuunnitelman ja ruokalistan laatiminen Lastenkoti Napendalle

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toimeksiantona monikulttuurisia lastenkotipalveluita tarjoavalle Napenda Oy:lle. Yrityksen ensimmäinen toimipiste avattiin pääkaupunkiseudulle syksyllä 2017, joten kyse on toimintaansa vasta aloittavasta lastenkodista. Yritys perustettiin, koska lapsille haluttiin tarjota kodinomaisen kasvuympäristö silloin, kun asuminen kotioiloissa ei luonnistu. Kysyntää oli myös toimijalle, joka on erikoistunut tarjoamaan palveluita juuri monikulttuurisille lapsille ja heidän perheilleen. Lastenkodin henkilökunta koostuukin erilaisista kulttuuritaustoista tulevien nuorten parissa kokemuksensa hankkineista työntekijöistä, ja se painottaa erityisesti kulttuurisensitiivisyyden tärkeyttä lasten sekä nuorten kohtaamisessa. Yrityksestä löytyy siis vahvaa sosiaalialan osaamistaustaa, mutta keittiötoiminnan ammatillista tietämystä siellä ei ennestään ollut. Ruokailu on tärkeä osa lastenkodin arkea, ja siksi kysyntää oli keittiöalan osaamiselle liiketoiminnan käynnistämisessä. (Napenda 2017.)

Opinnäytetyön päätavoitteena oli auttaa toimeksiantajaa tekemään laadukasta työtä myös lastenkodin päivittäisissä keittiötoiminnoissa. Tätä varten piti suunnitella työkalut yrityksen käyttöön, joiden avulla tätä tavoitetta pystytään tulevaisuudessa lähteä toteuttamaan. Käytännön toteutuksessa lähdettiin liikkeelle pitämällä palaveri toimeksiantajan kanssa. Palaverissa käytiin läpi heidän toiveitaan ja odotuksiaan opinnäytetyön produktin suhteen. Palaveri pidettiin keväällä 2017, ja paikalla olivat tekijän lisäksi kolme toimeksiantajan edustajaa. Tässä tapaamisessa nousi esiin monia asioita, joita toimeksiantaja toivoi minun ottavan huomioon suunnittelutyössä. Yksi keskustelluista asioista oli taloudellisuus ja se, mistä raaka-aineet hankitaan edullisimmin. Samalla nousi esiin, miten usein raaka-ainehankinnat tulee tehdä, sekä keittiön varustelutaso. Eniten puhuimme kuitenkin ravinnosta, ja tässä vaiheessa oli selvää, että tulen tekemään vähintään jonkinlaista ruokalistasuunnittelua tulevassa projektissani. Muun ohella käsittelimme palaverissa paljon omavalvontaan liittyviä asioita.

Toimeksiantajan palaverissa esittämiä toiveita pohtiessani totesin, että opinnäytetyöstä tulee liian laaja, jos aihetta ei lähdetä rajaamaan. Ehdotin siis toimeksiantajalle, että he valitsevat palaverissa läpikäytyistä asioista kaksi tärkeintä teemaa, joihin tulen opinnäytetyössäni paneutumaan. Muita teemoja käydään valmiissa työssä läpi sen verran, että ne tukevat pääteemoiksi valittuja aiheita. Toimeksiantaja oli kanssani samaa mieltä siitä, että lopputuloksen onnistumisen kannalta aiheen rajaaminen on järkevää. Lopulta kahdeksi pääteemaksi valittiin keittiön omavalvontasuunnitelman laatiminen ja esimerkkireseptien tekeminen. Omavalvontasuunnitelman tulisi palvella juuri kyseisen yrityksen tarpeita, ja

huomioon otettavia asioita tällöin olivat muun muassa yrityksen koko ja että toiminta tulee tapahtumaan monikulttuurisessa lastenkotiympäristössä. Reseptien suhteen toiveena oli ohjeistus, jonka pohjalta lastenkodin henkilökunta pystyy laatimaan ruokalistat aina tulevaksi viikoksi. Tarkoituksena ei siis ollut laatia täysin valmiita reseptejä, vaan runko, jonka pohjalta henkilökunta voi suunnitella tarjoiltavat ruokalajit moneksi viikoksi eteenpäin.

5.1 Työn eteneminen

Produktin eteneminen on kuvattu liitteenä olevassa vuokaaviossa (liite 1). Tämä kaavio noudattaa suurelta osin keväällä tekemääni alustavaa aikataulua. Prosessi on kuitenkin elänyt matkan varrella ja esimerkiksi aikatauluihin on tullut pieniä muutoksia, joista kerron enemmän pohdinta-osiossa. Vuokaaviossa on kuvattu opinnäytetyöprosessin eteneminen ja työvaiheet sellaisena, kuin ne ovat todellisuudessa olleet. Tässä kohtaa tarkastelen etenemistä projektin viitekehityksessä. Lisäksi esitän tässä luvussa opinnäytetyön toisinaan projektina, koska opinnäytetyön tekemisessä on havaittavissa projektille ominaisia piirteitä. Vuokaavion tekemisessä, sekä työvaiheiden hahmottamisessa olen hyödyntänyt Ruuskan (2007, 33–40) teoksessaan esittämiä projektin elinkaaren eri vaiheita. Nämä vaiheet ovat käynnistysvaihe, rakentamisvaihe ja päättämisen vaihe. Käynnistysvaihe kesti maaliskuulta toukokuulle, rakentamisvaihe kesäkuulta marraskuulle ja projektin päättämisen vaihe marraskuulle. Vuokaaviossa nämä vaiheet on erotettu värikoodeilla. Käynnistysvaiheeseen kuuluvat työvaiheet on esitetty vihreissä, rakentamisvaiheeseen kuuluvat punaisissa ja päättämisen vaiheeseen kuuluvat keltaisissa osioissa.

Koko projekti sai alkunsa alkutalvesta 2017, jolloin idea opinnäytetyön aiheesta syntyi. Syksyllä 2017 oltaisiin avaamassa monikulttuurinen lastenkoti ja avaamiseen tarvittiin mukaan keittiöalan osaamista, koska sitä ei yrityksessä ennestään ollut. Ilmoitauduin mukaan opinnäytetyöprosessiin kevättalvella 2017, jolloin tein opinnäytetyösuunnitelman, joka toimi samalla työskentelysuunnitelmana. Ennen sen tekemistä olin yhteydessä toimeksiantajaan, jonka kanssa pidimme palaverin maaliskuussa 2017. Tässä palaverissa kartoitin toimeksiantajan toiveet eli tein esiselvityksen siitä, millainen työ tukisi toimeksiantajan tavoitteita parhaiten. Tässä palaverissa esiin nousseet asiat on kerrottu luvun viisi toisessa kappaleessa. Ruuskan (2007, 35) mukaan esiselvitys ja suunnitelman tekeminen ovat oleellinen osa käynnistysvaihetta. Ottamalla tämän huomioon lähtiessä tekemään opinnäytetyötäni, pystyin asettamaan sille konkreettiset tavoitteet.

Kun opinnäytetyösuunnitelma oli hyväksytetty työni ohjaajalla, pystyin siirtymään työn rakentamisvaiheeseen. Tämä vaihe sisälsi paljon konkreettista työskentelyä, kun opinnäyte-

työsuunnitelmassa kuvatut asiat piti tuoda käytäntöön. Rakentamisvaiheen alussa, kesäkuussa 2017, minulla oli ensimmäinen palaveri opinnäytetyöohjaajani kanssa. Palaverissa tuli puheeksi, että opinnäytetyön lopputuloksen ja selkeyden kannalta aiheita tulisi rajata. Toimeksiantajan puolelta oli noussut esiin monta asiaa, joihin he toivoivat minun työssä kiinnittävän huomiota. Olin ohjauspalaverin jälkeen nopeasti yhteydessä toimeksiantajaan sähköpostilla, jossa pyysin heitä miettimään kaksi tärkeintä asiaa, johon he haluaisivat minun työssä paneutuvan. Selitin, että on työn onnistumisen kannalta parempi valita korkeintaan kaksi heille tärkeintä asiaa. Muuten vaarana tulee olemaan, että opinnäytetyössä asioita käsitellään vain pintapuolisesti. Sain nopeasti vastauksen, jossa he ymmärsivät kantani ja olivat sitä mieltä, että ehdottamani tapa olisi varmasti työn lopputuloksen onnistumisen kannalta paras. Siitä viikon sisään sain vastauksen, jossa he toivoivat minun tekävän omavalvontasuunnitelman ja oppaan ruokalistasuunnittelun avuksi. Tämä yhteydenotto toimeksiantajan puolelta on päivätty 18.6.2017, joten ennen juhannusta minulla oli selkeä suunnitelma, miten lähdän produktiani toteuttamaan.

Produktin varsinainen tekeminen sijoittui kesäkuun ja lokakuun puolivälin väliseen aikaan. Kun seuraavan kerran tapasin ohjaajani lokakuun alussa, produktini ensimmäiset versiot olivat valmiita. Nämä ensimmäiset ohjaajalle esittämäni versiot vaativat kuitenkin vielä korjaamista. Tapaamisemme jälkeen jatkoin opinnäytetyöni työstämistä; ruokalistaoppaan kohdalla korjaukset olivat pieniä, mutta omavalvontasuunnitelmaan vaihdoin kokonaan toiseen pohjaan. Lokakuussa mukaan tuli toinen opinnäytetyöohjaaja ja tapaamisessa hänen kanssaan varmistuin siitä, että haluan tehdä omavalvontasuunnitelmasta toisen version. Tässä vaiheessa olin taas yhteydessä toimeksiantajaan varmistaakseni, että tämä sopii heille. Lokakuun puolella välissä produktini toinen ja lopullinen versio oli valmis.

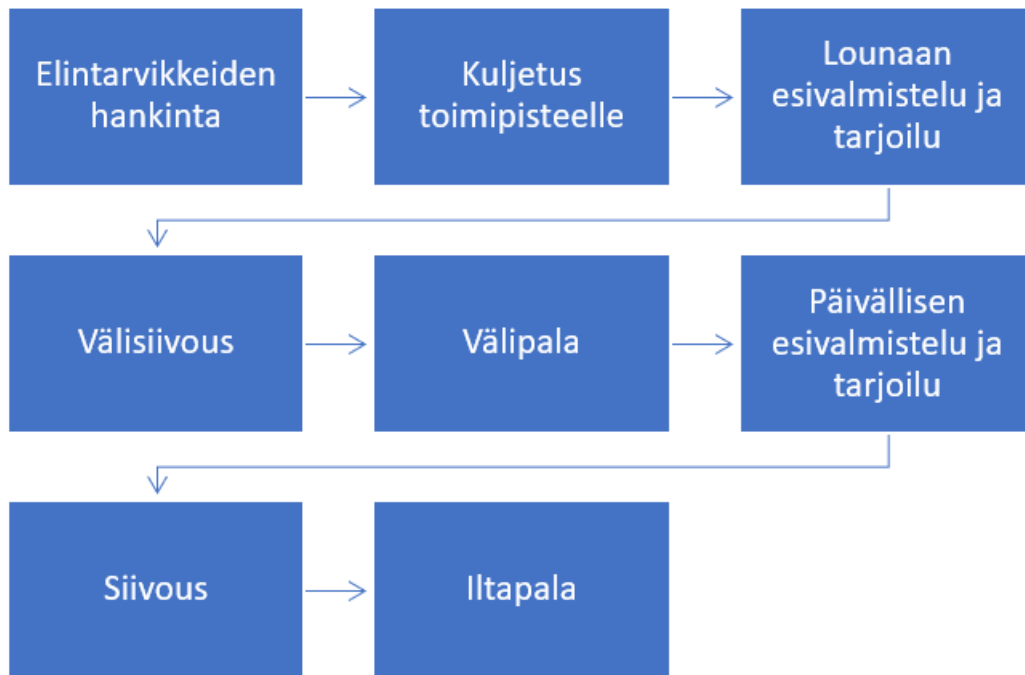
Opinnäytetyöprosessin päättämisvaihe sijoittuu ajallisesti marraskuulle 2017, jolloin työ myös esitetään. Tässä vaiheessa tulee sopia työn ylläpidosta, joka on kriittinen osa päättämisvaihetta. Ylläpidossa muun muassa sovitaan, miten työtä tullaan tulevaisuudessa päivittämään ja miten mahdollisesti käytössä ilmenevät ongelmat hoidetaan. (Ruuska 2007, 40.) Tämän jälkeen työ on valmis luovutettavaksi.

