

Sami Salmela

**Ravitsemuskampanja työaikaisen**

**ruokailun kehittämiseksi**

**Atria Suomi Oy:n henkilöstöravintoloille**

Opinnäytetyö

Kevät 2011

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö  
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



## SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

### Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö  
Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijä: Sami Salmela

Työn nimi: Ravitsemuskampanja työaikaisen ruokailun kehittämiseksi Atrian Suomi Oy:n henkilöstöravintoloille

Ohjaaja: Hillevi Eromäki

Vuosi: 2011

Sivumäärä: 39

Liitteiden lukumäärä: 6

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa ravitsemuskampanja Atria Suomi Oy:n henkilöstöravintoloille edistämään työaikaisen ruokailun terveellisyttä. Kampanjalla tehostettiin kevyiden annosten markkinointia ja menekinedistämistä. Toimeksianto kampanjalle tuli Atrian henkilöstöravintoloilta ja Atrialla toimivien painonhallintaryhmien toivomuksista. Aiempia asiakastyytyväisyysmittauksien tuloksia käytettiin apuna suunnittelutyössä.

Kampanja suunniteltiin toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Materiaalien suunnittelussa apuna käytettiin suomalaisia ravitsemussuosituksia (2005) sekä erilaisia joukkoruokailuun ja työaikaiseen ruokailuun liittyviä suosituksia. Yleisesti perehdyttiin myös työaikaiseen ruokailuun, sen tämänhetkiseen tilaan sekä kehittämiseen. Työterveyshuollon näkökulmaa saatiin haastattelemalla Atrian työterveyshoitajaa Tarita Hirvijärveä.

Ravitsemuskampanjan suunnittelun päätavoite oli terveyden edistäminen talossa käytettäviä medioita hyödyntämällä. Kampanjamateriaaleissa esiteltiin energiara-vintoaineita, lautasmallia sekä erilaisia ravintoaineita, kuten suola ja sokeri, ja niiden vaikutuksia terveyteen. Kevyistä annoksista tehtiin malliannoskuvauksia, joihin mukaan laskettiin energiamäärät. Välipaloista laskettiin energiamääriä ja havainnoimisen helpottamiseksi laskelmia kulutuksesta erilaisten urheilusuoritusten avulla. Materiaalia esiteltiin henkilöstöravintoloiden ruokasaleissa, Atrian Atrium -internetsivuilla, info-tv:ssä sekä Wilhelmi -henkilöstölehdessä. Kampanja toteutettiin syksyllä 2010.

Kampanjan onnistumista mitattiin kvantitatiivisella tutkimuksella, jossa kyselyn avulla selvitettiin tyytyväisyyttä kampanjaan, sekä tyytyväisyyttä kevyiden keittojen tarjontaan. Palaute oli pääosin positiivista, ja tämän tyyppiset kampanjat olisivat myös vastaisuudessa tervetulleita. Yleisin kommentti oli kuitenkin, etteivät materiaalit olleet tarpeeksi hyvin esillä. Keittotarjontaan oltiin päällisin puolin tyytyväisiä, mutta ehdotuksia parannuksia varten saatiin runsaasti.

Avainsanat: Joukkoruokailu, terveysviestintä, ravitsemus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: Business school

Degree programme: Hospitality management

Author: Sami Salmela

Title of thesis: Nutritional campaign for the development of the staff restaurants at Atria Finland Ltd

Supervisor: Hillevi Eromäki

Year: 2011

Number of pages: 39

Number of appendices: 6

---

The purpose of this thesis was to plan and execute a nutrition campaign for Atria Finland Ltd's staff restaurants. The campaign was planned to improve the healthiness of eating at the workplace. One of the main goals was to intensify the marketing of low-calorie meal options. Assignment to this work came from Atria corporation's staff restaurants and it was also based on the Atria weight control groups' initiative.

Finnish nutrition recommendations (2005) were highly noticed when planning the materials. Attention was also paid for recommendations for eating at workplace and eating recommendations for groups. Eating at work, situation today and in the future were focused on. The point of view of the occupational health service came from Ms Tarita Hirvijärvi, who works as occupational nurse at Atria.

The main objective of planning the nutritional campaign was to promote health at the place of work, using different kinds of media. Campaign materials presented energy nutrients, plate models etc. Materials were displayed at the staff restaurants, on Atrium -websites, on info-TV and in Wilhelmi -staff magazine. The campaign was realized in the fall 2010.

The success of the campaign was measured with quantitative research. Satisfaction with the campaign and the choice of light soups were collected with questionnaires. Feedback was mainly positive and these kinds of actions could be also welcome in the future. Comments that rose from the results were generally about the lacking visibility of the campaign. People who answered the questionnaire were satisfied with the choice of soups. They also gave many suggestions to improve the menu of low-calorie meals.

Keywords: Group dining, health communication, nutrition

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
1.1 Työn tausta.....	6
1.2 Työn tavoitteet.....	7
1.3 Toimeksiantajan esittely.....	8
2 ATRIA SUOMI OY:N HENKILÖSTÖN TYYTYVÄISYYS JA TOIVEET TYÖPAIKKARUOKAILUSSA.....	9
3 TYÖAIKAINEN RUOKAILU.....	11
3.1 Työaikaisen ruokailun taustaa.....	11
3.2 Suosituksia työaikaisesta ruokailusta.....	12
3.3 Työaikaisen ruokailun kehittäminen Suomessa.....	14
3.4 Työterveyshuolto ja ravitsemuksellinen ohjaus.....	15
4 RAVITSEMUSKAMPANJAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	17
4.1 Terveyden edistäminen.....	17
4.2 Terveysviestintä ja kanavat toimeksiannossa.....	19
4.3 Ravitsemuskampanjan viestimet ja materiaalit.....	20
4.3.1 Henkilöstöravintolat.....	20
4.3.2 Info-tv ja Intranet.....	21
4.3.3 Wilhelmi -lehti.....	23
4.3.4 Atrium-internetsivut.....	23
5 PALAUTTEEN KERÄÄMINEN JA TULOKSET.....	27

5.1 Aineisto ja menetelmät.....	27
5.2 Asiakastytyväisyyskyselyn tulokset .....	29
6 POHDINTA .....	34
LÄHTEET .....	36
LIITTEET .....	40

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Työn tausta

Aikaisemmin toteutettujen asiakastyytyväisyyskyselyjen sekä Atrialla henkilökunnan keskuudessa toimivien painonhallintaryhmien toiveiden pohjalta ryhdyttiin Seinäjoen Ammattikorkeakoululle tehdyn toimeksiannon kautta toteuttamaan ravitsemuskampanjaa. Aluksi selvitettiin mahdollisia markkinointikanavia ja tapoja tuoda esille terveellisiä valintoja helpottavia asioita. Samalla haluttiin antaa myös tietoa energiankulutuksesta sekä energiaravintoaineista ja niiden käyttäytymisestä, jotta asiakkaat ymmärtäisivät myös ravitsemuksellisen laadun tärkeyden ruokailussa.

Opinnäytetyön taustalla ovat aikaisemmin tehdyt asiakastyytyväisyyskyselyt, jossa on selvitetty henkilöstön tyytyväisyyttä Atrian henkilöstöravintoloiden palveluihin. Asiakastyytyväisyyskyselyt on tehty opinnäytetöinä vuonna 2007 ja vuonna 2009. Vuoden 2007 syksyllä kyselyn toteuttivat Johanna Nikula ja Janika Riihimäki (2008) ja vuoden 2009 keväällä Marianne Vuorela (2009). (Vuorela 2009, 28.)

Työ on osa Tervas -hanketta (Terveelliset valinnat -räätälöidyt syömisen ja liikuttamisen mallit), jolla ollaan edistämässä ja tutkimassa eteläpohjalaisten terveellisiin valintoihin vaikuttavia tekijöitä. Tervas -hanke on Vaasan ja Turun yliopiston sekä Seinäjoen Ammattikorkeakoulun yhdessä toteuttama kolmivuotinen hanke (2009–2011). Atria on mukana yhtenä viidestä yhteistyökumppanista Tervas -hankkeessa. (Harjunpää 2009, 10.)

## 1.2 Työn tavoitteet

**Terveydenedistäminen.** Ravitsemuskampanjan tavoitteena oli tuoda Atrian henkilöstöravintoloiden asiakkaille lisätietoa terveellisistä elämäntavoista. Tarkoituksena oli antaa kuvaa ruokien ja välipalojen energiamääristä ja esimerkiksi tietoa siitä, miten kuluttaa saatuja kalorimääriä. Ruokailun ravitsemuksellista laatua haluttiin painottaa kampanjan avulla, jotta asiakkaat osaisivat kiinnittää enemmän huomiota terveellisempien ateriakokonaisuuksien muodostamiseen.

**Menekinedistäminen.** Markkinoinnin avulla yritettiin tuoda henkilöstöravintoloiden kevyempiä ruoka-annoksia paremmin esille. Kampanjalla pyrittiin kevyempien annosten menekinedistämiseen terveellisiä arvoja apuna käyttäen. Menekinedistäminen oli yksi toimeksiannon päätavoitteista; terveellisempää tarjontaa kampanjoimalla kevyiden annosten myynnin määrän lisääminen.

**Työssäjaksaminen.** Työssä jaksamisen parantaminen terveellisemmän ruokavalion avulla oli tavoite, jolla toteutuessaan voi olla kauaskantoisia vaikutuksia. Omalta osaltaan ruokavalion ja terveellisten elintapojen kautta sairauspoissaolot vähenevät ja riski sairastua esimerkiksi niin sanottuihin kansantauteihin pienenee. Työaikaisella ruokailulla riittävä energiansaanti voidaan taata ja se on myös tauko töiden lomassa, jolloin toimintakyky, työssä jaksamista ja työturvallisuus paranevat. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 19–20). Terveellisen työaikaisen ruokailun katsotaan heijastuvan myös muihin ruokavalintoihin sekä kotioloissa tapahtuvaan ruokailuun. (Tjäder, [Viitattu 14.2.2011]). Materiaalien avulla yritettiin saada vaikutuksia asiakkaisiin sekä saada heidät hetkeksi miettimään ja tarkastelemaan omia ruokailutottumuksiaan.

**Ajankohtainen tieto.** Yhtenä tavoitteena oli myös nykyaikaisen tiedon välittäminen hyödyntämällä nykyaikaisia viestintäkanavia. Terveystieteen edistämiseen tarkoitettujen materiaalin ja toimintatapojen kun tulee olla aikaa seuraavia sekä sopia myös yksilöllisiin elämäntapoihin. Yhden toimintamallin mukaisesti ei nykyisin voida toimia, joten vaaditaan erilaisten toimintamallien sekoituksia. Terveystieteen edistämiseksi tehtävällä työllä sekä erilaisten toimintatapojen hyödyntämisellä hyvän terveystilan saavuttaminen ja ylläpitäminen pitäisi olla mahdollista. (Hirvonen ym. 2002, 36.)

### 1.3 Toimeksiantajan esittely

Atria Oyj:n tytäryhtiö Atria Suomi on vastuussa Atria konsernin toiminnoista Suomessa. Toimintoja ovat lihaliiketoiminta, lihavalmisteet sekä ateria ja siipikarjaliiketoiminta. Kehitystyössä, valmistuksessa ja markkinoinnissa tärkeänä elementtinä ovat tuoreet elintarvikkeet ja niihin liittyvät palvelut. Atrian tuotantolaitoksia on Nurmossa, Kuopiossa, Kauhajoella, Forssassa sekä Karkkilassa. (Atria yrityksenä 2010.) Atria Suomen henkilöstömäärä vuonna 2009 oli keskimäärin 2222. (Vuosikertomus 2009, 4).

Atria Suomi Oy:llä on kahdeksan Atrian Food Service -ryhmään kuuluvaa henkilöstöravintolaa. Ravintoloista neljä sijaitsee Nurmossa tuotantolaitoksen yhteydessä. Seinäjoella on kaksi henkilöstöravintolaa, Kauhajoen ja Kuopion toimipisteissä kummassakin yksi. Kolmessa ravintolassa valmistetaan ruokaa tarjolle. Muissa yksiköissä toimitaan kuumennus- tai jakelukeittiöinä. Seinäjoki-Nurmo akselilla ruoanvalmistus on keskitetty Nurmon ruokatehtaan ruokalaan, josta ruoka kuljeteaan muiden yksiköiden ruokaloihin. Kauhajoella ja Kuopiossa ruoanvalmistus tapahtuu omissa yksiköissä. Päivittäinen ruoka-annosmäärä on noin 1700 annosta. Omaan henkilöstöön kuuluvien, mahdollisten ruokailijoiden määrät ovat noin 2000 henkilöä päivässä. (Vuorela 2009, 22–23.)



## 2 ATRIA SUOMI OY:N HENKILÖSTÖN TYYTYVÄISYYS JA TOI- VEET TYÖPAIKKARUOKAILUSSA

Atria Suomi Oy:n henkilöstöravintoloille on toimeksiantoina tehty muutamia tutkimuksia opinnäytetöiden muodossa. Viime vuosina ovat tutkimukset olleet asiakastytyväisyyttä koskevia, laadullisia tutkimuksia, joiden avulla on pyritty selvittämään niin asiakaspalvelun kuin ravintolan ruokatarjontaan liittyviä palveluita. (Vuorela 2009, 28.)

Henkilöstöravintoloiden suunnitelmien mukaisesti asiakastytyväisyyskyselyitä järjestään Atria Suomen henkilöstöravintoloissa kahden vuoden välein. Nikula ja Riihimäki (2008) toteuttivat ensimmäisen asiakastytyväisyyskyselyn Atrian henkilöstöravintoloille syksyllä 2007. Kyselyssä esille oli tullut toiveita salaattivalikoiman monipuolistamisesta sekä kotiruokavaihtoehtojen lisäämistä ruokalistoihin. Atrian ravintolatoimintojen esimiehen Susanne Heininevan viransijaisen, Susanna Niemelän mukaan palveluita oli kehitetty asiakastytyväisyyskyselyn avustamana resurssien ja toiveiden mukaisesti eteenpäin. Ruoan terveellisyys oli otettu huomioon ja salaattibuffetin sisältöä oli muokattu. Asiakaspalvelu, ruokalistan sisältö sekä välipalatuotteet olivat tuolloin myös kehityksen alla. (Vuorela 2009, 28.)

