

# **Keittiömestarin ravitsemusosaaminen**

Jari-Markus Peltokoski

Opinnäytetyö

Kesäkuu 2020

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Restonomi (YAMK), Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma

|  |  |                                   |
|--|--|-----------------------------------|
| Tekijä(t)<br>Peltokoski Jari-Markus  | Julkaisun laji<br>Opinnäytetyö, ylempi AMK | Päivämäärä<br>Kesäkuu 2020        |
|  | Sivumäärä<br>110                           | Julkaisun kieli<br>Suomi          |
|  |  | Verkojulkaisulupa<br>myönnetty: x |
| Työn nimi<br><b>Keittiömestarin ravitsemusosaaminen</b>  |  |                                   |
| Tutkinto-ohjelma<br>Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK  |  |                                   |
| Työn ohjaaja(t)<br>Enni Mertanen   |  |                                   |
| Toimeksiantaja(t)<br>Jyväskylän ammattikorkeakoulu   |  |                                   |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää keittiömestareiden ravitsemus- ja vastuullisuusosaamista sekä niihin liittyviä asenteita. Kokevatko keittiömestarit ravitsemukselliset ja kestävät valinnat työtä häiritseviksi vai laadukkaiksi kilpailutekijöiksi ruokalistasuunnittelussa? Lisäksi selvitettiin, miten asenteet, koulutus, työkokemus ja esimiestyö vaikuttavat ravitsemisalalan kehittämiseen.</p> <p>Teoreettinen viitekehys muodostui keittiömestarin koulutuksen lähtökohdista, käytännön työn selvittämiseen ja esimiestyön määrittelystä. Tutkimuskysymykset olivat: Onko keittiömestareilla ravitsemus- ja vastuullisuusosaamista? Soveltuuko ravitsemus keittiömestareiden mielestä ravintolaan? Mikä on kasvisruokien rooli ravintolassa?</p> <p>Ensimmäinen kysely (n=92) toteutettiin sähköisenä Webropol-kyselynä 8.2.–18.3.2020. Kysely koostui strukturoiduista kysymyksistä ja kahdesta avoimesta kysymyksestä. Toinen kysely (n=72) toteutettiin 11. - 18.3.2020. Siihen laadittiin uudet strukturoidut kysymykset, joilla haettiin vahvistusta tai lisätietoa joihinkin ensimmäisen tutkimuksen kysymyksiin. Molemmat kyselyt toteutettiin kvantitatiivista tutkimusotetta käyttäen, ja kohteena olivat keittiömestarit ja muut esimiestyötä tekevät, joiden vastuualueena oli ruokalista- ja annosuunnittelua.</p> <p>Tulosten perusteella on havaittavissa, että keittiömestareilla ja muilla esimiestyötä tekeville on osaamista sekä ravitsemuksesta, että vastuullisuudesta. Vakiintuneita hyviä tapoja osataan hyödyntää jonkin verran, mutta osaamista ei osata tai haluta viedä ruokalistalle näkyväksi. Tähän saattavat vaikuttaa ruokalistasuunnittelun tai kokonaisuuden hallinnan osaamattomuus, tekijän omat asenteet tai ravintolan liikeidea. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että osaamisen kehittämiseksi täydennyskoulutukselle on tarvetta.</p> |  |                                   |
| Avainsanat (asiasanat)<br>Keittiömestari, ravitsemus, ravitsemusosaaminen, vastuullisuus, vastuullisuusosaaminen, tuuppaus ja kestävä kehitys.   |  |                                   |
| Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)  |  |                                   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| Author(s)<br>Peltokoski Jari-Markus   | Type of publication<br>Master's thesis | Date<br>June 2020<br>Language of publication:<br>Finnish |
|   | Number of pages<br>110                 | Permission for web publication: x                        |
| Title of publication<br><b>Chefs' nutrition knowledge</b>   |  |  |
| Degree programme<br>Master`s Degree Programme in Hospitality Management   |  |  |
| Supervisor(s)<br>Mertanen Enni  |  |  |
| Assigned by<br>JAMK University of Applied Sciences  |  |  |
| <p>Abstract</p> <p>The aim of the thesis was to examine chefs' nutrition and responsibility knowledge as well as their related attitudes. It was also examined whether they perceived nutritional and sustainable choices as a disruptive factor in work or as high-quality competitive factors in menu planning. Another focus was on how attitudes, training, work experience and supervisory work affected the development of the nutrition industry.</p> <p>The theoretical framework consisted of describing the premises of the training, the elucidation of practical work and the definition of supervisory work. The research questions were as follows: Do chefs have nutrition and responsibility competence? Do chefs think nutrition factors are suitable for a restaurant? What is the role of vegetarian food in a restaurant?</p> <p>The first survey (n = 92) was conducted as an electronic Webropol-survey between the 8<sup>th</sup> Feb. and 18<sup>th</sup> March 2020. The survey consisted of structured questions and two open-ended questions. The second survey (n = 72) was conducted on between the 11<sup>th</sup> and 18<sup>th</sup> of March 2020. It had new structured questions seeking confirmation or additional information to some of the questions in the first study. Both surveys were conducted using a quantitative research approach, where the subjects of the study were chefs and other supervisors with responsibilities for menu and portion planning.</p> <p>According to the results, chefs and other supervisors had expertise in nutrition and responsibility issues. They knew how to make good use of the established good practices to some extent but did not want or know how to make the knowledge visible on the menu. This may have been due to incompetence in menu planning or overall management, to the chefs' own attitudes or to a specific restaurant's business idea. In conclusion, in-service training should be provided for chefs and aspiring chefs in order to increase their competences.</p> |  |  |
| Keywords/tags (subjects)<br>Chef, nutrition, nutrition knowledge, responsibility, responsibility knowledge, nudging, sustainable development  |  |  |
| Miscellaneous (Confidential information)  |  |  |

# Sisältö

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Johdanto .....</b>                                       | <b>5</b>  |
| <b>2</b> | <b>Keittiömestarin työ.....</b>                             | <b>7</b>  |
| 2.1      | Keittiömestarin koulutus.....                               | 8         |
| 2.2      | Keittiömestari esimiehenä .....                             | 9         |
| <b>3</b> | <b>Ruokakulttuuri ja ravitsemus ravintoloissa .....</b>     | <b>11</b> |
| 3.1      | Ravintolaruokailu.....                                      | 12        |
| 3.2      | Ravintola ruokakulttuurin kehittäjänä .....                 | 14        |
| 3.3      | Ravintolaruoan ravitsemuslaatu .....                        | 16        |
| 3.4      | Ravintolaruoassa makua korostetaan .....                    | 20        |
| 3.5      | Asiakkaan ravitsemusohjaus; tuuppaus (nudging).....         | 22        |
| 3.6      | Ruokailu ravintolassa asiakkaan näkökulmasta .....          | 24        |
| <b>4</b> | <b>Vastuullisuus ja kestävä kehitys ravintoloissa .....</b> | <b>26</b> |
| 4.1      | Vastuullisuus.....  | 27        |
| 4.2      | Ruokahävikki ja sen hallinta ravintolassa.....              | 33        |
| 4.3      | Lähi- ja luomuruoka.....                                    | 35        |
| 4.4      | Kasvisruoan lisääminen ravintoloissa.....                   | 36        |
| 4.5      | Kasvisruokailun haasteet ravintoloissa .....                | 38        |
| <b>5</b> | <b>Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteutus.....</b>       | <b>40</b> |
| 5.1      | Tutkimusprosessin vaiheet.....                              | 41        |
| 5.2      | Tavoitteet ja kyselylomake.....                             | 42        |
| 5.3      | Tutkimusprosessin toteutus ja aikataulu .....               | 43        |
| 5.4      | Aineiston analysointi .....                                 | 45        |
| <b>6</b> | <b>Tutkimustulokset käytäntöön .....</b>                    | <b>46</b> |
| <b>7</b> | <b>Pohdinta.....</b>  | <b>91</b> |
| 7.1      | Keskeiset tulokset ja niiden merkitys.....                  | 91        |
| 7.2      | Kyselyn luotettavuuden arviointi .....                      | 99        |
| 7.3      | Mitä pitäisi tehdä .....                                    | 100       |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Lähteet .....</b>   | <b>104</b> |
| <b>Liitteet .....</b>  | <b>110</b> |
| Liite 1. Laajan kyselyn kyselylomake .....                                       | 110        |
| Liite 2. Suppean kyselyn kyselylomake .....                                      | 110        |
| <br>   |            |
| <b>Kuvio</b>   |            |
| <br>   |            |
| Kuvio 1 Lounaspaikan valinta työpäivinä 25–64-vuotiailla .....                   | 15         |
| Kuvio 2. Suolan tavanomaisen saanti g/vrk.....                                   | 19         |
| Kuvio 3. Makukompassi .....  | 21         |
| Kuvio 4. Vastuullisen tulevaisuuden ruoka-aineet .....                           | 30         |
| Kuvio 5. FAO Bioversity International:n laatima malli kestävästä ruokavaliosta . | 33         |
| Kuvio 6.Vegaanin kasvisruokapyramidi .....                                       | 39         |
| Kuvio 7. Vastanneiden määrä ja syntymävuosiluokat (n=92) .....                   | 47         |
| Kuvio 8. Vastaajien sukupuoli (n=92) .....                                       | 47         |
| Kuvio 9. Nykyinen työpaikka, laaja kysely (n=92) .....                           | 48         |
| Kuvio 10. Nykyinen työpaikka, suppea kysely (n=72).....                          | 49         |
| Kuvio 11. Nykyiset työtehtävät (n=92) .....                                      | 49         |
| Kuvio 12. Minkälaisessa keittiössä/ravintolassa työskentelee (n=92) .....        | 50         |
| Kuvio 13. Työpaikan alueellinen sijainti Suomessa (n=92).....                    | 51         |
| Kuvio 14. Minkälaisessa ympäristössä työpaikka sijaitsee (n=92) .....            | 51         |
| Kuvio 15. Työpaikan sijainti (n=92).....   | 52         |
| Kuvio 16. Pääsääntöiset asiakkaat, kaksi suurinta ryhmää (n=92).....             | 52         |
| Kuvio 17. Kuinka monessa ravintolakeittiössä olet työskennellyt (n=92).....      | 53         |
| Kuvio 18. Vastaajien keittiötyökokemus vuosina, laaja kysely (n=92) .....        | 54         |
| Kuvio 19. Vastaajien keittiötyökokemus vuosina, suppea kysely (n=72) .....       | 54         |
| Kuvio 20. Vastaajien työkokemus keittiömestarina (n=92).....                     | 55         |
| Kuvio 21. Vastaajien korkein koulutus, laaja kysely (n=92).....                  | 56         |
| Kuvio 22. Vastaajien korkein koulutus, suppea kysely (n=72).....                 | 56         |
| Kuvio 23. Keittiömestarin työhön liittyvä koulutus (n=92).....                   | 57         |
| Kuvio 24. Työpaikan henkilökunnan määrä (n=92) .....                             | 57         |

|  |    |
|--|----|
| Kuvio 25. Ruokalistan suunnittelun apuvälineet (n=92).....   | 58 |
| Kuvio 26 Kasvisruoka-annosten kysynnän muutos (n=92).....  | 62 |
| Kuvio 27. Kasvisruoka osaaminen, laaja kysely (n=92).....  | 62 |
| Kuvio 28. Kasvisruoka osaaminen, suppea kysely (n=72).....   | 63 |
| Kuvio 29. Osaamisen arviointi ravintoaineiden suhteen, laaja kysely (n=92).....  | 63 |
| Kuvio 30. Osaamisen arviointi ravintoaineiden suhteen, suppea kysely (n=72)..  | 64 |
| Kuvio 31. Osaamisen päivittämisen eri keinot (n=92).....   | 65 |
| Kuvio 32. Ravitsemuspassitestin suorittaneet (n=92).....   | 65 |
| Kuvio 33. Onko työntekijöillä Ravitsemuspassia (n=92).....   | 66 |
| Kuvio 34. Kuluttajainformaatioasetuksen ilmoittaminen asiakkaille (n=92) .....   | 66 |
| Kuvio 35. Ruokalistojen ravintoarvojen laskeminen (n=92).....  | 67 |
| Kuvio 36. Miten lasketaan ravintoarvot (n=15).....   | 67 |
| Kuvio 37. Ravintoarvojen laskemisen tulosten hyödyntäminen (n=15).....   | 68 |
| Kuvio 38. Hävikin todentaminen määrällisesti (n=92) .....  | 68 |
| Kuvio 39. Ruokahävikin muodostumisen osuudet (n=90).....   | 69 |
| Kuvio 40. Miten vastaajat lajittelevat (n=92, 564 vastausta) .....   | 70 |
| Kuvio 41. Hävikin vähentämisen toimenpiteet (n=92, 322 vastausta).....   | 71 |
| Kuvio 42. Ympäristöpassin suorittaneet (n=92) .....  | 71 |
| Kuvio 43. Onko työntekijöillä ympäristöpassia (n=92).....  | 72 |
| Kuvio 44. Avointen kysymysten tulokset ravintoloiden sekä keittiömestareiden ravitsemuksen ja vastuullisuuden huomioimisesta (n=49). ..... | 74 |
| Kuvio 45. Ravitsemus- ja ympäristöpassien suorittaneet (n=92).....   | 85 |
| Kuvio 46. Ravitsemuspassitilanne syntymävuosiluokittain, joilla on ympäristöpassi (n=92). .....  | 86 |
| Kuvio 47. Ravitsemuspassitilanne syntymävuosiluokittain, joilla ei ole ympäristöpassia (n=92). .....                                       | 86 |
| Kuvio 48. Ravitsemuspassitilanne syntymävuosiluokittain, jotka eivät ole kuulleetkaan ympäristöpassista (n=92).....                        | 87 |
| Kuvio 49. Koulutuksen vaikutus ravitsemusosaamisen arviointiin (n=92).....   | 88 |
| Kuvio 50. Ravitsemusosaaminen ruokalistasuunnittelussa ja ravitsemussuositukset ravintolassa, suppea kysely (n=72).....                    | 89 |
| Kuvio 51. Työkokemuksen vaikuttavuus lähi- ja luomuruoan käyttöön (n=92)...  | 90 |

## Taulukot

|   |    |
|---|----|
| Taulukko 1. Kestävän ruokavalion jakaumat 2500 kcal ruokavalioon (Lancet-komissio 2019, muokattu) ..... | 28 |
| Taulukko 2. Vastuullisuuden kokonaisuus (Mason & Lang, 2017, 21) .....                                  | 32 |
| Taulukko 3. Ruokavalioasteikko (Philips 2005, muokattu).....  | 38 |
| Taulukko 4. Kriteerien vaikuttavuus annosten suunnittelussa (n=92).....                                 | 59 |
| Taulukko 5 Kriteerien vaikuttavuus ruokalistan suunnittelussa (n=92) .....                              | 59 |
| Taulukko 6 Maustamisen painoarvot (n=92).....   | 60 |
| Taulukko 7 Eettisyys ruokalistalla kasvis- ja vegaaniruokien määrällä mitattuna                         | 61 |
| Taulukko 8. Raaka-aineiden alkuperä (n=92) .....  | 72 |
| Taulukko 9. Luomutuotteiden hankintaan vaikuttavat tekijät (n=89) .....                                 | 73 |
| Taulukko 10. Mitä mieltä olet väittämistä?.....   | 76 |
| Taulukko 11. Ravitsemuspassitestiosuuden tulokset.....  | 77 |
| Taulukko 12. Asenneväittämiä kasvisruoista ja ravitsemuksesta, suppea kysely (n=72).....                | 83 |
| Taulukko 13. Asenneväittämiä vastuullisuudesta, suppea kysely (n=72) .....                              | 83 |
| Taulukko 14. Asenneväittämiä ravintolaruoasta, suppea kysely (n=72).....                                | 84 |
| Taulukko 15. Ravintolaruoan asenteista (n=92).....  | 90 |

# 1 Johdanto

Ravintolaruokailu ja kodin ulkopuolella tapahtuva ruokailu ovat lisääntymässä Suomessa. Yksilöjen ja kansankunnan terveyden tiedetään olevan yhteydessä ruokakulttuuriin, ja siksi ravitsemuksellisuuteen tulisi kiinnittää huomiota myös ravintolaruokailun yhteydessä. Mitä tämä merkitsee ravintola-alalle? Ravitsemusosaamiselle tulee kasvava tarve asiakkaiden ollessa valistuneempia vastuullisista valinnoista. Asiakkaat haluavat kestäviä vaihtoehtoja, joista voivat valita mieluisia ateriakokonaisuuksia. Ruoan ravitsemukselliset laatuvaatimukset ja eettisyys tulevat näkymään ruokalistoilla entistä enemmän, jos eivät näy jo. Kehittykö osaaminen ravintoloissa samaan tahtiin kysynnän kanssa? Tarvitaanko lisäkoulutusta vastaamaan asiakkaiden ravitsemuksellisia ja kestävien valintojen laatuvaatimuksia? Onko kehittämisestä innostuneita keittiömestareita, jotka haluavat omaehtoisesti viedä ravitsemuksellisia yksityiskohtia ruokalistaansa, koska he näkevät sen kilpailuetuna.

Vastuullisuus- ja ravitsemusosaaminen eivät välttämättä ole riittäviä tällä hetkellä. Ruokalistoilla näkyy rasvojen kohtuuton käyttö, jolloin asiakkaiden on hankala tehdä kevyempiä valintoja. Kansallisilla ravitsemussuosituksilla annetaan ravitsemukselliset kriteerit annoskohtaiseen ruokailuun, minkä pitäisi ohjata ruokalistasuunnittelua ja sitä kautta ruoanvalmistusta kevyempiin ja kestävämpiin menetelmiin. Tällä hetkellä suositukset ohjaavat lähinnä hoitolaitosten ja koulujen ruokalistoja, mutta eivät niinkään erityyppisiä ravintoloita, joissa keittiömestarit työskentelevät. On kuitenkin mielenkiintoista ja tärkeää huomata, että suosituksia ja ohjeita noudattamalla pystytään valmistamaan täysipainoisia, terveyttä edistäviä aterioita myös ravintoloissa.

Ravintola-alan koulutuksia kehitetään vastaamaan työelämän tarpeita. Koulutuksessa opitaan perusosaaminen, joka antaa eväät kehittyä työelämässä työkokemuksen kautta monipuoliseksi osaajaksi, jos työpaikalta on saatavissa kannustusta siihen suuntaan. Tällä hetkellä koulutukseen kuuluu opetusta vastuullisuudesta ja ravitsemuksestakin, mutta ravintolaruoka perinteisesti on elänyt maku edellä, jolloin ravit-



semuksellisuus ei ole ollut päällimmäinen ajatus maukkaita kokonaisuuksia laadittaessa. Uusien trendien ja monipuolisten raaka-aineiden myötä koulutuksessa on painotettu aiempaa enemmän myös terveellisempiä ja kestävämpiä vaihtoehtoja.

Tällä hetkellä Suomessa keittiömestareiden koulutuksessa ei ole ravitsemuksellisuutta painotettu osana vastuullista toimintaa, lukuun ottamatta erityisruokavaliota. Siksi osaaminen jää vajaaksi ja ravitsemuksen huomioiminen jää kohtuullisen vähäiseksi käytännön työssä ruokalistojen ja annosten suunnittelussa.

Kulutustottumusten muotoutuessa kohti kestävämpiä ja terveellisimpiä vaihtoehtoja kaikilla tulisi olla mahdollisuus tehdä tietoisia, terveyttä ja vastuullisuutta edistäviä valintoja ruokailtaessa kodin ulkopuolella. Samaan aikaan ravintola-alalla koetaan haasteena löytää ammattitaitoisia, osaavia ja kulutustottumusten muutoksista innostuneita tekijöitä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää asenteita ja osaamista ravitsemuksesta ja vastuullisuudesta sekä kestävästä valinnoista keittiömestareiden keskuudessa. Kokevatko he ravitsemukselliset ja kestävät valinnat työtä häiritseviksi vai kilpailutekijöiksi ruokalistasuunnittelussa? Näkevätkö vastaajat ravintolan tehtäväksi tarjota asiakkaalle elämys maistuvan kevyemmän ruoan äärellä? Tutkimuksessa haetaan tietoa myös siitä, näkyykö keittiömestareiden asenteessa jotain, mikä vaikuttaisi osaamisen johtamiseen, vastuullisuuden ja ravitsemuksen osalta, kokonaisuutta heikentävinä seikkoina. Opinnäytetyön tulosten perusteella on mahdollista ja toivottavaa kehittää ravintola-alan perus- ja lisäkoulutuksia vastaamaan todellista tilannetta ja alan tarpeita.

## 2 Keittiömestarin työ

Keittiömestareiden ammatti on monen kokin haave, johon kehitytään työskentelemällä ruoanvalmistuksessa niin, että taidot kehittyvät erilaisten kokemusten kautta. Ruoanvalmistus on keittiömestarin osaamisen yksi perusta, mikä edellyttää vuosien työskentelyä kokkina (Turpeinen 2009, 117-122, 146). Ruoanvalmistustaidon lisäksi täytyy olla halu kehittyä edelleen käsityöammatissa, mikä kuvastaa Turpeisen (2009) mukaan vahvaa sitoutumista alaan. Lisäksi työ sisältää käytännön työn ohella työnjohtamista (mts. 2009, 114, 116 & 144).

Turpeinen (2009) katsoo ruoka-annosten suunnittelun olevan keittiömestarin työn yksi perustava tekijä ruoanvalmistusosaamisen ohella, ja se vaatii tekijältään aikaa ja osaamista. Hänen mukaansa suunnittelu alkaa mielikuvista ja annoksen kokonaisuudesta, etenee seuraavaksi kokeiluun ja lopulta annoksen hyväksymiseen. (Turpeinen 2009, 147–148.) Ravintolan liikeidean mukaisesti tulee lisäksi katsoa, mitä annos- ja ruokalistasuunnittelussa painotetaan ja mitä asiakkaiden halutaan valitsevan (Attwood, Chesworth & Parkin 2020, 149).

Keittiömestarin tärkein tehtävä on johtaa keittiötä, olla esimiehenä ja esikuvana alaisilleen, mikä sisältää myös käytännön työn. Käytännön työn osaaminen jakautuu kolmeen eri osa-alueeseen: ruoanvalmistukseen, henkilöstöjohtamiseen ja taloudelliseen johtamiseen. Keittiön ruoanvalmistusprosessin lisäksi täytyy tuntea gastronomian, ruokalista- ja annossuunnittelun sekä ravitsemuksen perusteet. Keittiömestarit tunnistavat ravitsemuksen merkityksen ruokalistojen suunnittelussa. Kuitenkin monet heistä valmistavat epä johdonmukaisia kokonaisuuksia. (Condrasky, Ledikwe, Flood & Rolls 2007.)

Keittiömestareilta vaaditaan luovuutta, innovatiivisuutta ja uuden kehittämisen halua, mitä tarvitaan käytännön työn lisäksi myös suunnittelutyössä. Keittiössä työntöön organisointi ja päivittäinen kanssakäyminen työntekijöiden kanssa kuuluvat henkilöstöjohtamiseen. Lisäksi keittiömestarin esikuvallisuus ja alaisten johtaminen

on osa päivittäistä työtä. Taloudellista osaamista ja sen johtamista edustavat katelaskenta ja työtehojen seuraaminen. (Piispanen 2017, 2.)