5.2 Omavalvontasuunnitelman tekeminen

Omavalvontasuunnitelman laatimisen aloitin kartoittamalla toimeksiantajan keittiötoimintaa ja sen laajuutta. Selvittämisessä täytyi ottaa huomioon erityisesti kaksi asiaa: ruokailijoiden määrä ja ruoan valmistukseen käytettävissä olevat tilat. Päivittäin ruokailuun osallistuu kymmenen henkilöä, joista seitsemän on asukkaita ja kolme henkilökuntaan kuuluvia. Ruoan valmistus tulee tapahtumaan kodinomaisessa keittiössä, joka ei elintarvikelain 2

luvun 13§:n mukaan varsinaisesti ole elintarvikehuoneistoksi luokiteltava tila. Ruokaa ei esimerkiksi tehdä muualle vietäväksi, vaan ainoastaan asukkaille ja henkilökunnalle. Keittiö lisäksi vastaa varustelutasoltaan kodin keittiötä. Jos keittiötoiminta ei ole kovin laajaa, kuten toimeksiantajan tapauksessa, ei omavalvontasuunnitelmastakaan ole tarvetta tehdä kovin yksityiskohtaista (Evira 2015). Toimeksiantajan toiveena oli tästä huolimatta mahdollisimman kattava kirjallinen ohjeistus, koska yrityksen omat laatustandardit vaativat sitä. Selkeällä kirjallisella ohjeistuksella uudet työntekijät pystytään perehdyttämään nopeasti talon tapoihin myös keittiötoiminnan osalta, ja viranomaisille tarvittaessa osoittamaan, että laatu on otettu huomioon tekemisen jokaisella osa-alueella. Tämä nähtiin tärkeänä erityisesti toimintaansa vasta aloittavan yrityksen kohdalla.

Seuraavassa vaiheessa mietin mitä osa-alueita omavalvontaan tulisi edellisessä kappaleessa mainittujen asioiden perusteella sisällyttää. Tämä tarkoitti käytännössä niiden prosessien miettimistä, joista päivittäinen keittiön toiminta muodostuu. Tästä sain melko hyvän kuvan jo keväällä 2017 toimeksiantajan kanssa käydyssä palaverissa, jossa kartoitin heidän näkemyksiään siitä, mitä päivittäinen keittiötoiminta tulisi pitämään sisällään. Ruoan valmistus aloitetaan elintarvikkeiden hankinnalla, jonka jälkeen ne kuljetetaan toimipisteelle. Tämän jälkeen aloitetaan lounaan esivalmistelu ja tarjoilu. Sitten suoritetaan kevyt siivous, ennen päivällisen esivalmistelujen aloittamista. Siivouksen ja päivällisen välissä on tarjolla välipalaa, kuten hedelmiä tai jogurttia, jota asukkaat voivat omatoimisesti syödä keittiössä. Kun päivällinen on tarjoiltu, suoritetaan jälleen keittiön siivous. Päivä päätetään iltapalaruokailuun. Nämä toiminnot on kuvattu alla olevassa kuviossa (kuvio 2). Kuviossa on kuvattuna lisäksi elintarvikkeiden hankinta ja lounas, vaikka nämä eivät ole osa jokapäiväistä keittiötoimintaa. Elintarvikkeiden hankinta tapahtuu päivittäistavarakaupasta kaksi kertaa viikossa ja lounas tarjoillaan vain viikonloppuisin, koska arkisin asukkaat nauttivat lounaan koulussa.



Kuvio 2. Lastenkoti Napendan päivittäinen keittiötoiminta prosessikaaviossa kuvattuna

Tarkasteltaessa keittiötoiminnasta tekemääni yksinkertaistettua prosessikaaviota, pystyy sieltä poimimaan erilaisia valvontapisteitä. Nämä ovat kohtia, joissa toimeksiantajan tulee kiinnittää erityistä tarkkuutta elintarvikehygieniaan. Tässä työvaiheessa käytin apuna Kaikkosen ym. (2016, 36) kirjassaan esittämiä omavalvonnan yleisiä valvontapisteitä. Tärkeimmiksi omavalvontasuunnitelmassa käsiteltäviksi asioiksi valikoitui toiminnan luonteen perustuen elintarvikkeiden hankinta ja vastaanotto, elintarvikkeiden säilytys, ruoan valmistus, elintarvikkeiden tarjoilu ja jäähdytys, astia- ja jätehuolto, sekä puhtaanapito ja henkilökohtainen hygienia. Nämä osa-alueet esiintyvät myös aiemmin tämän opinnäytetyön luvussa 3.1. esitettyssä kuviossa (kuvio 1). Kun omavalvontasuunnitelman rakentaa näiden toimintojen ympärille, saadaan tehtyä koko toimeksiantajan keittiötoiminnan kattava suunnitelma.

Kun keittiötoiminnan kannalta tärkeät osa-alueet oli määritetty, oli mahdollista aloittaa omavalvontasuunnitelman varsinaisen rakenteen ja fyysisen ulkonäön miettiminen. Tämä työvaihe sijoittui taustatöineen heinä-elokuulle 2017. Apuna sisällön suunnittelussa käytin muun muassa tietoperustan kirjoittamisessa hyödyntämäni kirjallisuutta, kuten Ijäs & Saloniemi (2017), Kaikkonen ym. (2016), Välikylä & Syyrakki (2016) ja Ijäs & Välimäki (2009) elintarvikehygieniasta kirjoittamaa materiaalia. Lisäksi Eviran (2015) elintarvikehuoneiston omavalvontaa varten tehdystä ohjeistuksesta oli apua tässä työvaiheessa. Kirjallisuutta ja omaa ammatillista kokemustani hyödyntäen lähdin tekemään omavalvontasuunnitelmaa

Word-asiakirjan muotoon. Omavalvontasuunnitelman valmistuttua lähetin version siitä toimeksiantajalle, joka toivoi, että jäädytyksestä kertovaa osiota vielä täydennettäisiin. Täydensin tätä kohtaa vielä ohjeistuksella kylmän veden alla jäädyttämisestä ja näin omavalvontasuunnitelman ensimmäinen käyttökelpoinen versio oli valmis elokuussa 2017.

Seuraavassa opinnäytetyöpalaverissa lokakuussa 2017, tuli puheeksi Helsingin kaupungin ravintoloille tekemä valmis omavalvontasuunnitelma -pohja, joka löytyy pdf-tiedostona heidän omavalvontaa käsittelevältä sivuostoltaan (Helsingin Kaupunki 2017). Ensimmäinen tekemäni versio oli jo siinä vaiheessa valmis, mutta katsoin kuitenkin läpi tämän Helsingin Kaupungin tekemän suunnitelman. Totesin sen erittäin hyväksi selkeytensä vuoksi ja ajattelin, että pienellä muokkauksella siitä saisi toimeksiantajalle tehtyä käyttökelpoisen. Olin yhteydessä toimeksiantajaan. Toimeksiantaja oli sitä mieltä, että he ovat nykyiseen tyytyväisiä, mutta jos seuraavasta tulee vielä parempi, niin saan ilman muuta tehdä omavalvontasuunnitelman uuteen pohjaan. Siispä aloin tehdä toista versiota omavalvontasuunnitelmasta. Tein sen niin, että poistin tarpeettomia osa-alueita ja lisäsin tarpeellisia hyödyntäen aikaisemmin tekemäni suunnitelman sisältöä. Helsingin kaupungin suunnitelmassa oli esimerkiksi kohta astianpesukoneen pesuveden lämpötilan seuraamista varten, mutta muuten astiahuoltoa ei oltu juurikaan käsitelty. Poistin siis tämän kohdan, ja lisäsin oman luvun sitä varten. Myös suurin osa liitteistä on poistettu. Esimerkiksi lämpötilojen seurantaan tarkoitetut taulukot on otettu pois, koska toimeksiantajan ei ole tarpeellista harjoittaa niin systemaattista lämpötilan seuranta kuin ammattikeittiöissä.

5.3 Ruokalistasuunnittelu lastenkodeille

Lastenkodeissa asuvat nuoret saattavat jo valmiiksi olla moniongelmaisia ja tulla hyvin haasteellisista kotiloista. Lastensuojelulain (13.4.2007/417) 40§:n mukaan huostaanottoon joudutaan turvautumaan silloin, kun huostaanotettavan lapsen tai nuoren kotiolot uhkaavat jo vakavasti hänen hyvinvointiaan ja normaalia kehitystään. Tämän takia ei toimeksiantajan mukaan ruoan suhteen aiota ottaa tiukkaa kasvatulinjaa, vaan tärkeimpänä pidettiin sitä, että nuorten perustarpeet saadaan ensisijaisesti tyydytettyä.

Ruokalistasuunnittelussa lähdin liikkeelle koostamalla annokset noudattaen suomalaisia ravitsemussuosituksia. Toimeksiantajan toiveena oli ohjeistus, joka toimii lastenkodin henkilökunnan apuna tehtäessä tulevien viikkojen ruokalistoja. Tarkoituksena ei ollut luoda valmiita reseptejä, vaan antaa suuntaa antavat määrät raaka-aineille niin, että näiden avulla olisi helppo tehdä tulevat raaka-ainehankinnat ja ruokalistat. Tämä jättää henkilökunnalle joustovaraa ruokalistasuunnittelussa, kun viikoittaiset hankinnat eivät ole liikaa resepteihin sidottuja. Tällä tavalla myös asukkaiden toiveet on helpompi huomioida, kun

kysytään heidän ajatuksiaan tulevien ruokalajien suhteen. Toimeksiantaja kertoi palaverissa, että lapset ja nuoret aiotaan jollain tavalla ottaa mukaan ruokalajien suunnitteluun. Tämä tullaan toteuttamaan ainakin viikonloppuisin, kun kaikki päivän ateriat tarjoillaan lastenkodin toimesta. Arkisin ruoan valmistaa joku lastenkodin henkilökunnasta, eikä toimipisteessä ole erikseen palkattuna keittiötoiminnasta vastaavaa henkilöä. Oppaan täytyi olla siis sellainen, että mahdollisimman moni pystyisi hyödyntämään sitä riippumatta aikaisemmasta keittiöosaamisesta. Näiden toiveiden pohjalta syntyi opas, jonka nimeksi tuli Helppoa ja herkullista- Lastenkodin opas ruokalistasuunnittelun avuksi.

Ruokalistasuunnittelu-oppaan elävöittämisessä käytettiin ilmaisia, yleiseen käyttöön tarkoitettuja Pexels-sivuston ruoka-aiheisia valokuvia (Pexels 2017). Oppaassa raaka-ainemäärät on suunniteltu täyttämään noin 10 henkilön energiantarpeet. Tähän määrään on laskettu mukaan henkilökunta, josta paikalla on aina 1–3 henkilöä. Reseptiluonnosten tekemisessä käytin apuna Valtion ravitsemusneuvottelukunnan virallisia ravitsemussuosituksia (VRN 2014, 21–31). Hyödynsin lisäksi Kaikkosen ym. (2016, 60, 418) teoksessaan esittämiä Ruokalajien keskimääräisiä annoskokoja -taulukkoa, sekä kuviota, josta ilmenee mitä raaka-aineita syömällä nuori saa päivittäisen keskimääräisen energiantarpeensa. Ruokalistaoppaan reseptiluonnoksissa tämä vastaa noin 2400 kilokalorin päivittäistä energiantarvetta, joka keskimäärin on yläasteikäisen nuoren tarvitsemaa määrä (Ruokatieto 2017b). Apuna suunnittelussa käytin myös Terveystietokeskuksen ja Hyvinvoinninlaitoksen ylläpitämää Fineli raaka-aineiden koostumustietopankkia, josta pystyy tarkistamaan erilaisten yleisesti käytettyjen raaka-aineiden annoskokoja sekä ravintoarvoja (THL 2017g).

Reseptiluonnosten tekemisessä aloitin miettimällä, mitkä olisivat sopivia ja mahdollisimman helposti lähestyttäviä raaka-aineita ottaen huomioon kohderyhmän moni-kulttuurisuuden kuitenkin niin, että uuden kotimaan raaka-aineet olisivat riittävän edustettuina. Siksi valitsin niihin useassa kulttuurissa yleisesti käytettyjä ja hyväksytyjä raaka-aineita kuten siipikarjaa, kalaa, riisiä ja kasviksia, sekä monipuolisesti mausteita (Varis-Virtanen 2017). Toimeksiantajan toiveena oli lisäksi, että jokaiselle viikonpäivälle olisi oma tuttu raaka-aineensa. Eli esimerkiksi maanantaina tarjottaisiin aina siipikarjaa, tiistaisin kalaa ja keskiviikkoisin kasvisruokaa. Jokaiselle viikonpäivälle ennalta määrätyt raaka-aineet luovat asukkaille omalta osaltaan turvallisuuden tunnetta, kun ruoan osalta ei ole luvassa radikaaleja yllätyksiä. Tämä myös helpottaa henkilökunnan työtä ruokalistasuunnittelun osalta. Monipuolisuutta tuttuihin raaka-aineisiin tuodaan maustamisella ja lisukkeita vaihtamalla. Porsaanliha jätettiin kokonaan pois, koska monet lastenkodin asukkaista tulevat oletettavimmin maista, joissa Islam on valtauskontona. Islaminuskossa porsaanliha on haram, joka tarkoittaa sitä, että se kuuluu vältettävien raaka-aineiden listalle (Kittler ym.