Marianne Vuorela (2009) teki opinnäytetyönään vuoden 2009 keväällä asiakastytyväisyyskyselyn Atrian henkilöstöravintoloille. Kyselyyn vastanneita lähes kahdeksasadasta henkilöstä yli kahdeksankymmentä prosenttia nauttii ruoan päivittäin henkilöstöravintolassa. Tutkimuksen perusteella ruokalistalle toivottiin kolmatta, kevyttä ruokavaihtoehtoa, joka olisi esimerkiksi salaatti, keitto tai puuro, jotka voisivat vuorotella päivittäin keskenään. (Vuorela 2009, 54.)

Viimeisimmässä asiakastyytyväisyystutkimuksessa tuli myös ilmi tyytymättömyyttä salaattipöydän tarjottaviin sekä välipaloina tarjottavien tuotteiden kattavuuteen. Kotiruoan tyyppisiä ruokia toivottiin listalle myös lisää. Asiakkaat löysivät kyllä heille sopivia vaihtoehtoja niin ruoka- kuin välipalavaihtoehtoistakin, mutta toivoivat niitä vielä kehitettävän lisää. (Vuorela 2009, 54.)

Atria Suomen henkilöstöravintoloille on tehty muitakin opinnäytetöitä kuin asiakastyytyväisyystutkimuksia. Vuonna 2008 Paula Silver kehitti opinnäytetyönään Sydänmerkkiateriakokonaisuuksia Atrian henkilöstöravintoloille. Ateriakokonaisuudet vastasivat Suomen Sydänliitto ry:n Sydänmerkkituotteelle annettuja vaatimuksia. Kokonaisuudet suunniteltiin kiertävälle ruokalistalle niin, että jokaisena päivänä olisi tarjolla ainakin yksi Sydänmerkin saanut ateriavaihtoehto. Kiertävän ruokalistan pituus oli seitsemän viikkoa. (Silver 2008, 2.)

## 3 TYÖAIKAINEN RUOKAILU

### 3.1 Työaikaisen ruokailun taustaa

Työaikainen ruokailu on osa joukkoruokailua, jolla tarkoitetaan kodin ulkopuolella tapahtuvaa julkisen tai yksityisen sektorin tuottamaa ruokailua. Sen piiriin kuuluvat päiväkodit, koulut, työpaikat, varuskunnat, sairaalat ja muut ruokaa tarjoavat laitokset. Koulu- ja työpaikkaruokailu ovat yleisimpiä joukkoruokailun ilmentymiä. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 14–18.) Suomalainen joukkoruokailu ja sen kehittäminen ovat jo seitsemänkymmentäluvulta olleet maan ravitsemuspolitiikassa tärkeässä osassa. Nykyinen edistynyt ruokapalvelujärjestelmä, joka on hyvin ohjattu sekä järjestetty, on lähtenyt tuolloin liikkeelle. Suomalaiselle ruokakulttuurille joukkoruokailulla on suuri merkitys, sillä A. C. Nielsenin perustietoja kokoavan Horeca-Suurkeittiörekisterin mukaan ammattihenkilöiden valmistamien annosten menekki on kasvanut viime vuosina. Ateriapalveluita käyttää rekisterin mukaan päivittäin keskimäärin 34 % väestöstä ja noin puolet koko maan väestöstä ruokailee tai juo kahvia, virvoitusjuomia tai alkoholia päivittäin kodin ulkopuolella. Toimialoittain eniten kasvua rekisterin mukaan on tapahtunut huoltoasemakahviloissa ja ravintoloissa. (ACNielsen, [Viitattu 14.2.2011].)

Työpaikkaruokailussa ravitsemuksellinen laatu on tärkeää. Se tarkoittaa ruokavaliota, ruoan tai elintarvikkeen koostumusta ja ravintoainesisältöä ravitsemussuosituksiin verrattaessa. Ravitsemuksellisesta laadusta kertovat laatua huonontavien ja parantavien ravintoaineiden määrät ja suhteet. Ruoan laatua alentavia ravintoaineita ovat esimerkiksi kovat rasvat, suola ja sokeri, parantavia aineita taas pehmeät rasvat ja kuitu. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 14–18.)

Ruokapalvelussa valmistettu lounas voi olla monella päivän ainut lämmin ateria, joten sen merkitys ravinnonsaannissa ja terveyden ylläpitämisessä on suuri. Joukkoruokailulla voidaan edistää terveellisempiä ruokailutottumuksia sillä se ohjaa osittain ruoan valintaa sekä myös ruokamieltymyksiä. Työpäivän aikana joukkoruokailussa ruokailevat syövät tutkitusti enemmän kasviksia sekä kalaruokia kuin muutoin ruokailevat. (Työaikainen ruokailu Suomessa 2004, 7-8.)

### **3.2 Suosituksia työaikaisesta ruokailusta**

Ravitsemussuosittelujen tarkoituksena on edistää sekä antaa tukea ravitsemuksen ja terveyden kehittymistä positiiviseen suuntaan. Suosituksia on tarkoitus käyttää joukkoruokailun suunnittelutyössä sekä ravitsemukseen liittyvän opetuksen ja kasvatuksen aineistona. Ravitsemussuosituksia voidaan käyttää myös tutkimuksissa ja joukkoruokailussa ohjeellisena arvioitaessa vaikkapa erilaisten ryhmien ruokakäyttöön liittyviä asioita tai ravintoaineiden saantia. (Suomalaiset ravitsemussuosittelut 2005, 7.)

Ravitsemussuosittelujen tavoitteiden taustalla on kansanterveyden edistäminen ja erilaisten sairauksien ja ongelmien ennaltaehkäisy. Ravitsemuksella on suuri merkitys juuri edellä mainituissa asioissa. Tavoitteiden toteutumiseksi on useita tärkeitä edellytyksiä, kuten energiatasapainon ja kulutuksen ylläpito, liikunta, kuidunsaanti, suolan määrän vähentäminen yms. Suositukset on tarkoitettu terveille ja kohtalaisesti liikkuville ihmisille, mutta ne soveltuvat käytettäväksi myös diabeetikoille sekä verenpaineen tai korkeiden veren rasva-arvojen kanssa kamppaileville. (Suomalaiset ravitsemussuosittelut 2005, 7.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta esittää internet -sivuillaan artikkelissa Ravitsemussuosittelut pitävät edelleen paikkansa (2010), että vuonna 2005 julkaistuja ravitsemussuosituksia, voidaan hyödyntää ajankohtaisena tietona tänäkin päivänä. Artikkelissa kerrotaan erityisesti rasvaan liittyvistä uusista ehdotuksista, joiden mukaan rasvaa tulisi ruokavaliossa olla vähemmän kuin tällä hetkellä suositellaan. Tällä hetkellä ei kuitenkaan ole olemassa tieteellistä näyttöä kumoamaan annettu-

ja suosituksia. Pohjoismaisten suositusten päivittäminen on jälleen ajankohtaista vuonna 2012, jonka jälkeen myös Suomalaiset suositukset päivitetään. (Ravitsemussuositukset, [Viitattu 31.10.2010].)

Työaikaisen ruokailun tulisi kattaa noin kolmannes päivän energiantarpeesta. Yleisesti energiantarve vaihtelee 8,4 - 12,6 MJ:n eli noin 2000–3000 Kcal:n välillä. Energiantarpeeseen vaikuttavat muun muassa sukupuoli ja työn kuormittavuus. Työpaikkaruokailussa saatava energiamäärä tulisi siis olla 2,7–4,2 MJ:a eli 650–1000 Kcal:a. (Hasunen 1994, 74.)

Aikuiselle suositellaan päivän aikana nautittavaksi yhteensä 3-5 välipalaa ja ateriaa. Näin voidaan taata tasainen energiansaanti, jolloin myös työteho säilyy paremmin. Pitkillä ruokailuväleillä on uupumusta aiheuttava vaikutus ja ne saavat myös syömään aterioilla liikaa. Päivätyössä säännöllisen ateriarytmin pitäisi olla helppoa toteuttaa, mutta vuorotyössä säännöllisyyden toteuttaminen saattaa olla vaikeampaa. Vuorotyössä säännöllisellä ruokailulla voidaan helpottaa painonhallintaa ja vähentää vatsavaivoja. Kevyt ruoka työvuorossa auttaa vireystason pysymiseen eikä häiritse työn jälkeistä unta. (Vuotilainen & Soisalo. 2007. 6-7.)

Suosituksiin ja joukkoruokailun kehittämiseen vaikuttavia tekijöitä ovat erilaiset tutkimukset, joihin kuuluu esimerkiksi Finravinto -tutkimus, joka on osa viiden vuoden välein järjestettävää FINRISKI -tutkimusta. Finravinto -tutkimuksen (2007) mukaan suomalaisten työikäisten miesten ja naisten keskimääräiset energiansaantimäärät eroavat huomattavasti toisistaan miesten energiansaannin ollessa 9,2 MJ (n. 2200 Kcal) ja naisten 6,8 MJ (n. 1600 Kcal). Miesten ruokavaliossa oli rasvan sekä alkoholin osuus suurempi, mutta hiilihydraattien osuus pienempi kuin naisten ruokavaliossa. Energiaravintoaineiden saanti työikäisillä miehillä ja naisilla oli kuitenkin suositusten mukaista. Työikäisillä sekä ikääntyneemmällä väestöllä ruokavalio sisälsi suosituksia enemmän tyydyttyneitä rasvahappoja ja kuidun määrä taas jäi alle suositusten. Miehillä suolan saanti oli suosituksiin verrattuna runsaampaa, kun naisilla suolan käyttömäärä oli lähellä suositusta. (Finravinto 2007 - tutkimus 2008, 9, 97.)

### 3.3 Työaikaisen ruokailun kehittäminen Suomessa

Työpaikkaruokailussa edelleen tarvittava kehitystyö liittyy ravitsemukselliseen laatuun ja eritoten tyydyttyneen rasvan määrän vähentämiseen, suolan määrän vähentämiseen sekä kuidun ja kasvien määrän lisäämiseen. (Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuosituksen toteuttamiseksi 2003, 48–50.) Hyvän työpaikalla nautittu ateria on oikein koostettu, monipuolinen ja terveellinen. Aterioilla tulisi tarjota vähärasvaista kalaa tai lihaa, kasviksia, vihanneksia, kokojyväviljavalmisteita ja vähärasvaisia maitotaloustuotteita. Lisäksi marjat ja hedelmät, pehmeät kasvirasvat ja vähäinen suolan ja sokerin määrä ovat suositeltavia ruokailussa. Ruokaa valmistettaessa tulisi suosia vähärasvaisia tapoja tehdä ruokaa, kuten valmistaa ruoat uunissa, keittäen tai valmistukseen käytettävän esimerkiksi rypsiöljyä. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 23.)

Ravitsemuksellisten tekijöiden korostuminen ruoan valinnassa on saanut ruoan ravintosisällön ja terveydellisten ominaisuuksien huomioimisen ajankohtaiseksi. Kiinnostus terveellisiin elämäntapoihin ja painonhallinnan asiat ovat luoneet tarvetta kevyiden ja terveysvaikutteisten tuotteiden lisäämiseksi tarjontaan. Ruoan terveellisyydestä ja nautinnollisuudesta ei enää tarvitse valita, vaan aterioiden odotetaan tarjoavan asiakkaalle molemmat. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 26.)

Joukkoruokailun ravitsemuksellisessa laadussa koetaan olevan kehitettävää. Tarjottavat ruoat ovat usein rasvaisia ja sisältävät näin paljon energiaa sekä vaikeuttavat painonhallintaa. Tyydyttyneen rasvan osuus on vielä liian suurta kun taas pehmeän rasvan osuus tarjottavissa aterioissa liian pieni. Kuituja sekä kasviksia on liian vähän ja suolaa enemmän kuin on tarpeen. Pelto-Huikon ja Ohtosen 2007 tekemässä kyselyssä ruokahuollossa vastaaville saatiin selville, että ravitsemuksellinen laatu koetaan tärkeäksi mutta hankintapäätöksissä hinta on se, joka ratkaisee ja osaltaan voi vaikuttaa raaka-aineiden laatuun. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 19.)

Ruokailulla ja ruoan ravitsemuksellisella laadulla on merkitystä työssä jaksamisessa. Säännöllinen ruokailu takaa riittävän energiansaannin sekä tauon työn keskeillä, jolloin toimintakykyä, työssä jaksamista ja työturvallisuutta voidaan pitää yllä. Mitä poikkeavampia työajat ovat, sitä enemmän merkitystä on myös ruokailun ajoituksella ja aterian sisältämällä energiamäärällä. Ruoan ravitsemuksellisen laadun puolesta puhuu se, että rasvainen ja runsas ateria alkavat helposti väsyttämään, joka ei välttämättä taas ole hyvä toimintakykyä ajatellen. Tämän vuoksi mahdollisuuksien mukaan tarjottavana tulisi olla ravitsemuksellisesti rikasta ruokaa. Ravitsemuksellisen laadun parantamisella voidaan saavuttaa kansanterveydellisiäkin hyötyjä, kun otetaan huomioon joukkoruokailun kattavuus yhteiskunnassa. Vaikka erilaisia haasteita ruokapalvelujen toimintaan kohdistuu, pitäisi muistaa, että pienillä asioilla on merkitystä kokonaiskuvan muodostumisessa. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 19-20.)

### **3.4 Työterveyshuolto ja ravitsemuksellinen ohjaus**

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimintaohjelmaan (2003) sisältyy ohjeistuksia työaikaisesta ruokailusta. Toimintaohjelma on laadittu ravitsemussuositusten toteutumiseksi käytännössä. Ohjeistuksissa painopiste on työterveyden ja työsuojelun sekä työpaikkaruokailun ammattilaisten yhteistyön lisäämisessä. Ohjelmalla pyritään siis myös työterveyshuollossa ravitsemukselliseen ohjaukseen. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 23.)

Atrialla työskentelevän työterveyshoitajan, Tarita Hirvijärven mukaan (2010) ravitsemusasioita käydään läpi pääasiallisesti terveystarkastusten yhteydessä. Ravitsemukseen liittyviä asioita voidaan kuitenkin ottaa esille myös normaalien vastaanottokäyntien yhteydessä. Ruokavalioon liittyvissä asioissa työntekijän kanssa keskustellaan etenkin työntekijän ollessa ylipainoinen tai jos laboratoriotesteissä on todettu kolesterolin ja/tai verensokerin olevan koholla. Verenpaineen ollessa koholla myös ruokavalio-ohjaus kuuluu osaksi terveysneuvontaa. Lisäaikaa varataan tarvittaessa jos sille koetaan olevan tarvetta. (Hirvijärvi, [Viitattu 31.10.2010].)