Keittiömestarit ovat yksinkertaistettuna kokeneita kokkeja. Näin siksi, että keittiöuraa ei aloiteta keittiömestarin saappaissa, kuten sosiologi Gary Allan Fine keittiömestareita kuvailee. (Fine 1996, 88.)

## 2.1 Keittiömestarin koulutus

Tällä hetkellä suoraan keittiömestariksi tähtääviä opintoja ja koulutuksia ei ole. Esimiesopinnot voi suorittaa ammatillisella lisäkoulutuksella eli erikoisammattitutkinnolla tai korkeakoulututkinnolla (Turpeinen 2009, 47-48; ePerusteet 2020). Tästä syystä moni keittiömestari nouseekin omien karttuneiden taitojen ja kykyjen kautta keittiömestariksi kokin tai vuoropäällikön tehtävistä ennen lisäkoulutusta. Kuten Turpeinen (2009) toteaa, keittiömestarin kehittyminen asiantuntijaksi ja huippuosaajaksi vaatii aikaa, mutta yksinään aika ei riitä määrittämään asiantuntijuutta. (mts. 2009, 148.)

Keittiömestareiden vastuullisuus- ja ravitsemusosaaminen saattaa olla ammattikouluajoilta. Osaaminen ei välttämättä ole vanhaa tietoa, mutta mahdollisesti se ei ole päivittynyt ja kehittynyt vaatimusten tasolle ilman kouluttautumista. Tutkimusten mukaan esimiehet tietävät, mitä on terveellinen ruoka, mutta heillä ei ole välttämättä osaamista tai kykyä valmistaa laadukasta kokonaisuutta (Bull & Wise 2000, 287–291), joten ravintolaruoan ravitsemuksellisuuden kehittämiseksi ilmenee tarvetta täydennyskoulutukselle. (Murtoniemi 2011, 106.)

Ravintola- ja catering-alan perustutkinnon suorittaa valtaosa kokeista ja tulevista keittiömestareista. Tutkinnon perusteissa vaadittavat ravitsemukselliset perusasiat ovat pintaraapaisu asian monimuotoisuus huomioiden. Aihetta käsitellään vain vähän, vaikkakin opinnot etenevät erityisruokavalioista kohti ravitsemuksellisuutta järjestelmällisesti (Murtoniemi 2011, 44-45). Perustutkintoon valmistumisen jälkeen,

siirryttäessä työelämään, saattaa mennä pitkäkin aika, ennen kuin osa kokeista kiinnostuu aiheesta enemmän ja päättyy useimmiten työnantajan toimesta jatko-opintoja suorittamaan.

Turpeinen (2009) kuvailee nykyaikaista keittiömestarien koulutustausta kirjavaksi. Nykyisessä koulutusjärjestelmässä ei tunneta keittiömestarikoulutusta, vaan keittiömestarina voi työskennellä henkilö, jolla on vahva käytännön työkokemus ja osaaminen kokin ammatissa sekä esimiestason koulutuksia. Esimieskoulutuksen voi suorittaa esimerkiksi erikoisammattitutkinnolla tai ammattikorkeakoulututkinnolla. (mts. 2009, 47–48; ePerusteet 2020.)

Vaihtoehtona lisäkouluttautumiseen ravintola- ja cateringalan perustutkinnon jälkeen ovat ruokapalvelujen ammattitutkinto, ravintolakokien osaamisala tai jopa yksittäiset tutkinnon osat muun muassa erityisruokavaliopalvelujen erikoisammattitutkinnosta ja majoitus- ja ravitsemisalan esimiestyön erikoisammattitutkinnosta. Mahdollisia ovat myös korkeakouluopinnot. (ePerusteet 2020.)

Majoitus- ja ravitsemisalan esimiestyön erikoisammattitutkinnon perusteisiin ei ole sisällytetty ravitsemuksellisia asioita. Tutkinnossa tulevat esiin ainoastaan osaamisvaatimukset vastuullisuudesta ja kestävästä kehityksestä sekä trendien ja alalla tapahtuvien muutosten huomioimisesta. (ePerusteet 2020.) Tutkinnon suorittaneiden ravitsemukselliset tiedot kertyvät siis ainoastaan mahdollisten kokkiopintojen aikana, missä tiedot saattavat olla hajanaiset (Murtoniemi 2011, 47).

## 2.2 Keittiömestari esimiehenä

Fine (2008, 89) kuvailee keittiömestarin työnkuvaa näin: Vähemmän veitsi kädessä ja enemmän läsnä, kokkien tukena, kun he tarvitsevat neuvoja ja tukea. Vaatimukset ja työn sujumisesta vastaaminen keittiömestarille ovat ravintolakohtaisia, ja niistä ei voi vetää yhtäläisyysmerkkiä jokaiseen ravintolaan. Jokaisessa ravintolassa on erilaiset

prosessit, vaikka samankaltaista työtä valtaosassa onkin. Mertasen tutkimuksessa (2012, 27) esiin nousseita osaamisvaatimuksia ja ammattitaitoa määritellään seuraavasti:

- *kokonaisuuden hahmottaminen*
  - o *sosiaaliset taidot, ruoanvalmistus, luovuus, listasuunnittelu ja henkilöstösuunnittelu*
- *kokonaisuuden hahmottaminen*
  - o *ruoanvalmistus ja ostotaito*
- *oman ammattialueen hahmottaminen*
- *muuntautumiskyky muutoksen mukana*
- *eri ravintoloissa tarvitaan erilaista ammattitaitoa*
  - o *kokkia, johtajaa, motivaattoria, koordinaattoria, suunnittelijaa tms.*
- *moniosaajaa*
  - o *osaa talon kaikki asiat*
- *pystyy hoitamaan työnsä toimipaikan liikeidean mukaisesti*

Yllä olevien vaatimusten huomioiminen vaatii melkoista osaamista kokonaisuuden hallinnassa, unohtamatta asiakaspalvelua, markkinointia ja verkostosuhteiden ylläpitoa.

Mertanen toteaa (2012, 30) keittiömestari tai mestarikokki -dilemmasta, joka välittyi hänen tutkimuksensa vastauksista, että useat keittiömestarit toimivat suorittavassa työssä, vaikka se ei ole keittiömestarin oleellinen tehtäväkuva vastausten perusteella.

Nykyisin esimiesten rooli korostuu yhä enemmän työyhteisöjen ”valmentajina” (Purmonen & Makkonen 2011, 18). Kokonaisuuden hallinta ja esimiestaidot ovatkin olleet suuressa muutoksessa, missä työntekijät pitää ottaa yksilöinä huomioon esimiestyössä. Enää ei käskyttäminen menetelmänä ole toimiva.

Kuten Mertanen (2012, 30) aiemmin oli jo maininnut keittiömestareista, että he ovat usein suorittavassa työssä, jolloin heillä esimiehinä on mahdollisuus nähdä, miten kokit osaavat tehdä käytännön työnsä, ja pystyvät antamaan palautetta sekä kehittäviä ajatuksia valmistusprosesseista. Saadessaan ohjeita ja palautteita, kokit pystyvät ke-

hittymään työsssä. Tämä on tavoitteena valmentavassa esimiestyössä, kuten Kansanen ja Cannon (1997), ovat todenneet. Silloin prosessit ovat kohdillaan ja ihmiset motivoituneita kehittämään niitä.

*Valmentava esimiestyö liittyy yleisellä tasolla koko organisaation toimintakulttuurin kehittämiseen ja yksilöiden oppimiseen sekä oppimisen käytäntöön soveltamiseen, toteaa (Purmonen & Makkonen 2011, 18).*

Kokemattomampien keittiömestareiden kohdalla, monipuolisempien työtehtävien kautta, suoraan toiminnasta oppimisen ja rutinoituneen tekemisen lisäksi, pitäisi kehittää eri prosesseja työpaikalla, että saadaan käytännön työn tekeminen tehokkaammaksi ja mielekkäämmäksi. Kuten Kurtti (2012, 11) toteaa, perinteisten rutiinien omaksumisesta on tarkoituksenmukaista pyrkiä siirtymään työn kehittämiseen.

Esimiehenä toimivalta keittiömestarilta vaaditaan monipuolista osaamista, jolla on huippuosaamisen perustaitoihin kuuluvat tekniset ja motoriset taidot, jotta hän pystyy toimimaan käytännön työssä esimerkkinä alaisilleen. Yleisimmiksi taidoiksi laskeaan myös vuorovaikutus- ja oppimistaidot sekä itsensä, työn ja työyhteisön kehittäminen. Edellisten lisäksi tarvitaan kognitiivisia, metakognitiivisia ja itsesäätelytaitoja. (Turpeinen 2009, 92, 96–97, 160, 162.)

### **3 Ruokakulttuuri ja ravitseminen ravintoloissa**

Ruokakulttuurissa kulinaarinen laatu on koko aterian aistikokemusten summa. Korkeatasoisia kulinaarisia kokonaisuuksia on saatavilla, kun huomioidaan viisi perusmaakua. Laadukas ateria muodostuu ruokailupaikasta riippumatta, kun ruokitaan eri aisteja annoksen tuoksulla ja värimaailmalla sekä ruoan rakenteella ja maulla. Silti myös ympäristö ja taustaäännet vaikuttavat vahvasti makukokemukseen (Korhonen 2016, 40). Ruokakulttuuria on muokkaamassa teollinen ruokatuotanto, mikä on muuttanut

aterioiden sisältöä merkittävästi, ja helppojen ateriaratkaisujen väitetään jopa vähentäneen osaamista ruoanlaiton saralla (Meiselman 2008, 14–15).

### 3.1 Ravintolaruokailu

Ravintolaruokailussa on tapahtunut isoja muutoksia tuotteiden saatavuuden monipuolistuessa. Erilaisten raaka-aineiden myötä valintojen helppous nousee esille, mutta toiminnan läpinäkyvyys asiakkaiden kannalta ei kuitenkaan toteudu, toteaa Ilves (2015, 8).

Ravintolaruokailun kolme pääasiallista syytä ovat nautinto, vapaa-ajan kasvu ja välttämättömyys (Warde & Martens 2000, 47). Paakkarin mielestä (2018) asiakkaissa ja kuluttajaryhmissä näkyvät erilaisuus, mutta heitä yhdistävät yhtenäiset kiinnostuksen kohteet ruokavalintojen suhteen. Kiinnostuksen kohteet ovat pysyneet samoina kolmessa perättäisessä trenditutkimuksessa vuosina 2014, 2016 ja 2018. (Paakkari 2018, 26.)

*Viime vuosina ravintolaruokailun yhteydet ihmisten terveyteen ovat nousseet tutkijoiden mielenkiinnon kohteeksi. Tämä liittyy huoleen nuorten lihavuuden yleistymisestä (Varjonen 2012.)*

Ravintolassa syömistä pidetään Suomessa kalliina, ja siksi käydään harvemmin syömissä, etenkin illallisella sekä viikonloppuisin, verrattuna muihin Euroopan maihin (Purhonen ym. 2014, 194–198). Tuloilla näyttää olevan vaikutusta myös silloin, kun valitaan kallis ja korkeatasoinen ravintola. Tulot eivät tunnu suuresti vaikuttavan käynteihin pikaruokaravintoloissa, pizzeriaissa tai etnisissä ravintoloissa (Varjonen 2012). Ravintolaruokailua ja ravintoloiden palveluja käytettäessä, se tapahtuu usein osana liiketoimintaa, jolloin kehitetään yhteistyökumppaneita. Tällöin ravintolaruoka on usein laadultaan korkeatasoisempaa, kuten yksityiselämän juhlahetkissäkin.

(Warde & Martens 2000, 16.) Ravintolaruokailustakin katoaa juhllisuus ja hoito käyttötiheyden kasvaessa, kuten Mertanen toteaa (2007, 138).

Paakkarin (2018, 26) mukaan ruokavalinnoissa korostuu annoksien keveys, kuten kasvisruokien kasvanut kysyntä siipikarja- ja kalaruokien lisäksi, mutta myös pihvit olivat suosittuja. Eri asia on, onko annosten ravitsemuksellinen laatu suositusten mukainen. Kasvisruoan kysyntä on kasvanut ilmastosyistä varteen otettavaksi vaihtoehdoksi, mikä näkyy ruokalistojen rakenteissa sekä lounasruokien sisällöissä, että à la carte -listoilla. Asiakkaiden tietoisuuden ja osaamisen lisääntyessä, trendien ja omien kiinnostuksen kohteiden myötä, haetaan erilaisia elämyksiä. Mietitäänkö silloin ravitsemuksellisia asioita vai onko valinnat itsekkäitä ratkaisuja oman itsensä kannalta, koska hyvin usein valinnat ovat elämysten hakemista, vaikka tietoa ja osaamista olisikin vastuullisempiinkin ratkaisuihin.

Ravintolan ruoalta toivotaan, että se on prosessoimatonta, lisääneetonta ja itse tehtyä. Trendien näkyminen, ruokien kansainvälistyminen ja etnisten ruokien tullessa yhä tutuimmiksi, se herättää mielenkiintoa ja kokeilunhalua uusiin ruokiin. Paakkarin (2018, 20) mukaan aasian ruoan suosio kasvaa, mutta samalla kiinalaisen ruoan kysyntä laskee. Yksilöllisiä toimintatapoja ja persoonallista otetta arvostetaan myös. Ketjuajattelu ja samankaltaisuus eivät kiinnosta asiakkaita, jotka haluavat ruokalistoilta erilaisuutta. (Mertanen 2007, 138; Paakkari 2018.)

Ravintolassa käyvä tyypillisin asiakas on lapseton alle 25-vuotias, vähiten ravintola vierailuja oli yli 65-vuotiailla (Paakkari 2018). Valinnoissa näkyvät myös koulutuksen ja ansiokehityksen erot. Korkeasti koulutetut ja hyvätuloiset käyttävät ravintolapalveluita enemmän ja vastaavasti matalammin koulutetut pikaruokaloita ja liikenneasemien palveluita, kuten Mertanen (2007, 138) tutkimuksesta selviää. Koulutuksesta riippumatta, valintojen merkitys kehittyy trendien mukaan.



### 3.2 Ravintola ruokakulttuurin kehittäjänä

Suomalaisesta ruokakulttuurista puhuttaessa nostetaan usein esiin vastakkaisuuksia, kuten nykyaikainen vai perinteinen ja pohditaan, onko suomalaista ruokakulttuuria edes olemassa (Finfood – Suomen Ruokatieto ry 2009, 7). Kulttuuri, joka siirtyy eteenpäin sukupolvelta toiselle, voidaan yleisesti pitää kulttuurina. Kulttuuri on jotakin, joka opitaan, ei peritä. (Kittler, Sucher & Nelms 2011, 6).

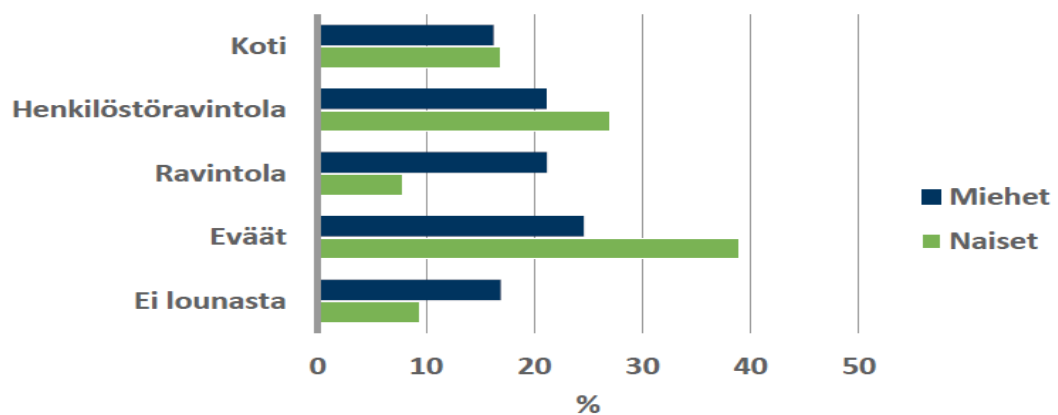
Ruokakulttuurin muutos on ollut nopeaa, jos vertaa kehittyneeseen yhteiskuntaan 1900-luvun loppupuolella, missä lihan saanti helpottui ja suhtautuminen siihen muuttui. Lihan syömisellä ei voinut enää osoittaa samalla tavalla omaa statustaan. Nykyään lihansyöntiä ei ihannoida länsimaissa, vaan sitä pikemminkin kritisoidaan (Pohjolainen ja Tapio 2016, 128-129). Liha koetaan vahvasti osana ruokakulttuuria ja suomalaisten suosikkiruokat ovat viime vuosiin asti pitäneet sisällään paljon lihaa. Lihansyönti on osa ruokailukokemusta, joka todennäköisesti osittain selittää sen, miksi lihasta on vaikea luopua. Syöminen on voimakkaassa yhteydessä aivojen tunnekeskukseen, ja kun jokin asia aiheuttaa miellyttävää tunnetta, ei siitä halua luopua. (mts. 2016, 130.)

Ruokakulttuurin murros näkyy myös ihmisten valinnoissa, ostokäyttäytymisessä ja kaupan runsaissa valikoimissa (Valsta, Kaartinen, Tapanainen, Männistö & Sääksjärvi 2018). Kehityksen on epäilty johtavan ruokavalion yksipuolistumiseen, ravitsemuksellisesti heikompien välipalojen valintaan, naposteluun, painonhallinnan vaikeutumiseen ja hampaiden reikiintymiseen. Nykytiedon mukaan säännöllisen ateriarjтын noudattaminen on terveyden kannalta suositeltavaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014). Lisäksi ulkona syöminen ymmärretään laajempaan kuin ravintolaruokailuun, koska ulkona syömiseen sisältyy myös välipala-aterioinnin tyyppinen syöminen sekä ulkona syöminen monipuolisista vaihtoehtojen lisääntyneestä määrästä kertoo jo nimityskin: ulkona syömisestä on tullut yleiskäsite, ravintolassa ruokailun sijaan. (Varjonen 2012.)

*Viime vuosina ravintolaruokailun yhteydet ihmisten terveyteen ovat nousseet tutkijoiden mielenkiinnon kohteeksi. (Varjonen 2012).*

Ravintolaruokailun kasvu näkyy Trenditutkimuksessa (2018). Vuonna 1997 suomalaisista 57 % ei käynyt kertaakaan ravintolassa kahden viikon aikana, kun vuonna 2018 vastaava osuus oli enää 21 % (Paakkari 2018, 3).

Valstan ja muiden (2018, 42) mukaan henkilöstöravintolassa lounasti runsas viides miehistä ja noin neljännes naisista. Muissa ravintoloissa lounastamisessa oli selkeä sukupuoliero, sillä miehistä viides, mutta naisista vain noin joka kymmenes ilmoitti syöneensä lounaansa muussa ravintolassa kuin henkilöstöravintolassa. Sekä miehistä että naisista noin 16 % ilmoitti syöneensä lounaan kotona työpäivän aikana. Tarkasteltaessa lounaspaikan valintaa työpäivän aikana (kts. kuvio 1) (Valsta ym. 2018, 43), työpäivinä 17 % miehistä ja 9 % naisista ei syönyt varsinaista lounasta lainkaan.



Kuvio 1 Lounaspaikan valinta työpäivinä 25–64-vuotiailla (Valsta ym. 2018, 43)

Suomalaista ruokakulttuuria vahvistamaan perustettiin Helsingin yliopistoon suomalaisen ruokakulttuurin professuuri vuonna 2011. Professuuri sijoitettiin käyttäytymistieteelliseen tiedekuntaan, osaksi kotitalousopettajan koulutustoimintaa (Ruokatieto 2020.)

Ruokakulttuurin murros näkyy sosiaalisessa mediassa, missä kuluttajat altistuvat erilaisille ruokakeskusteluille, joissa voi esiintyä ruokaan tai ravitsemukseen liittyvää virheellistä tietoa. Kuluttajilla voi olla haaste tunnistaa tutkittu tieto toisten kuluttajien

kokemusperäisistä tuntemuksista. Toisaalta, terveellisempään ravitsemukseen liittyvät ruokatrendit voivat levitä nopeasti sosiaalisessa mediassa (Koponen ym. 2019, 44), mitä on jo nähtävissä ruokakulttuurin muutoksessa. Siinä on havaittavissa muutosta perinneruuista kohti kevyempiä, globaalimpia ja etnisempiä makuja (Purhonen ym. 2014, 182).

### 3.3 Ravintolaruoan ravitsemuslaatu

Ravintoloissa työskentelevät ruoka-alan ammattilaiset työskentelevät kulinarististen kokonaisuuksien äärellä. He pystyvät tuottamaan laadukkaita kokonaisuuksia erilaisilla menetelmillä ja välineillä erikoisistakin raaka-aineista. Mitä on ravitsemus ja sen hallinta päivittäisessä ravintolatoiminnassa? Voidaanko todeta ravintolan ravitsemusosaamisen menevän eteenpäin trendien ja kysynnän avulla? Mistä koostuu laadukas kokonaisuus? Jos ammattilaisilla eivät ole nämä tiedot ajan tasalla, miten asiakas voi vakuuttua, että ravintolan ruoka on ravitsemuksellisesti laadukasta?

Ravintoloissa ravitsemuksen tunnistaminen ja sen mukaan toimiminen ei vastaa useinkaan toisiaan. Mitä ravitsemustietämys tarkoittaaakaan, sitä ei käsitteenä pysty määrittelemään kovinkaan tarkasti. (Kallioinen 2015, 33.) Kuten Kallioinen (2015, 33) toteaa, että käsitteenä ravitsemustieto nähdään yksiulotteisesti, vaikka on todisteita ravitsemustietämyksen moniulotteisuudesta.

*Ravitsemisala itsessään on ollut osa tätä ongelmaa. Vaikka ihmiset syövät aterioita, ravitsemusasiantuntijat ovat edelleen pääasiassa kiinnostuneita ruoka-aineista sekä makro- ja mikroravintoaineiden koostumuksesta. Ravitsemusasiantuntijat huomioivat kalorit, proteiinit, rasvat sekä hyvät ja huonot ruoka-aineet, mutta harvemmin aterioita, vaikka aterioita ihmiset syövät. (Meiselman 2009, 4.)*

Kuten Meiselman (2009) toteaa, että ravitsemusasiantuntijat puhuvat usein yksittäisistä ravintoaineista tai ruoan laadusta. Harvoin puhutaan aterioista, vaikka ihmiset

syövätkin koko aterian. Tästä syystä ateriakokonaisuus on se, mistä on järkevämpi puhua. Meiselman (2008) määrittää käsitettä ateriasta, että se kestää ajallisesti tietyn ajan, se nautitaan kotona tai julkisissa tiloissa ja se sisältää sosiaalista vuorovaikutusta. Aterian energiamäärä on riittävä ja siitä erotetaan välipalat ja napostelut (mts. 2008, 13–14).

Mertanen (2007, 270–274) mainitsee ravintoloiden tarjoamista *à la carte*-annoksista, että niiden ravintoainesisältö ei täytä ravitsemussuositusten kriteereitä, minkä vuoksi annosten energiasisältötietoon sekä suolan ja rasvan määrään tulisi kiinnittää huomiota ravintoloissa. Lisäksi Mertanen (2007, 138) tutkimuksessa ruoan valintakriteereinä miehillä korostui annoksen ja pihvin koko, mitkä puhuvat lihan käytön vähentämisistä vastaan.