2011, 93). Aamupalalla tarjoillaan ainoastaan siipikarjasta tehtyjä leikkeleitä eikä esimerkiksi kinkkua. Käytännön syistä porsaanliha jätettiin kokonaan pois suunnittelusta, mutta tarvittaessa naudanliha pystytään helposti korvaamaan porsaanlihalla.

Kun resepteissä käytettävät raaka-aineet oli päätetty, piti selvittää ravitsemuksellisesti oikeat määrät niille. Vertasin Kaikkosen ym. (2016, 418) taulukkoa, josta selviää eri ruokalajien keskimääräiset annoskoot, toiseen kuvioon, josta selviää nuorten tarvitsema päivittäinen energiansaanti (Kaikkonen ym. 2016, 60). Tähän kuvioon pohjautuva taulukko (taulukko 2), löytyy tämän opinnäytetyön luvusta neljä. Vertaamalla annoskokoja ja nuorten päivittäistä energian tarvetta keskimäärin, sain selville sopivan annoskoon grammoittain. Tuloksia vertasin sitten virallisiin ravitsemussuosituksiin, jotta sain mahdollisimman tarkkaan ravitsemussuosituksia noudattavia reseptejä (VRN 2014, 21-31). Koska Kaikkosen ym. (2016, 60) esittämästä annoskokotaulukosta selvisi annoskoot vain ruokalajeittain, mutta ei raaka-aineittain, tarvitsin myös Finelin tietopankkia (THL 2017g). Syöttämällä raaka-aineen nimen tähän toimintoon, se ilmoittaa annoskoon pienestä isoon grammamääräisesti ja kappaleittain.

Määrät ovat suuntaa antavia ja vastaavat siis keskimäärin yläasteikäisen, eli noin 13–16-vuotiaan nuoren energian tarvetta. Vaikka lastenkoti on suunnattu 0–17-vuotiaille, päätettiin toimeksiantajan kanssa kohderyhmäksi ottaa juuri tämä ikäryhmä, koska heidän kokemuksensa mukaan lastenkodin asukkaat tulevat olemaan tämän ikäisiä. Jokaisen reseptin yhteydessä on suositusmäärät yhdelle sekä kymmenelle ihmiselle. Kauppalistan suunnittelussa määrät on pyöristetty hieman ylöspäin, vaikka ne reseptissä olisivatkin pienempiä. Tämä helpottaa kaupassakäyntiä ja antaa lisäksi joustovaraa keittiössä, kun elintarvikkeiden määrät on pyöristetty ylöspäin selkeiksi tasaluvuiksi. Jos ruoka ilmoitetaan reseptissä vastaamaan keskimäärin henkilön ravinnontarvetta, on se tällöin järkevämpää laskea hieman ylöspäin. Näin saadaan varmasti kaikkien ravinnontarve täytettyä, eikä ruoka pääse todennäköisesti loppumaan kesken. Raaka-ainehankinnat on suunniteltu niin, että kaupassa käydään kaksi kertaa viikossa, esimerkiksi maanantaisin ja torstaisin. Tällöin pyritään hankkimaan ruoanvalmistuksessa tarvittavat raaka-aineet neljäksi päiväksi kerrallaan. Torstain ostoksilla käynnin yhteydessä huomioidaan viikonlopun lounaat, joten tällöin raaka-ainehankinnat tulevat olemaan määrällisesti isompia.

6 Pohdinta

Tässä luvussa arvioin opinnäytetyön toteutusta ja lopuksi pohdin tuloksia. Ensiksi käyn läpi omavalvontasuunnitelman ja ruokalistaoppaan toteutuksen onnistumista teorian valossa, jonka jälkeen arvioin koko opinnäytetyöprosessia kokonaisuudessaan. Samalla perustelen prosessin aikana tekemiäni valintoja. Luvun päättää pohdintaosuus, jossa tarkastelen työn hyödynnettävyyttä, sekä arvioin omaa toimintaani ja ammatillista kehittymistäni.

Arvioidessa omavalvontasuunnitelman onnistumista, voidaan siitä todeta tulleen asetettujen tavoitteiden mukainen. Päämääränä oli tehdä omavalvontasuunnitelma, joka sisältää tarpeeksi kattavan kuvauksen tukijärjestelmän eri osa-alueista. Helsingin kaupungin pohjaan sovitettu omavalvontasuunnitelma on lisäksi helppolukuinen ja selkeä, joka helpottaa sen luettavuutta. Näin sen sisältö on helpommin ymmärrettävissä. Produktin tuotoksena syntyneen omavalvontasuunnitelman avulla toimeksiantaja pystyy toteuttamaan laadukasta työtä keittiötoiminnan osalta, sekä perehdyttämään henkilökuntaa hygieenisiin työskentelytapoihin. Koska elintarvikelain (2006/23) 2 luvun 13 §:n mukaan toimeksiantajan keittiössä tapahtuvaa toimintaa ei voida kutsua elinkeinonharjoittamiseksi, ei näin ollen HACCP-käytänteitäkään ole juurikaan otettu huomioon tehdyssä omavalvontasuunnitelmassa. Jos liiketoimintaan kuuluisi elintarvikkeiden valmistusta muuhun kuin omaan käyttöön, olisi suunnitelmassa pitänyt laajemmin ottaa huomioon HACCP-periaatteet. Sen sijaan valmis suunnitelma sisältää kattavan kuvauksen tukijärjestelmästä, eli se sisältää kirjallisena kaikki ne osa-alueet mitkä kuuluvat toimeksiantajan keittiötoimintaan. (Evira 2015, 1.) Eviran mukaan omavalvontasuunnitelman noudattamisesta täytyy pitää lisäksi kirjaa, jotta valvontaviranomaiselle pystytään todentamaan sen noudattaminen (Evira 2016a). Laaditun omavalvontasuunnitelman lopusta löytyy lomake, johon työntekijä laittaa allekirjoituksensa luettuaan sen. Koska toimeksiantajan keittiö ei kuulu säännöllisen valvonnan piiriin, on tärkeämpää, että lomakkeen avulla toimeksiantaja pystyy seuraamaan omavalvontasuunnitelman noudattamista ja todentamaan, että kaikki yrityksessä työskentelevät ovat sisäistäneet sen. Tämä on osa yrityksen omaa laadunvalvontaa. Omavalvontasuunnitelman lopusta löytyy myös puhtaanapidon seuranta-lomake, jonka avulla pystytään seuraamaan, noudatetaanko omavalvontaan kirjattua siivoussuunnitelmaa. Tällä taas taataan jatkuvasti hygieeninen työskentely-ympäristö.

Ruokalistaoppaan yksi tärkein ominaisuus on, että sen sisältämät reseptiluonnokset täyttävät Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tekemät viralliset ravitsemussuositukset. Toisen päämäärä oli suunnitella monikulttuuriseen lastenkotiin sopivia reseptejä. Ravitsemuksen osalta tavoite saavutettiin mielestäni asianmukaisella tavalla, koska kaikki ruokalistaoppaassa olevat reseptit on suunniteltu huomioiden viralliset ravitsemussuositukset ja

lautasmalli (VRN 2014, 20–31). Ateriakokonaisuudet sisältävät runsaasti kasviksia ja tämä toteutuu erityisesti silloin, jos joka aterialla nautitaan vielä lisukesalaattia. Punaista lihaa on käytetty harkiten ja sitä esiintyy resepteissä vain jauhelihan muodossa. Jauhelihasta taas pystytään valitsemaan mahdollisimman vähärasvainen vaihtoehto. Lisäksi proteiinin lähteinä on käytetty kalaa ja siipikarjaa, jotka sisältävät pehmeitä rasvoja (VRN 2014, 22). Myös kasvikunnan proteiinin lähteet ovat edustettuina esimerkiksi tofun ja papujen muodossa. Poikkeuksena on ruokalistaoppaan lopusta löytyvät herkutteluateriat, joita voidaan nauttia silloin tällöin. Virallisissa ravitsemussuosituksissa todetaan, että ruokavalion terveellinen kokonaisuus ratkaisee ja tällöin ruokavaliossa on tilaa satunnaiselle herkuttelulle (VRN 2014, 12).

Suunniteltaessa ravitsemuksellisesti oikeita reseptiluonnoksia, jäi monikulttuurisuuden huomioiminen toteutuksessa vähemmälle. Ruokalistaopas sisältää joitakin kansainvälisiä ruokia, kuten vokkia, tortilloja, kanaa ja riisiä. Lisäksi naudanjauheliha on monessa kulttuurissa käytettyä. Vaikka monet raaka-aineista ovat maailmanlaajuisesti käytettyjä, on niitä usein totuttu valmistamaan muilla tavoin kuin Suomessa ja tämä olisi pitänyt ottaa enemmän huomioon ruokalistaoppaassa. (Varis-Virtanen 2017.)

Pohtiessa jälkikäteen opinnäytetyön lopputulosta, pidän sen onnistumista kokonaisuudessaan tavoitteiden mukaisena. Päämääränä oli saada toimeksiantajan käyttöön työkaluja, joilla olisi todellista käyttöarvoa heidän työssään. Produktina syntyi omavalvontasuunnitelma ja ruokalistasuunnittelun opas, jotka auttavat toimeksiantajaa toteuttamaan laadukkaasti käytännön työtä keittiötoiminnoissaan. Matkan varrella oli toki havaittavissa kehityskohteita ja toisinaan minun olisi kannattanut valita toisenlaisia työskentelytapoja. Työskentelyni olisi näin ollen joissain kohdissa ollut tuloksellisempaa, eikä produktin valmiiksi saattaminen olisi vienyt niin paljon aikaa. Näin aikaa olisi jäänyt esimerkiksi tuloksien testaamiselle käytännössä. Muun muassa omavalvontasuunnitelman tekeminen kahteen kertaan oli työvaihe, jossa toisenlaisilla valinnoilla olisi säästetty aikaa. Koin alussa kuitenkin, että koska kyse on kodinomaiselle keittiölle tehtävästä omavalvontasuunnitelmasta, valmiit pohjat olivat turhan laajoja yrityksen tarpeisiin nähden. Siksi tarkasteltaessa erilaisia valmiita omavalvontasuunnitelma -pohjia, tulin siihen tulokseen, että olisi järkevintä suunnitella se alusta alkaen itse. Näin myös itse oppisin parhaiten. Nähdessäni kuitenkin loka-kuussa 2017 Helsingin Kaupungin tekemän pohjan, tulin siihen tulokseen, että sen hyödyntäminen olisi lopputuloksen kannalta parasta. Mielestäni se oli siisti ja selkeä sekä tuntui loogiselta käyttää, koska toimeksiantajan toimipiste sijaitsee Helsingissä. Näin ollen muokkasinkin suunnitelman valmiiseen pohjaan ja lopullisena tuotoksena syntynyt omaval-

vontasuunnitelma oli selkeämpi ja helppolukuisempi, kuin edeltäjänsä. Tähän ei myöskään mennyt kovin paljon aikaa, koska suurin taustatyö oli tehty jo ensimmäistä versiota rakennettaessa.

Koen, että tässä luvussa on vielä hyvä perustella muitakin omavalvontasuunnitelman kohdalla tekemiäni ratkaisuja. Esimerkiksi luvussa 5.2 esiintyvässä kuviossa (kuvio 2), kuvataan lastenkoti Napendan päivittäinen keittiötoiminta prosessikaaviossa kuvattuna. Kuviossa on kuvattuna elintarvikkeiden hankinta sekä lounaan esivalmistelu ja tarjoilu, vaikka nämä eivät esiinnykään jokapäiväisessä keittiötoiminnassa. Näiden ottaminen mukaan prosessikuvaukseen oli mielestäni kuitenkin tärkeää. Näin kuvio antaa realistisen kuvan siitä, millaista keittiötoiminta on laajimmillaan. Tämän huomioiminen on mielestäni oleellista lähdettäessä tekemään omavalvontasuunnitelmaa. Toinen ajatuksia herättänyt asia on se, miksi omavalvontasuunnitelmasta tuli toimintaan nähden suhteellisen laaja, vaikka toimeksiantajan keittiö ei kuulukaan säännöllisen elintarvikevalvonnan piiriin. Sen perusteella ei elintarvikelakia olisi tarvinnut soveltaa käytäntöön niin laajalti kuin nyt toteuttamassani omavalvontasuunnitelmassa tein. Vaikka laitoksessa toimiva kodinomainen keittiö ei elintarvikelain mukaan ole varsinaista elinkeinon harjoittamista, voidaan lakia tässä kohtaa mielestäni soveltaa ja käyttää hyvänä ohjenuorana omavalvonnan toteuttamisen suhteen. Lisäksi toimeksiantajan toiveena oli perusteellisesti tehty työ, koska he haluavat osoittaa tekevänsä laadukasta työtä jokaisella toteuttamallaan osa-alueella. Hyvin tehdyssä omavalvontasuunnitelmassa on muun ohella se hyöty, että sillä pystytään perehdyttämään henkilökuntaa hygieenisiin ja turvallisiin työskentelytapoihin myös keittiössä. Jotta edellä mainitut asiat toteutuisivat, on iso merkitys sillä, miten toimeksiantaja sitoutuu tehdyn omavalvontasuunnitelman noudattamiseen.