Laihdutukseen motivoituneita ylipainoisia, joilla painoindeksi ylittää kolmenkymmenen, ohjataan Hirvijärven (2010) mukaan osallistumaan painonhallintaryhmiin ja osa käy mieluummin työterveyshuollossa punnittavana. Tällä hetkellä Härmän kuntokeskuksessa on meneillään Sydänystävä -kuntoremontteja Atrian henkilökunnalle. Kuntoremontit on tarkoitettu työntekijöille, joilla on riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Kuntokeskuksen yhtenä isona osana on ruokavalioon ja ravitsemukseen liittyvät asiat. (Hirvijärvi, [Viitattu 31.10.2010].)

Omassa työssään Hirvijärvi (2010) pitäytyy ravitsemuksen perusasioissa: rasvan laadussa ja määrässä, ateriarytmien säännöllisyydessä, lautasmaaleissa ja annoksien koossa, suolan ja sokerin käytössä. Hän korostaa kuitenkin sitä, ettei mistään kokonaan tarvitse luopua, vaan kaikessa pitää kohtuus mukana. Samalla työntekijän omaa ruokavaliota käydään läpi ja mietitään mahdollisia parannuksia ja ennen kaikkea sitä, mihin muutoksiin ohjattava itse oli valmis. Aikaa seuraavalle tarkastuskäynnille varataan tarvittaessa, ja etenkin silloin, kun on kysymys painonpudotamisesta tai verenpaineenseurannasta. (Hirvijärvi, [Viitattu 31.10.2010].)

Parhailaan Atrialla on menossa kaksi painonhallintaryhmää. Itikoissa ja Höyhenissä on molemmissa yksitoista osallistujaa. Keväällä 2010 on myös kokoontunut kaksi painonhallintaryhmää. Ryhmien tarkoituksena on käydä läpi perusasioita, vaihtaa kokemuksia ja kuulumisia sekä kannustaa toisia. Ryhmissä myös harrastetaan liikuntaa ja joka toisella kerralla on vuorossa punnitus. (Hirvijärvi, [Viitattu 31.10.2010].)

Keväällä 2010 on Atrian työterveyshuollolla ollut käytössään myös ravitsemusterapeutin palveluita, ja jatkossa tarpeen mukaan voidaan ohjata työntekijöitä keskustelemaan ravitsemusterapeutin kanssa. Työterveyshuollolla on siis ohjaava ja valistava osansa henkilöstön hyvinvointia ajatellessa, mutta konkreettisesti se ei ole mukana työpaikkaruokailussa tai sen suunnittelussa. Lähinnä tarkoituksena on neuvoa ja auttaa työntekijöitä henkilökohtaisemmalla tasolla. (Hirvijärvi, [Viitattu 31.10.2010].)



## 4 RAVITSEMUSKAMPANJAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Ravitsemuskampanjan suunnittelussa oli kyse terveyden edistämisestä terveystietoviestinnän avulla. Luotettava tieto antoi pohjan työlle, joka jatkui graafisen ilmeen ja tyylin valitsemisella. Terveyden edistämisen näkökulma oli mukana suunnittelutyössä koko ajan. Suomalaiset ravitsemussuositukset olivat kampanjan suunnittelun lähtökohtainen ja pääasiallinen lähde. Kampanja toteutettiin siten, että opinäytetyöntekijä vastasi suunnittelutyöstä sekä materiaalien valmistamisesta, ja henkilöstöravintoloiden henkilökunta materiaalien käytöstä ja esillä pitämisestä.

### 4.1 Terveyden edistäminen

Terveyden edistämällä tarkoitetaan toimintaa, jolla on tarkoitus parantaa yksilön mahdollisuuksia huolehtia omasta sekä ympäristönsä terveydestä. Se on myös yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveyteen liittyvien edellytysten parantamista. Terveyden edistämisen tarkoituksena on tuoda mahdollisuuksia, mutta se ei vaadi välitöntä ihmisen käyttäytymisen muuttamista. (Vertio 2003, 29–30.) Terveystietoa on paljon saatavilla ja yhteiskunta tukee laajalti hankkeita terveyden edistämiseksi. Tuesta huolimatta terveyden edistämisen vaikuttavuus ja vaikuttavuuden arviointi on vaikeaa. Terveyden edistäminen ei ole pelkästään terveydenhuollon toimintaa, vaan siihen ovat vaikuttamassa myös muut yhteiskunnan osa-alueet. Verkostoituminen eri ammattiryhmien välillä sekä erilaisten esteiden poistaminen ovat tärkeitä toimia terveyden edistämisen kannalta, jossa lähtökohtaisesti tulisi keskittyä mahdollisuuksiin ja niihin perustuvien valintojen tekoon. (Pietilä 2010a, 3.)

Työyhteisöissä terveyden edistämisestä tarvitaan yhteisiä näkemyksiä eli niin sanottuja mahdollistavia tekijöitä. Terveyden edistämisen käytäntöihin ja toimintatapoihin sitoutuminen sekä niiden merkityksen ymmärtäminen ja päämäärän tunnistaminen toimivat kehitystyön motivaatiotekijöinä. Tulevaisuudessa terveyden

edistäminen tulee painottumaan asiakkaan huomioimiseen kokonaisvaltaisesti sekä yksilön ohjaamiseen vastuun ottamiseksi omasta terveydestään. Yhteisöt tullaan huomioimaan nykyistä tarkemmin terveyden edistämisen voimavaroina, varsinkin terveydenhuollon eri toimintakentillä. Varhaisella puuttumisella terveyden kannalta oleellisiin asioihin pyritään ennalta ehkäisevään otteeseen työoloissa, josta esimerkkinä tiedon määrätietoinen jakaminen vaikkapa koulutustilaisuuksissa. Omien toimintatapojen arvioiminen ja asiantuntijoiden hyödyntäminen ovat tärkeitä osa-alueita terveyttä edistävän työn kehittämisessä ja uudistamisessa. Kehittämistyössä ei aina ole kyse uuden luomisesta, vaan merkityksellistä on vahvistaa toimiviksi todettuja käytäntöjä. (Pietilä, Halkoaho & Matveinen 2010, 259–272.)

Työikäisen väestön terveyden edistämisestä voidaan käyttää sanaa työhyvinvointi. Käsite kattaa kaikki tekijät, joilla on merkitystä työntekijän terveyteen sekä työ- ja toimintakykyyn. Tällöin puhutaan henkilökohtaisista ominaisuuksista, terveydentilasta, koulutuksesta, ammatillisesta osaamisesta sekä motivaatiosta, oppimisvalmiuksista ja sosiaalisista taidoista. Työoloihin liittyviä tekijöitä taas ovat fyysinen työympäristö, työajat, työn organisointi, johtamiskäytännöt, työturvallisuus, työssä oppiminen ja mahdollisuudet kehittyä. Työoloihin liittyy myös esimerkiksi ruokailumahdollisuus työaikana. (Rautio & Husman 2010, 165–167.)

Terveyden edistämisessä keskeinen keino tiedon välittämiseen on terveystiedotus, joka useimmiten koetaan ohjaavana ja positiivisena terveyteen vaikuttamisena. Toisaalta terveystiedotukseksi voidaan mieltää myös kaikki se, mikä koskee terveyttä, sairautta, terveydenhuoltoa tai lääketiedettä. Terveystiedotusta pidetään keskeisenä keinona välittää tietoa terveydestä ja pitää julkinen keskustelu merkittävästä terveystiedotuksesta aktiivisena. (Torkkola 2002, 5-9.)

## 4.2 Terveysviestintä ja kanavat toimeksiannossa

Kampanjan toteuttamisessa erilaisilla kanavilla eli mainonnan muodoilla tarkoitetaan samankaltaisia mainosvälineiden ryhmiä, joita ovat esimerkiksi ilmoittelu- ja tv-mainonta. Mainosvälineiden valinnassa tarkoituksena on löytää sellainen kombinaatio, jolla halutut kohderyhmät voidaan tavoittaa mahdollisimman taloudellisesti ja tehokkaasti. (Lampikoski, Suvanto & Vahvaselkä 1997, 239.)

Kampanjoinnissa pyrittiin hyödyntämään kaikkia mahdollisia käytettävissä olevia markkinointikanavia. Atrian organisaatiossa jo kokonsa puolestakin on käytössä useita erilaisia ja eri tarkoituksiin soveltuvia viestimiä, joita hyödyntämällä myös kampanjan eri osat pystyttiin kohdentamaan niiden tavoitteiden mukaisesti. Materiaalien yhtenäistäväksi tekijäksi valittiin Atrian logosta tutut vihreä ja punainen väri, jotka toistuvat kautta linjan niin sanottuina ylä- ja alatunnisteina: Yläosan vihreänä raitana ja alaosan punaisena raitana. Raidat eivät ole pelkästään yksivärisiä, vaan niissä toistuu pallon muotoinen grafiikka. Toinen yhtenäinen tekijä ovat itse piirretyt, huomion herättäjinä toimivat kuvat, joissa on sama hahmo eri tilanteissa. Terveysviestinnän kannalta materiaalien yhtenäisellä ilmeellä pyrittiin kiinnittämään asiakkaiden huomio, jolloin myös sanoman välittyminen olisi helpompaa.

Terveysviestinnän tärkeimpiä seikkoja on viestittävien tietojen oikeellisuus. Annettujen tietojen tulee pohjautua alalla yleisesti hyväksytyihin tosiasioihin tai viestinnässä mainittuihin tutkimustuloksiin. Terveysviestintään osaltaan liittyy myös konkreettisten taitojen opettaminen, jotta terveydellisyyden tavoitteet olisivat kaikkien saavutettavissa. (Wiio & Puska 1993, 23.) Ravitsemuskampanjassa esitetyt tiedot oli poimittu pääasiallisesti Suomalaisista ravitsemussuosituksista 2005, joten niiden paikkansapitävyys voidaan todeta oikeelliseksi. Muuta tietoa kampanjaan saatiin valtion ravitsemusneuvottelukunnan sivuilta sekä muilta luotettaviksi todetuilta sivustoilta sekä oppikirjoista.

### 4.3 Ravitsemuskampanjan viestimet ja materiaalit

Kampanjaa varten suunniteltiin kokonaisuudessaan graafinen ilme itse piirroksia myöten. Värit mallipohjaan poimittiin toimeksiantajan logosta. Kampanjamateriaali (Liite 1) suunniteltiin mahdollisimman monipuoliseksi ja eri viestimille oli omat materiaalinsa. Eri viestintävälineissä esillä olleet materiaalit koottiin sen mukaan, mitkä aiheet ja viestintämuodot soveltuisivat kuhunkin paikkaan parhaiten. Ulkoasulla pyrittiin viestimään kyseessä olevan talon sisäinen kampanja, vaikka se ei ollutkaan vaatimuksena. Aarnikoivun (2005) mukaan viestintä- ja vuorovaikutustyyli perustan kuitenkin asettavat yrityksen arvomaailma sekä sen tavoitteleva maine. (Aarnikoivu 2005, 117). Yrityksillä on siis yleensä oman näköinen tyylinsä viestiä ja näkyä ulospäin. Talon omaa viestinnällistä ilmettä haluttiin kunnioittaa, siksi muun muassa värimalli haettiin Atrian logosta.

Kampanjan suunnitteluvaiheessa pidettiin palavereita ravintolatoimintojen esimiehen kanssa, joissa käytiin läpi kampanjaan suunniteltujen materiaalien soveltuvuutta, sekä kampanjan laajuutta. Ajankohtaisten viestimien hyödyntäminen ja muutenkin talon sisällä tapahtuvien toimintojen kartoittaminen olivat tärkeimpiä keskustelun aiheita. Materiaalien toimittaminen ja kommunikointi tapahtui pääasiallisesti sähköpostin välityksellä, jonka kautta myös saatteet ja ohjeistukset välitettiin. Malli-annoksista toimitettiin pelkät pohjat, joihin valokuvattiin annokset keittiön toimesta. Keittiöltä valmiit malliannokset välitettiin eteenpäin toimistolle, josta ne laitettiin info-tv:n pyörimään.

#### 4.3.1 Henkilöstöravintolat

Atrian henkilöstöravintoloissa esillä olivat linjaston päällä olevat malliannoskuvat sekä terveellisiä valintoja varten suunnitellut energiankulutusta havainnollistavat esitteet (Liite 1). Pöydissä olivat niihin tehdyt taiteltavat pöytäpuhujat (Liite 2), joilla viestittiin arkipäivän aterioilla käytettävistä raaka-aineista, suolan käytöstä sekä sairauksista, joita voidaan hoitaa ruokavaliolla. Kampanjatiedotteiden avulla pyrittiin kiinnittämään huomiota ruoan ja välipalojen terveellisyyteen paikan päällä hen-

kilöstöravintoloissa. Tavoittamisvälineinä olivat erilaiset standit linjastojen päällä sekä taitellut pöytäpuhujat pöydissä. Pöytäpuhujien huomionkiinnittäjiksi valittiin erilaisia kuvia, joilla oli yhteys kuhunkin teemaan. Myös materiaalin yleinen malli ja väritys toistuvat materiaaleissa läpi linjan.

Linjastossa olevissa materiaaleissa ohjattiin tutustumaan Atrium-sivuilla oleviin teksteihin sekä vertailemaan välipaloja erilaisten energiankulutusmuotojen kautta. Esimerkiksi kuinka paljon mitäkin liikuntaa tulisi harrastaa jonkin tietyn välipalan sisältämän kalorimäärän kuluttamiseksi. Linjastossa olivat esillä myös kunkin päivän malliannos sekä sen sisältämä energiamäärä.

Pöydissä olevilla teksteillä pyrittiin kertomaan lautasmallin mukaisista valinnoista ja eritoten terveellisyydestä. Lautasmallin avulla on helppo koota terveellinen ateria, sillä sen mukaisesti koottu annos sisältää monipuolisesti erilaisia ruoka-aineita ruokaympyrän eri osista oikeissa suhteissa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 35). Materiaaleissa oli muun muassa kerrottu ravitsemuksellisista ongelmista sekä niiden ehkäisemisestä sekä suolan käytöstä ja sen liikasaannin riskeistä. Runsas suolan käyttö nostaa verenpainetta, joka on sydän- ja verisuonitautien kannalta merkittävä riskitekijä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 31–32).