Väestön ja perherakenteiden muutokset, kodin ulkopuolella tapahtuvien ruokailujen yleistyminen, ruokateollisuuden kehittyminen ja ruokamarkkinoiden kansainvälistyminen ovat vaikuttaneet ruokatottumuksien kehittymiseen ja muodostumiseen (Loman 2015, 18). Kodin ulkopuolella tapahtuvan ruokailun yleistymisen vuoksi ravintoloiden ravitsemusosaamisen tarve on kasvanut (Paakkari 2018, 3), mikä luo tarvetta kehittää ravitsemuslaatua ravintoloissa, mikä tapahtuu ainoastaan kiertävällä ruokalistakierrolla, vakioiduilla resepteillä ja laadukkailla raaka-ainevalinnoilla (Kallioinen 2015, 88).

Tuloilla näyttää olevan vaikutusta silloin, kun valitaan kallis ja korkeatasoinen ravintola, tai kuten Loman (2015, 83) toteaa, varakkaammilla on parempi mahdollisuus monipuolisiin ja vaihteleviin ruokavalintoihin, kun taas pienituloiset syövät sitä mihin heillä on varaa. Tulot eivät suuresti vaikuta käynteihin pikaruokaravintoloissa, pizzerioissa tai etnisissä ravintoloissa (Varjonen 2012). Henkilöstöravintolassa lounaan nauttivat useimmin korkeasti koulutetut, jos henkilöstöravintolassa ruokailu on mahdollista työntekijällä, lounaspaikkana se on suosituin valinta sekä miehillä että naisilla (Valsta ym. 2018, 39). Henkilöstöravintoloiden suosion suhteen ravitsemuslaadun tulisi olla korkealla. Aiemmissä tutkimuksissa on kuitenkin noussut teoriaosaaminen esiin siitä, kuinka lautasmalli kootaan. Kuitenkaan vastaajien osaaminen ei riitä ajat-

telemaan lounaspöytää koottavan niin, että asiakas pystyisi kokoamaan sieltä lautas-mallin mukaisen annoksen (Kallioinen 2015, 87.) Aikuisten ravitsemuksellista tasa-arvoa olisi mahdollista edistää, jos heille mahdollistettaisiin työpaikkaruokailu. Tämä koskee erityisesti ammateissa, joissa on perus- ja keskiasteen tutkinnon suorittaneita, koska heillä on tapahtunut muutos epäedullisiin valintoihin, eivätkä valinnat vastaa ravitsemussuosituksia. (Koponen ym. 2018, 27.)

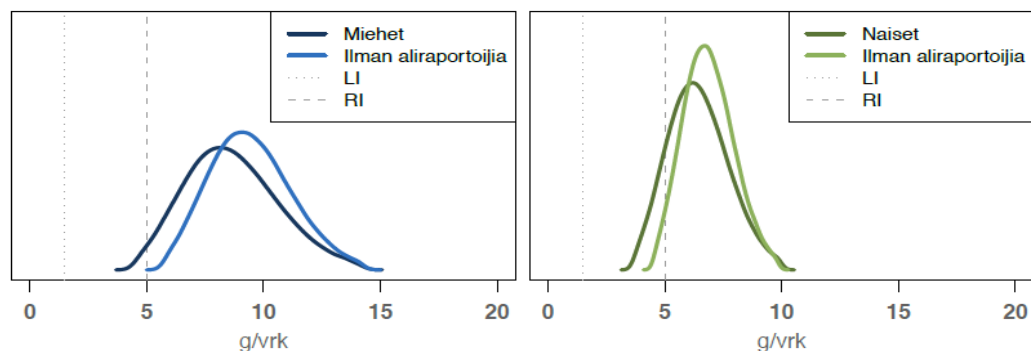
Tutkimusten mukaan päivittäisestä energiansaannista lounaan osuus oli sekä miehillä että naisilla lähes neljännes, kuitenkin suomalaisten (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014) ja pohjoismaisten (Nordic Council of Ministers, 2014) ravitsemussuositusten mukaan lounaan osuuden tulisi olla noin kolmasosa päivän energiasta (Valsta ym. 2018, 46). Liian kevyet ateriat päiväsaikaan, saattaa kostautua illalla hallitsemattomasti, kuten Valsta ja muut (2018, 46) ovat todenneet. Että ravitsemuslaadultaan laadukkaisiin ateriakokonaisuuksiin päästään, tulee ravintoainesisällöt varmistaa ravitsemussuositusten mukaisiksi laskemalla reseptit tuotannonohjausjärjestelmällä. Ruoanvalmistuksessa tämä edellyttää reseptien tarkkaa noudattamista ja vaa'an käyttöä. (Kallioinen 2015, 88.)

Tapahtuu ruokailu lounaalla tai illallisena ravintolassa, ravitsemuksen hallinta lähtee energiaravintoaineiden eli makroravinteiden tuntemisella, niitä ovat proteiinit, rasvat ja hiilihydraatit (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25). Energiaravintoaineiden jakaumaa ohjaa ravitsemussuositukset, jotka on laadittu 2014, valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta. Suositukset perustuvat pohjoismaisiin suosituksiin, joista on päivitetty laajan asiantuntijaryhmän voimin vastaamaan uusinta tutkimustietoa ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä. Uusimmat pohjoismaiset ravitsemussuositukset hyväksyttiin syksyllä 2013 (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5).

Suosituksissa hiilihydraattien laskennallinen saantisuositus on 45–60 % energiansaannista (E%), proteiinien laskennallinen saantisuositus on 10–20 % energiansaannista (E%) ja rasvojen laskennallinen saantisuositus on 25–45 % energiansaannista (E%) (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25).

Laadukkaita energialähteitä ovat täysjyväviljavalmisteet, palkokasvit, pähkinät ja siemenet sekä kasviöljyt. Kasvien, marjojen ja hedelmien suosimista hiilihydraattien lähteinä suositellaan, koska ne sisältävät kuitua paljon ja 90 prosenttia tai enemmän vettä. Vihannekset, marjat ja hedelmät keventävät ja antavat kylläisyyden tunteen nopeasti. (Voutilainen, Soisalo & Elorinne 2019, 31.)

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (2014) suolan saantisuositus on 5 grammaa päivässä, mikä ylittyy tällä hetkellä päivittäin (Sydänliitto 2019). Tavanomainen suolan saanti (kts. kuvio 2) miehillä vaihteli n. 4–15 g:n ja naisilla noin 3–11 g:n välillä. Naisten ja miesten tavanomaisen suolan saannin lisäksi kuviossa on esitetty lineaari ilman aliraportoijia, vähimmäissaannin (LI) alaraja ja suositeltavan saannin (RI) yläraja on merkitty kuvioon katkoviivoin (Valsta ym. 2018, 112).



Kuvio 2. Suolan tavanomaisen saanti g/vrk (Valsta ym. 2018, 122)

Suolan ja runsassuolaisten elintarvikkeiden käyttöä tulisi välttää ja yleisesti suolan käyttöä tulisi vähentää. Suositusten mukaisen suolan saannin saavuttaa vain 10% naisista, miehistä ani harva. (Valsta ym. 2018, 133.) Yksi tärkeimmistä muutettavissa olevista riskitekijöistä on suolan liiallinen saanti (Koponen ym. 2018, 53). Väestön suolan käytön pienelläkin vähentämisellä katsotaan olevan myönteisiä vaikutuksia kansanterveydellisistä syistä (Kajava 2015, 29).

Vähäsuolaisemman ruoan makuun tottuu muutamassa viikossa, jos matalasuolaisempaa ruokavaliota noudattaa 8-12 viikkoa, aiempi suolainen ruokavalio maistuu epämiellyttävältä (Kilcast & Ridder 2007, 88). Suolapitoisuus syljessä laskee reilusti

muutamassa viikossa, jonka vuoksi vähäsuolainen ruoka on yhtä maittavaa totuttuaan vähäsuolaiseen ruokaan kuin aiemmin suolainen ruoka (Kajava 2015. 30).

### 3.4 Ravintolaruoassa makua korostetaan

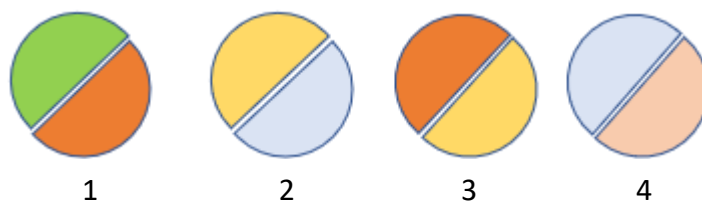
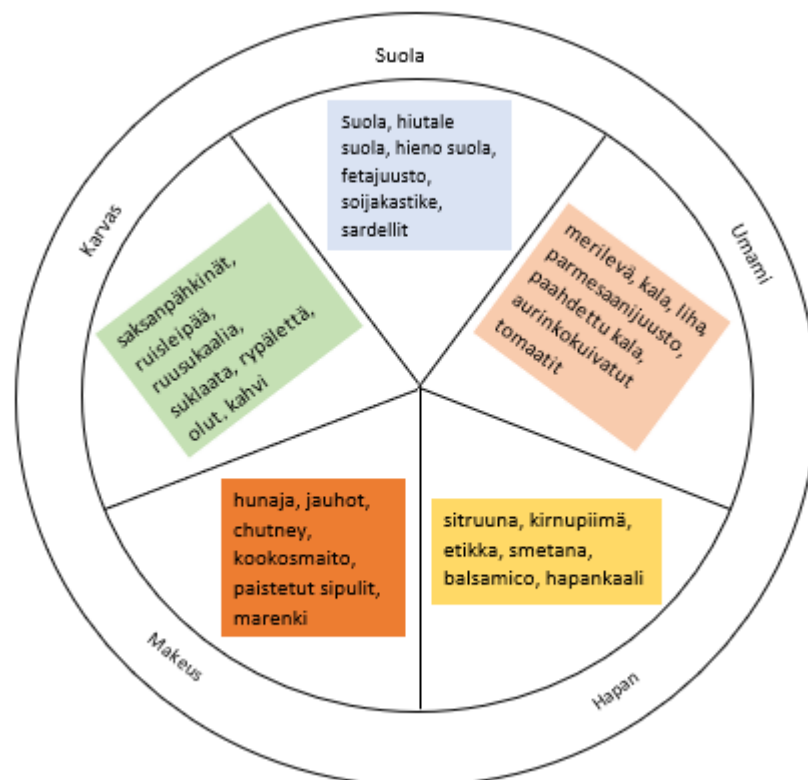
Ruoanvalmistuksessa maun muodostumista tulee havainnoida ja varmistettava järjestelmällisellä maistelulla. Kajava (2015, 15) on todennut, että ruoanvalmistuksen aikana suola vaikuttaa suolaisen maun muodostumiseen, mutta myös maun kokonaisuuden muodostumisessa. Jos ruoka maistuu hyvältä ja on tasapainoinen, silloin on perusmakuja käytetty tasaisesti, minkä asiakas aistii. Monet yhdistävät ruoan maistelun suolan ja pippurin viimeiseen hienosäätöön. Keskittyessäsi viiteen perusmakuun ja siihen, että niiden välillä on tasapaino, se tekee maustamisesta onnistuneen. Se myös tekee tarpeen maistaa ja maistaa ruokaa kypsennyksen aikana - ei vain lopussa.

Maun muodostumiseen tarvitaan suolaa, mutta myös muita ainesosia. Ruoanvalmistuksessa suola ei saisi olla mauste, vaan muita makuja korostava tekijä. Lisämakua saadaan ruokaan käyttämällä tuoreita yrttejä ja inkivääriä, vahvanmakuisia kasviksia ja juureksia. (Kajava 2015, 31-32.) Happamien tuotteiden kuten sitruunan, limen, erilaisten etikoiden tai viinin lisääminen ruokaan, tuo hapokkuutta ruokaan. Se auttaa tasapainottamaan makua ja viemään liiallista makeutta ruoasta, mitä tulee sokeista, siirapeista tai makeista hedelmistä. (Mitchell ym. 2013.)

Maun korostamiseksi on ruoanvalmistuksessa hyödynnetty umamia, mikä tunnistettiin Euroopassa myöhemmin kuin Japanissa, johtuen kulinaarisista eroista ruokakulttuurissa (Ninomiya 2015, 13), umamia on muun muassa soijassa, tomaatissa, sipulissa ja valkosipulissa, missä umami antaa täyteläisyyttä ruokaan. Toisaalta umami saatetaan sekoittaa karvauteen, koska ne ovat molemmat epämiellyttäviä makuja sellaisenaan ja niillä on samankaltaiset maunlaukaisijat (Michellen ym. 2011, 530). Erilaiset ruoka-aineiden yhdistelmät sekä natriumin saanti luovat umamille ja karvau-delle tarpeen, korostuakseen maun muodostumisessa.

Kasvikset itsessään ovat maukkaita sellaisenaan tai käsiteltynä, ne korostavat ruoan makua, tuovat omalla maullaan täyteläisyyttä tai erilaisia vivahteita kokonaisuuteen. Kuten kuviossa 3 (KBH Madhus 2020) on esitetty, uloimmassa kehässä on lohkojen perusmaut. Lohkojen sisälle on tuotu raaka-aineita, joissa kyseistä makua on luonnostaan, ruoanvalmistuksen tai teollisen valmistuksen kautta. Valmiilla ruoalla voidaan täydentää makukokonaisuutta annoksissa, kuten paistettujen juuresten tai sipulin kohdalla, esiin nousee tuotteiden makeus. Karvasta makua tulee, kun kasviksia grillaa. Lihaa ruskistettaessa, ruskistus korostaa lihan makua, umamia. Teollisen valmistusmenetelmän kautta tulee anjoviksen suolaisuus.

## Makukompassi



Kuvio 3. Makukompassi (KBH Madhus 2020, muokattu)



Makukompassia pystytään hyödyntämään työkaluna ruokalistojen ja annosten suunnittelussa, jossa aterioiden maustamisessa huomioidaan makukompassin makukarttaa (kts. kuvio 3). Makukompassin avulla saadaan näkemystä makua korostavista, tasapainottavista ja pehmentävistä tekijöistä.

Makukompassissa perusmakujen vaikutus ruoanvalmistuksessa on esitetty (kts. kuvio 3) numeroiduissa vastamakuympyröissä; 1. Karvas tasapainottaa makeutta ja makeus tasapainottaa karvautta, 2. Hapan tasapainottaa suolaisuutta ja suola tasapainottaa hapokkuutta, 3. Makea tasapainottaa happamuutta ja hapokkuus tasapainottaa makeutta, 4. Suola korostaa umamia ja umami korostaa suolaa. (KBH Madhus 2020.)

Kokeille ja keittiömestareille on kehittynyt vuosien kokemuksen jälkeen taito ja herkkä makuaisti, jonka avulla he pystyvät kertomaan ruoasta, mikä maistuu hyvältä ja mikä on korjattava tavalla, jota muut eivät voi (Beans 2017, 144). Tätä taitoa on ylläpidettävä ja kehitettävä, ettei ammatillinen osaaminen laskisi maustamisen ja annossuunnittelun osalta.

Maun muodostumiseen vastuulliset toimet ja kestävä kehitys saattavat vaikuttaa, muokaten olemassa olevia raaka-aineita, mitkä ovat jatkuvan kehityksen alla, missä esimerkiksi kasviksia jalostetaan, että ne kestäisivät kuljetuksen sekä säilyvyys parani, joten maku on saattanut jäädä huomioitta kehittämistyössä (Beans 2017, 144).

### 3.5 Asiakkaan ravitsemusohjaus; tuuppaus (nudging)

Nudging-terminä määriteltiin Thalerin ja Sunsteinin toimesta vuonna 2008 heidän kirjoittaessaan kirjan *Nudge*. Siinä he toivat esille, miten yksinkertaiset muutokset valitavista vaihtoehdoista tekevät halutusta valinnasta helpon, automaattisen tai oletetun (De Ridder 2012.) Honkanen (2016) toteaa, että *Nudge*-teoria perustuu tieteellisiin tutkimuksiin, missä ihmisiä ohjataan ja tuupataan tekemään laadukkaampia valintoja oman itsensä vuoksi (Honkanen 2016, 310). Fazer Food Services on laatinut omiin tutkimuksiinsa pohjautuen materiaalia, missä he käyttävät ”ruokarohkaisu”-

termiä ohjatakseen terveellisempiin valintoihin (Fazer 2016). Tuuppauksen pitää olla asiakkaan huomion herättävä ja silmiinpistävä (Grön-Parkkila 2018, 17).

Ruokailukäyttäytymistä ohjataan käyttäytymistaloustieteeseen perustuvalla nudge-mallilla, asiakkaiden valintoja ohjataan järjestämällä ruoat ravitsemuksellisesti oikeaan tarjoilujärjestykseen (Grön-Parkkila 2018, 72), vastuu ei ole ulkoisilla tekijöillä vaan muodostuu sisäsyntyisesti (Purhonen ym. 2014, 34).

Suomalaisissa ravintoloissa on tapana järjestää noutopöydät sellaiseen järjestykseen, että ensin otetaan salaatit ja muut kylmät tuotteet, sitten peruna tai muu lämmin hiilihydraatti lisäke, lämpimät kasvikset ja proteiiniosat viimeiseksi. Tämä järjestys on ollut käytössä jo kauan ja siihen on ryhdytty jossain vaiheessa 1980- 1990 -luvulla. Suuren suosion syynä lienee se, että käytäntö on myös taloudellisesti edullinen ravintolalle (Mertanen 2020). Kallioisen (2015) tutkimuksen tuloksissa oli havaittavissa, että lounaspöydän asettelu oli oikeassa järjestyksessä. Lounaspöytien koostumusta vertaillen lautasmallin mukaisesti, laatu oli heikohko. Tutkimuksen mukaan pääruoassa tai energialisäkkeessä oli silminnähtävästi runsaasti rasvaa (mts. 2015, 75.)

Mukaiillen De Ridderiä (2012), ihmisiä täytyy ohjata haluttuun suuntaan niin sanotusti tuuppaamalla. Osana tuuppausta, voidaan pitää hyvää ravitsemuksellisuutta ja ruokavaliota havainnollistavia kuvia lautasmallista sekä ruokaympyrästä, -kolmiosta tai -pyramidista, jotka on laadittu eri käyttötarkoituksiin (Gibney ja Wolmarans 2004; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).

Terveellisten valintojen korostaminen ei tee valinnasta helppoa, siinä saattaa tulla päinvastaisia vaikutuksia kuin on haluttu (Provencher, Polivy & Herman 2009, 52). Erkkola ym (2019, 45) toteaa, että ruokavalion kohentamiseksi terveellisempiin valintoihin tarvitaan enemmän positiivista ohjausta kuin epäterveellisten tottumusten vähentämiseksi negatiivista ohjausta. Lähtökohtaisesti perusperiaatteena tuuppausajattelussa on olla oikeasti kiinnostunut ihmisistä, toimii käyttäjä- ja asiakaslähtöisesti heitä ajatellen, joihin pyrkii vaikuttamaan (Grön-Parkkila 2018, 12).

Lisätäkseen kasvisten kulutusta lounaspöydästä, Friis, Skov, Olsen, Appleton, Saulais, Dinnella, Hartwell, Depezay, Monteleone, Giboreau & Perez-Cueto (2017) tekivät kolme erilaista vaihtoehtotutkimusta, missä tuloksina saatiin selville, että kokonaisenergian saanti väheni ja samalla valinnat lihapohjaisten ateriakomponenttien osalta väheni. (Friis ym. 2017, 2 & 16). Vähärasvaisten valintojen edistämiseksi Hwang & Lorenzen (2008, 274) mainitsevat ravintoainetietojen merkityksen valintoja tehdessä, vähärasvaisten ja terveellisten vaihtoehtojen kulutus nousi, kun ravintoainetiedot olivat asiakkaiden saatavilla. Mutta liian tarkoilla ravintoainetiedoilla mitä asiakkaille annetaan, saattaa tulla päinvastaisia vaikutuksia, asiakasta ei saa tukahduttaa tietotulvalla (Hwang & Lorenzen 2008, 275). Kuten Valsta ja muut (2018, 46) ovat todenneet liian kevyestä syömisestä päiväsaikaan, jolloin kulutetaan enemmän. Ohjausta tulisi tehdä, että energiansaanti olisi riittävää, mikä ei kosta tulisi iltasyömisestä.

Syömiskäyttäytymisen uudistamiseksi ja onnistuneeseen tuuppaamiseen tarvitaan yleistä tietoa ravitsemuksesta. Lisäksi tarvitaan ravitsemusosaamista ja taitoa ravitsemuksellisten aterioiden suunnittelussa ja arvioinnissa sekä teknistä osaamista esivalmistuksessa ja monipuolisia kypsennystaitoja. (Condrasky & Hegler, 2010.)

### 3.6 Ruokailu ravintolassa asiakkaan näkökulmasta

On vastuullisesti iso ero ruoanlaitolla, jos vertaillaan erilaisia keittiöitä. Kun on vastuussa ruoanlaitossa asiakkaille ja muille tahoille, ero tulee ravitsemuksellisuuden huomioimisessa siitä, onko se pelkästään yksi ateria vai koko päivän ruokavalio. Tämä tarkoittaa erilaista lähestymistapaa, että ruoanvalmistus vaatii suurta ammattitaitoa sekä ravintolassa, että muissa ammattikeittiöissä. Ruokailijaryhmät on tunnettava, että heille osaa suunnitella ja valmistaa ravitsemuksellisesti laadukasta sekä oikeanlaista ruokaa, arvostaen yksilöä ja hänen ruokavalionsa. Hyvä ruoka vaatii pätevän henkilöstön, jota johdetaan hallitusti sekä keittiön, jossa on kunnianhimoisia tavoitteita ruoan ja ruokailijoiden suhteen. Laadukas keittiö on sellainen, jossa keskitytään enemmän veitseen ja tuoreisiin tuotteisiin kuin saksiin ja pakkasessa oleviin

tuotteisiin. Vaikka tuotat ruokaa suurissa padoissa, sen on tuotava iloa ruoan avulla, jota tuotetaan keittiöstä ruokailijoille. (KBH Madhus 2020.)

Ravintoloiden ja muiden varsinaisten ruokapaikkojen lisäksi kadunvarsille ja kauppa-keskuksiin on ilmestynyt kahviloita ja kioskeja, joihin voi pysähtyä nauttimaan makeita ja suolaisia leivonnaisia, juomia, makeisia, välipaloja ja kesäaikaan tuoreita marjoja tai ostaa niitä mukaan matkalle. Syömisen tuottaman mielihyvän houkutukset ympäröivät meitä huomattavasti useammin kuin vielä vuosikymmenkin sitten. (Varjonen 2012.)

Ravintolaruoan kehittämiseksi, täydennyskoulutus olisi kokeille ja keittiömestareille ajankohtainen, sisältäen annosten kehittämistä, ravintosisältöjen selvittämistä, ja houkuttelevien ruokalistojen tekemistä (Mertanen 2009, 55), lisäksi Mertanen (2009) mainitsee erityisruokavalio-osaamisen syventävää koulutusta tarvittavan.