Ruokalistasuunnittelussa haasteellista oli suunnitella reseptit niin, että ne noudattavat virallisia ravitsemussuosituksia. Suunnittelu ei voinut olla täysin vapaata, eikä sitä voinut tehdä vain makumieltymysten mukaiseksi. Piti ottaa huomioon myös ruoan terveellisyys kuitenkin mausta tinkimättä. Tässä onnistuttiin hyvin, koska ravitsemussuositukset otettiin alusta alkaen huomioon tekemisessä. Toinen haastava asia oli monikulttuurisuuden huomioon ottaminen. Olisi ollut suotavaa, että se olisi näkynyt suunnittelussa enemmän. Esimerkiksi ruokalistaoppaassa olevat reseptiluonnokset ovat jonkin verran ristiriidassa asukkaiden mieltymysten kanssa. Tämä johtuu osittain siitä, että sain sen tekemiseen liittyvää hyödyllistä tietoa vasta tekemisen loppuvaiheessa haastatteleamalla Napenda Oy:n toimitusjohtajaa sähköpostin välityksellä. Hoitamalla haastattelun aikaisemmin, olisi oppaan tekemisessä pystytty paremmin hyödyntämään tätä tietoa. Toisaalta oppaan reseptiluonnokset tukevat uuteen ruokakulttuuriin kasvamista, koska raaka-aineet ovat sellaisia, joista on helppo aloittaa suomalaiseseen ruokakulttuuriin totuttelu. Monikulttuurisuutta olisi

ollut hyvä huomioida lisää tuoden enemmän esiin eri uskontokuntien ruokiin liittyviä tottumuksia. Koska aihe on laaja, riittää siinä vielä paljon lisää tutkittavaa ja jatkossa opasta pitää päivittää vielä enemmän vastaamaan monikulttuurisen kohderyhmän tarpeita. Lisäksi sitä olisi hyvä testata muissa monikulttuurisissa lastenkodeissa ja kerätä niiden käyttäjäkokemuksia sen hyödyntämisestä.

Koska omavalvontasuunnitelma ja ruokalistaopas on tehty vastaamaan yrityksen tämän hetkisiä tarpeita, tullaan ne tallentamaan sen tietokantoihin niin, että niitä on jatkossa helppo päivittää. Toimeksiantaja voi esimerkiksi täydentää omavalvontasuunnitelmaa yksityiskohtaisemmilla siivousohjeilla ja liittää tämän omavalvontasuunnitelmaan. Omavalvontasuunnitelma pitää tarkistaa kerran vuodessa sekä tehdä tarvittavat muutokset aina tilanteen vaatiessa. Siksi on hyvä, että omavalvontasuunnitelma löytyy sähköisessä muodossa, jotta mahdolliset korjaukset on helppo tehdä. Maailma ympärillämme muuttuu koko ajan ja Suomi kansainvälistyy kovenevaa vauhtia. Tuoreena yrityksenä monikulttuurinen lastenkoti Napenda tulee tulevaisuudessa varmuudella jossakin vaiheessa kohtaamaan tilanteen, jossa myös tämän produktin tuotosten päivittäminen on ajankohtaista.

Lähteet

Castaneda, A., Koponen, P. & Rask, S. 2012. Maahanmuuttotausta. Teoksessa Castaneda, A., Shadia, R., Päivikki, K., Mulki, M. & Koskinen, S. (toim.). Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa, s. 42-47. 2. uudistettu painos. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf. Luettu: 30.8.2017.

Evira 2017a. Usein kysyttyä elintarvikehuoneistoista. Luettavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/elintarvikehuoneistot/usein-kysyttya/>. Luettu: 20.6.2017.

Evira 2017b. HACCP. Luettavissa: <https://www.evira.fi/yhteiset/omavalvonta/haccp/>. Luettu: 20.6.2017.

Evira 2017c. Sanojen selityksiä. Luettavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/elintarvikeyrityksen-perustaminen-ja-toiminta/sanojen-selityksia/#K>. Luettu: 5.10.2017.

Evira 2017d. Elintarvikkeiden kontaktimateriaalit. Luettavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/kontaktimateriaalit/>. Luettu: 22.10.2017.

Evira 2017e. Kuumenna kunnolla ulkomaiset pakastemarjat. Luettavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/ulkomaiset-pakastemarjat/>. Luettu: 22.10.2017.

Evira 2017f. Elintarvikkeiden jäähdyttäminen. Luettavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/elintarvikehygienia/hygieeniset-tyotavat/elintarvikkeiden-jaahdyttaminen/>. Luettu: 8.10.2017.

Evira 2016a. Omavalvonta. Luettavissa: <https://www.evira.fi/yhteiset/omavalvonta/>. Luettu: 20.6.2017.

Evira 2016b. Omavalvonnan rakenne. Luettavissa: <https://www.evira.fi/yhteiset/omavalvonta/omavalvonnan-rakenne/>. Luettu: 20.6.2017.

Evira 2015. Elintarvikehuoneiston omavalvonta. Luettavissa: https://www.evira.fi/globalassets/tietoa-evirasta/lomakkeet-ja-ohjeet/elintarvikkeet/elintarvikehuoneistot/omavalvonta-ohjeistusta_toimijoille.pdf. Luettu: 29.6.2017

Elintarvikelaki 13.1.2006/23

Freese, R. & Voutilainen, E. Vitamiinit ja kivennäiseineet sekä muut ravinnon yhdisteet. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.). Ravitsemustiede, s.88–167. Duodecim. Helsinki.

Geddes, A. & Scholten, P. 2016. The Politics of Migration and Immigration in Europe. 2. uudistettu painos. SAGE Publications. California. Luettavissa:

https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=tRB4DAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=immigration+reasons&ots=TZQ7SpV47k&sig=uEdr7VNRsSU2mO1Bql8sjX99fHM&redir_esc=y#v=onepage&q=immigration%20reasons&f=false. Luettu: 30.8.2017.

Helsingin Kaupunki. Oma valvonta. Luettavissa: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/asuminen-ja-ymparisto/elintarvikevalvonta-ja-ymparistoterveys/huoneistot/oma>. Luettu: 5.10.2017.

Ijäs, T. & Saloniemi, M. 2017. Hallitse elintarvikehygienia. 3. uudistettu painos. Hygienia-konsultointi Välimäki. Turku.

Ijäs, T. & Välimäki, M-L. 2009. Tunne hygieniaosaaminen. 3. uudistettu painos. Otava. Helsinki.

Jätelaki 17.6.2011/646

Kaikkonen, A., Mäkynen, T., Tiusanen, M. & Viinikka, E. 2016. Kokkiprokkis. 9. uudistettu painos. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Kittler, P., Sucher, K. & Nelms, M. 2011. Food and Culture. 6. uudistettu painos. Wadsworth/Cengage Learning.

Lahti-Koski, M. & Rautavirta, K. 2012. Suomalainen ravitsemus ja sen kehitys. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.). Ravitsemustiede, s. 236–255. Duodecim. Helsinki.

Laitinen, K., Jukarainen, P. & Boberg, H. 2016. Maahanmuutto & turvallisuus – arvioita nykytilasta ja ennusteita tulevaisuudelle. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 7/2016. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79559/Maahanmuutto%20%26%20turvallisuus.pdf?sequence=1>. Luettu: 7.5.2017.

Lamberg-Allardt, C. & Kröger, H. 2012. Ravitseminen ja luusto. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.). Ravitsemustiede, s. 314–325. Duodecim. Helsinki.

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417

Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. WSOY. Helsinki.

Napenda 2017. Monikulttuurinen lastenkoti Napenda. Luettavissa: <http://www.napenda.fi/>. Luettu: 14.10.2017.

Niekka, I. 2010. Maahanmuuttajataustaiset lapset ja monikulttuurisuus lastensuojelun perhehoidossa. Pesäpuu Ry. Helsinki. Luettavissa: http://www.pesapuu.fi/media/uploads/dokumentit/raportit/taimikko_loppuraportti_2010.pdf. Luettu: 20.10.2017.

Pexels 2017. Best free stock photos in one place. Luettavissa: <https://www.pexels.com/search/food/>. Luettu: 18.9.2017.

Punch, S., Dorrer, N., Emond, R. & McIntosh, I. 2014. Ruokakäytännöt lastenkodeissa: henkilökunnan, lasten ja nuorten näkemyksiä ja kokemuksia. PT-kustannus. Tampere.

Rauramo, U. 2013. Makumatkalla. Innostavia ideoita ruokakasvatukseen. PS-kustannus. Jyväskylä.

Ruokatieto 2017a. Elintarvikkeiden kylmäketju ei saa katketa. Luettavissa: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/tuoteturvallisuus/omavalvonta/elintarvikkeiden-kylmaketju-ei-saa-katketa>. Luettu: 5.10.2017.

Ruokatieto 2017b. Kuinka paljon tarvitsen energiaa? Luettavissa: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitseminen-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/kuinka-paljon-tarvitsen-energiaa>. Luettu: 21.8.2017.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. 7. uudistettu painos. Talentum. Helsinki.

Tilastokeskus 2017. Maahanmuuttajat väestössä. Luettavissa: <https://www.tilastokeskus.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa.html>. Luettu: 16.11.2017.

THL 2017a. Maahanmuuttajat lastensuojelun asiakkaina. Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/erityiskysymykset/monikulttuurisuus/maahanmuuttajat-lastensuojelun-asiakkaina>. Luettu: 19.10.2017.

THL 2017b. Kulttuurisensitiivinen työote sosiaali- ja terveystaloudissa. Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/maahanmuuttajien-palvelut/kulttuurisensitiivinen-tyoote-sosiaali-ja-terveyspalveluissa>. Luettu: 12.10.2017.

THL 2017c. Perhetyö. Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoimet/perhetyo>. Luettu: 14.10.2017.

THL 2017d. Sijaishuolto. Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto>. Luettu: 21.10.2017.

THL 2017e. Ennakkotieto: 2016. Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheitain/lasten-nuorten-ja-perheiden-sosiaalipalvelut/lastensuojelu>. Luettu: 21.10.2017.

THL 2017f. Lastenkoti, nuorisokoti. Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset/lastenkoti-nuorisokoti>. Luettu: 8.5.2017.

THL 2017g. Ruokapäiväkirja. Luettavissa: <https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja>. Luettu: 15.9.2017.

THL 2016. Lastensuojelu 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131625/Tr20_16.pdf?sequence=4. Luettu: 20.10.2016.

Valvira 2014. Omavalvontasuunnitelma. Luettavissa: http://www.valvira.fi/terveydenhuolto/yksityisen_terveydenhuollon_luvat/omavalvontasuunnitelma_2. Luettu: 8.5.2017.

Valvira 2012. Omavalvonta sosiaalipalveluissa. Luettavissa: <http://www.valvira.fi/sosiaalihuolto/sosiaalihuollon-valvonta/omavalvonta>. Luettu: 20.6.2017.

Varis-Virtanen, M. 10.11.2017. Toimitusjohtaja. Lastenkoti Napenda. Sähköposti.

Virtanen, M. 2017. Kontaktimateriaalien käytössä huomioitavia asioita. Luettavissa: https://www.evira.fi/globalassets/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/kontaktimateriaalit/fi/kaytannon_vinkkejä_turvalliseen_kaytoon.pdf. Luettu: 22.10.2017.

VRN 2016. Syödään yhdessä. Ruokasuositukset lapsiperheille. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1. Luettu: 16.8.2017.