#### **4.3.2 Info-tv ja Intranet**

Atrian eri toimipisteissä on käytössä info-tv jossa pyörii päivän/viikon ajankohtaiset asiat. Kampanjamateriaalista päätettiin info-tv:ssä käyttää malliannosten kuvia (Liite 3). Atrian henkilökunnan käytössä on myös oma Intranet, jota kuitenkin ei valittu tässä tilanteessa käytettäväksi. Syynä oli tavoitettavuus, sillä Atrian henkilökunnan Atrium-internetsivut koettiin paremmin tavoitettavaksi kuin Intranet. Lisäksi kaikilla ei toimenkuvansa puolesta ole mahdollisuutta intranetin käyttöön konkreettisesti.

Malliannoksiin käytettäväksi haluttiin tämän päivän moderni kuva annoksesta. Annokseen on laskettu mukaan kokonaisannoksen sisältämä energiamäärä hahmotamaan hieman sitä energiamäärää, mitä kustakin annoksesta saa. Tarkoituksena oli myös laittaa esille annoksien energiaravintoaineiden jakaumat, mutta siitä luovuttiin, koska aivan jokaisessa annoksessa eivät jakaumat toteutuneet annettujen ravintosuositusten mukaisesti. Malliannokset ovat pääasiallisesti kevyen ruokalistan mukaan, sillä kampanjalla oli tarkoitus juuri tätä osaa korostaa enemmän. Muutamasta normaalista annoksesta tehtiin malliannokset vertailun helpottamiseksi. Malliannokset koottiin Aterix -ateria- ja annossuunnittelutyökalun avulla ja reseptiikka saatiin Atrian henkilöstöravintoloilta käyttöön suunnittelutyötä varten. Suunniteltujen malliannosten ja niiden energiamäärät sisälsivät lisäkesalaatin, leivän ja levitteen, salaatinkastikkeen sekä rasvattoman maidon.

Malliannos on lautasmallin mukaisesti koottu ateriakokonaisuus, joka toimii annoksen koosta riippumatta hyvin. Malliannokset haluttiin kampanjointiin mukaan, koska mallin mukaisia aterioita voidaan koostaa monenlaisista ruokavaihtoehtoista, itse tehdyistä tai jopa valmisruoista. (Lautasmallin avulla syöt oikein, [Viitattu 16.2.2011].) Kevyen ruokalistan ollessa kampanjan päällimmäisiä asioita, on malliannosten näkyvyys myös ehkä parhaiten tavoitettava info-tv:n ansiosta. Jokaisella työntekijällä ei ole välttämättä mahdollisuutta tai aikaa perehtyä Intranettiin tai Atriumiin, jolloin henkilöstöravintoloissa olevan materiaalin ohessa info-tv on näkyvinä kanavaa talossa.

Menekinedistämismielessä suurin merkitys oli info-tv:ssä pyörivillä malliannosten kuvilla. Menekinedistämisellä kun tarkoitetaan yrityksen toimenpiteitä, joilla on tarkoitus tukea ja tehostaa myyntityötä ja mainontaa. Menekinedistämisessä käytettävät keinot ovat usein kestoaltaan lyhyitä ja liittyvät useasti suurempaan kampanjointiin. (Lampikoski, Suvanto & Vahvaselkä 1997, 252–260.) Niin myös tässä työssä malliannokset olivat osana suurempaa kampanjakokonaisuutta tukemassa kampanjan sanomaa.

### 4.3.3 Wilhelmi -lehti

Wilhelmi on Atria Suomi Oy:n henkilöstölehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehti postitetaan Atria Suomi Oy:n, A-Logistiikka Oy:n, A-Tuottajat Oy:n, Itikka osuuskunnan, Lihakunnan, osuuskunta Pohjanmaan Lihan ja A-Rehu Oy:n henkilöstölle kotiin. Lehti lähetetään myös Atria Skandinavia AB:n ja Best-In Oy:n toimitusjohtajille. Kaiken kaikkiaan yhden lehden painos on noin 3500 kappaletta. Lehden tavoitteena on esiin meneillä olevia kehityshankkeita sekä kertoa taustatietoa koko yrityksen taloudellisesta tilanteesta. Toimialan muutokset ja kehittyminen, osastojen toiminta, työhyvinvointi ja henkilöstön esittelemine ovat myös lehdessä näkyvästi esillä. (Wilhelmi 2010.)

Wilhelmi -lehteä käytettiin markkinoinnin apuna ja siihen tehtiin kampanjaa markkinoiva lehtijuttu. Jutun tarkoituksena oli pohjustaa ja muistuttaa henkilökuntaa terveellisten elintapojen tärkeydestä niin työssä, kuin vapaa-aikanakin. Lehtijuttuun haettiin helposti lähestyttävää, lähes blogimaista tekstityyppiä, jonka avulla toivottiin kontaktia henkilökuntaan.

Artikkelissa (Liite 4) kerrottiin kampanjan eri osasista ja siitä, miten löytää ja tunnistaa kampanjaan liittyvän materiaalin. Lisäksi lehtijutussa kerrottiin kampanjan tavoitteista sekä päivittäisten, pientenkin valintojen merkityksestä ruokailussa niin työelämässä kuin työajan ulkopuolella. Ruokavalion monipuolisuuden tärkeyttä haluttiin korostaa sen sisältämien ravintoaineiden, vitamiinien ja kivennäisaineiden perusteella. (Salmela 2010, 15.)

### 4.3.4 Atrium-internetsivut

Atrian Atrium -internetsivut on tarkoitettu välittämään erilaisia henkilökunnan kannalta tärkeitä asioita, kuten ajankohtaiset tapahtumat sekä henkilökuntaa koskevat tiedotteet. Kampanjaa koskien Atriumissa julkaistiin tarkempia tietoja kampanjassa esillä olevista asioista, sillä pidempiä tekstejä ei muutoin olisi välttämättä saatu tuotua esiin muissa viestintävälineissä. Tietoiskuiksi (Liite 5) suunniteltuja ravitse-

muksen perustietoutta sisältäviä materiaaleja luotiin sähköiseen muotoon Atrian omalle palvelimelle. Perustietoja annettiin energiankulutuksesta sekä energiaravintoaineista luettavaksi hiukan muuta materiaalia kattavammin. Jotta aterioinnin terveellisyyttä oppisi analysoimaan, pitäisi olla hieman myös tietoa ruoasta sekä ravintoaineista. Myös muista energiaravintoaineryhmistä kerrottiin Atrium-sivuilla enemmän, kuten rasvoista, hiilihydraateista sekä proteiineista. Internetiin suunnitellut tekstit jätettiin perusmuotoon, jotta Atrian sisäisessä viestinnässä voitaisiin muokata tekstin fontteja sekä muita asetuksia myöten sopivaan muotoon. Sisäisessä viestinnässä huolehditaan myös info-tv:ssä pyörivistä materiaaleista sekä Wilhelmi -lehden toimittamisesta Atriumin lisäksi.

Energiansaanti oli yksi Atriumissa esitellyistä hieman pidemmistä tekstiaiheista. Energian saannin ja kulutuksen tulisi olla aikuisenakin tasapainossa. Tarvetta vähäisemmällä energiansaannilla on aikuisella yhteys laihtumiseen, alipainoon sekä kataboliaan, jossa keho alkaa käyttää energianlähteenä kudospoteiineja eli lihasmassaa. Suuremmalla energiansaannilla, kuin on tarve, päädytään painonnousuun. (Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2005, 10.) Kampanjan avulla pyrittiin helpottamaan jokaisen työntekijän energiantarpeen hahmottamista kultaisen keskitien löytämiseksi.

Energiaa tarvitaan perusaineenvaihdunnan tapahtumiin, ruoan aiheuttamaan lämmön tuottamiseen sekä liikkumiseen. Siksi esimerkiksi laihdutettaessa ei yritettäisi olla kokonaan syömättä, vaan vähentää saadun energian määrää tarpeen mukaan. Perusaineenvaihdunnalla tarkoitetaan elintoimintojen välttämättömien toimintojen ylläpitämistä lepotilassa. Perusaineenvaihduntaan vaikuttavia tekijöitä ovat lihasmassan määrä, ikä, sukupuoli, perintötekijät, hormonit sekä fyysinen kunto. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 10.) On siis tärkeää, että monipuolinen ruoka ja säännöllinen energiansaanti toteutuvat myös työelämässä, jotta työpäivistä selviäisi ja jaksaisi niin työssä, kuin työn ulkopuolella elää normaalia elämää.

Suomalaiset ravitsemussuositukset kehottavat vähentämään kovan rasvan eli tyydyttyneiden ja transrasvahappojen saantia. Vastaavasti pehmeiden ja kasvipoh-



jaisten rasvojen eli kerta- ja monitydyttymättömien rasvojen käyttöä tulisi lisätä. Kokonaissaanti tulisi pitää kohtuullisissa rajoissa. Rasvan osuus kaikesta energiansaannista saisi olla 25–35 prosenttia. Suunnittelutyössä käytetään rasvansaannin prosenttiyksikkönä kolmeakymmentä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2005, 14.) Suosituksissa on määritelty tyydyttyneiden ja transrasvahappojen yhteenlasketuksi määräksi rasvan kokonaismäärästä 10 energiaprocenttia. Kertatyydyttymättömien rasvahappojen osuudeksi suositellaan 10–15 ja monitydyttymättömien rasvahappojen osuudeksi 5-10 energiaprocenttia. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 14.)

Rasvojen laadulla on suuri merkitys elimistön hyvinvoinnille. Tyydyttyneet ja transrasvahapot kolesterolin kanssa lisäävät haitallisen LDL-kolesterolin pitoisuutta elimistössä, jolla on yhteys sydän- ja verisuonitautien syntymiseen. Kerta- ja monitydyttymättömillä rasvahapoilla on LDL-kolesterolia vähentävä vaikutus kovia rasvoja korvattaessa pehmeillä. Pelkällä kokonaisrasvan määrän alentamisella vähenee myös hyödyllisen HDL-kolesterolin määrä, jolla on veren kolesterolipitoisuutta alentava vaikutus. On siis tarpeen kiinnittää huomiota rasvan laatuun, mutta pitää myös sen määrä kohtuullisena, jolloin myös ruoan ravitsemuksellinen laatu paranee. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 15.) Liiallisen kovien rasvojen saannin ja erilaisten sairauksien yhteyksien vuoksi yleinen tietämys rasvoista on tärkeää valintoja tehtäessä. Tämän vuoksi perusoppia rasvoista julkaistiin Atriumissa.

Hiilihydraatit muiden energiaravintoaineiden ohella olivat esillä Atriumissa, koska ravitsemussuositusten (2005) mukaan kuitupitoisten hiilihydraattien määrää tulisi lisätä ja vastaavasti puhdistettujen sokereiden määrää pienentää. Kuitupitoista ruokavaliota noudattavalla, rasvojen ja hiilihydraattien tasapainolla ylipainon riskit ja siihen liittyvien sairauksien määrät vähenevät. Hiilihydraattien ja kuidun saannin suositukset toteutuvat lisäämällä ruokavaliossa täysjyväviljatuotteiden, juuresten, vihannesten ja hedelmien sekä marjojen osuutta. Hiilihydraattien suositeltu osuus päivän energiensaannista on 50–60%, suunnittelussa käytetään väestötason tavoitetta, joka on 55 energiaprocenttia. Ravintokuidun kohdalla suositeltava saanti on aikuisella 25-35g päivässä. Puhdistettujen sokereiden saanti ei saisi ylittää

kymmentä energiaprosenttia. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 17–18.)

Väestötasolla proteiinin saantiin ei ole tarvetta puuttua sen ollessa riittävällä tasolla. Osuus energiansaannista voisi olla proteiinien kohdalla jopa pienempi kuin suosituksen alaraja kokonaissaannin siitä vaarantumatta. Suositeltava proteiinin saantisuositus on 10–20 energiaprosenttia, suunnittelussa käytettävä arvo on 15 energiaprosenttia kokonaissaannista. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 20–21.) Vaikka proteiinien saanti on väestötasolla hyvää luokkaa, myös proteiineihin liittyvien asioiden tuntemus perustasolla on tärkeää kokonaisuuden hahmottamisessa.

## 5 PALAUTTEEN KERÄÄMINEN JA TULOKSET

### 5.1 Aineisto ja menetelmät

Palaute ravitsemuskampanjasta saatiin tutkimuksella, jonka aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Tarkoitus oli mitata onnistuiko kampanja tavoittamaan kohde-ryhmänsä ja millaisia mielipiteitä se herätti. Toisena osana haluttiin selvittää nykyisen kevyen ruokalistan tarjonnan monipuolisuutta ja tarkoituksenmukaisuutta. Kyseinen tutkimus oli empiirinen ja tutkimuksen muoto oli evaluaatiotutkimus, jolla pyrittiin arvioimaan toiminnan tai tehtyjen päätösten vaikutuksia. (Heikkilä 2008, 15). Tällä tavoin tutkittiin kampanjan sekä kevyen ruokalistan valintojen onnistumista

Kyseessä oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus jolla tutkittiin Atria Suomen henkilöstön asiakastyytyväisyyttä liittyen toteutettuun ravitsemuskampanjaan sekä henkilöstöravintoloiden ateriatarjontaan. Kvantitatiivista tutkimusta voidaan sanoa myös tilastolliseksi tutkimukseksi. Sen avulla voidaan selvittää lukuihin ja prosentiosuuksiin liittyviä kysymyksiä ja sen edellytyksenä on suuri ja edustava otos. Aineiston keruu tapahtuu standardoidun lomakkeen avulla, jossa on vastausvaihtoehdot valmiina. Kvantitatiivisella tutkimuksella pystytään kartoittamaan tämän hetkinen tilanne, mutta se ei kerro syitä, jotka ovat johtaneet tilanteeseen. (Heikkilä 2008, 16.)

Kysely toteutettiin ryväotantana, eli osallistuneiden perusjoukko koostui luonnollisista ryhmistä. Tyypillisesti rypäistä arvotaan satunnaisesti tai systemaattisesti osallistuvat jotka kaikki tutkitaan yksiasteisen ryväotannan mukaan tai toisena vaihtoehtona olisi kaksiasteinen ryväotanta, jossa kaikista mukana olevista tehtäisiin pienempi otos. (Heikkilä 2008, 39.) Tässä tapauksessa osallistujat olivat eri toimipisteissä sijaitsevien henkilöstöravintoloiden asiakkaita ja tutkimuksessa käytettiin yksiasteista ryväotantaa eli kaikki saadut vastaukset tutkittiin. Tutkimuk-

sessä ei käytetty kiintiöitä, vaan kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista, jolloin kaikilla halukkailla oli mahdollisuus osallistua tutkimukseen.