Trenditutkimuksen (2010, 41) mukaan ruoan maku, monipuolisuus ja terveellisyys nousevat esiin asiakkaiden toiveissa. Missä korostuu Mertanen (2009, 56) mukaan kokkien muuttuvat työnkuvat ja opetussuunnitelman perusteissa tulevat muutokset, mikä luo painetta restonomikoulutukselle; missä pitää ottaa huomioon à la carte -ruokien ravitsemusnäkökulma. Ruoan hyvän maun lisäksi asiakkaat toivovat lisää terveellisiä vaihtoehtoja esimerkiksi ravintolat voisivat tarjota kahta tai kolmea annoskokoja, jotta asiakkaat voivat itse valita sopivan (Mertanen 2007, 270-274).

Kun asiakkaille halutaan ravintolassa tarjota ravitsemusnäkökulmasta laadukasta ruokaa, sen takeena on ravintoainelaskelmien laatiminen. Mertanen (2012, 57) huomauttaa lounaan ravitsemuslaadusta, että siellä se on erityisen tärkeää, koska samat asiakkaat käyttävät säännöllisesti samoja paikkoja lounaalla. Kuitenkaan asiakkaan valintoja helpottavia ravintoarvomerkinlöjä ei aiempien tutkimustulosten perusteella ole tarpeen hankaloittaa monimutkaisilla merkinnöillä, sillä asiakkaan on helpompi ymmärtää yksinkertaisia merkintöjä (Kallioinen 2015, 32).

## 4 Vastuullisuus ja kestävä kehitys ravintoloissa

Kestävän kehityksen mukaisessa päätöksenteossa ja toiminnassa tulee ottaa ympäristö, ihminen ja talous tasavertaisesti huomioon (Ympäristöministeriö 2013). Kestävä kehitys on perustekijä kaikelle, mitä teemme. Sekä sen suhteen, mitä me itse syömme ja tarjoamme muille, mutta myös silloin, kun kehitämme, neuvomme ja opetamme. Kestävän kehityksen kehittämisessä voidaan nostaa esimerkki kestävästä ruokalautasesta kautta. Kasvisruoan lisääminen lautaselle liharuokien sijaan kuormittaa vähemmän ympäristöä. (Lahtinen 2019, 29.)

Ympäristöasioihin ja kestäväan kehitykseen liittyvään osaamiseen liitetään usein eettisyys ja työhön liittyvien eettisten arvojen mukainen toiminta. Ruokapalveluissa kestäväan kehityksen saavuttaminen edellyttää, että ekologiset, taloudelliset ja sosiaaliset näkökohdat huomioidaan, lisäksi täytyy tuntea kestäväat raaka-ainevalinnat sekä tuotantomenetelmät. (Taipale-Lehto 2012, 16.) Ravitsemusvastuullisuuden näkökulmasta yksikeskeisistä huomioista on kuluttajien terveyden säilyttäminen varmistamalla, että he voivat syödä terveellisesti (Saulais 2015).

Terveellinen ruoka ja kestävä kehitys nousevat keskiöön Lancet-komission EAT-tutkimusraportissa (2019). Länsimaissa muutos tapahtuisi vähentämällä erityisesti punaisen lihan kulutusta sekä lisäämällä kasviksien käyttöä, Aasiassa tulisi huomioida kalan kulutuksen vähentäminen. Yhtenä keinona nousee esiin verotus, jonka avulla kuluttajien ohjaus olisi mahdollista. Esimerkiksi ruokavalion muuttamista voisi ohjata punaisen lihan käytön vähentämiseksi ja kasviksien lisäämiseksi. (Willett 2019, 26.)

Kuten Birt, Buzeti, Grosso, Justesen, Lachat, Lafranconi, Mertanen, Rangelov & Sarlio-Lähteenkorva (2017, 59) mainitsevat raportissaan, että jokaisen maan tulisi EU:ssa perustaa lakisäätöinen kestäväan ravitsemuksen työryhmä, joka edistäisi terveellistä ja kestäväan ruokajärjestelmää; laatisi ja suosittelisi strategisia suunnitelmia nykyisten ruokajärjestelmien siirtämiseksi kohti terveellisempiä ja kestävimpiä vaihtoehtoja sekä ottamalla käyttöön monitieteellinen lähestymistapa ruokaan ja ravitsemukseen;

suunnittelisi ja suosittelisi tapoja toteuttaa vuoden 2007 strategiaa kestävien ja terveellisten ruokajärjestelmien toteuttamiseksi; seuraisi strategian edistymistä ja valvoisi tulosten arviointia sekä ravitsemuslaadun että vastuullisuuden suhteen.

#### 4.1 Vastuullisuus

Yksinkertaiset ja vastuulliset valinnat kuluttajatasolla, millä voi jo pienentää ruoan ympäristövaikutuksia, on syödä ravitsemussuositusten mukaan ja välttää tyhjiä kaloreita (Clarín & Johansson 2009, 21-22). Siltasalmi (2019) muistuttaa, että Suomessa on monia ilmastoystävällisiä raaka-aineita, kuten riista, marjat ja luonnonkalat, joita voisi hyödyntää enemmän vastuullisissa ruokavaliossa (Siltasalmi 2019, 29). Tulevia toimenpiteitä tulevaisuudessa, millä voidaan noudattaa ilmastoystävällisempää ruokavaliota, tulee Saarisen ym. (2019, 90) esityksessä, missä ympäristökriteerit tulisivat ravitsemussuosituksiin ja kuluttajille annettaisiin digitalisoitua ruokavalio-ohjausta, millä vaikutetaan kuluttajatasolla tekemään laadukkaampia valintoja.

Vastuullisuus huomioiden, suositeltavina ruokatottumuksina pidetään runsasta vihannesten, hedelmien ja marjojen sekä runsaasti kuitua sisältävien ruokien kuten täysviljan kulutusta (Nordic Council of Ministers 2014, VRN 2014, WHO 2000b ja 2003b). Rasvoista suositeltua on kohtuullinen tyydyttymättömien kasvipohjaisten öljyjen ja margariinien käyttö.

On hyvin todennäköistä, että tulevaisuudessa pääpaino ravitsemuksessa on kasvisperäisessä ruoassa. Lihansyönti ja eläinperäiset tuotteet tulevat vähenemään valinnoissa. Muutos vaatii kuitenkin muutakin kuin tietoisien päätösten. Mertasen (2007, 138) tutkimuksessa miehille oli tärkeää pihvien koko, eli mistä he saavat korvaavan tuotteen ajatuksillensa ja sysäyksen asenteiden muuttumiseksi. Kuten Pohjolainen ja Tapio (2016) toteavat, lihansyönnin vähentämisen myötä rutiinit muuttuvat, täytyy keksiä tilalle jokin toinen proteiinin lähde, pitää opetella valmistamaan kasvisperäistä ruokaa sekä kestää myös sosiaalinen paine (Pohjolainen & Tapio 2016, 133). Näiden valintojen myötä myös perinneruokammekin tulevat muuttumaan pysyvästi.

Miettiessämme vastuullisia valintoja lautasella, se ei tarkoita sitä, että olisit täysin ilman lihaa ruokavaliossasi vaan oleellisemmin tarkastelisit omia ruokailutottumuksia. Yksi keino on yksinkertaisesti vähentää lihansyöntiä. Terveellisen ja kestäväen kehityksen mukaista ruokavaliota tulisi huomioida kokonaisuutena. (Pohjolainen & Tapio 2016; Birt ym. 2017.) Kokonaisuuden huomioiminen kestävässä ruokavaliossa sisältää huomioita myös liikakalastettuihin kalalajeihin, joiden käyttöä tulisi välttää (Birt ym. 2017, 5).

Lancet-komission EAT-raportissa (2019) todetaan, että ensisijaisesti varakkaimmissa maissa tulisi kiinnittää huomiota epäterveellisten ruokien kulutukseen, kuten lisättyyn sokeriin ja punaiseen lihaan, niiden kulutusta tulisi puolittaa. Raportissa nostetaan esiin kasviproteiinien suosimista eläinproteiinin sijasta, kuten palkokasveja ja pähkinöitä. Kestävä energiansaanti tulee pitkälti kasvipohjaisista elintarvikkeista, eläinperäisiä elintarvikkeita ruokavaliossa käytetään vain pieniä määriä, kuten taulukossa 1. tulee esiin naudan-, lampaan- ja porsaanlihan laskennallinen saanti on 28 grammaa päivässä sekä kanan ja siipikarjan osalta 58 grammaa päivässä. Lisätyn sokerin osalta, koko ruokavalion sisältämä sokeri, saanti olisi 0-31 grammaa päivässä.

Taulukko 1. Kestäväen ruokavalion jakaumat 2500 kcal ruokavalioon (Lancet-komissio 2019, muokattu)

|  | Ravintoaineiden saanti<br>g/päivä (sallittu vaihtelu) | Kalorien saanti<br>kcal / päivä |
|--|---|---------------------------------|
| <b>Täysjyväviljat</b><br>Riisi, vehnä, maissi        | 232   | 811                             |
| <b>Tärkkelyspitoiset vihannekset</b><br>Peruna       | 50 (0-100)  | 39                              |
| <b>Kasvikset</b><br>Kaikki kasvikset                 | 300 (200-600)   | 78                              |
| <b>Hedelmät</b><br>Kaikki hedelmät                   | 200 (100-300)   | 126                             |
| <b>Maitotuotteet</b><br>Täysmaito tai vastaava       | 250 (0-500)   | 153                             |
| <b>Proteiinin lähteet</b><br>Nauta, lammas ja porsas | 14 (0-28)   | 30                              |
| Kana   | 29 (0-58)   | 62                              |
| Kananmunat   | 13 (0-25)   | 19                              |

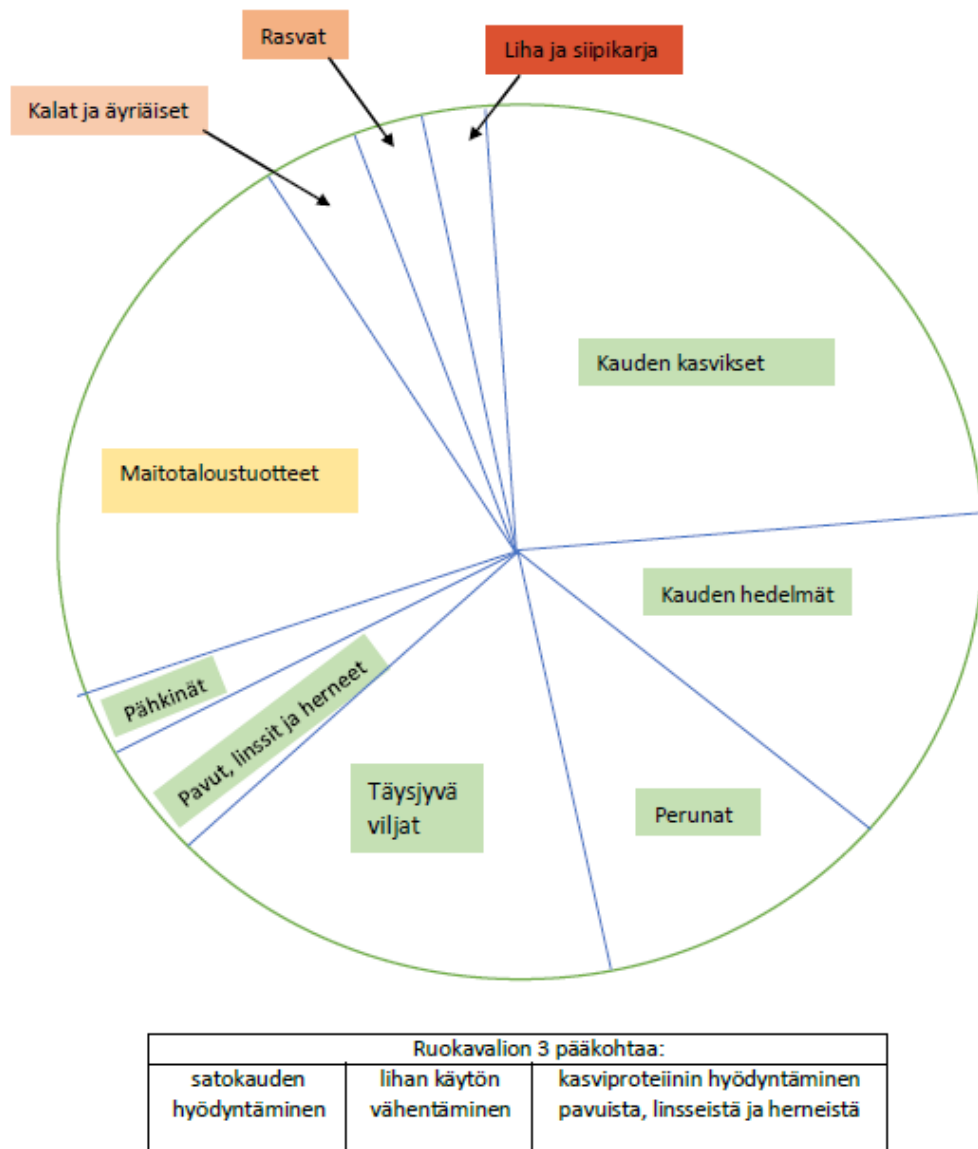
|                         |               |     |
|-------------------------|---------------|-----|
| Kala                    | 28 (0-100)    | 40  |
| Linssit                 | 75 (0-100)    | 284 |
| Pähkinät                | 50 (0-75)     | 291 |
| <b>Lisätyt rasvat</b>   |               |     |
| Tyydyttymättömät rasvat | 40 (20-80)    | 354 |
| Tyydyttyneet rasvat     | 11,8 (0-11,8) | 96  |
| <b>Lisätty sokeri</b>   |               |     |
| Kaikki sokerit          | 31 (0-31)     | 120 |

Kestävässä ruokavaliossa tulee huomioida myös alkuperämaa ja kuljetuksen aiheuttamat päästöt, missä tuontituotteet aiheuttavat päästöjä selvästi enemmän, jos vertaillaan suhteessa kotimaisiin tuotteisiin. Suurimmat rehevöittävät tekijät ovat kaloilla, lihoilla, juomilla ja maitotuotteilla. (Saarinen, Kaljonen, Niemi, Antikainen, Hakala, Hartikainen, Heikkinen, Joensuu, Lehtonen, Mattila, Nisonen, Ketoja, Knuuttila, Regina, Rikkonen, Seppälä & Varho 2019, 42.) Kotimaiseen ruoantuotantoon tulisikin kiinnittää huomiota, että tuotannosta tulisi vastuullisempaa ja kestävämpää sekä omavaraisempaa.

Ruoanlaitossa tulisi huomioida ja suosia enemmän kestäviä tuotteita, että siitä tulisi ilmastoystävällisempi ja kestävämpi. Kuviossa 4, mikä on mukautettu Madhuset:n (2020) toimesta Lancet-komission EAT-tutkimusraportista (2019) soveltuen skandinaaviseen ympäristöön ja ilmastoon. Taulukossa tuotteet on esitetty lohkoittain. Mitä isompi lohko, sitä enemmän tulisi käyttää. Keltaisessa lohossa olevia maitotaloustuotteita rajoitetummin sekä punaista lohkoa eli lihaa, tulisi valita vähemmän. Kuviossa on tuotu esiin kolme tärkeintä tapaa, miten voisi toimia vastuullisesti. Näitä ovat satokauden hyödyntäminen, lihan käytön vähentäminen ja kasviproteiinin hyödyntäminen pavuista, linseistä ja herneistä. Näitä valintoja noudattamalla, aterias-tasi tulisi vastuullisempi ja kestävämpi (KBH Madhus 2020.)



## Tulevaisuuden ateria



Kuvio 4. Vastuullisen tulevaisuuden ruoka-aineet (KBH Madhus 2020, muokattu)

Kuten Mason ja Lang (2017) tuovat esiin vastuullisuuden (kts. taulukko 2) moniulotteisuutta ja asioiden vaikutuksia eri näkökulmista, siinä ruokatuotteiden vastuullisuus on esitetty kuuden eri otsikon alla, jotka pätevät moneen eri näkökulmaan vastuullisesta ruokavaliosta puhuttaessa. He lähestyvät sitä ruoan laadun, sosiaalisten arvojen, ympäristön, terveyden, talouden ja hallintotavan kautta. (mts. 2017, 21.)

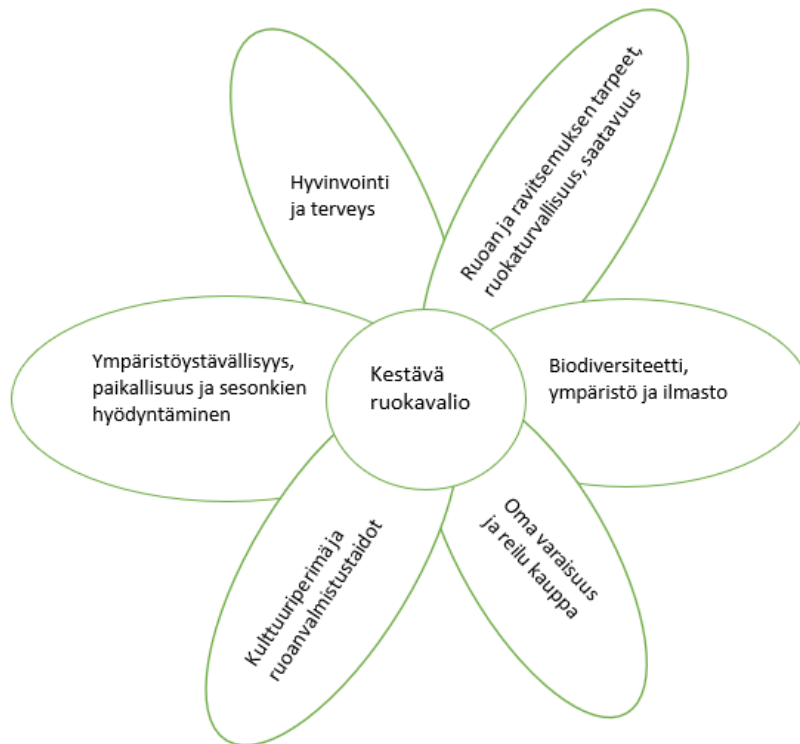
Taulukossa 2, vastuullisessa ruoan laadussa huomioidaan maku, kausiluontoisuus, ulkonäkö, tuoreus ja ruoan käsittelemättömyys/aitous. Erityisesti voisi painottaa ruoan

aitoutta ja kasvukausia, jolloin kasvuaika olisi luonnollista, eikä tuotantokustannukset nousisi kestäättömiksi. Sosiaalisissa arvoissa huomioidaan muun muassa eläinten hyvinvointi, mikä on keskusteluissa ollut paljon esillä, varsinkin luomuruoan tuotannossa (Lisää luomua 2014, 7). Ympäristöasioilla on vastuullisuudessa tietenkin iso merkitys kaikissa keskusteluissa, mikä liittyy kestävään ruokavalioon ja ruokaan. Terveysajattelussa vastuullisuus huomioidaan ruokaturvallisuutena, ruoalla ei ole kuitenkaan juurikaan merkitystä, ellei se ylläpidä ja paranna kansan ja sukupolvien välistä terveyttä ja hyvinvointia. Taloudellisessa vastuussa asiaa peilataan usein kustannusten ja rahoituksen riittävyyden kautta, vaikka asiaan tulisikin lähestyä ruoan riittävyyden kautta, miten ruoan riittävyys saadaan toteutettua sekä miten saadaan sosiaalisia arvoja soviteltua taloudellisesti toimivaksi ja tuottavaksi. Ruokaketjun vastuullisuudessa tulisi huomioida myös tuotantokustannukset sekä miten tukia ja verotusta ohjataan, että saadaan edullista ruokaa, koska ruoka ei ole edullista, jos se sisältää liikaa suolaa, sokeria ja rasvaa sekä aiheuttaa sairauksia. Vastuullisessa hallintotavassa huomioidaan hallituksen toimet laajassa perspektiivissä, siten, että mihin asioihin kiinnitetään huomiota päätöksiä tehdessä, kuinka päätöksiä tehdään, kuka päätöksiä tekee ja mitkä ovat päätöksien vaikutukset. Luottamus ruokaan on erittäin tärkeää, jos ruoka näyttää hyvältä, me syömme sitä, mutta jos se sisältääkin jotain haitallista bakteeria tai aiheuttaa pitkävaikutteista haittaa, minkä joku on aiheuttanut ahneuksissaan ja käyttänyt luottamusta hyväkseen, se ei ole eettisesti eikä luottamuksellisesti vastuullista toimintaa. (Mason ja Lang 2017, 23.)

Taulukko 2. Vastuullisuuden kokonaisuus (Mason &amp; Lang, 2017, 21)

|  |   |
|--|---|
| Laatu  | Sosiaaliset arvot   |
| Maku<br>Kausiluontoisuus<br>Ulkonäkö<br>Tuoreus (missä sovellettavissa)<br>Aitous  | Nautinto<br>Identiteetti<br>Uskonto<br>Eläinten hyvinvointi<br>Tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus<br>Kulttuurinen soveltuvuus<br>Taidot (ruokakansalaisuus)                                   |
| Ympäristö  | Terveys   |
| Ilmastonmuutos<br>Energian käyttö<br>Vesi<br>Maankäyttö<br>Luonnon monimuotoisuus<br>Hävikin hallinta ja kierrätys   | Turvallisuus<br>Ravitsemus<br>Tasavertainen sisäänpääsy<br>Saatavuus<br>Sosiaaliset terveysvaikutukset (esim. onko varaa rahallisesti)<br>Tiedotus ja koulutus<br>Suojelu markkinoinnilta |
| Talous   | Hallintotapa  |
| Ruoan turvallisuus ja kestävyys<br>Huokey (hinta)<br>Tehokkuus<br>Aito kilpailu<br>Reilu korvaus alkutuottajille<br>Työpaikat ja kelvolliset työskentelyolosuhteet<br>Täysin sisäistetyt kulut<br>Kiertotalous (täyskierrätys) | Tiede- ja teknologiapohjainen näyttö<br>Läpinäkyvyys<br>Demokraattinen tilivelvollisuus<br>Eettiset arvot (reiluus)<br>Kansainvälinen apu ja kehitys<br>Luottamus                         |

Mason:n & Lang:n (2017) mukaan G8-maat havahtuivat 2010-2011 kestävämpään tilanteeseen, missä ruoan tarve tulee kasvamaan edelleen, mutta ympäristö ei kestä enää ruoan tuottamisen päästöjä silloisilla menetelmillä, jolloin kuvion 5. mukaisia huomioita nostettiin keskusteluihin, että koko ruokaketjusta saataisiin muodostettua kestävämpi ruokavalio (mts. 2017, 24), siihen kuuluu ruoka, sen ravitsemuksellisuus ja riittävyys, terveydestä huolehtiminen, puhdas tuotanto ja ympäristöstä sekä ilmastosta huolehtiminen, kulttuuriperimän kunnioittaminen sekä kaupankäynnin reilu toiminta.