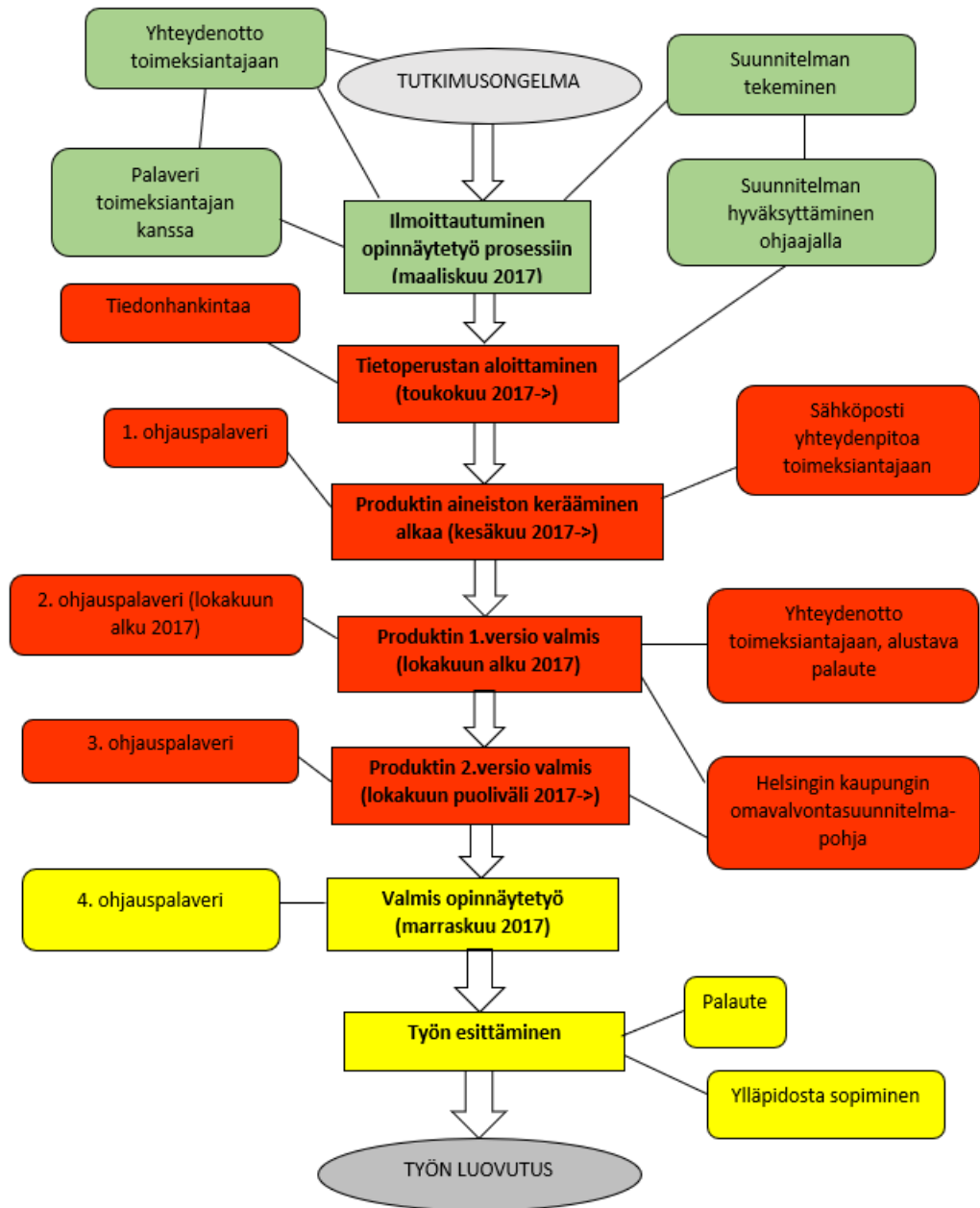
VRN 2014. 2. korjattu painos. Terveyttä ruoasta: suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki. Luettavissa: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf. Luettu: 21.8.2017.

Välikylä, T. & Syyrakki, S. 2016. Hygienia opas. Elintarvikehygienian perusteet. 17. uudistettu painos. Suomen Ympäristö- ja Terveysalan Kustannus Oy. Pori.

Yki-Järvi, H. 2012. Energia-aineenvaihdunnan mittaaminen. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.). Ravitsemustiede, s. 210–220. Duodecim. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Työn eteneminen



Helsinki

NAPENDA OY

OMAVALVONTASUUNNITELMA

Toimipisteen nimi: Lastenkoti Napenda

Toimipisteen osoite: Knuutintie 12 00370 Helsinki

Omaevalvonnan vastuhenkilö: Minna Varis-Virtanen

Omaevalvonnan vastuhenkilön yhteystiedot: minna.varis-virtanen@napenda.fi

Tähän Helsingin kaupungin elintarviketurvallisuusyksikön laatimaan omaevalvontasuunnitelmamalliin on koottu toiminnan kannalta keskeisimmät asiat elintarviketurvallisuuden näkökulmasta. Omaevalvonta tulee ottaa käyttöön täydentämällä suunnitelma yrityksen tarkemmilla tiedoilla ja kuvata toimintaa suunnitelman eri kohtiin. Mikäli omaevalvonnassa ei ole kuvattu kaikkia toimijan toimintoja, tulee omaevalvontaan lisätä kuvaus näiden toimintojen osalta.

Sisällys

1. Yleistä omavalvontasuunnitelmasta	2
1.1 Omavalvonnan täyttäminen, päivitys ja säilytys	2
1.2 Toiminnan vastuut ja kuvaus.....	3
1.3 Ruokamyrkytyspäilyt	4
2. Elintarvikkeiden hankinta ja vastaanotto	5
2.2 Elintarvikkeiden hankinta.....	5
2.2 Elintarvikkeiden vastaanotto.....	5
3. Elintarvikkeiden säilytys	6
3.1 Kuivaelintarvikkeiden säilytys	6
4. Ruoan valmistus	8
4.1 Elintarvikkeiden käsittely	8
4.1.1 Allergeenit ja kontaminoitumisen estäminen	8
4.1.2 Lämpötilahallinta käsittelyssä ja valmistuksessa.....	9
4.1.3 Kypsennettävät elintarvikkeet.....	9
4.1.4 Jäähdytettävät elintarvikkeet.....	10
4.1.6 Sulatettavat elintarvikkeet	11
5. Elintarvikkeiden tarjoilu.....	11
5.1 Elintarvikkeiden tarjoilulämpötilat.....	11
6. Uusi otsikko	11
7. Siivous ja kunnossapito.....	12
7.1 Puhtaanapito.....	12
7.1.1 Tilat.....	12
7.2 Kunnossapito.....	13
7.3 Jätehuolto	13
8. Henkilökunta	14
8.1 Perehdytys	14
8.2 Käsihygienia ja työvaatetus.....	14
8.3 Terveystilan seuranta	15

1. Yleistä omavalvontasuunnitelmasta

Elintarvikealan toimijan on tunnettava elintarvikkeeseen ja sen käsittelyyn liittyvät terveysvaarat ja elintarviketurvallisuuden kannalta kriittiset kohdat toiminnassaan. Toimijan on laadittava kirjallinen omavalvontasuunnitelma, noudatettava sitä ja pidettävä sen toteutumisesta kirjaa. (Elintarvikelaki 26/2011, 19 § ja 20 §.)

Omavalvonta on toimijan oma järjestelmä, jolla toimija pyrkii varmistamaan, että elintarvike ja elintarvikehuoneisto sekä siellä harjoitettava toiminta täyttävät niille elintarvikemääräyksissä asetetut vaatimukset.

Omavalvontasuunnitelmassa kerrotaan toiminnan elintarvikehygieeniset riskit ja keinot niiden hallitsemiseksi. Omavalvonnan avulla pyritään ehkäisemään riskien toteutumista.

1.1 Omavalvonnan täyttäminen, päivitys ja säilytys

Omavalvonnasta täytetään vain ne osiot, jotka kuuluvat toimintaan, muut osiot tulee poistaa. Jos teillä on toimintoja, joita omavalvontasuunnitelmamallissa ei ole, ne tulee kirjata esimerkiksi liitteinä.

Omavalvontasuunnitelma tulee päivittää kerran vuodessa ja aina kun toimintaan tulee muutoksia.

Asiakirjat tulee säilyttää paikassa, josta ne tarvittaessa voidaan esittää elintarvikevalvontaviranomaiselle.

Asiakirjoja säilytetään keittiössä 2 vuotta. Vähimmäissäilytysaika on 1v.

Valvontaviranomaisen yhteystiedot:

Käyntiosoite: Helsingin kaupungin elintarviketurvallisuusyksikkö Elintarviketurvallisuusosasto Viikinkaari 2a 00790 Helsinki	Postiosoite: Helsingin kaupungin elintarviketurvallisuusyksikkö PL 500 00099 Helsingin kaupunki
Elintarvikevalvonnan neuvontapuhelin: 09 310 14000 (ma, ke, to, pe klo 9-12, ti 9-15) Ruokamyrkytysilmoitus sähköisellä lomakkeella: www.hel.fi/ruokamyrkytys	Sähköposti: elintarviketurvallisuus@hel.fi Verkkosivut: www.hel.fi/ymk

1.2 Toiminnan vastuut ja kuvaus

Taulukosta valitaan ne kohdat, jotka koskevat keittiötämme.

Omaavunnon vastuuhenkilö on Minna Varis-Virtanen

Tehtävä
<input checked="" type="checkbox"/> Omaavunontasuunnitelman päivitys
<input checked="" type="checkbox"/> Ruokamyrkytyspäilyt ja niiden selvittäminen
<input checked="" type="checkbox"/> Elintarvikkeiden hankinta
<input checked="" type="checkbox"/> Elintarvikkeiden säilytys ja varastointi
<input checked="" type="checkbox"/> Kylmäkalusteiden lämpötilojen hallinta
<input checked="" type="checkbox"/> Elintarvikkeiden käsittely ja valmistus
<input checked="" type="checkbox"/> Allergeenit ja kontaminaation estäminen
<input checked="" type="checkbox"/> Lämpötilan hallinta käsittelyssä ja valmistuksessa
<input checked="" type="checkbox"/> Kypsennettävät elintarvikkeet
<input checked="" type="checkbox"/> Jäähdytettävät elintarvikkeet
<input type="checkbox"/> Jäädettävät elintarvikkeet
<input checked="" type="checkbox"/> Sulatettavat elintarvikkeet
<input checked="" type="checkbox"/> Uudelleen kuumennettavat elintarvikkeet
<input checked="" type="checkbox"/> Elintarvikkeiden tarjoilu ja tarjoilulämpötilat
<input type="checkbox"/> Ylimääräisen ruuan luovuttaminen
<input type="checkbox"/> Kuljetus ja etämyynti asiakkaalle
<input type="checkbox"/> Pakkaus- ja kontaktimateriaalit
<input type="checkbox"/> Jäljitettävyys ja takaisinvedot
<input checked="" type="checkbox"/> Siivous ja kunnossapito
<input checked="" type="checkbox"/> Haittaeläinten torjunta ja muut eläimet
<input checked="" type="checkbox"/> Henkilökunta
<input type="checkbox"/> Asiakaspalautteet ja ruokamyrkytyspäilyt
<input type="checkbox"/> Maahantuonti
<input type="checkbox"/>

Lyhyt kuvaus toiminnasta:

Mitä elintarvikkeita keittiössä valmistetaan, millaisin menetelmin yms.

Napenda Oy on yksityinen sosiaalipalveluja tuottava yritys, joka on keskittynyt monikulttuuristen lastenkotipalveluiden tuottamiseen. Yrityksessä keittiö on osa asukkaiden asuintiloja ja sen varustustaso vastaa suunnilleen normaalin kodin keittiön varustelua. Ruoan valmistus tapahtuu niin, että toimipisteen henkilökunta valmistaa päivittäin ruoan ja laittaa sen tarjoille. Myös asukkaat saattavat silloin tällöin osallistua ruoan valmistukseen ohjatusti.

Ruokailu on tärkeä osa asukkaiden päivärytmiä ja yrityksessä tarjoillaan päivittäin aamupala, päivällinen ja iltapala. Viikonloppuisin on myös lounasruokailua.

Asukkaiden ja henkilökunnan määrä toimipaikassa yhteensä: 10

1.3 Ruokamyrkytyspäilyt

Helsingissä asiasta tulee välittömästi ilmoittaa elintarviketurvallisuusyksikköön sähköisellä lomakkeella osoitteessa www.hel.fi/ruokamyrkytys tai soittamalla neuvontapuhelimeen 09-310 14000.

Toimijan tulee säilyttää näytteet epäilystä elintarvikkeesta tai raaka-aineesta mahdollisia tutkimuksia varten. Näytemäärä on 200- 300 g/ruoka tai raaka-aine ja se otetaan puhtaaseen astiaan, johon merkitään riittävät tunnistetiedot ja päiväys. Mikäli näytettä joudutaan säilyttämään keittiössä, se on säilytettävä jäädytettynä tai 0 - 6 °C lämpötilassa.

2. Elintarvikkeiden hankinta ja vastaanotto

2.2 Elintarvikkeiden hankinta

Elintarvikkeita haetaan itse vähittäistavarakaupasta 2 kertaa viikossa. Kuinka kauan elintarvikkeiden kuljetus kestää, jos ne kuljetetaan itse? <30 minuuttia.

Elintarvikkeet hankitaan seuraavista paikoista:

Raaka-aineet haetaan vähittäistavarakaupasta 2 kertaa viikossa.

Jos elintarvikkeet tuodaan itse esim. tukusta, miten ne pakataan kuljetusta varten? Esim. miten varmistetaan kylmäketjun katkeamattomuus?