Kyselylomakkeessa (Liite 6) oli strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. Strukturoiduissa kysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot, joista joko ympyröidään tai rastitetaan sopivat tai sopivat vastaukset. Avoimien kysymysten avulla voidaan saada vastauksia silloin kun vaihtoehtoja ei tunneta etukäteen kunnolla. Avoimia kysymyksiä voidaan rajata ohjaamaan, jolloin vastaajan ajatukset saadaan tiettyyn suuntaan. (Heikkilä 2008, 49–51.) Kyselyssä käytettiin pääasiallisesti strukturoituja, ympyröitäviä vastausvaihtoehtoja, joita täydentämään valittiin avoimia kysymyksiä. Kysymykset koskivat kevyen ruokalista keittolounasvaihtoehtoja ja niihin liittyviä asiakkaan kokemia laadullisia tekijöitä. Kysymyksiä oli myös ravitsemuskampanjan visuaalisesta toteutuksesta, tavoittavuudesta, ajankohdasta sekä kampanjassa esillä olleista tiedoista. Arviointiasteikko toteutettiin viisiportaisella hymynaama-asteikolla, josta vastaaja sai valita parhaiten omaa mielipidettään kuvaavan vaihtoehdon. Hymynaama-asteikkoa ja sen analysointia käytettiin Likertin asteikon tapaan, koska kyselylomakkeeseen ei olisi mahtunut Likertin asteikkoa sinällään. Likertin asteikolla tarkoitetaan mielipideväittämissä käytettyä neljä- tai viisiportaista asteikkoa, jossa ääripäät ovat täysin samaa mieltä sekä täysin eri mieltä. (Heikkilä 2008, 53).

Kysely toteutettiin viidessä Atria Suomen henkilöstöravintolassa sen mukaisesti, miten kevyt ruokalista on käytössä. Osassa ravintoloista ei valmisteta ruokia itse eikä kevyttä ruokalistaakaan näin ollen ole käytössä. Vastauspaikat olivat logistiikan, ruokatehtaan ja siipikarjan sekä sikalinjan ja Seinäjoen toimipisteiden henkilöstöravintolat. Kysely toteutettiin joulun 2010 välipäivinä viikolla 52. Kyselykaavakkeet olivat ravintoloissa esillä erillisellä pöydällä, josta asiakas sai noutaa tai täyttää lomakkeen paikan päällä. Pöydällä oli myös muistin virkistämiseksi kampanjamateriaalia arviointia varten.

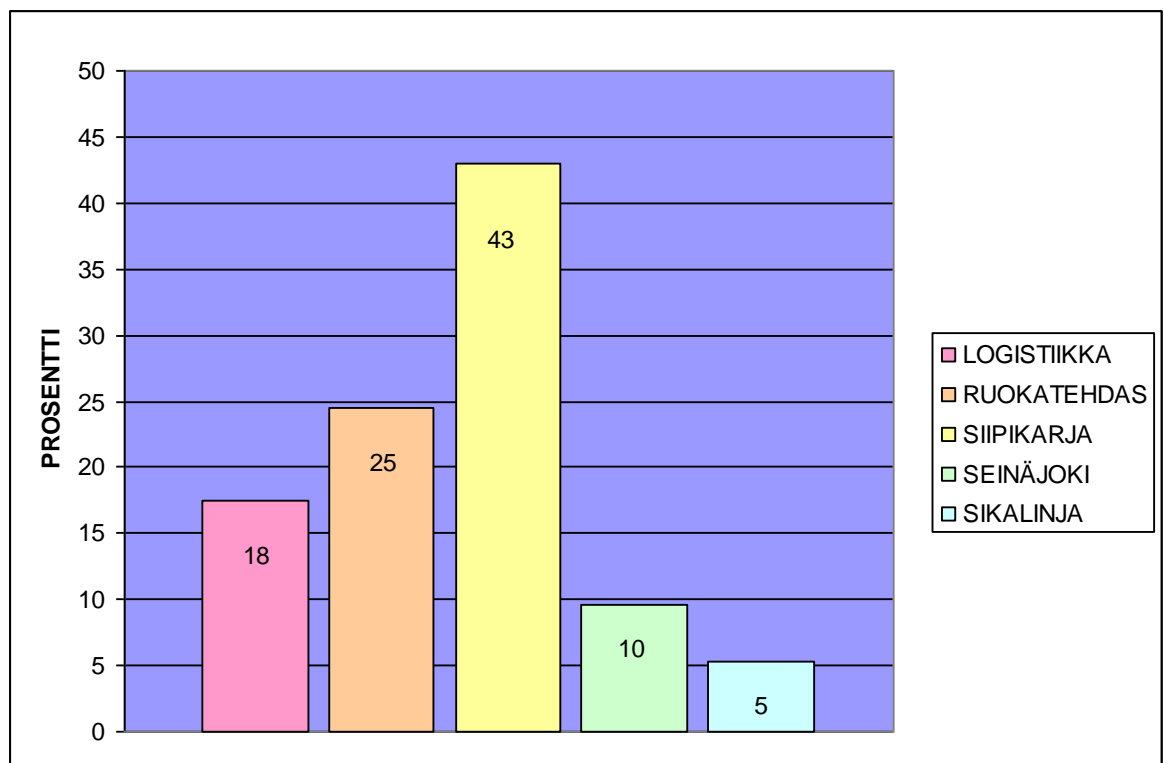
Kyselylomakkeessa oli mukana saatesanat, joissa kerrottiin lomakkeen täyttäjälle kyselyn tarkoituksesta. Saatteessa olivat mukana myös kyselyn laatijan yhteystiedot. Saatteen tehtävänä on saada vastaaja täyttämään lomake ja kertoa tutkimuk-

sen taustoista sekä vastaamisesta ja sen tulee olla suhteellisen lyhyt ja kieleltään kohtelias. (Heikkilä 2008, 61).

## 5.2 Asiakastyytyväisyyskyselyn tulokset

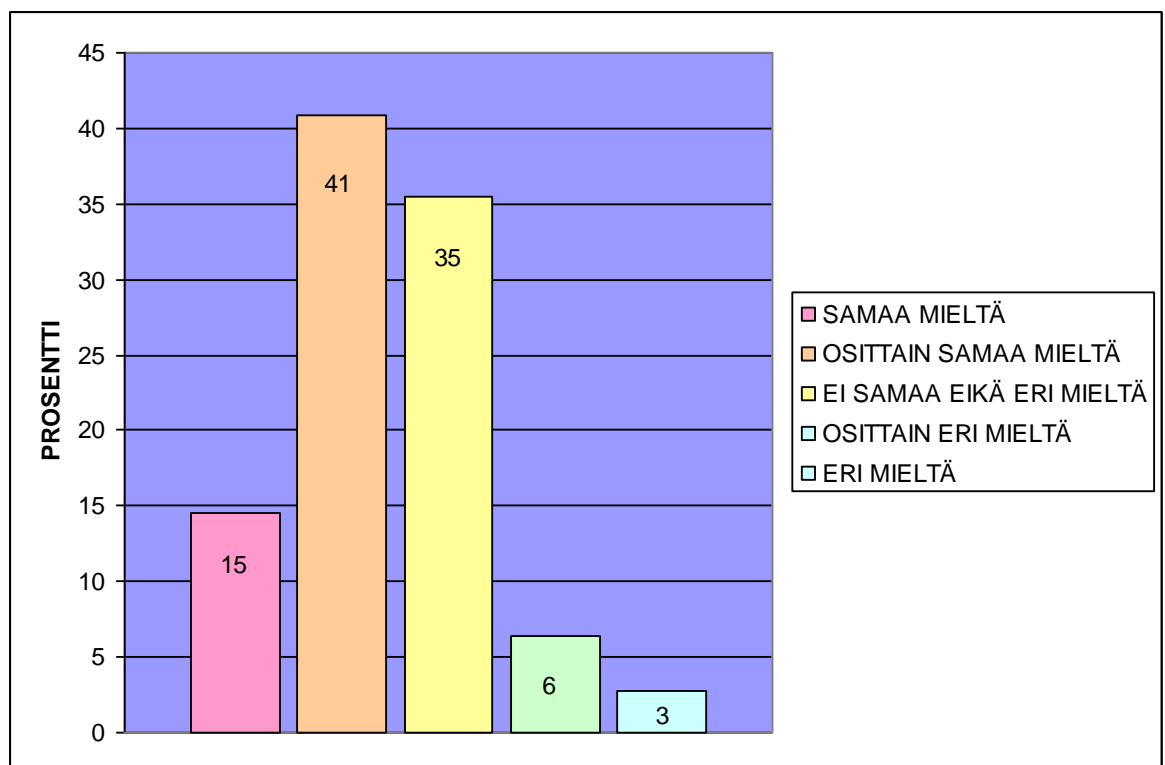
Kyselyn tulokset käsiteltiin Excel -taulukkolaskentatyökalun avulla. Vastaukset syötettiin ohjelmaan, jonka avulla laskettiin kyselyyn osallistuneiden määrät sekä vastauksiin liittyviä prosenttilukuja. Kyselyyn osallistui yhteensä 114 asiakasta. Vastauspaikkojen prosentit vastaajien kokonaismäärästä henkilöstöravintoloiden kesken olivat seuraavat: logistiikka 18 %, ruokatehdas 25 %, siipikarja 43 %, Seinäjoen henkilöstöravintola 10 % ja sikalinjan henkilöstöravintola 5 %.

Vastaajista suurin osa (71 %) oli naisia. 75 % työntekijöistä työskenteli tuotanto-tehtävissä, 19 % oli toimihenkilöitä ja ylempiä toimihenkilöitä oli 3 % kokonaismäärästä. Muissa tehtävissä työskenteleviä oli 4 % vastaajista.



Kuvio 1. Vastaajien prosentuaalinen jakauma vastauspaikoittain (n=114)

Keittolounaalla tarjottavien kevyiden keittojen eri vaihtoehdoista kysyttäessä enemmistö vastaajista koki annosvalikoiman olevan riittävä (43 %). Keittoannosten maku oli 28 % mielestä hyvä, mutta kuitenkin 30 % ei osannut sanoa, onko maku yleisesti ottaen heidän mielestään hyvä vai huono. Erittäin tyytyväisiä annosten makuun oli vain 5 % vastanneista. Monen vastaajan mielestä annosten rakenteessa olisi kehitettävää, sillä 72 % vastaajista ei ollut tyytyväisiä keittojen rakenteeseen. Annosten ulkonäköön tyytyväisiä oli 36 % vastaajista ja annoksia houkuttelevina piti 24 %. 38 % vastaajista ei kuitenkaan pitänyt keittoannoksia houkuttelevina. Yli puolet (52 %) vastaajista koki keittoannosten täyttävän kevyen annoksen tuntomerkit. Annosten terveellisyydestä kysyttäessä 56 % koki annosten olevan terveellisiä tai erittäin terveellisiä.

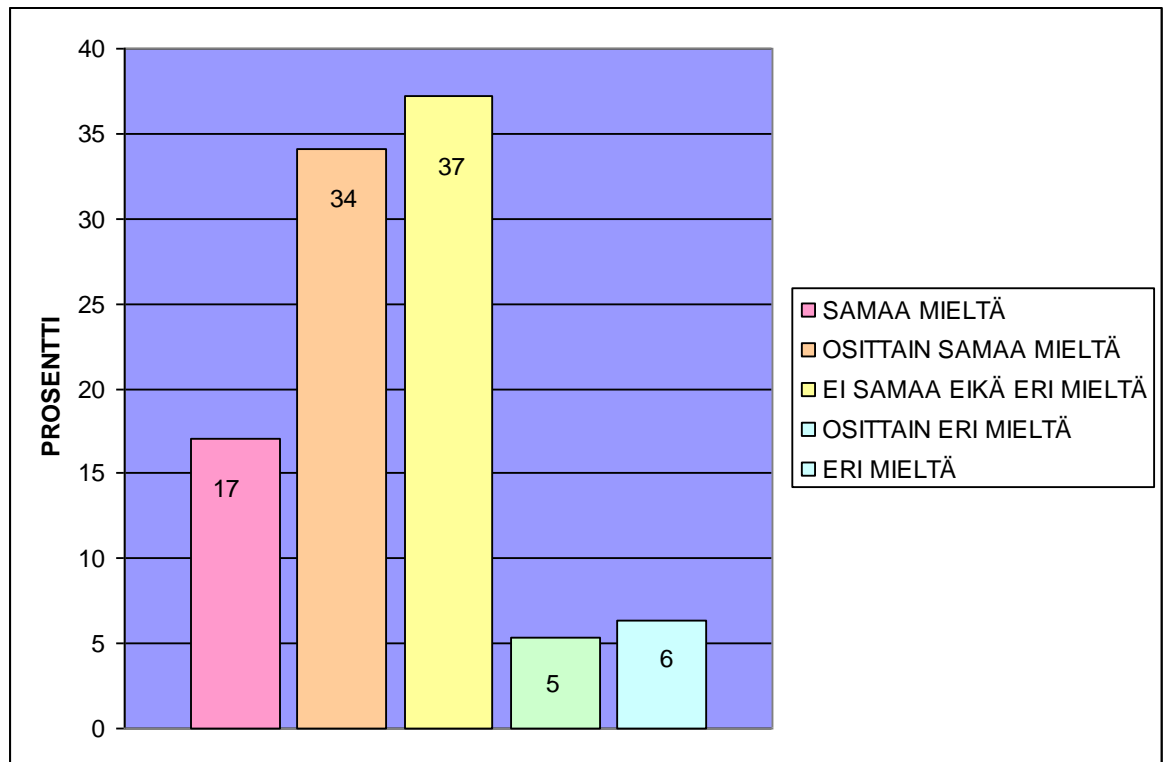


Kuvio 2. Vastaajien suhtautuminen väitteeseen kevyet annokset ovat terveellisiä (n=110)

Keittoruoista oli lomakkeessa kaksi avointa kysymystä. Ensimmäisessä kysymyksessä haluttiin selvittää ruokalistalle toivottavia vaihtoehtoja. Yleisimmin toiveissa toistui pinaattikeitto, jonka haluttaisiin toistuvan useammin ruokalistalla. Ehdotettiin jopa useasti jokaviikkoisen hernekeiton korvaamista pinaattikeitolla. Toiseksi eniten toivottiin juustokeittoa ja kolmanneksi kasviskeittoa. Listalle toivottiin niin perinteisiä makuja, kuin itämaisia ja mausteisia makuja maailmalta. Keittojen raaka-aineina toivottiin käytettävän muun muassa pastaa, kylmäsavuporoa, tomaattia sekä parsaa ja herkkusieniä ja niiden toivottiin useammin olevan myös kirkasliemisiä.