Kuvio 5. FAO Bioversity International:n laatima malli kestävästä ruokavaliosta (Mason & Lang 2017, 16, muokattu)

## 4.2 Ruokahävikki ja sen hallinta ravintolassa

Suomen kielessä ruokaketjun eri vaiheissa muodostuvalle ruokahävikille ei ole määritelty erillisiä käsitteitä. Käytössä on yleisesti käsite ruokahävikki (Hakala-Rahko 2018, 10), kun taas englannin kielessä, missä alkutuotannon hävikistä käytetään termiä "food loss", ruokaketjun loppupäässä käytetään termiä "food waste" (Gustavsson, Cederberg, Sonesson, Van Otterdijk & Meybeck 2011).

Ruokahävikki luokitellaan siten, että kaikki ruoaksi sopiva ruoka-aine menee roskikseen joko esivalmistuksessa, valmistuksessa tai tarjoilussa. Se, miten hävikki lasketaan ja huomioidaan, se on tutkimusten näkökulmasta hankalampaa. Termin huomiointi lähtee tavoitteiden huomioimisesta, mitä tutkimuksella halutaan saada selville ja huomioida. Kun tavoitteet ovat selkeät, silloin huomioitavien kriteerien ja laskettavien asioiden määrittelykin selkiytyy, esimerkiksi Silvennoinen, Koivupuro, Katajajuri, Jalkanen & Reinikainen (2012) ja Gustavsson ym. (2011) rajaavat raaka-ainesten syömäkelvottomat osat ruokahävikin laskemisen ulkopuolelle, kun taas Tostivint,

Östergren, Quested, Soethoudt, Stenmarck, Svanes & O'Connor (2016) sisällyttävät ne ruokahävikin määritelmään.

Ilmastonmuutosta aiheuttavista kasvihuonekaasupäästöistä ruokateollisuus tuottaa 15 – 28 prosenttia globaalisti, siitä on ruokaketjun jokaisessa vaiheessa muodostuvalla ruokahävikillä omat osuutensa (Garnett 2013, 26). Myös Siltasalmi (2019) korostaa päästöjen vähentämisen yhtenä keinona, ruokahävikin vähentämistä, lisäksi Birt ym. (2017, 10) mainitsevat nykyisten ruoankulutustapojen, kuten ruokahävikin, liittyvän haitallisiin ympäristövaikutuksiin.

Ruokahävikin huomioiminen ja sen järjestelmällinen vähentäminen nähdään käytännön työssä tärkeänä toimena, mitä tulisi välttää kuten Hakala-Rahko (2018) toteaa, ruokahävikki voi olla vältettävissä olevaa, mahdollisesti vältettävissä olevaa tai väistämättä muodostuvaa.

Ruokahävikkiä muodostuu ruoan valmistuksessa, tarjoilussa sekä niiden kaikissa vaiheissa. Ravitsemispalveluissa muodostuva ruokahävikki voidaan sen muodostumispaikan perusteella jakaa kolmeen eri luokkaan: keittiöhävikkiin, tarjoiluhävikkiin ja lautashävikkiin (Silvennoisen ym. 2012). Ruokahävikin ekologisia vaikutuksia tarkastellessa merkittävää on se, missä vaiheessa ruokaketjua ruokahävikki muodostuu, ennen maksutapahtumaa muodostunut ruokahävikki vaikuttaa suoraan ruoka-annoksesta saatavaan myyntikatteeseen ja siten ravintolan tulokseen (Hakala-Rahko 2018, 12). Derqui, Fayos & Fernandez (2016) mainitsee, että vain näkyvään jätteeseen on reagoitu, kun huomioon pitäisi ottaa koko ruokahävikin määrä.

Keittiöhävikki muodostuu ruoan valmistuksen ja varastoinnin yhteydessä. Tarjoiluhävikki on asiakkaan saatavilla ollutta ruokaa, joka ei ole päätynyt asiakkaalle, vaan se on jäänyt myymättä. Lautashävikki on ruokaa, jonka asiakas on ottanut syötäväksi, mutta jättänyt syömättä (Hakala-Rahko 2018, 13).

Derquin ja muut (2016) toteavat kannattavuuden olevan ruokahävikin vähentämisen ainoita syitä ravitsemisalalla. Hyvällä ruokalista- ja henkilöstösuunnittelulla pystytään vaikuttamaan työn jälkeen. Foodspill-hankkeessa havaittiin osaamiseen, esimiestyö-

hön ja johtamisjärjestelmiin liittyvien parannuskeinojen vaikuttavan ruokahävikin ehkäisyssä (Silvennoinen ym. 2012). Kuten Hakala-Rahkokin (2018) toteaa, ruokahävikin muodostumiseen eniten vaikuttavat tekijät liittyvät henkilökunnan ammattitaitoon.

Tutkimusten mukaan yritykset ovat kiinnostuneita kestävästä kehityksestä ja hävikin hallinnasta, he näkevät sen tärkeänä imagollisesti ja tämän pohjalta he kehittävät omia prosessejaan tehokkaammiksi ja siten vastuullisemmiksi, mutta haasteena heillä on tunnistaa hävikki mihin tulisi reagoida (Derqui ym. 2016).

### 4.3 Lähi- ja luomuruoka

Kuluttajille lähiruoka-termi on tullut jo tutuksi, kuitenkin kuluttajat erottavat suomalaisen ruoan ja lähiruoan käsitteet, mitkä eivät kuluttajien mielestä tarkoita samaa asiaa, vaan ne koetaan eri lailla (Mäkipeska & Sihvonen 2010, 6-7). Lähiruoka-terminä on ollut haastava määriteltävä, Kurunmäki, Ikäheimo, Syväniemi & Rönni (2012, 11) määrittelevät sen tarkoittavan ruokaa, mikä on tuotettu paikallisesti alle 100 km etäisyydellä.

Luomuruoan käsitteenä kansainvälisen luomujärjestön mukaan luomueläintuotannossa keskitytään terveellisyyteen, ekologisuuteen, oikeudenmukaisuuteen ja huolenpitoon (Portaat luomuun 2010) sekä luomuviljelyn tarkoituksena on vähentää ympäröivän luonnon kuormittamista ja siihen kohdistuvia haittavaikutuksia (Mononen & Silvasti 2006, 131). Tuotannossa on kiellettyä käyttää kasvinsuojeluaineiden, synteettisten ja kemiallisten lannoitteiden sekä geenimuunneltujen komponenttien käyttö on kiellettyä, lisäksi siinä myös pyritään vähentämään vesistö- ja ilmastokuormitusta ottamalla ravinteet tarkemmin talteen ja suosimalla viljelykiertoa (Lisää luomua 2014, 7), lisäksi eläinten hyvinvoinnille on tärkeää mahdollistaa lajinomainen käyttäytyminen sekä mahdollisuus olla yhteydessä saman lajin yksilöiden kanssa, muun muassa vapaan liikkumisen ja ulkoilumahdollisuuksien avulla (mts. 2014, 7), luomutu-

tannossa arvostetaan eläinten inhimillisempiä kasvuolosuhteita, synteettisten lannoitteiden käyttökieltoa ja jalostuksessa huomattavasti tavanomaisen tuotannon vähäisempää sallittujen lisäaineiden määrää.

Kuluttajien kiinnostus lähi- ja luomuruokaa kohti on kasvanut, missä tuottajat tarjoavat puhtaita raaka-ainevaihtoehtoja kuluttajien ja ammattikeittiöiden saataville. Ammattikeittiöissä saatavuuden on huomionnut Ketonen (2012), jonka mukaan lähiruoan kapasiteetista on tullut käytön este, johtuen kuntien isoista hankintamääristä (mts. 2012, 53.) Ruokaturvallisuuden ja jäljitettävyyden parantamiseksi sekä alueen työllisyyttä lisätäkseen lähiruoan tuottaminen, jalostaminen ja kuluttaminen tulisi tapahtua lähellä, kuten Ilves (2015, 18) on todennut.

Vuonna 2007 Vanhasen hallitusohjelman tavoitteena oli lisätä kotimaisen ruoan arvostusta ja kehittää sen laatua, lisäksi tavoitteena oli ohjata ravitsemuskäyttäytymistä terveellisempään suuntaan sekä edistää lähi- ja luomuruoan käyttöä (Valtioneuvosto 2007, 35). Kotimaisen ruoan arvostamiseksi myös Rinteen (2019) hallitusohjelmassa on kirjattuna tavoite lähi- ja luomuruoan käytön lisäämiseksi (Valtioneuvosto 2019, 43).

Luomutuotteiden saatavuuden helpottamiseksi, esimerkiksi Ruotsissa ovat pienemmät keittiöt alkaneet valmistaa ruokaa keskuskeittiöiden sijaan, mikä on lisännyt yhteistyötä lähialueen tuottajien kanssa. Tarvittavat tuotantomäärät ovat pienempiä, jolloin pienemmätkin luomutilat pystyvät tarjoamaan tuotteitaan. Tammelan kunnassa on tehty yhteistyötä lähialueen tuottajien kanssa ja lähiruoan lisääntyneen käyttö on vähentänyt ruokahävikkiä (Kononen 2019).

#### 4.4 Kasvisruoan lisääminen ravintoloissa

Vegetaareja ja muita kasvisruokailijoita ovat henkilöt, jotka terveydellisiin, eettisiin, tai ekologisiin syihin vedoten välttävät eläinperäisiä ruokia ja noudattavat kasvisruokavaliota, vahvimmin vegaanit (Kosonen 2016, 578). Vegetaarisia ruokavaliota on useita

erilaisia, joihin ne voidaan jakaa, niiden sisältämien ruoka-aineiden mukaisesti. Erilaiset kasvisruokavaliot voidaan jakaa karkeasti laktovegetaarinen, lakto-ovovegetaarinen sekä vegaaninen ruokavalio (Vegaaniliitto 2019), edellisten lisäksi, on useita erilaisia kasvisruokavaliota, semivegetaarinen-, pesco- ja pollovegetaarinen ruokavalio, missä ruokavaliosta poistetaan käytännössä punainen liha sekä liitetään joko kalaa tai kanaa (Vegaaniliitto 2019).

Kasvisruokien sekä muiden vegetaaristen, tavanomaisesta poikkeavien ruokavalioiden kiinnostus näkyy myös Trenditutkimuksessa (Paakkari 2018), etenkin lounaan osalta. Syitä positiiviseen kehitykseen löytyy monia, mistä tarjonnan monipuolistuminen vastaa ainakin kysynnän kasvuun (Grön-Parkkila 2018, 63). Vastuullisuus ja huoli globaaleihin muutoksiin heijastuu varsinkin nuorten keskuudessa.

Paakkarin (2018) mukaan lounaalla kana-/linturuoan kysyntä oli suurinta, jonka jälkeen tuli kasvisruoka ja sen jälkeen vasta liharuoka. Kaikista ruokailijoista, jotka olivat syöneet viimeisen kahden viikon sisällä ravintolassa, kana-/linturuoka oli edelleen kärjessä, hampurilaisateria ja kasvisruokailijat tulivat sen jälkeen. Raulio (2011) muistuttaa ravintoloita, jotka tarjoavat lounasta noutopöydästä, on pidettävä mielessä, että suomalaisilla yleisin tapa on syödä ruokailupalveluissa lounasta, joissa ravitsemuksellinen laatu ei välttämättä ole yhtä tyydyttävä kuin julkisissa ruokapalveluissa, koska heitä ohjaavat ravitsemussuositukset, toisin kuin ravintoloissa tai pikaruokaravintoloissa (mts. 2011, 19).

Kuten jo aiemmin mainittiin, lisätäkseen kasvisten kulutusta lounaspöydästä, Friis ja muut (2017) tekivät kolme tutkimusta kasvisruokien tuuppauksesta, missä tuloksina saatiin selville, että valinnat lihapohjaisten ateriakomponenttien osalta vähenivät ja kasvisten käyttö lisääntyi valintojen painottuessa kasvispohjaisiin tuotteisiin (mts. 2017, 2 & 16).





Vegaanisen ruokapyramidin (kts. kuvio 6) pohja muodostuu täysjyväviljatuotteista, minkä lisäksi ruokavalioon kuuluu kasvikset, hedelmät ja marjat. Proteiinien lähteinä ruokavaliossa on linssejä, papuja, herneitä sekä soijatuotteita, joita suositellaan syömään reilusti, mutta valitsemaan vähemmän voimakassuolaisia kasvisproteiinin lähteitä (Pelkonen 2017). Voimakassuolaiseksi lasketaan esimerkiksi kasvivalmiste, jonka suolan määrä on 1,2g/100g (Maa- ja metsätalousministeriön asetus eräiden elintarvikkeiden ilmoittamisesta voimakassuolaiseksi 1010/2014). Tällaisia tuotteita ovat muun muassa kikhernepyörökät, soijanakit, falafelit ja nyhtökauravalmisteet (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Kasvisruokailijan pyramidin huipun muodostavat erilaiset sattumat ruokavaliossa. Lisäksi pyramidissa muistutetaan erityisesti vegaanien erilaisista tarpeellisista ravintolisistä (mts. 2017, 16).



Kuvio 6. Vegaanin kasvisruokapyramidi (Vegaaniliitto ry 2019).

Kasviksia ja hedelmiä syödään liian vähän sekä tyydytynyttä rasvaa syödään edelleen liikaa, vaikkakin Koposen ym. (2018) mukaan kasvien ja hedelmien kulutus on lisääntynyt ja ruokavalion rasvan laatu parantunut. Kuten Kallioinen (2015) on toden-

nut, ravitsemuslaatua ja kasvisruokia kehittääkseen ravintoloissa, tapahtuu ainoastaan kiertävällä ruokalistakierrolla, vakioiduilla resepteillä ja laadukkailla raaka-ainevalinnoilla (mts. 2015, 88). Kasvisruokalistan suunnittelu vaatii laaja-alaista osaamista sekä kasviksien ravintosisällöstä, että ravitsemuksesta, koska heikolla suunnittelulla B-12 vitamiinin, kalsiumin, D-vitamiinin, sinkin, raudan sekä omega-3 saanti saattaa jäädä näiden ravintoaineiden osalta vajaaksi suosituksiin nähden (ADA reports, 2009).

Kuten Mertanen (2007, 261) ja Grön-Parkkila (2015, 74) toteavat, vaikka asiakkaat haluaisivat kasvisruokaa, he tilaavatkin liharuoan, koska kasvisruoka ei välttämättä vastaa heidän odotuksiaan, mihin tulisikin kiinnittää huomiota kasvisruokien menekin edistämiseksi. Silloin on huolehdittava siitä, että ruokavalio on tasapainoinen ja ravitsemuksellisesti laadukas, puutteiden välttämiseksi ja hyvän ravitsemustilan varmistamiseksi (Philips 2005).

Riittävän ja monipuolisten kasviproteiinien tuottamiseksi, pitäisi kiinnittää huomiota myös tuotannon riittävyteen, että saanti Suomessa olisi omavaraista. Tuotannon riittämättömyys saattaa olla hidastava tekijä tällä hetkellä kasviproteiinien yleistymisessä. Kasviproteiinin tuotantoa lisätäkseen, yksi tehokkaimmista vaihtoehdoista viljelyn lisäämiseksi ihmisten ravinnoksi, on tukea sitä maataloustukien muodossa (Sarliio-Lähteenkorva 2013, 28), että siihen saataisiin riittävä kapasiteetti. Huomionarvoista olisi myös huomioida alkutuotannon viljelymenetelmät ja jalostus, miten nekin vaikuttavat terveyden kannalta edullisesti, valitsemalla tuotantoon terveyden kannalta laadukkaita tuotteita (mts. 2013, 219).

## **5 Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteutus**

Tutkimuksen aiheeksi tuli ruoka- ja ravintola-alan huippujen ravitsemus- ja vastuullisuusosaamisen selvittäminen, mikä pitää sisällään asenteiden selvittämisen sekä kas-

visruokien kysynnän kasvaessa, myös kasvisruokien roolin selvittäminen ravintolassa. Aihetta tarkennettiin ammattikuntaan, mikä vastaa ravintoloiden laadun tekijöistä esimiesroolissa. Aiheeksi muodostui keittiömestareiden ravitsemus- ja vastuullisuusosaamisen selvittämiseksi.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten ravintola-alan huiput, eli keittiömestarit, osaavat ravitsemukselliset asiat ja vastuullisten toimien vaikutukset käytännön työssä. Tutkimukseen liittyvän kyselyn toteutus päätettiin esitellä alustuspuheenvuorolla Suomen keittiömestareiden liittopäivillä helmikuussa 2020, kysely oli nimetty ”Keittiömestareiden vastuullisuus- ja ravitsemusosaaminen”. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusote, missä edellytyksenä on luvut, jotka muodostavat tutkimuksen edellytykset (Kananen 2011, 18).

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää näkevätkö keittiömestarit osaamisensa ravitsemuksesta ja vastuullisuudesta sekä viedäänpö osaaminen annos- ja ruokalistasuunnittelussa näkyville.

Tutkimuskysymykset olivat 1. pääkysymys sekä a. ja b. apukysymyksinä.

1. Onko keittiömestareilla ravitsemus- ja vastuullisuusosaamista?
  - a. Soveltuuko ravitsemus keittiömestareiden mielestä ravintolaan?
  - b. Mikä on kasvisruokien rooli ravintolassa?

Tutkimus toteutettiin kahdella kvantitatiivisella Webropol-kyselyllä, missä oli strukturoidut kysymykset, laajassa kyselyssä oli lisäksi kaksi avointa kysymystä, mitkä pisteytettiin. Kyselyn linkkiä jaettiin sähköpostitse, laajempaa kyselylinkkiä jaettiin 1053 osoitteeseen ja lyhyempää kyselyä jaettiin 752 osoitteeseen.

## 5.1 Tutkimusprosessin vaiheet

Prosessi lähti käyntiin aiheen määrittelyllä, missä aiheen valintaan vaikuttivat aikaisemmat kokemukset ja havainnot keittiömestareiden ajatuksista ja asenteista ravitsemukseen liittyen. Toteutuksen suunnittelu ja kyselyn laadinta pohjautuivat tietope-

rustaan, missä huomioitiin jo tutkittuja asioita, joita hyödynnettiin uusien näkökulmien pohjalla. Kyselyn laadinta ja sen sisältö muovautuivat työn edetessä käytännönläheiseksi, missä kyselyn kokonaisuus ja tulokset olivat riippuvaisia vastauksista.

## 5.2 Tavoitteet ja kyselylomake

Työn tavoitteeksi asetettiin, näkeekö keittiömestarit osaamisensa ravitsemuksesta ja vastuullisuudesta sekä viedäänkö osaaminen annos- ja ruokalistasuunnittelussa näkyville. Lisäksi tavoitteena oli saada kyselyn avulla heräteltyä kiinnostusta vastuullisempaan toimintaan. Kysymykset ja väittämät jakaantuivat taustatietojen jälkeen asenteiden mittaamisesta osaamiseen. Osaamista mittaavat kysymykset ja väittämät olivat valikoitu suoraan ravitsemus- ja ympäristöpassien testeistä.

Lomakkeen perustiedoissa oli ikä, sukupuoli, työpaikka ja minkä tasoinen ravintola, työtehtävät, työpaikan sijainti sekä ympäristö, pääsääntöinen asiakaskunta, alaisten määrä, ruokalistojen suunnittelun apuvälineet, korkein koulutus sekä työkokemus vuosina ja työpaikkojen määrällä mitattuna. Lisäksi kysyttiin ruokalistan ja annosten suunnittelun painotuksia sekä maustamisen eri keinoja.

Kysyttäessä ruokalistojen taustatietoja tämän hetkisestä toiminnasta liha- ja kasvisruokien osalta ja onko kasvisruokien kysynnässä tapahtunut muutoksia, lisäksi kysyttiin vastaajien osaamista kasvisruokien suunnittelussa ja laadukkaan kokonaisuuden valmistamisessa.

Ravitsemusosaamisen osaamistasoa ja sen päivittämisen keinoja kysyttiin, lisäksi ravitsemuspassin suorittaminen sekä vastaajan osalta, että hänen työpaikan henkilökunnan osalta. Liittyen ravitsemukseen ja ravintoainetietoihin, kysyttiin millä keinoin kuluttajainformaatioasetuksen mukaiset tiedot annettiin asiakkaille tiedoksi. Ravitsemuksellisuus huomioiden, kysyttiin ravintoarvojen laskemisesta, lasketaanko niitä, millä välineellä laskeminen suoritettiin luotettavan tiedon saamiseksi sekä laskettujen tulosten hyödyntämisestä laadukkaamman kokonaisuuden tuottamiseksi.

Hävikin hallintaan liittyen kysyttiin hävikin todentamisen eri keinoista, mitattiinko vai arvioitiinko silmämääräisesti sekä hävikin muodostumisen lähteistä ja niiden jakautuminen selvitettiin. Työpaikkojen lajittelusta selvitettiin laajuus, miten vastuullista toimintaa työpaikoilla olikaan sekä minkälaisia toimia hävikin minimoimiseksi tehtiin käytännön työssä. Vastuullisuusosaamisen liittyen kysyttiin ympäristöpassin suorittaminen sekä vastaajan että hänen työpaikan henkilökunnan osalta, lisäksi raaka-aineiden alkuperän tuntemista kysyttiin ja asenteita luomutuotteiden hankintaan vaikuttavia tekijöitä selvitettiin.

Ainoat avoimet vastauskohdat olivat; miten ravintolan tulisi ottaa huomioon ravitsemukselliset seikat ja eettiset toimintatavat; lisäksi tuli kertoa keittiömestarin vastuusta toteuttaa ravitsemuksellisia ja eettisiä valintoja.

Asenneväittämiä ravintolaruosta oli 24 kappaletta, missä paneuduttiin ravintolaruoan laatuun, maustamiseen, annoskoon ja eettisyyteen. Väittämät olivat asteikolla 1-6 ”täysin samaa mieltä – täysin eri mieltä”.

Kyselyn lopuksi tuli osaamista mittaavia kysymyksiä ja väittämiä yhteensä 23 jakaantuen 12 kysymystä ravitsemuksesta ja 11 kysymystä vastuullisuudesta.

### 5.3 Tutkimusprosessin toteutus ja aikataulu

Kyselyn suunnittelu aloitettiin syksyllä 2019, jolloin tutkimuksen aihe tarkentui, missä tavoitteena oli saada selville keittiömestareiden ja esimiestehtävissä työskentelevien asenteita ravitsemuksesta ja vastuullisuudesta, ketkä ovat suunnittelemassa annoksia ja ruokalistoja erilaisissa ravintolaympäristöissä.

Tietoperustan ja omien kokemusten pohjalta löytyi avoimia kysymyksiä, mitkä herättivät tunteita keittiömestareiden keskuudessa. Oman kokemuksen kautta tehtyjä havaintoja ravitsemuksellisuudesta, missä pääsääntöisesti se ei ole ensimmäisiä ajatuksia, kun annos- tai ruokalistasuunnittelu aloitetaan.

Kyselyn toteutus alustettiin puheenvuorolla Suomen keittiömestareiden liittopäivillä Tampereella 8.2.2020. Puheenvuoro herätti mielenkiintoa keittiömestareissa, yhteydenottoja tuli suoraan puheenvuoron jälkeen kiinnostuneilta keittiömestareilta, joilla oli jo oman työpaikan tai yrityksen kautta rajapintaa kyselyn aiheeseen liittyen. Tästä innostuneena odotin vastaustavoitteiden täyttyvän nopeaan tahtiin vastausajan ollessa kaksi viikkoa. Kysely toteutettiin sähköpostiin lähetetyllä linkillä, mikä ohjasi kyselyyn, linkki lähetettiin 1053 sähköpostiin ympäri Suomea sekä yksityisille, että ketjuravintoloille. Määräaikaan mennessä, muistutuksista huolimatta, vastausten määrä jäi vähäiseksi. Vastausaika pidennettiin ja muistutuksia lähetettiin edelleen, mikä tuotti tulosta.