Raaka-aineet haetaan lähellä sijaitsevasta vähittäistavarakaupasta autolla, jotta kuljetus takaisin toimipisteelle tapahtuu mahdollisimman nopeasti. Kauppareissulle otetaan mukaan kylmälaukku, johon voidaan pakata pakasteet, sekä helposti pilaantuvat elintarvikkeet.

2.2 Elintarvikkeiden vastaanotto

Elintarvikkeita vastaanotetaan 2 kertaa viikossa.

Vastaanotettaessa itse tukusta yms. tuomia elintarvikkeita ei vastaanottotarkastukseen liittyvää kirjaamista tarvitse tehdä, jos elintarvikkeet on kuljetettu asianmukaisissa olosuhteissa ja mitään poikkeavaa ei ole kuljetuksen aikana tapahtunut.

Elintarvikkeiden vastaanottotarkastuksen yhteydessä tarkastetaan:

<input checked="" type="checkbox"/>	Pakkaukset ovat ehjiä ja puhtaita
<input checked="" type="checkbox"/>	Pakkausmerkinnät
<input checked="" type="checkbox"/>	Tuotteiden aistinvarainen laatu (ulkonäkö, haju)
<input type="checkbox"/>	Kaupallisten asiakirjojen paikkansapitävyys ja oikeellisuus
<input type="checkbox"/>	Elintarvikkeiden lämpötilat

Mitä tehdään, jos todetaan vastaanoton yhteydessä, että elintarvikkeet eivät täytä lainsäädännön vaatimuksia?

Jos jokin hankintalistalla olevista tuotteista on ostohetkellä huonolaatuinen, tai sitä ei muuten ole saatavilla, jätetään tuote ostamatta. Tällöin kauppavuorossa olevan työntekijän tulee ostaa jokin muu korvaava tuote.

Esimerkiksi jos salaattiin tulevat paprikat ovat jo kaupan vihannesosastolla huonolaatuisia, tai niitä ei ole saatavilla, voi työntekijä oman harkintansa mukaan vaihtaa tuotteen johonkin muuhun kasvikseen.

3. Elintarvikkeiden säilytys

3.1 Kuivaelintarvikkeiden säilytys

Miten säilytetään kuivaelintarvikkeita (esim. jauho, sokeri, säilykkeet) Onko erillistä varastoa muualla kuin toimipisteen tiloissa? Miten varastoitujen elintarvikkeiden säilytysaikoja tarkkaillaan?

Kuivat tuotteiden säilytykseen on varattu runsaasti kaappitilaa. Tuotteet säilytetään aina niille varatuilla paikoilla kaapistoissa, eikä esimerkiksi pöydillä. Kaapit pidetään järjestyksessä niin, että vanhimmat elintarvikkeet ovat helposti saatavilla. Elintarvikkeiden hankinnasta vastaava työntekijä tarkistaa, onko varastossa jotain tiettyä elintarviketta ennen kuin hankitaan uusia. Näin varastokierto saadaan pidettyä hyvänä.

Tuotteiden kiertonopeudesta - ja järjestyksestä varasto- ja säilytystiloissa huolehditaan päivittäin. Varastotiloissa ei säilytetä elintarvikkeita, joiden viimeisen käyttöajankohta on ylittynyt.

Elintarvikkeita säilytettäessä varmistetaan, että käsiteltävät elintarvikkeet eivät saastu eli kontaminoidu.

Seuraamme elintarvikkeiden säilytystä seuraavasti:

<input checked="" type="checkbox"/>	FIFO (First In, First Out; tuotteiden oikeasta kiertojärjestyksestä huolehditaan sijoittamalla vanhimmat elintarvikkeet varastoissa/kylmäkalusteissa etummaisiksi)
<input checked="" type="checkbox"/>	avattuihin tuotepakkauksiin merkitään niiden avaamispäivä
<input checked="" type="checkbox"/>	itse jäädytettyihin elintarvikkeisiin merkitään jäädytyspäivä
<input checked="" type="checkbox"/>	elintarvikkeita ei säilytetä avatuissa säilykepurkeissa

3.2 Kylmlaitteiden lämpötilat

Onko kylmlaitteissa automaattinen tallennusjärjestelmä kyllä ei

Kylmäkalusteiden lämpötilaa seurataan seuraavasti:

Keittiössä on käytössä tavallinen kotitalouksille suunnattu jääkaappi, jonka lämpötilaa tarkkaillaan sinne asennetulla jääkaappilämpömittarilla. Lämpötiloja ei kirjata, paitsi silloin kun havaitaan suuria poikkeamia lämpötiloissa, esimerkiksi jos jääkaapin ovi on unohtunut auki, tai laitteessa on toimintahäiriö. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi sähkökatko tai oikosulku. Tällöin jääkaapin ovi tulee pitää kiinni, kunnes vika on saatu korjattua, jonka jälkeen jääkaapin sisälämpötila tarkastetaan välittömästi.

Pakasteet säilyvät avaamattomassa pakastimessa n. puoli vuorokautta. Jos sähkökatko jatkuu pitkään, heitetään herkästi pilaantuvat, sekä huoneenlämpöiset tuotteet pois. Sulaneet, käyttökelpoiset pakasteet voidaan käyttää ruoanvalmistuksessa saman päivän aikana.

4. Ruoan valmistus

4.1 Elintarvikkeiden käsittely

Millaisin menetelmin elintarvikkeita käsitellään?

Elintarvikkeita käsitellään tavallisilla kotikeittiöön soveltuvilla menetelmillä ja suurin osa tuotteista kypsennetään läpikotaisin keittämällä, paistamalla tai uunissa. Henkilökunta on perehtynyt tähän omavalvontasuunnitelmaan, josta käy ilmi elintarvikkeiden hygieeniset ja turvalliset käsittelytavat.

4.1.1 Allergeenit ja kontaminoitumisen estäminen

Elintarvikkeiden valmistuspaikassa työntekijöiden tulee tietää, miten allergeeneja sisältäviä elintarvikkeita tulee käsitellä raaka-aineiden tilauksesta valmistukseen, siivoukseen ja varastointiin asti.

Keittiössä käsitellään seuraavia allergeeneja:



<input checked="" type="checkbox"/>	Gluteenia sisältävät viljat ja viljatuotteet	<input checked="" type="checkbox"/>	Äyriäiset ja äyriäistuotteet
<input checked="" type="checkbox"/>	Munat ja munatuotteet	<input checked="" type="checkbox"/>	Kalat ja kalatuotteet
<input checked="" type="checkbox"/>	Maapähkinä ja maapähkinätuotteet	<input checked="" type="checkbox"/>	Soijapavut ja soijapaputuotteet
<input checked="" type="checkbox"/>	Maito ja maitotuotteet	<input checked="" type="checkbox"/>	Pähkinät ja mantelit ja pähkinä- ja mantelituotteet

<input checked="" type="checkbox"/>	Selleri ja sellerituotteet	<input checked="" type="checkbox"/>	Sinappi ja sinappituotteet
<input checked="" type="checkbox"/>	Seesaminsienet ja seesaminsientuotteet	<input type="checkbox"/>	Rikkidioksidi ja sulfiitit, joiden pitoisuudet ovat yli 10mg/kg tai 10mg/l kokonaisrikkidioksidina
<input type="checkbox"/>	Lupiinit ja lupiinituotteet	<input type="checkbox"/>	Nilviäiset ja nilviäistuotteet

Elintarvikkeiden valmistaminen ja tarjoilu allergeenittomina vaatii sen, että kaikissa toiminnan vaiheissa varmistetaan, etteivät elintarvikkeet kontaminoidu eli saastu. Kontaminaatiota voi tapahtua muidenkin asioiden suhteen kuin allergeenien. Tätä ristikontaminaatiota tulee myös välttää kaikissa toiminnan vaiheissa. Ristikontaminaatiota voi tapahtua elintarvikkeiden välillä, käytettävistä valmistusvälineistä elintarvikkeisiin tai ihmisestä elintarvikkeeseen.

Miten elintarvikkeiden allergeeni kontaminaatio ja ristikontaminaatio vältetään:

<input type="checkbox"/>	erilliset työpisteet eri tuoteryhmille (esimerkiksi kypsentämättömän liha-, broileri- ja kalatuotteet ja kasvikset sekä raa'at tuotteet/sellaiseen syötävät tuotteet)
<input checked="" type="checkbox"/>	erilliset työvälineet eri tuoteryhmille (leikkuulaudat, veitset tms.) (esimerkiksi kypsentämättömän liha-, broileri- ja kalatuotteet ja kasvikset sekä raa'at tuotteet/sellaiseen syötävät tuotteet, homejuustot)
<input checked="" type="checkbox"/>	työpisteiden ja -välineiden puhdistaminen eri toimintojen ja eri tuotteiden käsittelyn välillä
<input checked="" type="checkbox"/>	käsienpesu/kertakäyttöhanskojen vaihtaminen (siirryttäessä tuoteryhmästä ja käsittelyvaiheesta toiseen, niistäminen ja wc:ssä käymisen jälkeen)
<input checked="" type="checkbox"/>	asianmukaisen suojavaatetuksen käyttö (esimerkiksi pitkät hiukset pidetään kiinni ja essun käyttö tarvittaessa)
<input type="checkbox"/>	toimintojen ajallinen erottaminen, miten
<input type="checkbox"/>	muilla tavoin, miten

Miten kasvien ja multajuuresten pesu ja käsittely on järjestetty?

Kasvikset ja juurekset pestään huolellisesti ennen käyttöä, sekä ulkomaiset pakastemarjat kuumennetaan kauttaaltaan ennen käyttöä.

4.1.2 Lämpötilahallinta käsittelyssä ja valmistuksessa

Elintarvikkeiden säilytysaika huoneenlämmössä käsittelyn yhteydessä pidetään mahdollisimman lyhyenä. Esimerkiksi ruoanvalmistuksessa kylmäsäilytystä vaativia elintarvikkeita otetaan huoneen lämpötilaan vain tarvittava määrä kerrallaan.

4.1.3 Kypsennettävät elintarvikkeet

Tuotteissa mahdollisesti olevat ruokamyrkytysmikrobit tuhoutuvat pääasiallisesti riittävällä kuumennuksella. Tämän vuoksi tuotteiden riittävä kypsentyminen on tärkeää.

Tuotteen lämpötilan tulee olla kauttaaltaan yli +70 °C ja siipikarjanlihan yli +75 °C. Selvästi kiehuva ruoasta ei ole tarpeen mitata lämpötilaa.

Elintarvikkeiden lämpötilojen tarkastus suoritetaan seuraavasti:

Erityisesti lihaa kypsennettäessä ollaan tarkkana sisälämpötilojen kanssa. Apuna sisälämpötilan mittaamisessa käytetään kypsennysmittaria.

Esimerkkejä lihojen sisälämpötiloista:

Kala 62-65 C°
Naudanliha 60-70 C°
Siipikarja 75 C°

4.1.4 Jäähdytettävät elintarvikkeet

Kylmässä säilytettäväksi tarkoitettu elintarvike on välittömästi kuumennuksen jälkeen ja enintään neljässä tunnissa jäähdytettävä + 6 °C:n lämpötilaan tai sen alle.

Mitä elintarvikkeita keittiössä jäähdytetään? Kuinka usein? Kuinka paljon kerrallaan?

Suurin osa valmistettavasta ruoasta on tarkoitus tarjoilla heti kypsennyksen jälkeen. Jos ruokaa kuitenkin jää yli, pakataan se kypsennys- ja tarjoiluastioista pieniin muovirasioihin ja jäähdytetään mahdollista jatkokäyttöä varten.

Jäähdytämme elintarvikkeet:

<input type="checkbox"/>	erillisessä jäähdytykseen tarkoitettussa jäähdytyskaapissa
<input checked="" type="checkbox"/>	kylmän veden/jäiden avulla *
<input checked="" type="checkbox"/>	kylmäsäilytyskalusteessa, jossa säilytetään myös muita elintarvikkeita**
<input type="checkbox"/>	muuten, miten <input type="text"/>

* soveltuu vain satunnaiseen ja pienten elintarvikemäärien jäähdyttämiseen

**soveltuu vain satunnaiseen ja pienten elintarvikemäärien jäähdyttämiseen; muiden kylmäsäilytyskalusteessa olevien tuotteiden lämpötila ei saa nousta jäähdytyksen aikana

Jäähdytyksen lämpötilatarkkailu ja siihen liittyvät kirjaukset:

Jäähdytettyjen elintarvikkeiden sisälämpötila mitataan elintarvikkeiden sisälämpötilojen mittaukseen tarkoitetulla mittarilla. Myös jääkaapin lämpötilaa tarkkailaan jatkuvasti, eikä sen lämpötila saa nousta jäähdytettävien elintarvikkeiden vaikutuksesta. Siksi tätä tapaa käytetään vain satunnaisesti hyvin pienten elintarvikemäärien jäähdytystä varten.