Toisena avoimena kysymyksenä haluttiin muita, yleisiä kommentteja keittovaihtoehtoista. Moni palaute koski kuitenkin salaatteja sekä lisukevalikoimaa. Juomaksi toivottiin kivennäisvettä. Toistuvasti vastaajien mielestä keitot ja puurot ovat olleet välillä liian suolaisia. Kasvisruokia toivottiin lisää ja myös vaihtoehtoja muutenkin jotka eivät sisällä lihaa. Puuron ja keiton puolestapuhujia oli myös useita vastaajien joukossa. Lisää leipävaihtoehtoja sekä ruokaisia salaatteja toivottiin ja esimerkiksi annosvaihtoehdoksi. Keittovaihtoehtoa toivottiin myös muuna aikana, kuten yöllä, jolloin voisi lämmittää annoksensa mikrossa.

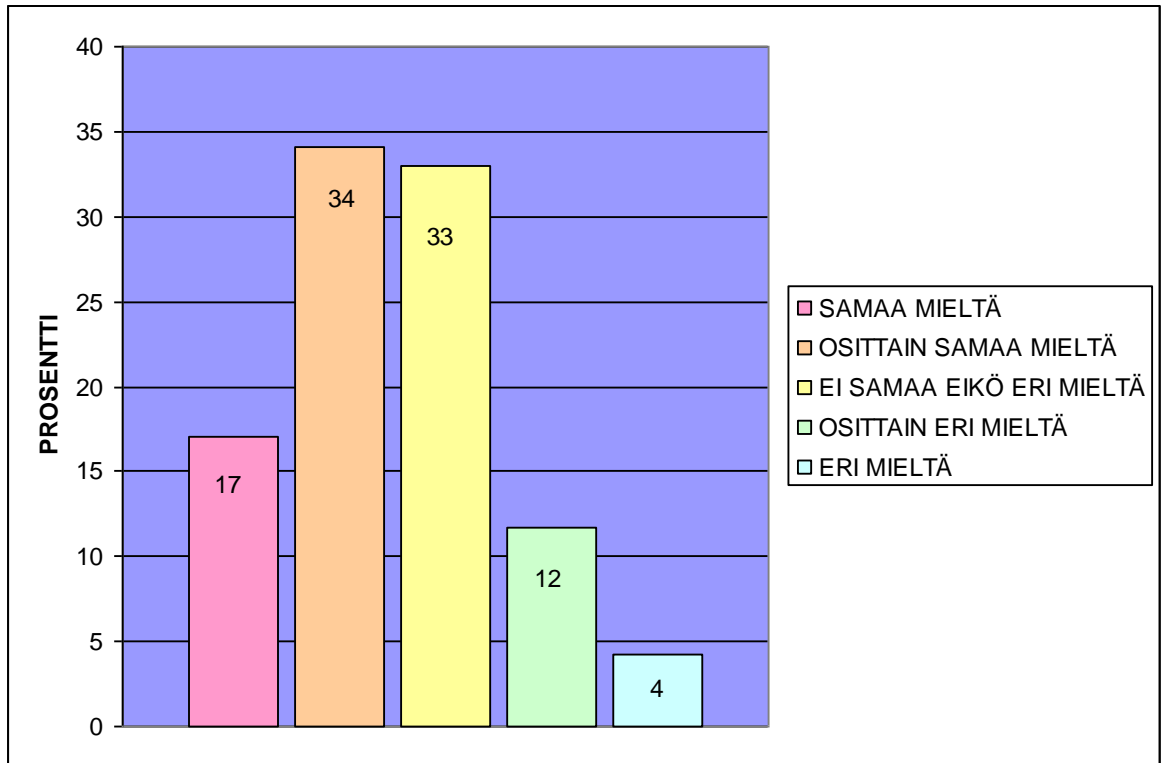
Ravitsemuskampanjan ulkoasusta kysyttäessä 40 % piti ulkoasua hyvänä ja noin puolet (49 %) piti kampanjan kuvitusta hyvänä. Kampanjaan liittyviä tekstejä, tietoiskuja piti 34 % hyvinä. Tavoittavuus arvioitiin huonoimmaksi kampanjaa koskevissa avoimissa kysymyksissä. Kuitenkin 17 % piti tavoittavuutta erittäin hyvänä ja 34 % hyvänä. 33 % ei osannut sanoa, millainen kampanjan tavoittavuus heidän mielestään oli. Lähes kuusikymmentä (58) prosenttia piti kampanjaa hyödyllisenä. Samalla luvulla myös kampanjan ajankohta miellettiin hyväksi. Kaikissa vastauksissa kohta; en osaa sanoa, oli valittu kolmenkymmenen prosentin molemmin puolin. Lieneekö syynä se, ettei kampanja ole ollut tarpeeksi esillä, vai eikö siihen vaan ole kiinnitetty huomiota.



Kuvio 3. Vastaajien kokemukset siitä, olivatko kampanjamateriaalit tarkoituksenmukaisia (n=94)

Avoimena ja täydentävänä kysymyksenä kysyttiin huomioita kampanjaan liittyen. Yleisimmin lomakkeessa toistuva vastaus oli: en ole nähnyt mitään kampanjaa, ja toisena koska kampanja on ollut? Kampanjan huomanneet kuitenkin kiittelivät siitä, että terveyden edistämiseen panostetaan ja samoin kevyiden ruokien tarjontaan. Asiakkaat kokivat tärkeäksi sen, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa tarjontaan. Yleisesti ottaen kampanjoita toivottiin olevan useammin ja yhdessä lomakkeessa esimerkiksi annettiin jonkun Atrian mestarikokin läsnäolo paikan päällä kampanjoinnin aikana. Tämän tyyppisten kampanjoiden ja muiden oppilastöinä järjestettävien toimintojen koettiin olevan positiivisia ja myös arvokkaita myös itse opiskelijoille.





Kuvio 4. Vastaus kysymykseen kampanja tavoitti kohderyhmän vastaajien kokema-  
mana (n=94)

Keittoruokia koskevassa kyselyssä koettiin suurimmaksi kehitettäväksi ominaisuudeksi niiden rakenne ja maku. Varsinkin suolan määrään tulisi kiinnittää huomiota. Keittojen terveellisyys ja keveys olivat kuitenkin enemmistöllä vastaajista hyvää luokkaa. Kevyen ruokalistan vaihtoehtoihin oltiin pääosin tyytyväisiä, vaikka joitakin muutoksia listaan kaivattiin. Erilaisia vaihtoehtoja lisättäväksi listalle saatiin useita. Pinaattikeitto, juustokeitto sekä erilaiset juustokeitot olivat useimmin mainittuja toiveissa.

Ravitsemuskampanjan kysymyksistä yleisimmät esille nousseet asiat olivat kampanjan näkyvyyden ontuvuus. Ne vastaajat, jotka olivat tutustuneet ravitsemuskampanjan materiaaleihin olivat tyytyväisiä ja ottaisivat mieluusti lisää tämän tyyliä kampanjoita vastaan positiivisin mielin. Kevyihin ruokiin panostamisen ja terveellisyydestä muistuttaminen olivat vastaajien mielestä hyviä asioita.

## 6 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä on kaksi erilaista osaa. Ensimmäisessä osiossa suunniteltiin taustatietojen ja teorian pohjalta ravitsemuskampanja, jolla tuotiin esiin ravitsemukseen ja terveyteen liittyviä asioita terveyden- sekä menekinedistämismielessä. Toisen osan tarkoituksena on mitata ensimmäisen osan onnistumista ja tutkia myös tämän hetkisen kevyen keittoruokalistan toteutumista asiakkaiden mielestä. Molempien osien suunnittelu tehtiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa.

Kyselyn järjestäminen kampanjaan liittyen oli tärkeää, jotta kampanjan toteutumisesta saatiin konkreettista tietoa suoraan kohderyhmiltä. Samalla oli hyvä selvittää tämän hetkistä tilannetta koskien ruokalistaa ja sen päivittämistä. Tällöin erillistä asiakastytyväisyyskyselyä ei tarvitse erikseen toteuttaa, vaan samoilla resursseilla pystyttiin liittämään asiat samalle lomakkeelle. Tilanteessa ei tarvinnut tehdä esitutkimusta, koska kysymykset liittyivät toteutetun kampanjan eri osa-alueisiin. Kysymykset keittoruokavaihtoehtoista koottiin laadullisiin tekijöihin viitaten.

Ravitsemuskampanjan materiaalit ja muu toiminta sekä materiaalien sijoittelu eri medioihin onnistui hyvin suuren talon toiminnallisilla resursseilla. Kaikki mahdolliset olevat viestintävälineet oli mahdollista ottaa mukaan heti suunnitteluvaiheessa. Muutenkin yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui erittäin hyvin, eikä rajoitteita juuri aikataulua kummemmin ollut. Toimeksianto oli selkeä.

Terveys kuvataan usein yhdeksi elämän tärkeimmistä arvoista. Se liitetään myös hyvinvoinnin osatekijäksi, kyvyksi toteuttaa omia päämääriä. Lähtökohtaisesti terveydenedistämässä hyödynnetään tietoa, jonka perustana on useiden eri tieteenalojen tietopohja. (Pietilä A-M 2010b, 10.) Markkinoinnissa käytetty materiaali koostettiin terveyden edistämisen lähtökohtien avulla ravitsemussuositusten kulkiessa rinnalla koko prosessin ajan. Kyselyyn vastanneiden mukaan on hyvä, että terveellisyydestä muistutetaan välillä, sillä helposti voi työpaikkaruokailussakin urautua syömään vaikkapa jotakin tiettyä vaihtoehtoa, joka ei välttämättä ole se terveellisin. Vastanneet pitivät myös siitä, että terveyteen ja ravitsemukseen liittyviä kampanjoita järjestetään ja että niitä voisi tuottaa jatkossakin.

Kyselyyn vastanneista monelta oli ravitsemuskampanja jäänyt huomaamatta. Suuremmalla satsauksella ja materiaalien käytön kirjallisella ohjeistuksella olisi voinut saada paremman tavoitavuuden sekä tunnettuutta, joka nyt jäi uupumaan. Materiaalit toimitettiin otsikoinnein, mutta tarkempi toimintaohje ja selostus olisivat varmasti ollut paikallaan, sillä materiaali meni moneen yksikköön sähköisesti. Aikataulun merkitys korostuu myös tämäntyyppistä kampanjaa suunniteltaessa. Erilainen lopputulos olisi voitu saavuttaa parityöskentelynä, jolloin koko työ ja sen eri osa-alueet olisivat voineet saada myös enemmän erilaista perspektiiviä.

Kampanjan tekeminen sinällään oli mielenkiintoista ja haastavaa. Opinnäytetyön tekeminen suuren talon kanssa yhteistyössä vaatii myös omanlaisensa panostuksen. Työn päämäärien asettaminen ja tarkastelu saavat erilaisen ulottuvuuden, sillä tämänkin kaltaisella työllä voisi olla parhaimmillaan merkitystä niin henkilöstöravintoloissa tehtävän työn, kuin koko suuren henkilöstön kannalta.

## LÄHTEET

Aarnikoivu, H. 2005. Onnistu asiakaspalvelussa. Juva: WS Bookwell Oy.

ACNielsen, 31.10.2008. Kodin ulkopuolella syötyjen annosten määrä kasvoi. [Verkkajulkaisu] Tiedote. Horeca-rekisteri 2008. [Viitattu 14.2.2011] Saatavilla: <http://fi.nielsen.com/site/documents/HORECATIEDOTE.pdf>.

Atria yrityksenä. 2010. [www-dokumentti]. Atria Suomi Oy. [Viitattu 1.10.2010]. Saatavana: [http://www.atria.fi/atria\\_yrityksena/Sivut/AtriaSuomi.aspx](http://www.atria.fi/atria_yrityksena/Sivut/AtriaSuomi.aspx)

Finravinto 2007 -tutkimus. 2008. The National Findiet 2007 Survey. (Kansanterveyslaitos. Ravitsemusyksikkö.) Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 23/2008. Helsinki: Yliopistopaino.

Harjunpää, N. 2009. Terveellisiä valintoja eteläpohjalaisille. [pdf-dokumentti]. Seinäjoen yliopistokeskus UCS, tiedotuslehti. Toukokuu 2009 (1). [Viitattu 30.9.2010]. Saatavissa: [http://www.ucs.fi/pdf/UCS\\_1\\_2009.pdf](http://www.ucs.fi/pdf/UCS_1_2009.pdf)

Hasunen, K. 1994. Työpaikkaruokailu. Teoksessa: L. Packalen (toim.) Joukkoruokailun ravitsemussuositukset. Helsinki: Painatuskeskus Oy. 73-78.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. painos. Helsinki: Edita Prima Oy. Hirvijärvi, T. 2010. [tarita.hirvijarvi@atria.fi](mailto:tarita.hirvijarvi@atria.fi). 29.10.2010. Tiedonantoja. Työterveyshoitaja, Atria Suomi Oy. [henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Sami Salmela, opinnäytetyöntekijä. [Viitattu 31.10.2010].

Hirvonen, E. Koponen, P & Hakulinen, T. 2002. Muuttuva yhteiskunta: Yleiset yhteiskunnalliset ja kulttuuriset olosuhteet. Teoksessa: Pietilä, A-M ym. Terveysten edistäminen: Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY.

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa: Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. 2010. [pdf-dokumentti]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11. [Viitattu 31.10.2010]. Saatavana: <http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/julkaisu/1492345>

Lampikoski, K. Suvanto, P. Vahvaselkä, I. 1997. Markkinoinnin menestystekijät. 1.-4. painos. Porvoo: WSOY.

Lautasmallin avulla syöt oikein. [WWW-dokumentti]. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 16.2.2011]. Saatavana: [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja\\_viisaisiin\\_valintoihin/lautasmalli/](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja_viisaisiin_valintoihin/lautasmalli/)

Nikula, J. & Riihimäki, J. 2008. Asiakastyytyväisyys henkilöstöravintoloissa. Case: Atria Suomi Oy. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opin-näytetyö. Julkaisematon.

Pietilä, A-M. 2010a. Lukijalle. Teoksessa: A-M, Pietilä (toim.) Terveyden edistämisen: teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy. 3-4.