Kyselyyn vastasi lopulta 92 henkilöä, mikä jäi tavoitteesta kahdeksalla vastauksella. Kysely oli avattu 741 kertaa, mikä kertoo viestin tavoittaneen. Vastaamiseen ei ole kuitenkaan innostuttu joko kiireen tai asian herättämän tunteen vuoksi. Kyselyä ei ole mahdollisesti koettu tarpeelliseksi, koska aihetta ei mielletä ravintoloita koskevan. Mahdollisesti ei ole haluttu vastata oletetun osaamisen vuoksi. Avattujen suuren määrän lisäksi, vastaaminen on aloitettu 159 kertaa, mutta se on jäänyt kesken jostain syystä. Vastausaika osui Etelä-Suomen hiihtolomasesongille, mikä saattoi rajata vastaajien määrää kiireen ja lomailun vuoksi. Vastausten määrä saattoi myös jäädä vähäiseksi asian aiheuttaman tunteen vuoksi, mikä selittäisi kyselyn avattujen kertojen määrää ja kesken jääneitä, jo aloitettuja kyselyjä. Sähköpostipalautteiden mukaan kyselyssä oli liian vaikeita kysymyksiä, kysely todettiin säälittäväksi, kysely oli liian mustavalkoinen, kysely oli huonosti aseteltu ja kysely oli valmiiksi aseteltu tulosten varmistamiseksi.

Laajemman kyselyn jälkeen, yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa päätettiin, että lyhyen kyselyn edellisen tueksi. Tämän kyselyn tarkoitus oli herätellä keittiömestareita, jotka eivät mahdollisesti olleet vastanneet edelliseen kyselyyn. Kyselyn linkki lähetettiin 752 sähköpostiin yksityisille- ja ketjuravintoloille ympäri Suomea, vastausaika annettiin viikko, mikä päättyi 18.3.2020. Siihen mennessä kyselyyn oli vastattu 72 kertaa, kysely oli avattu 114 kertaa ja vastaaminen oli aloitettu 72 kertaa, mutta jostain syystä oli jäänyt kesken. Kesken jääneet ovat mahdollisesti niitä, jotka eivät

olleet päättäneet kyselyä ”Lähetä”-painikkeella, mistä oli kuitenkin muistutus kyselyn päätteeksi.

Lyhyemmän kyselyn saatteessa oli maininta erikseen myös laajemmasta kyselystä. Laajan kyselyn saatteessa kerrottiin laajemman kyselyn taustat ja kyselyyn kuluva aika, lisäksi saate sisälsi kyselylinkin, mikä mahdollisti kiinnostuneiden vastata myös siihen. Suunnitelma tuotti tulosta kolmen lisävastauksen verran, jotka sisältyvät jo aiemmin mainittuun lukuun.

#### 5.4 Aineiston analysointi

Tulosten analysoinnista tutkimuskysymyksiin peilaten saadaan vastauksia, kuten Hirsjärvi ym. (2008, 216) on todennut, analyysivaiheessa tutkija saa vastauksia tutkimusongelmiinsa, mitä pystytään kehittämään ajatuksesta toteutukseen.

Tulosten mukaan osaamista on sekä ravitsemuksesta, että vastuullisuudesta, minkä tulokset selvisivät ravitsemus- ja ympäristöpassin testiosuudesta. Olemassa olevaa osaamista ei kuitenkaan osattu yhdistää laajempaan ja suunnitelmallisempaan tapaan toimia, mikä näkyi suhtautumisena laadullisemman ruokatuotteen suunnittelussa. Suunnittelutyön lähtökohtana tulisi olla ravintoarvojen laskeminen, mikä oli huolestuttavan vähäistä ravintoloissa, tulos toki oli odotettavissa, kun verrataan omiin kokemuksiin. Ravintoarvojen laskemisen hyötyjä ei nähdä merkittävinä, että sitä järjestelmällisesti tehtäisiin. Sillä ei vielä ole kilpailullista merkitystä.

Vastaajien koulutustaustasta selvisi, että valtaosalla vastaajista oli vähintään perustutkinnon kautta saatu osaaminen ravitsemuksesta. Työkokemusta vastaajille oli kertynyt useita vuosia, useista keittiöistä. Keittiömestarina toimimisestakin saatua työkokemusta oli vastaajilla useita vuosia. Ravitsemuksen soveltuvuudesta ravintolaan saatiin asenteellisia näkemyksiä ja vastaajien suhtautumisessakin oli vastaisuutta, mikä korostui avoimissa vastauksissa.



Kasvisruoat koetaan ravintolassa nousevana kiinnostuksen kohteena, mihin tulosten mukaan on osaamista. Ravitsemukselliseen osaamiseen liittyen, huomion arvoista on havaita, että kasvisruoka halutaan pitää terveellisenä vaihtoehtona. Sen ei saisi olla liian rasvaista, vaan se halutaan pitää keveämpänä vaihtoehtona ja useammalle kasvisyöjälle sopivana vaihtoehtona.

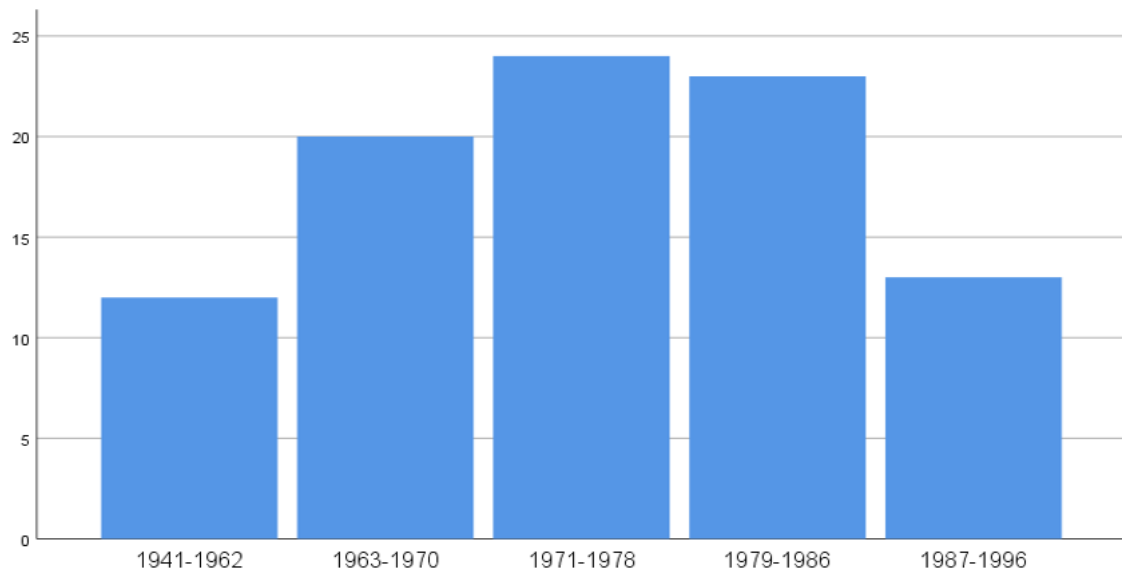
## 6 Tutkimustulokset käytäntöön

Miten tuloksia pystytään viemään eteenpäin kohti ravitsemuksellisesti laadukkaampaa ja eettisesti kestävämpää ravintolaruokaa kohti, miten koulutusten sisältöjä tulisi kehittää, että siitä tulisi kiinnostavampi ja houkuttelevampi vaihtoehto osaamisen lisäämiseksi, mikä toisi ruokaturvallisuuteen vahvuutta osaamisen lisääntyessä. Tulosten jalkauttaminen käytännön työhön vaatii työnantajien valveutumista, missä osaamista ja päivittämistä vaaditaan siinä, missä tavanomaisissakin työtehtävissä halutaan kehittyä.

Kyselyn tuloksista saadaan kattavaa tietoa ja vahvistusta osaamisesta sekä asenteista. Miten osaaminen ja asenteet vaikuttavat ravintoloiden arkeen, ruoan laatuun sekä sen kehittämiseen. Mitkä ovat keinot saada ravitsemuksellisesti korkeampi laatu ravintoloiden arkeen.

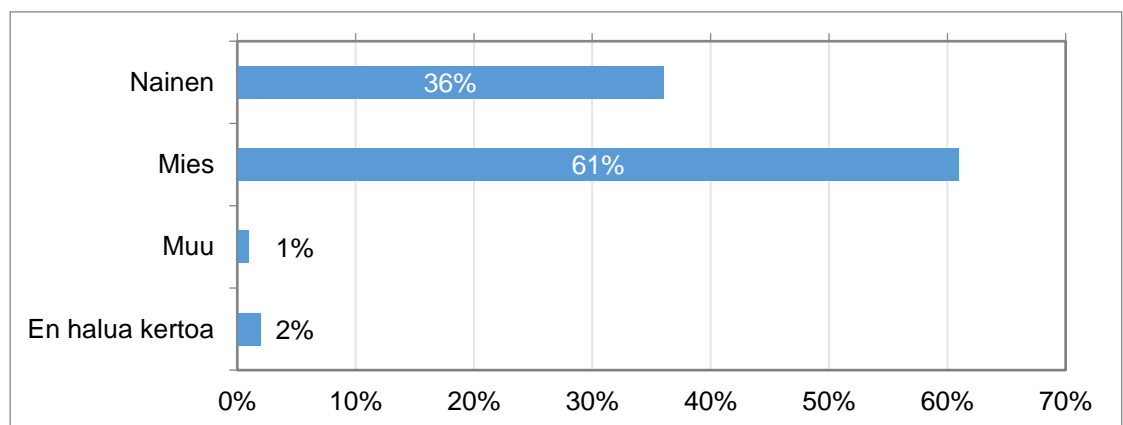
Laajan ja suppean kyselyn tulokset on erotettu palkkien värikoodeilla. Jossa laajan kyselyn tulokset ovat ilmoitettu sinisillä palkeilla, ja suppean kyselyn palkit ovat oranssilla värillä. Lisäksi kuvion nimessä on maininta laajasta tai suppeasta kyselystä.

Vastanneiden (n=92) syntymävuodet ja lukumäärä kuhunkin syntymävuosiluokkaan näkyvät kuviossa 7. Vastanneiden syntymävuosien jakaantuminen kuvastaa suurella todennäköisyydellä tämän hetkistä jakaumaa ravintoloissa ja muissa tehtävissä, missä vastanneet työskentelevät.



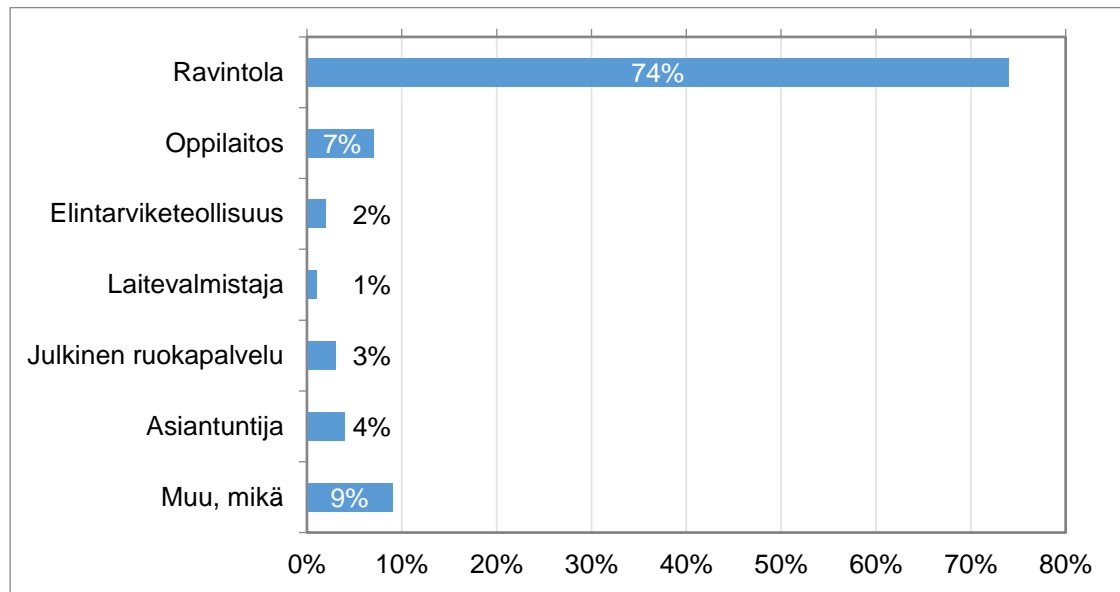
Kuvio 7. Vastanneiden määrä ja syntymävuosiluokat (n=92)

Kyselyyn vastanneista (n=92) (kts. kuvio 8) oli 36 % naisia ja 61 % oli miehiä. Jakauma ei vastaa yleistä naisten ja miesten välistä jakaumaa, missä naisten osuus on hieman yli puolet. Kyselyn laatija on jäsenenä keittiömestareiden alueyhdistyksessä, jonka jäsenmäärän sukupuolijakaumaa tutkimustulos vastaa lähes identtisesti. Alueyhdistyksen jakauma on tällä hetkellä 35 % naisia ja 65 % miehiä.



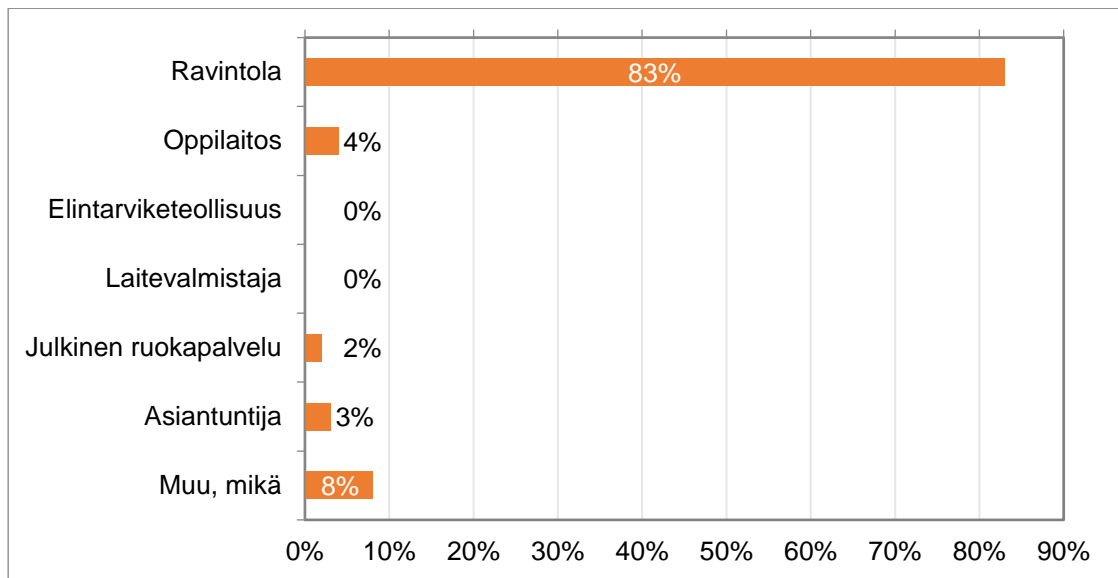
Kuvio 8. Vastaajien sukupuoli (n=92)

Kyselyyn vastanneista (n=92) ilmoitti nykyiseksi työpaikakseen ravintolan 74 % (kts. kuvio 9), iso osa työskenteli ravintolassa, mikä oli odotettavissakin. Työpaikaksi oli myös vastattu ”muu”-vaihtoehto, avoimista vastauksista nousi esiin työpaikkoina muuan muassa hotelli, pitopalvelu, henkilöstöravintola ja koulun ravintola. Lisäksi oppilaitoksessa työskenteli 7 % vastaajista.



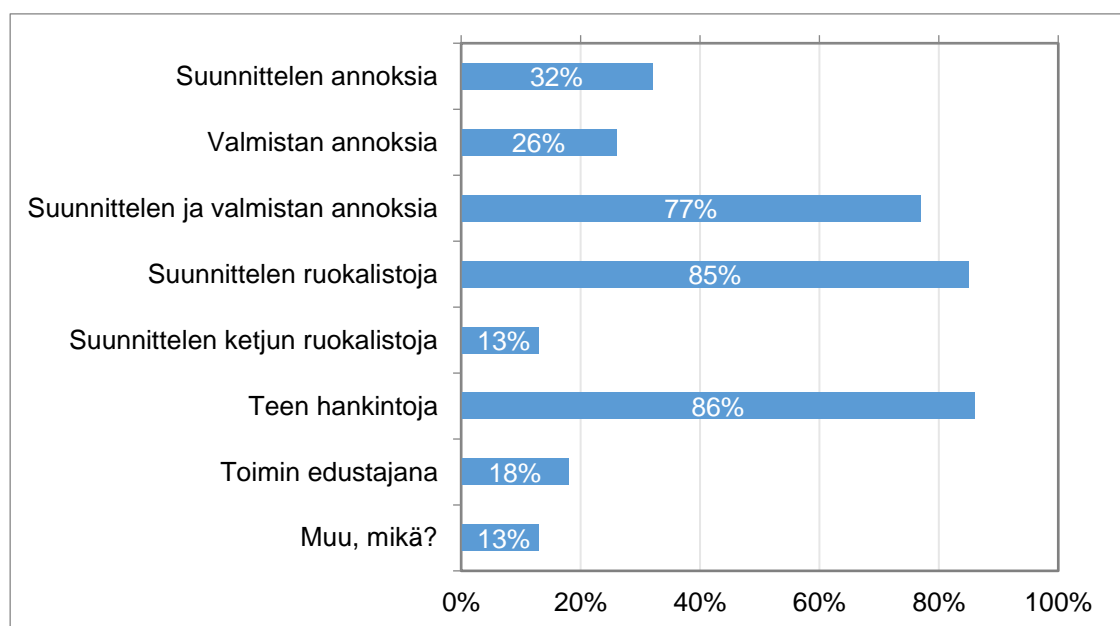
Kuvio 9. Nykyinen työpaikka, laaja kysely (n=92)

Suppean kyselyn tuloksista selvisi (kts. kuvio 10), että vastanneista (n=72) 83 % oli vastannut työpaikakseen ravintolan. ”Muu”-vaihtoehdon oli vastannut 8 % vastanneista, tärkeimpänä mainintana avoimista vastauksista esiin nousi ateria- ja juhlapalvelut.



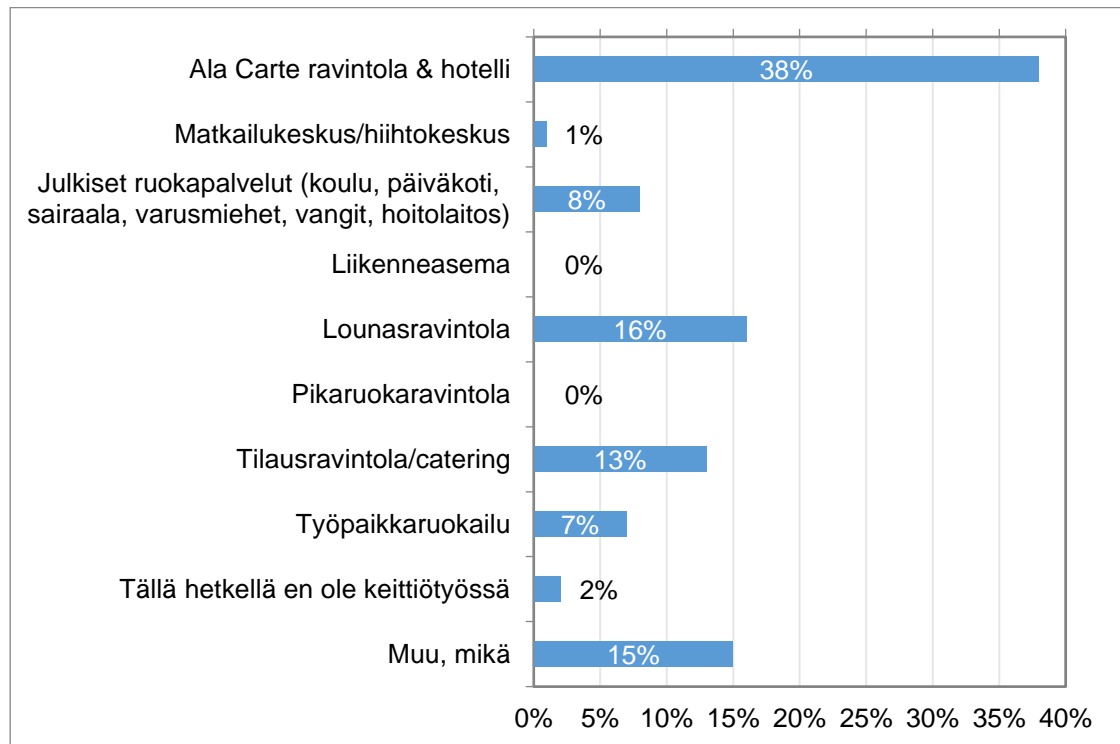
Kuvio 10. Nykyinen työpaikka, suppea kysely (n=72)

Nykyisissä työtehtävissä vastanneista (n=92) 85 % suunnitteli ruokalistoja ja 86 % teki lisäksi hankintoja (kts. kuvio 11). Vastanneista 77 % suunnittelee ja valmistaa annoksia. Keittiömestareiden osallistuminen annosten valmistukseen oli yllättävän suuri, mikä kertoo, että keittiömestarit ovat suorittavassa työssä mukana, eikä niinkään tee kokoaikaisesti esimiestyötä. Lisäksi ”muu”-työtehtäviä teki 13 % vastanneista. Nykyisinä työtehtävinä oli muun muassa yrittäjiä, tilasuunnittelu, suomalaisten ruoka-aineiden edustaja ja opetus.