Toimenpiteet lämpötilapoikkeamia todettaessa:

<input checked="" type="checkbox"/>	mikäli jäähdytysaikaa on jäljellä, niin jäähdytystä jatketaan
<input checked="" type="checkbox"/>	mikäli 4 h on kulunut jäähdytyksen alkamisesta, tuote hävitetään
<input checked="" type="checkbox"/>	Jäähdytyslaitteen/-menetelmän toiminta tarkastetaan
<input type="checkbox"/>	muu, mikä

4.1.6 Sulatettavat elintarvikkeet

Jäädetyt elintarvikkeet tulee sulattaa kylmälaitteessa tai muussa vastaavassa tilassa niin, että sulatettavan elintarvikkeen pinnan lämpötila ei nouse muita osia korkeammaksi.

Missä ja miten jäädetyt elintarvikkeet sulatetaan?

Sulatettavat elintarvikkeet sulatetaan jääkapissa, niin että varmistetaan ettei mahdollinen sulamisvesi pääse kosketuksiin muiden elintarvikkeiden kanssa. Jos sulatetaan ulkomaisia pakastemarjoja, ne täytyy kuumentaa kiehumispisteeseen ennen käyttöä.

5. Elintarvikkeiden tarjoilu**5.1 Elintarvikkeiden tarjoilulämpötilat****Miten ruuat keittiössä tarjotaan? Onko annostarjoilu, seisovapöytä (buffet)? Ruuan tarjoiluajat?**

Ruoat tarjotaan pöydistä tarjoiluastioista, joista jokainen voi annostella itselleen sopivan määrän. Ruoka-ajat ovat aamulla klo 7-> (aamupala), iltapäivällä 16-> (päivällinen) ja illalla 20-> (iltapala). Viikonloppuisin on myös lounasruokailua, joka nautitaan klo 12.

Kuumat ruuat tulee säilyttää yli +60 °C:ssa ennen tarjoilua ja tarjoilun aikana. Lämpötila mitataan tarjoiluajan loppupuolella. Keittiössä ja palvelumyynnissä kuumana säilytetyn ruuan saa jäähdyttää ja uudelleen kuumentaa, jos ruoka on ollut koko säilytyksen ajan vähintään +60 °C.

Kylmäsäilytystä vaativien elintarvikkeiden lämpötila saa tarjoilun aikana nousta enintään 12-asteeseen.

Helposti pilaantuvia pakkaamattomia elintarvikkeita saa pitää tarjolla enintään neljä tuntia ja ne on tarjoilun jälkeen hävitettävä.

6. Astiahuolto

- Astiat vietään heti tiskialueelle ruokailutilanteen päätyttyä ja laitetaan pesukoneeseen.
- Astiat pestään **vähintään 2 kertaa päivässä** ja aina tarvittaessa. Esim. ensimmäinen koneellinen voidaan pestä päivällisen esivalmistelun jälkeen. Toinen koneellinen pestään illalla. Näin varmistetaan, että saatavilla on aina puhtaita astioita.
- **Keittiöveitset, sekä pinnoitetut kattilat ja paistinpannut pestään käsin!**
- Astianpesukone puhdistetaan säännöllisesti, niin sen pesuteho säilyy. Päivittäinen puhdistus suoritetaan illalla, jolloin koneen tyhjennyksen yhteydessä pesukoneen seinämistä pyyhitään mahdollisesti sinne kertyneet likariskeet. Myös vesisuuttimiin mahdollisesti kertynyt lika poistetaan, jotta se ei pääse kertymään ja näin huonontamaan pesutulosta.
- Astiat säilytetään aina niille varatuissa paikoissa.
- **Terävät esineet, kuten keittiöveitset ja sakset, säilytetään lukollisessa kaapissa ohjaajien ja asukkaiden turvallisuuden vuoksi! Kaapin avaimen säilytyspaikka on tiedossa ohjaajilla, jotka saavat sen tarvittaessa auki.**
- Varmistetaan, että pesuainetta on aina saatavilla. Kun pesuaine alkaa loppumaan, kirjataan se hyvissä ajoin hankintalistalle.

7. Siivous ja kunnossapito

7.1 Puhtaanapito

7.1.1 Tilat

Kuka vastaa tilojen puhtaanapidosta?

<input checked="" type="checkbox"/>	oma henkilökunta
<input type="checkbox"/>	ulkopuolinen siivousyritys, yhteystiedot [REDACTED]

Huoneistossa on erillinen ja asianmukaisesti varustettu tila siivousvälineiden säilytystä ja huoltoa varten. Puhdistus- ja desinfiointiaineita ei varastoida alueilla, joilla käsitellään elintarvikkeita. Kun keittiö on siivottu, merkataan se ylös tämän omavalvontasuunnitelman liitteeseen (liite 1).

Siivoussuunnitelma:

- Työtasot pestään aina elintarvikkeiden käsittelyn jälkeen pyyhkimällä kostealla liinalla ja pesuaineella.
- Kun hella on jäähtynyt, pestään se pyyhkimällä pesuaineella ja kostealla liinalla. Tämä tehdään vähintään kerran päivässä. Lopuksi hella pyyhitään vielä kertaalleen puhtaaksi mahdollisten pesuainejäämien varalta kostella liinalla.
- Keittiön lattia lakaistaan ja pyyhitään kostealla mopilla, tai lattialiinalla vähintään kerran päivässä, sekä aina tarvittaessa. Tarvittaessa käytetään imuria lakaisemisen sijasta, jos lattialle on joutunut paljon irtolikaa.
- Siivoukseen käytetään puhtaita välineitä, sekä keittiön siivoukseen tarkoitetut välineet (esim. siivousliinat ja pesusienet) pidetään erillään muiden tilojen siivoukseen tarkoitetuista välineistä.
- Kerran viikossa suoritetaan laajempi keittiön siivous, jolloin päivittäisen siivouksen lisäksi puhdistetaan roskiskaappi ja jäteastiat. Lattia imuroidaan huolellisesti ennen sen pyyhkimistä kostealla. Myös hella pyyhitään karkealla sienellä, sekä mikron ja uunin seinämiin kertynyt lika poistetaan asianmukaisilla pesuaineilla. Kylmäsäilytys tilat käydään läpi ja sieltä poistetaan mahdollisesti vanhaksi menneet tuotteet. Tämän jälkeen jääkaappi pyyhitään kostealla liinalla.

7.2 Kunnossapito

Toimipisteen kunnossapidosta vastaavat toimija ja kiinteistön edustaja yhteistyössä.

Isännöitsijän yhteystiedot	[Yritys täyttää]
Huoltoyhtiön yhteystiedot	[Yritys täyttää]

Laitteiden kunnosta ja puhtaudesta huolehditaan ja niiden moitteeton toiminta varmistetaan säännöllisillä tarkistuksilla ja huolloilla. Pakastin sulatetaan vähintään kerran vuodessa tai niiden automaattisulatukselta huolehditaan. Kylmälaitteiden sulatus ja puhdistus kirjataan esimerkiksi lämpötilojen seurannan yhteydessä

7.3 Jätehuolto

Kuinka usein keittiön jätteastiat pestään? Kuka on vastuussa pesusta?

Kerran viikossa ja aina tarvittaessa, esimerkiksi jos jätöpussi on päässyt vuotamaan roska-astiaan.

Keittiön jätteastiat tyhjennetään päivittäin kiinteistön omistajan osoittamaan jätteenkeräyspisteeseen.

Kiinteistössä lajitellaan seuraavat jätteet:

<input checked="" type="checkbox"/>	biojäte	<input checked="" type="checkbox"/>	pahvi	<input checked="" type="checkbox"/>	paperi
<input checked="" type="checkbox"/>	lasi	<input checked="" type="checkbox"/>	metalli	<input checked="" type="checkbox"/>	sekajäte
<input type="checkbox"/>	energiajäte	<input type="checkbox"/>	muovi	<input type="checkbox"/>	muu, mikä? <input type="text"/>

8. Henkilökunta

Toimija vastaa siitä, että huoneistossa työskentelevällä on tehtäviensä suorittamisen kannalta riittävä elintarvikehygieeninen osaaminen ja että häntä tarvittaessa koulutetaan ja neuvotaan elintarvikehygieniassa. Keittiön toiminnan luonteen, laajuuden sekä omavalvonnan ymmärtäminen on osa työn hallintaa.

8.1 Perehdytys

Keittiössä työskentelevät henkilöt perehdytetään hygieenisiin ja turvallisiin toimintatapoihin sekä omavalvontaan. Toimija nimeää omavalvonnan vastuuhenkilön, jolla tulee olla tehtävän onnistuneen hoitamisen kannalta riittävä koulutus.

Miten työntekijöiden perehdytyksestä ja annetusta koulutuksesta pidetään kirjaa?

Kun työntekijä on lukenut keittiön omavalvontasuunnitelman, merkataan se luetuksi tämän suunnitelman liitteenä löytyvään Perehdytyksen seuranta-taulukkoon (liite 2).

8.2 Käsihygieniä ja työvaatetus

Huolellinen käsihygieniä on elintarviketyössä erittäin tärkeää ja kertakäyttökäsineitä käytetään suojaamaan pakkaamatonta elintarviketta käsissä mahdollisesti vielä pesemisen jälkeenkin olevilta mikrobeilta. Kertakäyttökäsineitä on syytä vaihtaa riittävän usein ja vähintään aina silloin, jos käsineillä on koskettu likaisia pintoja, työvälineitä, rahaa tai muita mahdollisia kontaminaation lähteitä. Kertakäyttökäsineiden käyttö ei siis poista käsienpesun tarvetta.

Millainen vaatetus työntekijöillä on?

Työntekijöillä on omat siviilivaatteet, jotka ovat siistit ja puhtaat. Ruoan valmistuksen aikana sormissa ja käsissä ei pidetä koruja, tai kelloja. Pitkät hiukset pidetään kiinni, tai peitetään. Kumihanskojen käyttöä ruoanvalmistuksessa ei edellytetä, mutta niitä voidaan tarvittaessa käyttää käsiteltäessä voimakkaasti tuoksuvia tai värjääviä elintarvikkeita.

Pakkaamattomia helposti pilaantuvia elintarvikkeita ei saa käsitellä henkilö, jolla on tulehtunut haava, rakennekynnet, korvakorut, lävistyskoru tai muita koruja, jos niitä ei voi suojavaatetuksella peittää. Sama koskee myös henkilöitä, jotka käsittelevät muita pakkaamattomia elintarvikkeita, jos mainitut seikat voivat vaarantaa elintarviketurvallisuuden.

8.3 Terveystilan seuranta

Työntekijöiltä ei vaadita salmonellatodistusta, koska toiminta ei tapahdu varsinaisessa elintarvikehuoneistoksi luokitellussa tilassa. Työntekijät ovat itse vastuussa siitä, että sairaana ei tule työskennellä elintarvikkeiden parissa.



HELPPOA JA HERKULLISTA

-Lastenkodin opas ruokalistasuunnittelun avuksi



JENNI VIRTANEN

Johdanto

Tämä opas on tehty helpottamaan lastenkodin viikottaisten kaupassakäyntien ja ruokalistojen tekemistä. Se on suunniteltu erityisesti monikulttuurisia lastenkotipalveluja tarjoavan Napenda Oy:n tarpeisiin, mutta sitä voidaan soveltaa myös muihin alan yrityksiin joiden asukasluku on noin 10 henkilöä. Tekemisessä on otettu huomioon erilaiset ravitsemussuositukset ja se näkyy esimerkiksi aterioiden koostamisessa. Jokaisessa luvussa on vähintään muutama esimerkki siitä, millaisen aterian nauttimalla lastenkodin asukas saa päivittäisen suositusten mukaisen energian ja ravinnontarpeensa täytettyä.

Koska oppaasta oli tarkoitus tehdä mahdollisimman selkeä ja helppokäyttöinen, on oppaan laatimisessa otettu huomioon lastenkodin todelliset tarpeet. Esimerkiksi ateriasuunnittelussa tiettyjen raaka-aineiden menekki on laskettu hieman yläkanttiin joustovaran jättämiseksi. Näin ruoka ei pääse loppumaan kesken. Myös määrät on ilmoitettu selkeällä ja helposti ymmärrettävällä tavalla, jotta niiden muuntaminen kodinomaisen keittiön tarpeisiin olisi mahdollisimman helppoa.

Ateriat on suunniteltu siten, että asiointi tapahtuu päivittäistavarakaupassa 2 kertaa viikossa. Henkilökunta voi myös tulevaisuudessa päättää halutaanko esimerkiksi osa tuotteista hankkia tukusta, jolloin voidaan kerralla ostaa suurempia pakkauskokoja. **Kauppalistoja suunniteltaessa on myös suotavaa tarkistaa aina varastossa olevien raaka-aineiden tilanne ja muokata sitä sen mukaan, jotta raaka-aineiden varastokierto pidetään hyvänä, eivätkä tuotteet pääse esimerkiksi pilaantumaan.**

Opas on suunniteltu ohjenuoraksi lastenkodin henkilökunnalle ja sitä voidaan soveltaa rinnakkain käytännön saneleman kokemuksen myötä.