Pietilä, A-M. 2010b. Terveyden edistäminen lähtökohtia -katsaus kirjan ydinsisältöihin. Teoksessa: A-M, Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen: teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy. 10-14.

Pietilä, A-M. Halkoaho, A & Matveinen, M. 2010. Terveyttä edistävää toimintaa mahdollistavat tekijät ja työn kehittäminen. Teoksessa: A-M Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen: teorioista käytäntöön. Helsinki: WSOYpro Oy. 259-272.

Raulio, S. ym. 2004. Työaikainen ruokailu Suomessa: Kolmen valtakunnallisen seurantatutkimuksen tuloksia. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2004. Saatavana: [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2004b3.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2004b3.pdf)

Rautio, M & Husman, P. 2010. Työikäisten terveyden edistäminen: esimerkkejä työmenetelmistä ja toimintamalleista. Teoksessa: A-M Pietilä (toim.) Terveiden edistäminen: teorioista käytäntöön. Helsinki: WSOYpro Oy. 165-190.

Ravitsemussuositukset pitävät edelleen paikkansa. [www-dokumentti]. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 31.10.2010]. Saatavissa: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/>

Salmela, S. 2010. Terveellisempään syksyyn. Wilhelmi: Atria Suomi Oy:n henkilöstölehti. 19. vuosikerta. (3). 15.

Silver, P. Sydänmerkki-ateriakokonaisuuksien kehittäminen. Case: Atria Suomi Oy:n henkilöstöravintolat. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon.

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005 –ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Helsinki: Edita Publishing Oy. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Tjäder, J. Työaikainen ruokailu. Päivitetty 7.1.2011. [WWW-dokumentti]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 14.2.2011]. Saatavana: [http://www.ttl.fi/fi/terveys\\_ ja\\_tyokyky/elintavat\\_ ja\\_tyokyky/tyoaikainen\\_ruokailu/Sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/terveys_ ja_tyokyky/elintavat_ ja_tyokyky/tyoaikainen_ruokailu/Sivut/default.aspx)

Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi. 2003. [Pdf-dokumentti]. Helsinki: Edita Prima Oy. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 15.2.2011]. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/toimintaohjelma2003.pdf>

Torkkola, S . 2002. Johdanto: näkökulmia terveystiedettä. Teoksessa: S. Torkkola (toim.) Terveystiedettä. Helsinki: Tammi.

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus.

Vuorela, M. 2009. Asiakastytyväisyys henkilöstöravintoloissa: Case: Atria Suomi Oy. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon.

Vuosikertomus 2009. Atria Oyj. [Pdf-dokumentti]. Tampere: Viestintätoimisto Selander & Co. Oy. [Viitattu 14.2.2011]. Saatavana: [http://www.atriagroup.com/SiteCollectionDocuments/Vuosikertomukset%202009/Atria\\_vsk\\_2009.pdf](http://www.atriagroup.com/SiteCollectionDocuments/Vuosikertomukset%202009/Atria_vsk_2009.pdf)

Vuotilainen, E & Soisalo, S. 2007. Syö hyvin -opas työikäisen ravitsemuksesta. Helsinki: Ravitsemusterapeuttien yhdistys.

Wiio, O. A. & Puska, P. 1993. Terveysviestinnän opas. Keuruu: Otava.

Wilhelmi. 2010. Wilhelmi: Atria Suomi Oy:n henkilöstölehti. 19. vuosikerta. (3). 2.

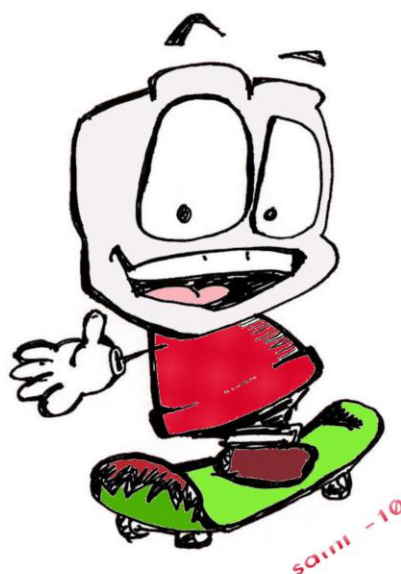
## LIITTEET

Liite 1. Henkilöstöravintoloiden linjastoissa käytetyt materiaalit

# MIKÄ ON SINUN PÄIVITTÄINEN ENERGIANTARPEESI?

SELVITÄ SE OSOITTEESSA:  
[ffp.uku.fi/cgi-bin/energynet03/index.pl](http://ffp.uku.fi/cgi-bin/energynet03/index.pl)

Linkin ja muuta hyödyllistä  
tietoa löydät Atriumista



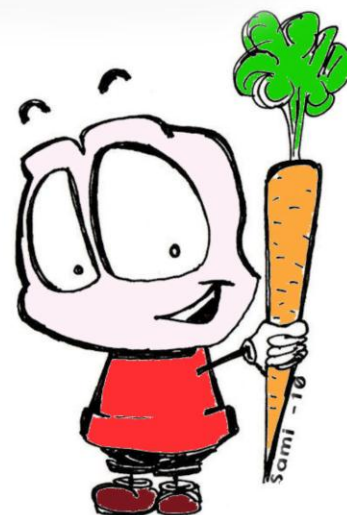


# MIKSI MALLIANNOS?

Malliannoksen tarkoituksena on havainnollistaa annokselle laskettua annoskokoa ja se on koottu vastaamaan ravitsemussuosituksia. Sen avulla ruokailija voi koota terveellisen ja monipuolisen annoksen.

Malliannos vastaa lautasmallin toteutumista sekä ohjeistaa ruokaympyrän hyödyntämiseen aterialla.

Kokonaisvaltaisen aterian nauttiminen on tärkeää ravitsemustasapainon saavuttamiseksi. Monipuolinen ruoka turvaa myös välttämättömien ravintoaineiden ja vitamiinien saannin.



## Miten kulutan??

### Coca Cola 0,5 litraa      210 Kcal

---

- 25 min Spinning,
- 25 min Bodypump,
- 30 min Aerobic,
- 30 min Juoksu,
- 30 min Rullaluistelu,
- 50 min Sauvakävely

### Suklaalevy 200g      1100 Kcal

---

- 2 h Spinning,
- 2,10 h Bodypump,
- 2.2 h Juoksu,
- 2,5 h Aerobic,
- 2,5 h Rullaluistelu,
- 4.2 h Sauvakävely

### Hampurilaisateria      1030 Kcal

---

- 1,3 h Aerobic,
- 1,3, Spinning,
- 2 h Bodypump,
- 2,05 h Juoksua,
- 2,3 h Rullaluistelua,
- 4 h Sauvakävelyä.

## Miten kulutan??

<u>Täytetty sämpylä</u>	50 minuuttia kevyttä kävelyä
150 Kcal	40 minuuttia kuntopyöräilyä
	30 minuuttia vatsatanssia
<u>Pizza, puolikas (100 g)</u>	80 minuuttia kevyttä kävelyä
240 Kcal	25 minuuttia vesijuoksua
<u>Lihapiirakka (100 g)</u>	65 minuuttia reipasta kävelyä
290 Kcal	25 minuuttia juoksua
<u>Munkki (90 g)</u>	60 minuuttia aerobic
370 Kcal	90 minuuttia kevyttä salitreeniä
	90 minuuttia sauvakävelyä

## Liite 2. Henkilöstöravintoloiden pöydissä käytetyt materiaalit

Lautasmallin

Mukaisesti:



- Puolet lautasesta kasviksia, raastetta tai lämpimiä vihanneksia.
- Neljännes perunaa, riisiä tai pastaa.
- Neljännes lihaa, kalaa tai munaa
- Juomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä.
- Viipale leipää aterialla, kevyesti levitettä



WWW.KASVIKSET.FI

Syö

Monipuolisesti:

- Eri ruoka-aineita ja niistä valmistettuja ruokia
- Tasapainoisesti, kohtuullisesti rasvaa ja sokeria
- Kohtuullisesti ruokaa energiantarpeesi mukaan arkiliikuntaa unohtamatta



### TARKKAILE

#### SUOLAN KÄYTTÖÄSI

Saanti päivässä saisi olla enintään:

6 g naisilla

7 g miehillä

= Vastaa

teelusikallista

puhdasta suolaa

Eniten suolaa saadaan normaalisti leivästä, juustosta, leikkeleistä, valmisruoasta ja kodin ulkopuolella syödystä ruoasta.



### LIALLINEN

#### SUOLANSAANTI:

- Nostaa verenpainetta
- Lisää sydäninfarktin ja aivohalvauksen vaaraa
- Lisää mahasyövän riskiä
- Rasittaa munuaisia
- Aiheuttaa turvotusta

### Ruokavaliohoitoisten ongelmien esiintyvyys Suomessa

- Aikuisväestöstä 60 % on ylipainoisia
- Lihavuus aiheuttaa 400 000 henkilölle **terveydellistä** haittaa
- 450 000 suomalaista syö vernpainelääkkeitä
- Noin 17 %:lla kolesterolitaso on yli 6,5 mmol/l
- Diabetes on yli 200 000:lla suomalaisella

### Ruokavaliohoitoisten ongelmien esiintyvyys Suomessa

- 15 000:lla suomalaisella on keliakia
- 17 %:lla väestöstä on laktaasi-entsyymin puutos, 5-10 % kärsii intoleranssioireista
- 20 000 Suomalaisella on kihti
- Osteoporoosi 400 000 suomalaisella

Liikapaino, kohonnut verenpaine, kohonnut veren kolesteroli, aikuistyyppin diabetes, anemia, karies, osteoporoosi

### Miten ehkäistä??

- Sopivasti energiaa
- Tasapainoisesti ravintoaineita
- Vähän suolaa
- Kohtuullisesti alkoholia
- Vähemmän sokeria
- Älä unohda liikuntaa

**Liite 3. Esimerkki info-tv:ssä ja linjastoissa käytetyistä malliannoskuvista****BROILERSALAATTI****412 Kcal**

## Liite 4. Wilhelmi -lehdessä julkaistu artikkeli ravitsemuskampanjasta



Olen Seinäjoen Ammattikorkeakoulun aikuisopiskelija Sami Salmela ja opiskelen Kauhajoen toimipisteessä tavoitteenani valmistua jouluna restonomiksi. Aikuisopiskelijana opiskelen siis oman työni ohella ja tällä hetkellä olen töissä K-Market Kärjessä. Olen hiljattain siirtynyt kaupalliselle puolelle, mutta ravintola- ja keittiömaailmasta minulla kuitenkin on liki kymmenen vuoden kokemus. Olen opiskellut Kauhajoella nyt kolmisen vuotta, ja opinnäytetyö on parasta aikaa käynnissä.

Opinnäytetyöni toiminnallisena osana olen suunnitellut ravitsemuskampanjaa Atrian henkilöstöravintoloille yhdessä Atrian ravintolatoimintojen esimiehen Susanne Heini-nevan ja Susanna Niemelän kanssa. Kampanja on ollut jo jonkin aikaa käynnissä, joten olet saattanut törmätä siihen henkilöstöravintoloissa, info-tv:ssä tai Atriumissa. Kampanjamateriaalin tunnistat yläosan vihreästä ja alaosan punaisesta raidasta, jotka ovat Atrian logosta tunnettuja värejä.

Kampanjoinnin tavoitteena on edistää terveellisiä valintoja jokapäiväisessä elämässä. Työpaikkaruokailussa valintojen tekeminen tulee usein eteen hyvin nopeasti, eikä aina ehkä ehdi miettimään tarpeeksi terveellisyttä.

Monipuolisella ruokavaliolla voidaan edistää työssä jaksamista, niin kuin jaksamista muutoinkin. Monipuolinen ruoka sisältää runsaasti eri ravintoaineita, vitamiineja sekä kivennäisaineita. Se voi saada olosi tuntumaan paremmaksi, mutta myös parantamaan vastustuskykyäsi välttämättömien ravintoaineiden saannin avulla. Terveellisyys

sanana ei siis ole tuulesta temmattu puhuttaessa monipuolisesta ruokavaliosta.

Mitä sitten pitäisi syödä? Syö lihaa, kalaa ja kasviksia, perunaa, riisiä tai pastaa sopivina annoksina. Aterioilla syö myös salaattia ja leipää sekä maitovalmisteita, jälkiruokana tai välipaloina marjoja ja hedelmiä. Monipuolisen ruokavalion tukena on tietenkin riittävä määrä liikuntaa. Resepti on yksinkertainen, mutta voi käytännössä olla vaikea toteuttaa.

Arjen valintoja työpaikkaruokailussa on yritetty kampanjan avulla helpottaa esimerkiksi malliannoksilla, joihin on laskettu kokonaisen aterian sisältämä energiamäärä. Malliannos kattaa pääruoan, salaatin, salaatikastikkeen, leivän, levitteen ja rasvattoman maidon. Malliannosten lisäksi koottuna on pieniä tietopaketteja, joihin voi tutustua henkilöstöravintoloissa. Hiukan enemmän tietoa energiantarpeesta ja energiaravintoaineista löytyy Atriumin sivuilta.

**Mm. näitä löydät ruokalistalta:**  
(Esimerkkejä ateriakokonaisuuden energiamääristä)

Broilerisalaatti	412 Kcal
Pinaattinen kalavuoka	475 Kcal
Creamy curry chicken	465 Kcal
Kahden kaalin keitto	390 Kcal
Nuudeli-broilerivuoka	506 Kcal
Pinaattikeitto	580 Kcal
Kala-vihanneskeitto	475 Kcal

Toivottavasti kampanjasta on sinulle hyötyä niin tänä pimenävänä syksynä kuin myös tulevaisuudessa. Kannustetaan toisiamme tekemään hyviä valintoja joka päivä.

*Sami Salmela*

## **Liite 5. Atrium -internetsivuilla julkaistut tietoiskut**

### **Energiankulutus ja energiantarve**

Energiankulutus koostuu perusaineenvaihdunnasta, nautitun ruoan aiheuttamasta energiankulutuksesta sekä työn ja liikunnan vaatimasta energiasta. Elimistön energiamäärän kulutus voi vaihdella eri henkilöiden välillä paljonkin, vaikka kyseessä olisi kaksi samankokoista ja -painoista ihmistä.

Elimistöllä on pyrkimys pitää energiatasapaino saannin ja kulutuksen kannalta säätelemällä nälän ja kylläisyyden tunnetta. Ruokailutottumuksilla ja ulkoisilla olosuhteilla on kuitenkin häiritsevä vaikutus energiatasapainon säätelyyn, varsinkin jos ne eivät ole terveellisimmästä päästä. Perusaineenvaihduntaansa ei ihminen pysty vaikuttamaan, mutta muuten säännöllisellä ruokailurytmillä, sopivilla annoksilla ja välipaloilla sekä liikunnalla on suurin merkitys energiankulutuksessa.