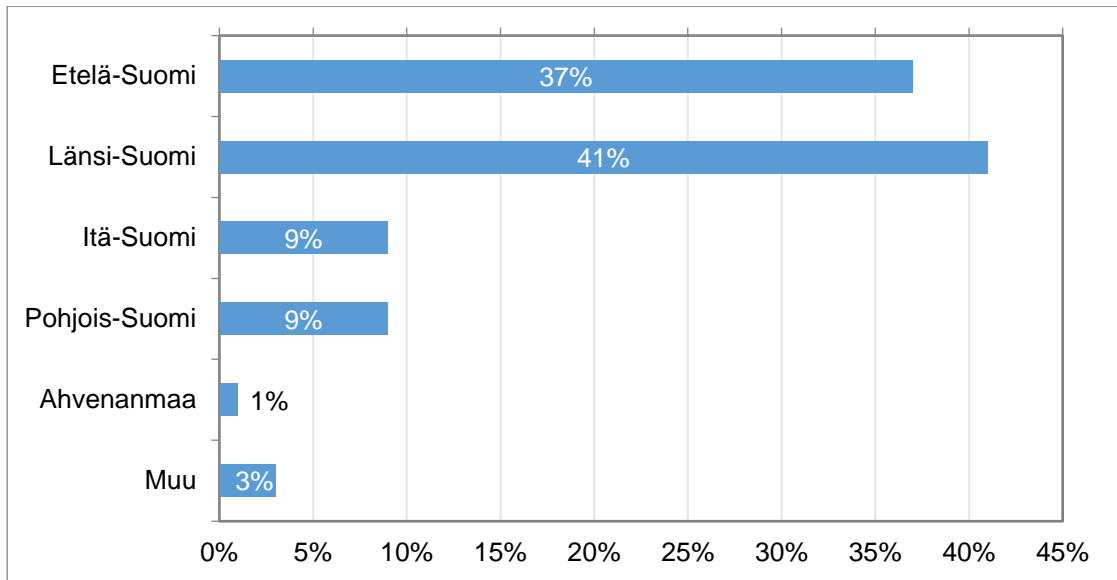
Kuvio 11. Nykyiset työtehtävät (n=92)

Vastanneista (n=92) 38 % työskenteli à la carte-ravintolassa ja/tai hotellissa (kts. kuvio 12), 16 % työskenteli lounasravintolassa. Vastanneista 15 % työskentelee muunlaisessa työympäristössä, avoimia vastauksia oli muun muassa asiantuntijayrittäjä, kauppa ja merenkulku, asiantuntijaroolissa toimiminen, kulttuuri/kongressikeskus ja tapahtumatalo sekä oppilaitoksen sisällä oleva avoin ravintola.



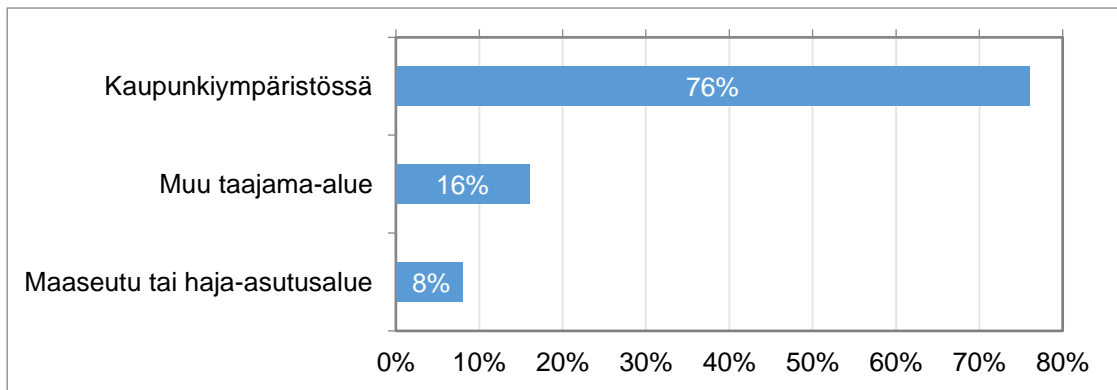
Kuvio 12. Minkälaisessa keittiössä/ravintolassa työskentelee (n=92)

Vastanneiden (n=92) työpaikoista sijaitsivat 37 % Etelä-Suomessa ja 41 % Länsi-Suomessa (kts. kuvio 13). Länsi-Suomesta vastanneiden määrä saattaa olla suurempi, koska kyselyn laatija kuuluu Länsi-Suomessa toimivaan alueyhdistykseen. Muuten tulokset peilaavat Suomen ravintoloiden sijainteja lukumäärällisesti.



Kuvio 13. Työpaikan alueellinen sijainti Suomessa (n=92)

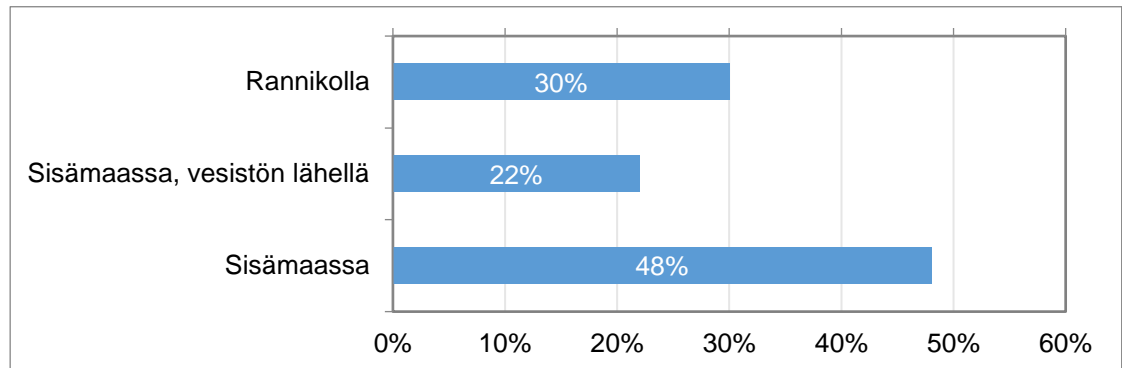
Vastanneiden työpaikan ympäristö tulee tarkemmin selville kuviosta (kts. kuvio 14). Ravintoloista valtaosa, 76 %, sijaitsee kaupunkiympäristössä, 16 % taajamassa ja 8 % haja-asutusalueella. Ravintolat keskittyvät kaupunkiympäristöön, sinne missä asiakkaita liikkuu luonnostaan.



Kuvio 14. Minkälaisessa ympäristössä työpaikka sijaitsee (n=92)

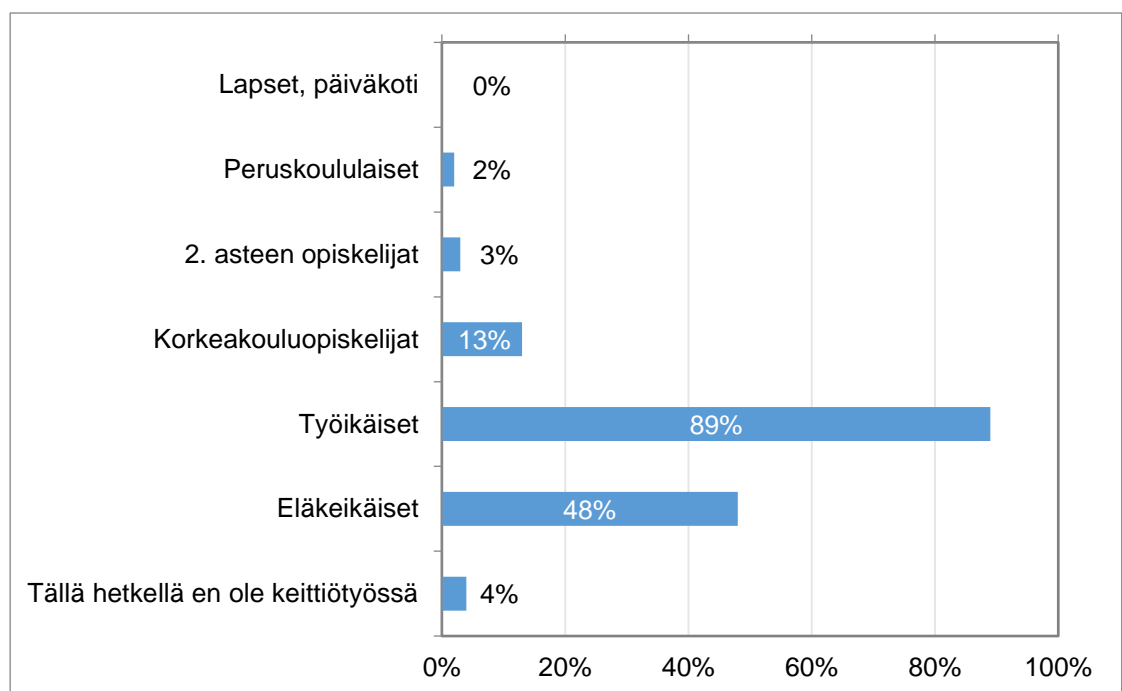
Työpaikan sijainnin merkitys nousee esiin tarkemmin kuviosta (kts. kuvio 15). Työpaikoista 30 % sijaitsee rannikolla, ja vesistön lähelle sisämaassa sijoittuu 22 % työpaikoista. Näillä seuduilla kalatuotteen kysyntä saattaa olla suurempi, koska kalaa on saatavilla, mihin on totuttu ajan kuluessa. Sisämaassa työpaikoista sijaitsee 48 %. Siellä

esimerkiksi kalaruokien kysyntä saattaa olla vähäisempää, koska niihin ei ole totuttu ja saatavuus saattaa olla heikompi.



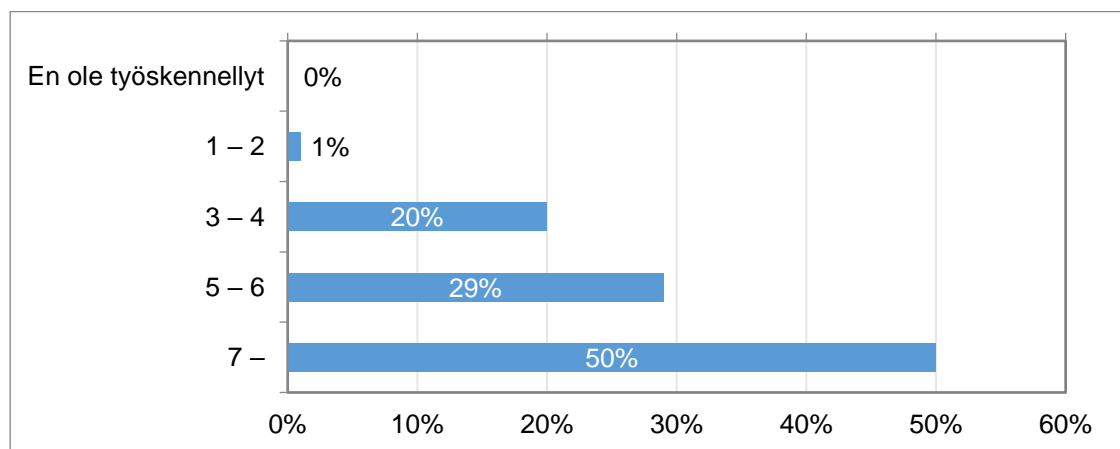
Kuvio 15. Työpaikan sijainti (n=92)

Vastanneiden (n=92) mukaan, heidän asiakasryhmistensä suurimmat ovat työikäiset, 89 % ja 48 % eläkeikäiset (kts. kuvio 16). Johtopäätöksenä voidaan tulkita keittiömes-tareiden sijoittuvan ravintoloihin ja niiden asiakaskunnan koostuvan lähinnä aikuisista, mikä johtuu työikäisten lounasruokailusta sekä erilaisista edustus- ja juhlatilaisuuksista.



Kuvio 16. Pääsääntöiset asiakkaat, kaksi suurinta ryhmää (n=92)

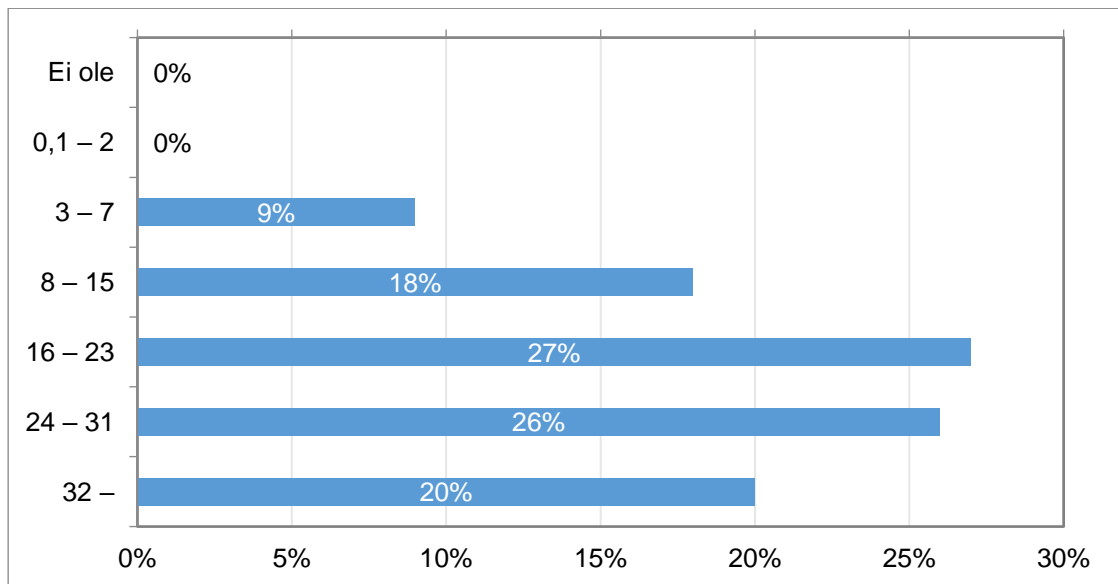
Vastanneiden (n=92) työkokemus koostuu erilaisissa keittiöissä työskentelystä, joista jokainen keittiö antaa omanlaista osaamista ja näkemystä. Osaaminen ja kertynyt työkokemus ravintolakeittiöiden määrällä mitattuna on korkea. Vastanneista 50 % on työskennellyt vähintään seitsemässä ravintolassa ja lähes kolmannes, 29 %, on työskennellyt vähintään viidessä eri ravintolakeittiössä (kts. kuvio 17).



Kuvio 17. Kuinka monessa ravintolakeittiössä olet työskennellyt (n=92)

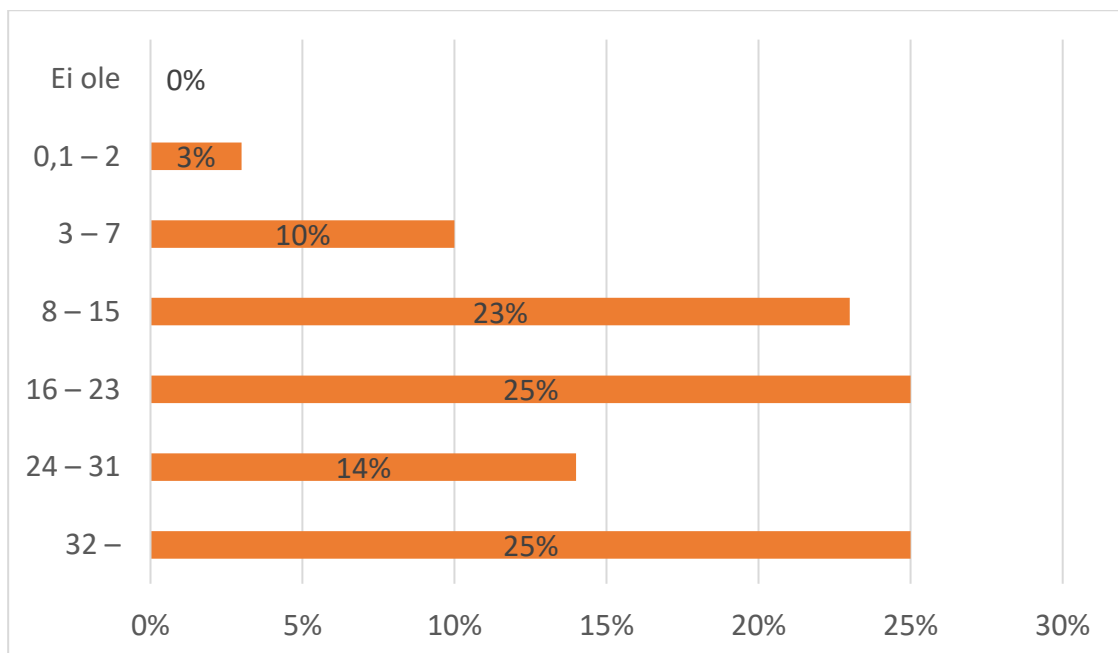
Vastanneiden (n=92) pitkät työurat, missä keittiötyökokemusta kysyttiin vuosina, näkyy (kts. kuvio 18) lähes puolella vastaajista, missä 53 % vastanneista, työkokemusta on 16-31 vuotta sekä yli 32 vuotta kokemusta on 20 % vastanneista. Pitkien työurien aikana tapahtuva osaamisen kehittyminen saattaa jäädä toissijaiseksi, silloin ehditään omaksumaan vain pakollinen, mutta laaja-alaisempi osaamisen kehittyminen ei pääse eteenpäin. Vähintään kahdeksan vuotta keittiötyökokemusta on 91 % vastaajista.





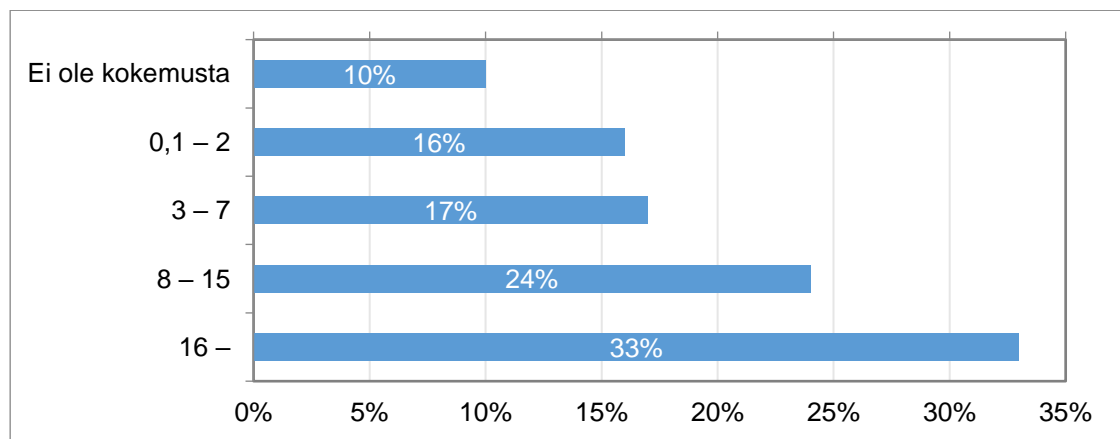
Kuvio 18. Vastaajien keittiötyökokemus vuosina, laaja kysely (n=92)

Suppean kyselyn vastanneiden (n=72) keittiötyökokemus jakaantuu hieman tasaisemmin (kts. kuvio 19). Vertaillen pitkien työkokemusten kesken laajan kyselyn tuloksiin (kts. kuvio 18). Vastaajien työkokemus on suppean kyselyn tuloksissa 87 % vastanneista yli kahdeksan vuotta. Pitkästä työkokemuksesta on hyötyä ammatissa, missä näkyy kokemus ja sen merkitys käytännön työssä.



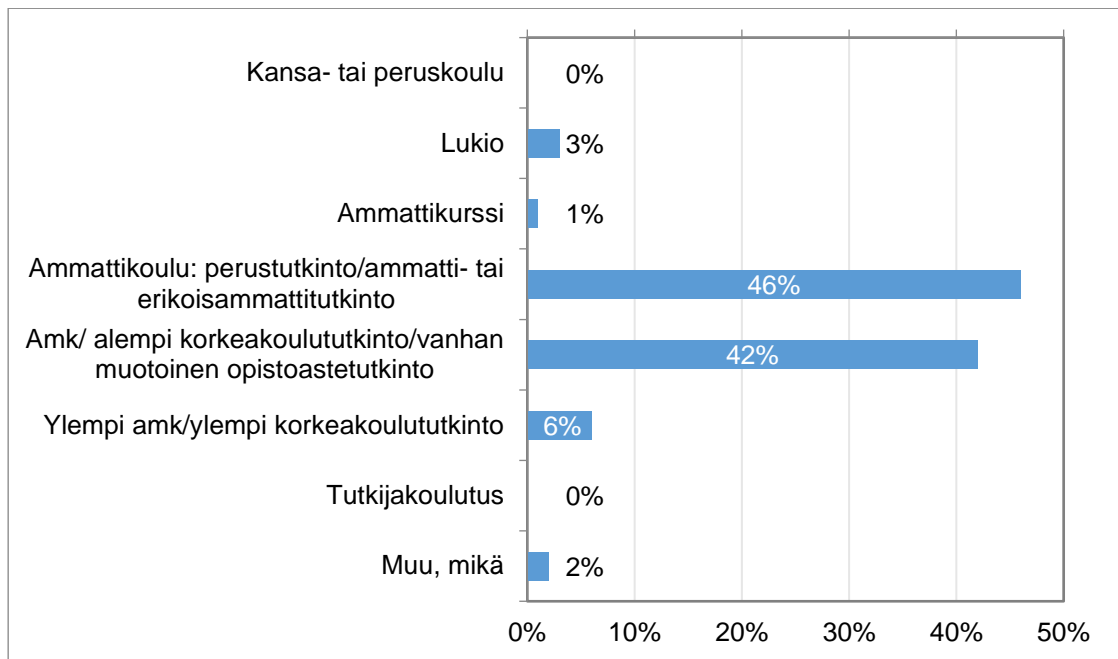
Kuvio 19. Vastaajien keittiötyökokemus vuosina, suppea kysely (n=72)

Työkokemusta keittiömestarina on 33 % vastanneista (n=92) yli 16 vuotta, 24 % vastaajista kokemusta on kertynyt vähintään kahdeksan vuotta. Vertaillen keittiötyökokemusta (kts. kuvio 18) ja keittiömestarina toimimista (kts. kuvio 20), pitkän keittiötyökokemuksen omaavista, iso osa on ollut lähes puolet työurasta keittiömestareina.



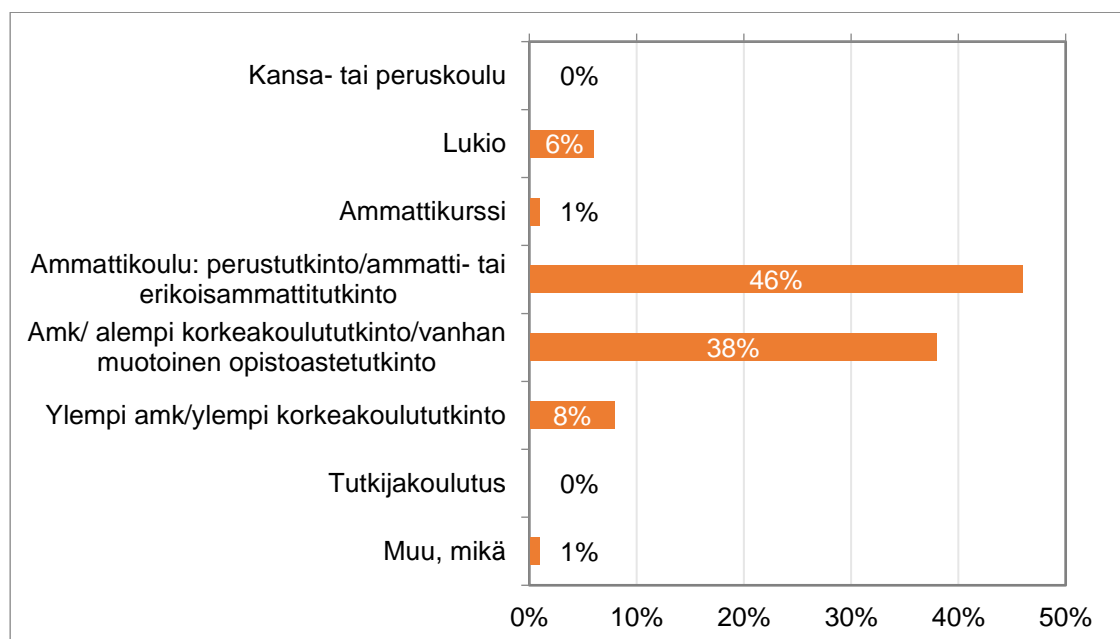
Kuvio 20. Vastaajien työkokemus keittiömestarina (n=92)

Korkein koulutusaste vastanneilla (n=92) on ammattikoulu 46 % mukaan (kts. kuvio 21), vastausvaihtoehto sisälsi perus-, ammatti- ja erikoisammattitutkinnon. 42 % vastanneista on suorittanut alemman ammattikorkeakoulututkinnon tai opistoasteen tutkinnon. Lisäksi 6 % on suorittanut ylemmän korkea-asteen tutkinnon. Keittiömestareista oli kaikilla jokin vähintään toisen asteen koulutus ja perustiedot alalla toimintaan.