Hauskoja ruokailuhetkiä toivoo

Jenni

Sisällysluettelo

Johdanto.....	1
Aamupala	3
Aamupala 1.....	3
Aamupala 2.....	3
Väli- ja iltapalat.....	4
Lounas ja päivällinen.....	5
Aterioiden lisukkeet 4:lle aterialle.....	5
Broilerikastiketta ja riisiä.....	6
Broileri-riisivuoka.....	6
Pastaa ja jauheliihakastiketta.....	6
Jauhelihamureke ja keitetyt perunat.....	6
Kiusaus.....	7
Uunikalaa ja juuresmuusia.....	7
Tofuwokki.....	7
Kasvisminestrone-keitto.....	7
Muut ateriat.....	8
Peltipizza (2 pellillistä).....	8
Tortillat.....	9
"Äitin" letut.....	9

Aamupala

Tässä osiossa on esitelty muutama vaihtoehto terveelliseksi aamupalaksi. **Aamupalat 1 ja 2** ovat esimerkkejä siitä, miten koostetaan terveellinen ravintosuositusten mukainen aamupala. Todellisuudessa ravinnontarve vaihtelee yksilöllisesti, joten osion lopussa sijaitseva kauppalista on suunniteltu siten, että tarvittaessa asukkaat voivat valita mieleisensä aamupalan ruokailutilanteessa. Halutessaan henkilökunta voi päättää tarjoillaanko leipää vain yhtä laatus. (Huom! Tässä tapauksessa määrät kannattaa puolittaa niin, että molempia leipälaatuja ostetaan puolet kauppalistassa ilmoitetusta määrästä.) Molempien aamiaisten kanssa voidaan tarjota ruokajuomaksi vettä ja teetä. Henkilökunta voi myös päättää tarjoillaanko aamiaisen kanssa mehua vai ei. Tämä ei kuitenkaan ole ravinnon saannin kannalta välttämätöntä.

Aamupala 1

	Annoskoko/hlö = 10 hlö
Täysjyväsiämpylä (1kpl)	60 g = 600 g = 0,6 kg
Kevytleivite	6-10 g = 60-100 g = 0,06-0,1 kg
Juusto (2 viipaletta)	16 g = 160 g = 0,16 kg
Kurkkuviipaleita	60 g = 600 g = 0,6 kg
Vähärasvainen jogurtti	2 dl = 2 l
Hedelmiä, tai marjoja	120 g = 1200 g = 1,2 kg
Mysliä(vähäsokerista)	75 g = 750 g = 0,75 kg

Aamupala 2

	Annoskoko/hlö = 10 hlö
Täysjyväpaahtoleipä (2 viipaletta)	60 g = 600 g = 0,6 kg
Kevytleivite	6-10 g = 60-100 g = 0,06-0,1 kg
Kalkkunaleikkele (2 viipaletta)	24 g = 240 g = 0,24 kg
Keitetty kananmuna (1 kpl)	n.80 g = 800 g = 0,8 kg
Tomaattiviipaleita	60 g = 600 g = 0,6 kg
Kaurapuuro (valmis)	100-150 g = 1000-1500g = 1-1,5 kg
Mehukeitto	2 dl = 2 l



Väli- ja iltapalat

Jotta energiaa saadaan tarpeeksi pitkän päivän, on hyvä että saatavilla on aina pientä välipalaa. Välipalaa voidaan nauttia esimerkiksi koulusta tultaessa ja ennen harrastuksiin lähtemistä. Hyvä välipala voi olla esimerkiksi täytetty täysjyväleipä, jogurtti tai hedelmä. Sopiva iltapala on välipalan kaltainen, mutta määrät ovat yleensä pienempiä. Näiden aterioiden koostamisessa voidaan käyttää apuna aamupalatarpeiden hankintaan suunniteltua kauppalistaa, koska monet raaka-aineista ovat samoja. Esimerkiksi leipätarpeita, jogurttia ja hedelmiä voidaan ostaa kerralla suurempi määrä. Tällöin kauppalistan määrät on hyvä kertoa ainakin 1,5:llä.

KAUPASTA (4:n päivän tarpeisiin 10:lle)	TARVITAAN
Täysjyväsiämpylä ja/tai	5 pss (480g/pakkaus)
Täysjyväpaahtoleipä (esim. Lidl Mcennedy)	3-4 pss (750g/pakkaus)
Mysliä (esim. vähäsokerinen kilomysli)	2 pkt (1 kg/pakkaus)
Kaurapuuro	2 pkt (1kg/pakkaus)
Juusto (esim. viipalejuustoa)	2 pkt (400g/pakkaus)
Vähärasvainen jogurtti	8 l (1l/pakkaus)
Mehukeitto	8 l (1l/pakkaus)
Kevytlevite	2 pkt (600g/pakkaus)
Kurkku	n. 6 kpl (n. 2,4kg)
Tomaattia	2,4 kg
Hedelmiä tai marjoja	yht. 4-5 kg
Kalkkunaleikkele	4-5 pkt (240-270g/pakkaus)
Kananmunia	väh. 40 kpl (1-4 pkt riippuen pakkauksen koosta)
Tee (pussi)	1 iso paketti (sis. vähintään 40 kpl pusseja)



Lounas ja päivällinen

Luvussa esitetyt vaihtoehdot sopivat kaikki joko lounas-tai päivällisvaihtoehdoksi. Kauppalistaa tehtäessä valitaan eri aterivaihtoehdoista mieleinen kokonaisuus. (**Huom!** Viikon ensimmäisellä kaupassakäynnillä ostetaan raaka-aineet neljälle aterialle. Toisella kaupassakäynnillä hankitaan raaka-aineet kuudelle aterialle, koska tällöin täytyy ottaa huomioon myös viikonlopun lounasruokailu.) Vaihtoehtoja on yhteensä 8, joita voidaan varioida maustamalla tai lisukkeita muuntelemalla. **Aterivaihtoehdoissa on annettu raakapainot pääraaka-aineille niin, että reseptien muuntaminen mieleiseksi on helppoa.** Reseptiikassa ei ole siis otettu huomioon esimerkiksi maustamista, vaan henkilökunta voi muunnella reseptejä mielensä mukaan. Viikonloppuisin myös jotkut aterioista voidaan korvata "vapaamuotoisemmilla" aterioilla, joista on tämän oppaan lopussa annettu muutama esimerkki.

Ruokajuomaksi aterioilla tarjotaan vettä, tai maitoa. Jokaisella aterialla on tarjolla myös leipää ja kevytlevitettä, sekä tuoreita kasviksia salaattina tai raasteena. Salaatin kanssa voidaan tarjoilla myös salaatikastiketta.

Aterioiden lisukkeet 4:lle aterialle

	Annoskoko/hlö = 10 hlö
Lisuke salaatti (salaatti, tomaatti, kurkku)	100 g= 1000 g= 1 kg
Salaatinkastike	15-30 g= 150-300 g= 0,15-0,3 kg
Täysjyväleipä (ruisleipä, näkkileipä yms.)	30-60 g= 300-600 g= 0,3-0,6 kg
Ruokajuoma (vesi tai maito, jossa enintään 1% rasvaa)	2 dl= 2 l

Vinkki! Viikon toisella kaupassakäynnillä määrät kerrotaan 0,5:llä, jolloin saadaan määrät laskettua kuudelle aterialle.

Broilerikastiketta ja riisiä

	Annoskoko/hlö = 10 hlö
Riisi (raakapaino)	50-70 g= 500-700 g= 0,5-0,7 kg
Broilerisuikaleet (tarvittava raakapaino kastikkeeksi valmistettuna)	80-100 g= 800-1000g= 0,8-1 kg

Broileri-riisivuoka

	Annoskoko/hlö = 10 hlö
Broilerin koipireisiä	300 g= 3000 g= 3 kg
riisiä (raakapaino)	50 g= 500 g= 0,5 kg
kasvislientä	1 dl= 1 l
pilkottuja kasviksia	60 g= 600 g= 0,6 kg

Pastaa ja jauhelihakastiketta

	Annoskoko/hlö = 10 hlö
Pasta (raakapaino)	50-70 g= 500-700 g= 0,5-0,7 kg
Naudanjauheliha (raakapaino)	100 g= 1000 g= 1 kg (turvottomaton soijarouhe 150g)

Jauhelihamureke ja keitetyt perunat

	Annoskoko/hlö=10 hlö
Naudanjauheliha	100 g= 1000 g= 1 kg
Korppujauho	20 ml= 2 dl= 0,2 l
Vesi	40 ml= 4 dl= 0,4 l
Sipuli	10 g= 100 g= 0,1 kg
Kananmuna	n. 12 g= 120 g= 0,12 kg (2 kpl)

Kiusaus

	Annoskoko/hlö=10 hlö
Valmis peruna-sipulisekoitus (pakaste)	250 g= 2500 g= 2,5 kg
Proteiinilisuke esim. kananpojanjauheliha, tonnikala tai soijarouhe (raakapaino)	80 g= 800 g= 0,8 kg
Makuneste (valmis lihaliemi, tai ruokakerma)	0,5 dl= 5 dl= 0,5 l
Tomaattimurska	80 g= 800 g= 0,8 kg
Vesi	0,3 dl= 3 dl= 0,3 l

Uunikalaa ja juuresmuusia

	Annoskoko/hlö=10 hlö
Kalaa (esim. tuore tai pakaste)	180 g= 1800 g= 1,8 kg
Juureksia (peruna, bataatti ja/tai porkkana)	150-200 g= 1500-2000 g= 1,5-2 kg
maito	0,5 dl= 5 dl= 0,5 l
vesi	0,6 dl= 6 dl= 0,6 l

Tofuwokki

	Annoskoko/hlö= 10 hlö
Tofua	90 g= 900 g= 0,9 kg
Valmista wok-vihannessekoitusta (pakaste)	125 g= 1250 g= 1,25 kg
Täysiyvänuudeleita (raakapaino)	50 g= 500g= 0,5 kg

Kasvisminestrone-keitto

	Annoskoko/hlö=10 hlö
Suikalejuureksia (pakaste)	60 g = 800 g = 0,8 kg
Valkoisia papuja tomaattikastikkeessa	80 g = 800 g = 0,8 kg
Täysjyvämakaronia	12 g = 120 g = 0,12 kg
Kasvislientä	2 dl = 2 l

KAUPASTA	TARVITAAN (4:n tai 6:n päivän tarpeisiin)
Aterioiden pääraaka-aineet	
Salaatti	1200 g = 1,2 kg
Tomaatti	900 g = 0,9 kg
Kurkku	900 g = 0,9 kg
Maito	8 l
Leipä	1,4 kg (n. 35g siivu)
Kevytlevite	1 pkt (600 g = 0,6 kg)
Salaatinkastike	2 pll
Mausteet yms.	



Muut ateriat

Koska kokonaisuus ja arjen hyvät valinnat ruokailussa ratkaisevat, on viikonloppuisin mahdollista myös herkutella. Tällöin toinen päivän pääaterioista voidaan korvata jollakin herkutteluun sopivalla ruoalla. Viikonloppuisin myös lastenkodin asukkaat voidaan ottaa mukaan suunniteluun ja valmistukseen. Alla on annettu muutama esimerkki tällaisista aterioista.

Peltipizza (2 pellillistä)

	Annoskoko/hlö = 10 hlö
Pohja	
vettä	40 ml= 4 dl= 0,4 l
hiivaa	5 g = 50 g
vehnä jauhoja	(n.) 1 dl = 10 dl= 1 l
Täytteet	
tomaattikastike	60ml= 6 dl= 0,6 l
juustoraaste	50 g= 500 g= 0,5 kg
muita täytteitä oman maun mukaan	

Tortillat

	Annoskoko/hlö = 10 hlö
Vehnätortilloja	2 kpl = 20 kpl (n. 42 g/ kpl)
Broilerisuikeleita tai naudanjauhelihaa	100 g = 1000 g= 1 kg
Paprikaa	85 g= 850 g = 0,85 kg (n. 5 kpl)
Sipulia	27,5 g= 275g= 0,275 kg (n. 55 g/ kpl)
Tarjoiluun tuoretta salaattia, salsaa ja ranskankermää tai muita täytteitä maun mukaan	

"Äitin" letut

	Annoskoko/hlö = 10 hlö
Kananmunia	9 kpl (0,54g= 540g= 0,54 kg)
Vehnäjauhoja	90 ml= 9 dl= 0,9 dl
Maitoa	1,8 dl= 18 dl= 1,8 l
suolaa, loraus öljyä	
Oivariinia paistamiseen	



KAUPASTA

TARVITAAN

(4:n tai 6:n päivän tarpeisiin)

Aterioiden pääraaka-aineet

Lisukkeet

Mausteet yms.