Tärkein asia painonhallinnan kannalta on, että kuluttaa sen verran energiaa kuin nauttii. Jos jatkuvasti saa syömästään ruoasta enemmän energiaa kuin kuluttaa, paino lähtee varmasti nousuun. Fyysinen aktiivisuus lisää energiantarvetta riippuen sen vaativuudesta. Yksilöiden välillä on suuria eroja, mutta fyysinen toiminta lisää energiankulutusta kevyestä työstä raskaaseen työhön noin kahdestakymmenestä jopa viiteenkymmeneen prosenttiin vuorokaudessa.

Selvitä oma energiantarpeesi. Linkin avulla pääsen Kuopion Yliopiston ylläpitämään Energynet -palveluun, jonka avulla voit saada selville mikä on energiantarpeesi.

[http://ffp.uku.fi/cgi-bin/energynet03/energyneed.pl?session\\_id=909422988ee61a31f592cedf7260638f](http://ffp.uku.fi/cgi-bin/energynet03/energyneed.pl?session_id=909422988ee61a31f592cedf7260638f)



**ESIMERKKEJÄ KOKONAISENERGIANKULUTUKSESTA AIKUISILLA ERILAISSISSA TOIMINNOISSA:**

Luvuissa on mukana fyysisen aktiivisuuden lisäksi perusaineenvaihdunnan ja nautitun ruoan aiheuttama energia.

<b>Fyysisen toiminnan kuvaus</b>	<b>Energiankulutus</b>	<b>Energiankulutus</b>
<b>Toiminnan laatu</b>	<b>Miehellä</b>	<b>naisella</b>
Lepo	0,9 – 1,0 Kcal/kg/h	0,9 – 1,0 Kcal/kg/h
Hyvin kevyt fyysinen toiminta.  Ompelu, lukeminen, kirjoittaminen, syöminen, seisominen, perunoiden kuoriminen, autolla ajo	1,2 – 2,1 Kcal/kg/h	1,2 - 2,1 Kcal/kg/h
Kevyt fyysinen toiminta.  Silittäminen, astianpesu, lattian pesu, kävely kohtalaisella nopeudella ( alle 5 km tunnissa).	2,1 – 4,2 Kcal/kg/h	2,1 – 3,9 Kcal/kg/h
Kohtalaisen fyysinen toiminta.  Pyöräily, imurointi, nopea kävely (6,5 km tunnissa), tanssiminen, luistelu.	4,3 – 6,3 Kcal/kg/h	4,1 – 6,1 Kcal/kg/h
Raskas fyysinen toiminta.  Juoksu, uinti, nopea kävely ( 8,5 km tunnissa), nyrkkeily, kilpasoutu.	6,4 – 10,3 Kcal/kg/h	6,2 – 10,3 Kcal/kg/h

### **Hiilihydraattien perustaa**

Hiilihydraatit ovat energiaravintoaineita, kehon polttoaineita, jotka ryhmitellään sokereihin, tärkkelykseen ja kuituaineisiin. Niiden osuus kokonaisenergiansaannista pitäisi ruokavaliossa olla 55 – 60 % ja lisättyä sokeria saisi olla korkeintaan 10 prosenttia. Hiilihydraatit tuottavat elimistössä noin 50 prosenttia kaikesta elämiseen tarvittavasta energiasta. Siispä helposti suuria hiilihydraattimääriä sisältäviä elintarvikkeita nautittaessa toistuvasti alkaa painoa kertyä. Laatu on siis myös hiilihydraattipitoisten tuotteiden valitsemisessa tärkeää.

Hiilihydraattien merkittäviä lähteitä ovat viljat, peruna, sokeri, hedelmät, marjat, kasvikset ja maitotaloustuotteet. Hiilihydraatit muuntuvat elimistössä verensokeriksi, eli elimistön käytettäväksi polttoaineeksi. Hiilihydraattipitoisten elintarvikkeiden käsittelyn ja jalostuksen määrä vaikuttaa siihen, kuinka nopeasti hiilihydraatit pilkkoutuvat elimistössä. Tärkkelys on keskeisin energianlähde hiilihydraattiryhmistä. Suurin osa ruoasta saatavista hiilihydraateista on tärkkelystä. Sen tärkeimmät lähteet ovat viljat, peruna ja muut tärkkelyskasvit, jotka muodostavat perustan ravinnolle useissa eri ruokakulttuureissa.

Riittävästä kuidunsaannista on hyvä huolehtia. Korkea kuitupitoisuus on hyvä merkki myös siitä, että ruoka on ravitsemuksen kannalta terveellistä, sillä runsaskuituinen ruoka sisältää usein niukalti sokereita ja rasvaa, mutta runsaasti elimistölle hyödyllisiä vitamiineja ja kivennäisaineita. Hyviä kuidun lähteitä ovat täysjyväviljatuotteet, vihannekset, kasvikset, hedelmät ja marjat.

Elintarvikkeissa sokerit ovat joko luonnostaan tai lisättynä. Pakkauksissa ilmoitetaan useimmiten hiilihydraattimäärät ja erotellaan myös siinä olevan sokerin määrä. Markkinoilta löytyy nykyisin myös tuotteita joihin ei ole lisätty sokeria ollenkaan, mutta tuote saattaa sisältää silti sokeria luonnostaan.

### Asiaa proteiineista

Aikuisessa ihmisessä on noin 15 % proteiinia painosta. puolet tuosta määrästä on lihaksissa, viidesosa luustossa ja kymmenesosa rasvakudoksessa. Keskeisimpänä tehtävänä proteiineilla eli valkuuaisaineilla on toimia rakennusaineina kudosten ja elintärkeiden yhdisteiden, esimerkiksi entsyymien, hormonien ja kuljettajaproteiinien muodostamisessa. Proteiineja tarvitaan myös muodostamaan elimistössä vasta-aineita, jotka tuhoavat haitallisia taudinaiheuttajia.

Suosituksen mukaan noin 2000 kilokaloria päivässä kuluttavan henkilön tulisi saada 50 – 75 g proteiinia vuorokaudessa, jotta 10 – 15 prosentin päivittäinen saantisuositus täytyisi. Merkittävimmät proteiininlähteet ruokavaliossa ovat maitotaloustuotteet, liha, kala, muna ja viljat sekä palkokasvit. Elimistössä proteiinit vaikuttavat paitsi lihasten ja luuston kuntoon sekä entsyymien muodostukseen, myös ihon, hiusten ja kynsien hyvinvointiin

Elintarvikkeiden keskimääräisiä proteiininpitoisuuksia:

1	dl	herneitä tai papuja	7 g	proteiinia
2	dl	maitoa	7 g	proteiinia
1	kpl	viipaleleipää	2 g	proteiinia
1	kpl	kananmuna	7 g	proteiinia
50	g	raejuustoa	9 g	proteiinia
100	g	lihaa	20 g	proteiinia
100	g	kalaa	15 g	proteiinia
300	g	Lautasellinen puuroa	5 g	proteiinia

## **Rasvat ravinnossa**

Elimistö tarvitsee rasvaa paitsi energianlähteeksi, myös muihin tärkeisiin tehtäviin, kuten solujen ja kudosten lipidien sekä hormonien kaltaisten aineiden valmistamiseen. Siksi ruokavaliosta saatavan rasvan laatuun sekä määrään tulee kiinnittää huomiota. Rasvat nostavat ruokavalion energiapitoisuutta ja ovat hiilihydraattien ohella toiseksi suurin energiaravintoaineryhmä. Ravinnon rasvoissa esiintyy tyydyttyneitä, kertatyydyttymättömiä ja monityydyttymättömiä rasvahappoja, joista elimistölle suotuisimpia ovat tyydyttymättömät rasvat.

Tyydyttyneet rasvat ovat kovia, useimmiten eläinkunnasta saatavia rasvoja, kun taas tyydyttymättömät rasvat pehmeitä, kasvikunnan tai kalan rasvaa. Tyydyttyneet rasvat nostavat veren kolesterolipitoisuutta, nostavat veren-painetta sekä altistavat verisuonten kovettumiselle sekä heikentävät elimistön sokeriaineenvaihduntaa ja ovat siten haitallisia elimistölle. Suurimpia kovan rasvan lähteitä ovat juustot ja maitotaloustuotteet, rasvaiset lihavalmistukset ja leivonnaiset. Niissä rasva on usein piilorasvana, jota ei sinällään huomaa syövänsä. Kuitenkin piilorasva on huomaamattomin tapa nauttia liikaa rasvaa, sillä piilorasva on pääasiallisesti kovaa rasvaa.

Piilorasvan osuutta ruokavaliosta voidaan vähentää esimerkiksi käyttämällä alle 7 % rasvaa sisältäviä lihatuotteita ja alle 12 % rasvaa sisältäviä makkaroita. Maito- ja juustotuotteista voi valita kevyempiä tuotteita ja ruokajuomana voi käyttää rasvatonta maitoa tai piimää. Toki rasvaisia herkkuja voi nauttia silloin tällöin, mutta ne kannattaa säästää erityistilanteisiin kuten juhliin, kun arkena ottaa ruoan laadun huomioon. Omassa ruoanlaitossa kannattaa ottaa tarkkailuun myös omat tottumukset ja toimintatavat. Kaikkeen paistamiseen ei tarvita rasvaa, ruoka voidaan hauduttaa tai keittää kypsäksi, kastikkeet voidaan suurustaa osanestesuurustuksella jne. Rasvaisten tuotteiden korvaaminen ruoanlaitossa on myös tärkeää, mutta sekin onnistuu pienillä nikseillä, ilman, että ruoan maku kärsii.

### **Kuitua ruokavalioon**

Ravintokuidulla tarkoitetaan hiilihydraatteja, jotka eivät imeydy elimistössä. Kuidut hidastavat mahalaukun tyhjenemistä ja tasaavat verensokerin vaihtelevuutta. Kuitu alentaa haitallisen LDL –kolesterolin ja kokonaiskolesterolin määrää elimistössä vähentämällä sappihappojen ja kolesterolin imeytymistä suolessa.

Suosituksen mukaisesti ravintokuitua tulisi päivässä saada 25 – 30 g. Siksi kuitupitoisten hiilihydraattien lisäämistä ruokavalioihin suositellaan. Kuitupitoinen ruoka vaikuttaa edullisesti elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan. Hiilihydraattien ja kuidun riittävä saanti toteutuu lisäämällä ruokavalioon täys-jyvävalmisteita, vihanneksia, juureksia sekä hedelmiä ja marjoja.

Ruisleipä on hyvä kuidunlähde, sillä 100 g ruisleipää sisältää jopa 12 g kuitua. Kuitenkin suosituksen mukaisen kuitumäärän saaminen esimerkiksi pelkästä ruisleivästä tarkoittaisi sitä, että ruisleipää tulisi syödä 250 g, joka taas vastaa jo kymmentä palaa ruisleipää. Tämän vuoksi on kuidunsaanti ruokavalion eri osasista tärkeää. Riittävä kuidunsaanti parantaa suoliston toimintaa ja sillä saattaa olla paksusuolensyöpään ennaltaehkäisevä vaikutus. Kuidun saanti on myös lapsille tärkeää ja leikki-ikäisestä voidaan ruokavalion kuitupitoisuutta vähitellen lisätä.

## Liite 6. Kyselylomake

### MIELIPIDEKYSELY ATRIAN HENKILÖSTÖRAVINTOLOIDEN ASIAKKAILLE KEITTORUOKAVAIHTOEHDOT JA RAVITSEMUSKAMPANJA

Tämän mielipidekyselyn tarkoituksena on selvittää asiakastyytyväisyyttä Atrian henkilöstöravintoloiden keittoruokavaihtoehtoihin sekä syksyn ja alkutalven aikana toteutettuun Terveellisempään syksyyn -ravitsemuskampanjaan. Kysymykset ovat helppoja ja aikaa niihin vastaamiseen menee vain pieni hetki. Toivon että vastaatte kyselyyn, sillä sen avulla kehitetään muun muassa keittolounastarjontaa. Voitte vastata kyselyyn nimettömänä.

Sami Salmela

[sami.salmela@seamk.fi](mailto:sami.salmela@seamk.fi)

Restonomiopiskelija

SeAMK, Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö, Kauhajoki

---

Vastatkaa kysymyksiin rastittamalla tai ympyröimällä mielestänne oikea vaihtoehto tai kirjoittakaa vastauksenne sille varattuun tilaan.

#### 1. Vastauspaikka

- |                                                           |                                                         |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Logistiikan henkilöstöravintola  | <input type="checkbox"/> Seinäjoen henkilöstöravintola  |
| <input type="checkbox"/> Ruokatehtaan henkilöstöravintola | <input type="checkbox"/> Sikalinjan henkilöstöravintola |
| <input type="checkbox"/> Siipikarjan henkilöstöravintola  |                                                         |

#### 2. Sukupuoli

- Nainen                       Mies

#### 3. Työtehtävänne Atrialla?

- |                                             |                                              |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tuotantotyöntekijä | <input type="checkbox"/> Ylempi toimihenkilö |
| <input type="checkbox"/> Toimihenkilö       | <input type="checkbox"/> Muu, mikä? _____    |

4. Keittolounastarjonta. Ympyröi kasvokuvista mielikuvaasi vastaava vaihtoehto.

A.

Keittolounasvaihtoehtoja on tarpeeksi	    
Keittovaihtoehtojen maku	    
Keittovaihtoehtojen rakenne	    
Keittovaihtoehtojen ulkonäkö	    
Keittovaihtoehtojen houkuttelevuus	    
Keittovaihtoehtojen keveys	    
Keittovaihtoehtojen terveellisyys	    

B. Mitä keittoja toivoisit lisättävän ruokalistalle?

---



---

C. Muuta palautetta koskien kevyitä ateriavaihtoehtoja































---



---

5. Ravitsemuskampanja. Ympyröi kasvokuvista mielikuvaasi vastaava vaihtoehto.

A.

Kampanjan ulkoasu	    
Kampanjan kuvitus	    
Kampanjan tietoiskut ja tekstit	    
Kampanjan tavoitavuus	    
Kampanjan hyödyllisyys	    
Kampanjan ajankohta	    

B.

Muita huomioita kampanjasta.

---



---

Kiitokset vastauksistanne!!