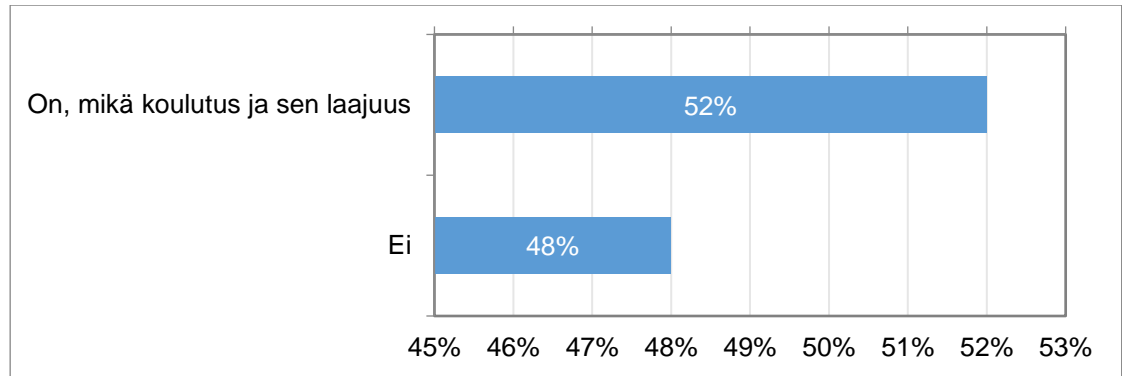
Kuvio 21. Vastaajien korkein koulutus, laaja kysely (n=92)

Vastanneiden (n=72) mukaan korkeimmaksi koulutukseksi suppeassa kyselyssä tuli 46 % osuudella ammatillinen koulutus (kts. kuvio 22), sisältäen perus-, ammatti- ja erikoisammattitutkinnon. 38 % vastaajista on suorittanut alemman ammattikorkeakoulututkinnon tai opistoasteentutkinnon. Lyhyessä kyselyssä kahdeksan prosenttia on suorittanut ylempään korkea-asteen tutkinnon.



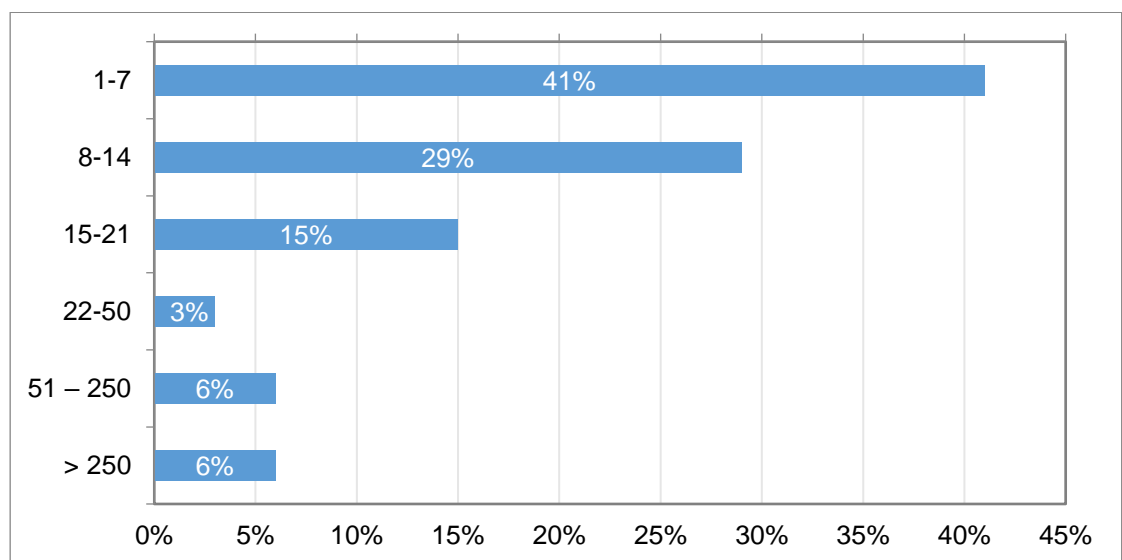
Kuvio 22. Vastaajien korkein koulutus, suppea kysely (n=72)

Keittiömestarin työhön liittyvän tutkinnon vastanneista (n=92) oli suorittanut 52 % (kts. kuvio 23), avoimista vastauksista esiin nousi 18 esimiehen erikoisammattitutkintoa, 12 restonomia ja kahdeksan keittiömestarin opistotason tutkintoa.



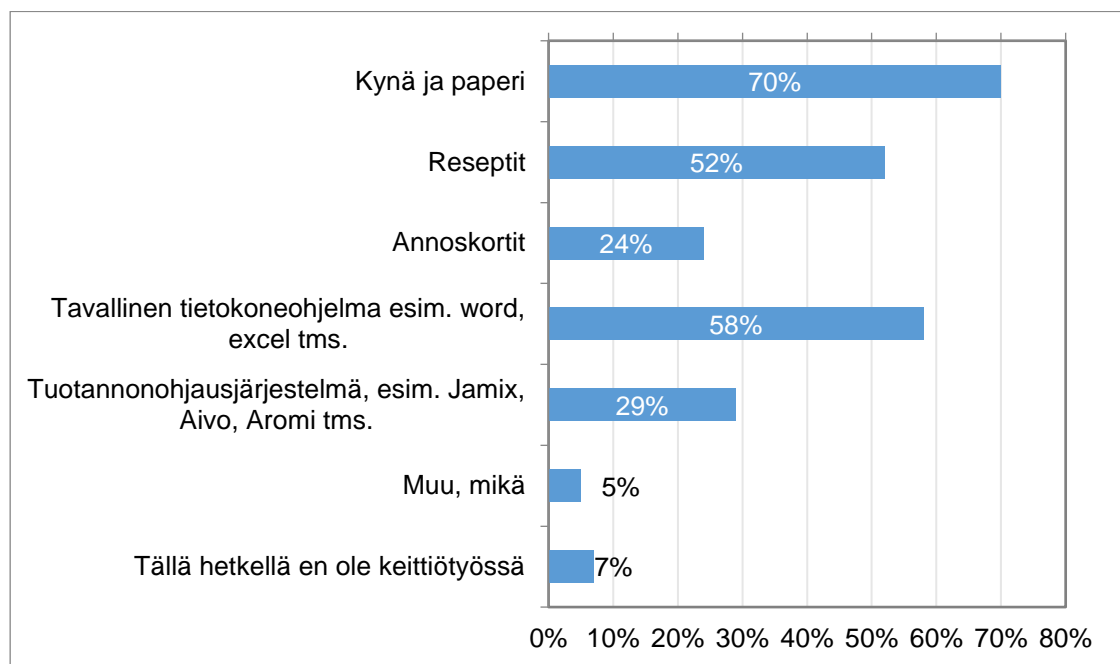
Kuvio 23. Keittiömestarin työhön liittyvä koulutus (n=92)

Vastanneiden (n=92) mukaan 41 % työpaikoilla oli henkilökuntaa seitsemän tai vähemmän. Työpaikoista 29 % työskentelee 8-14 henkilöä ja 15 % 15-21 henkilöä. Näin ollen valtaosa eli 85 % vastanneista työskentelee pienehköissä ravintoloissa (kts. kuvio 24).



Kuvio 24. Työpaikan henkilökunnan määrä (n=92)

70 % vastanneista (n=92) käytti suunnittelussa kynää ja paperia annos- ja ruokalista-suunnittelun apuvälineenä (kts. kuvio 25). Tietokoneen perusohjelmistoa käytti 58 % ja reseptiikkaa 52 % vastanneista. Tuotannonohjausjärjestelmää käytti ainoastaan 29 % vastanneista, jotka hyödyntävät järjestelmää ravitsemuslaadun varmistamisessa. Muita esille nousseita keinoja oli käytännön läheinen työskentely keittiössä sekä kilpailijoiden seuraaminen.



Kuvio 25. Ruokalistan suunnittelun apuvälineet (n=92)

Annosten suunnitteluun vaikuttavia tekijöitä vastanneista (n=92) ravintoarvot 21 %, ravitsemussuositukset 26 %, luomuruoka 29 % ja hiilineutraalius 33 % ei vaikuttaneet yhtään annosten suunnitteluun. Vastanneista paljon vaikuttavia tekijöitä oli annoksen kate 72 %, houkuttelevat raaka-aineet 77 % sekä laadukkaat raaka-aineet 88 %. Lisäksi 92 % vastanneista arvostivat tuotteiden saatavuutta ja tasalaatuisuutta. Tärkeimmäksi vaikuttajaksi nousi kuitenkin makukokonaisuus 95 % (kts. taulukko 4).

Taulukko 4. Kriteerien vaikuttavuus annosten suunnittelussa (n=92)

| Annosten suunnitteluun vaikuttaa | Ei ollenkaan | Vähän | Paljon |
|----------------------------------|--------------|-------|--------|
| Annoksen kate                    | 1 %          | 27 %  | 72 %   |
| Annoskoko                        | 5 %          | 43 %  | 52 %   |
| Eettisyys                        | 5 %          | 48 %  | 47 %   |
| Erytisyruokavaliot               | 4 %          | 53 %  | 43 %   |
| Hiilineutraali                   | 33 %         | 53 %  | 14 %   |
| Houkuttelevat raaka-aineet       | 0 %          | 23 %  | 77 %   |
| Laadukkaat raaka-aineet          | 0 %          | 12 %  | 88 %   |
| Luomu                            | 29 %         | 58 %  | 13 %   |
| Lähihuoka                        | 14 %         | 41 %  | 45 %   |
| Makukokonaisuus                  | 0 %          | 5 %   | 95 %   |
| Paikalliset perinteet            | 12 %         | 66 %  | 22 %   |
| Raaka-aineen hinta               | 1 %          | 42 %  | 57 %   |
| Raaka-aineen korostaminen        | 2 %          | 37 %  | 61 %   |
| Ravintoarvot                     | 21 %         | 58 %  | 21 %   |
| Ravitsemussuosituks              | 26 %         | 57 %  | 17 %   |
| Ruokafilosofia                   | 6 %          | 41 %  | 53 %   |
| Sesongit                         | 0 %          | 23 %  | 77 %   |
| Tasalaatuisuus                   | 0 %          | 8 %   | 92 %   |
| Trendien mukaiset mausteet       | 13 %         | 73 %  | 14 %   |
| Tuotteiden kotimaisuus           | 2 %          | 32 %  | 66 %   |
| Tuotteiden saatavuus             | 0 %          | 8 %   | 92 %   |
| Ulkonäkö                         | 0 %          | 16 %  | 84 %   |
| Valmistustavat                   | 0 %          | 25 %  | 75 %   |
| Vastuullisuus                    | 3 %          | 44 %  | 53 %   |
| Värikkyys                        | 0 %          | 42 %  | 57 %   |
| Muu, mikä?                       | 43 %         | 7 %   | 50 %   |

Ruokalistan suunnitteluun vaikuttivat paljon vastanneiden (n=92) mukaan sesonki 73 %, raaka-aineiden hinta 74 %, raaka-aineiden saatavuus 85 % ja kokonaisuus 89 % (kts. taulukko 5). Suunnitteluun ei vaikuttanut yhtään vastanneiden mukaan kilpailuttaminen 18 %, ravintoarvot 21 % ja hiilijalanjälki 26 %. Vastanneista ravintoarvoille antoi 59 % ja 62 % hiilijalanjäljelle vähän painoarvoa.

Taulukko 5 Kriteerien vaikuttavuus ruokalistan suunnittelussa (n=92)

| Ruokalistan suunnitteluun vaikuttaa | Ei ollenkaan | Vähän | Paljon |
|-------------------------------------|--------------|-------|--------|
| Annoskoko                           | 4 %          | 38 %  | 58 %   |
| Erytisyruokavalioiden kattavuus     | 5 %          | 38 %  | 57 %   |
| Esivalmisteiden määrä               | 9 %          | 36 %  | 55 %   |
| Esivalmistukseen käytettävä aika    | 3 %          | 35 %  | 62 %   |
| Hiilijalanjälki                     | 26 %         | 62 %  | 12 %   |
| Kilpailuttaminen                    | 18 %         | 46 %  | 36 %   |
| Kokonaisuus                         | 0 %          | 11 %  | 89 %   |

|                          |      |      |      |
|--------------------------|------|------|------|
| Komponentin hinta        | 1 %  | 40 % | 59 % |
| Laitekapasiteetti        | 7 %  | 34 % | 59 % |
| Raaka-aineiden hinnat    | 1 %  | 25 % | 74 % |
| Raaka-aineiden määrä     | 1 %  | 36 % | 63 % |
| Raaka-aineiden saatavuus | 0 %  | 15 % | 85 % |
| Raaka-aineiden tarve     | 2 %  | 40 % | 58 % |
| Ravintoarvot             | 21 % | 59 % | 20 % |
| Ruokafilosofia           | 5 %  | 44 % | 51 % |
| Sesonki                  | 2 %  | 25 % | 73 % |
| Tuotannon keskittäminen  | 15 % | 53 % | 32 % |
| Työtehot                 | 5 %  | 38 % | 57 % |
| Valmistustavan merkitys  | 1 %  | 33 % | 66 % |

Maustamiseen vaikuttavia tekijöitä painotettiin laajalla kirjolla (kts. taulukko 6), tärkeimmiksi muodostui vastanneiden (n=92) mukaan tuoreet yrtit 79 %, liemet 81 %, tasapainoinen kokonaisuus 92 % sekä raaka-aineet itsessään 96 %, mistä voidaan tulkitella maun muodostamisen monipuolisesta osaamisesta. Maustamisessa painoarvoa vastaajat antoivat vähän suolalle 54 %, maustekastikkeille 57 %, alkoholeille 68 % tai sokereille 72 %. Vastaajista 79 % ei antanut painoarvoa maustamisessa esansseille ollenkaan.

Taulukko 6 Maustamisen painoarvot (n=92)

| Maustamisen keinot        | Ei ollenkaan | Vähän | Paljon |
|---------------------------|--------------|-------|--------|
| Alkoholit                 | 17 %         | 68 %  | 15 %   |
| Esanssit                  | 79 %         | 21 %  | 0 %    |
| Etikat                    | 0 %          | 44 %  | 56 %   |
| Kerma ja voi              | 2 %          | 40 %  | 58 %   |
| Liemet                    | 2 %          | 17 %  | 81 %   |
| Makukompassi              | 30 %         | 49 %  | 21 %   |
| Maustekastikkeet          | 24 %         | 57 %  | 19 %   |
| Raaka-aineet itsessään    | 0 %          | 4 %   | 96 %   |
| Sokerit                   | 3 %          | 72 %  | 25 %   |
| Suola                     | 1 %          | 54 %  | 45 %   |
| Tasapainoinen kokonaisuus | 0 %          | 8 %   | 92 %   |
| Tuoreet yrtit             | 0 %          | 21 %  | 79 %   |
| Muu, mikä?                | 60 %         | 0 %   | 40 %   |

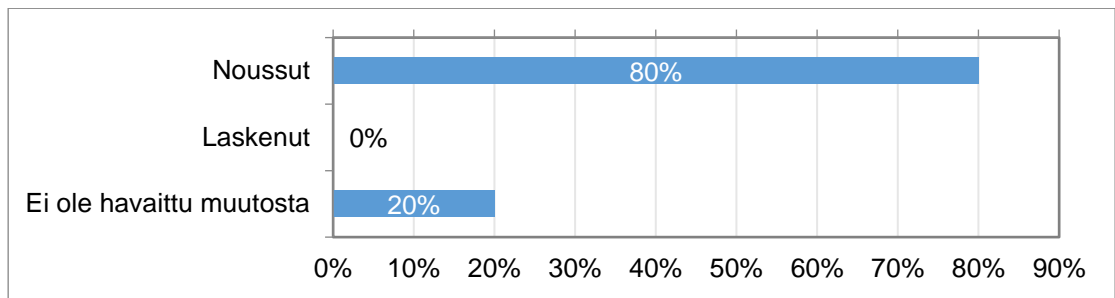
Kasvisruokien osuus vastanneiden (n=92) à la carte - tai annosruokalistoilla on vähintään yksi kasvisannos 38 % vastanneista ja vähintään yksi vegaaniannos 49 % vastanneista. Vastanneista 29 % vastasi, että à la carte - tai annosruokalistoilla on 3-4 lihaannosta. Lounaalla noutopöydästä vaihtoehtona on 1-2 kasvisruokavaihtoehtoa 71 % vastanneista, 1-2 vegaanivaihtoehtoa 67 % vastanneista ja 1-2 liharuokavaihtoehtoa 72 % vastanneista (kts. taulukko 7).

Taulukko 7 Eettisyys ruokalistalla kasvis- ja vegaaniruokien määrällä mitattuna (n=92)

|  | <b>Ei ole lounas- tai annosruokalistaa</b> | <b>0</b> | <b>1-2</b> | <b>3-4</b> | <b>5-6</b> | <b>7-</b> |
|--|--|----------|------------|------------|------------|-----------|
| Kuinka monta kasvisruoka-annosta on saatavilla ala carte- tai annosruokalistallanne? | 23 %                                       | 1 %      | 38 %       | 25 %       | 8 %        | 5 %       |
| Kuinka monta vegaaniruoka-annosta on ala carte- tai annosruokalistallanne?           | 23 %                                       | 11 %     | 49 %       | 13 %       | 2 %        | 2 %       |
| Kuinka monta liharuoka-annosta on ala carte- tai annosruokalistallanne?              | 23 %                                       | 1 %      | 16 %       | 29 %       | 20 %       | 11 %      |
| Kuinka monta kasvisruokavaihtoehtoa on lounaalla?                                    | 15 %                                       | 4 %      | 71 %       | 8 %        | 2 %        | 0 %       |
| Kuinka monta liharuokavaihtoehtoa on lounaalla?                                      | 15 %                                       | 2 %      | 72 %       | 10 %       | 1 %        | 0 %       |
| Kuinka monta vegaaniruoka-annosta on saatavilla lounaalla?                           | 15 %                                       | 14 %     | 67 %       | 2 %        | 2 %        | 0 %       |

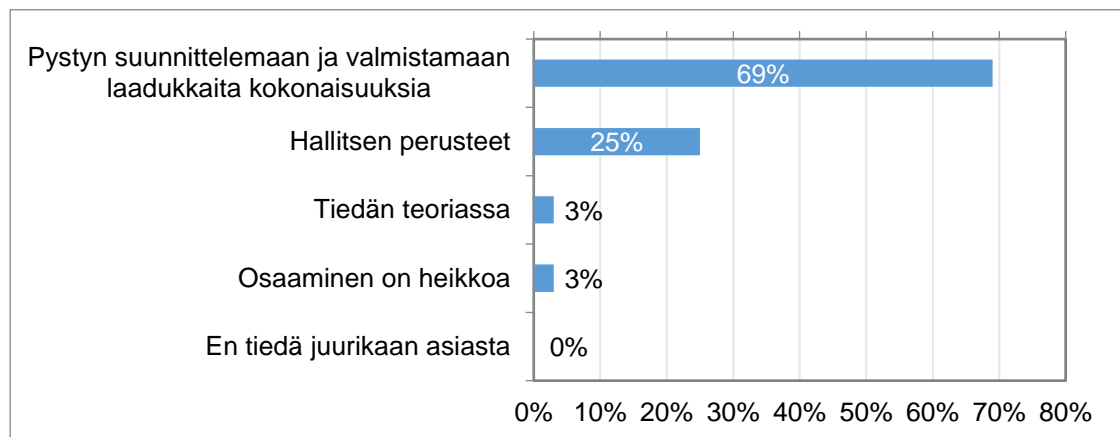
Vastanneista (n=92) 80 % mukaan kasvisruokien kysyntä viimeisen kahden vuoden aikana on noussut, kenelläkään kysyntä ei ollut laskenut vastausten mukaan. Toisaalta yllättävintä on, ettei 20 % vastanneista ollut havainnut muutosta kahden vuoden aikana ollenkaan (kts. kuvio 26).





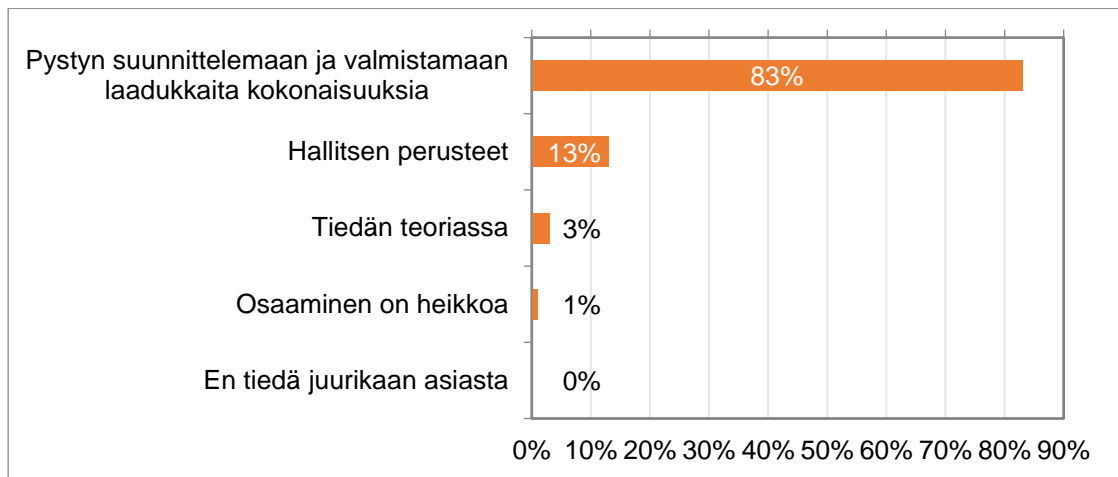
Kuvio 26 Kasvisruoka-annosten kysynnän muutos viimeisen kahden vuoden aikana (n=92)

Kasvisruoka-annosten suunnittelu- ja valmistusosaaminen on laajassa kyselyssä korkealla tasolla, 69 % vastanneista (n=92) pystyy suunnittelemaan ja valmistamaan laadukkaita kokonaisuuksia. Vastanneista 29 % kertoo hallitsevansa perusteet, 3 % vastanneista on vastannut osaavansa teoriassa tai osaamisen olevan heikkoa (kts. kuvio 27).



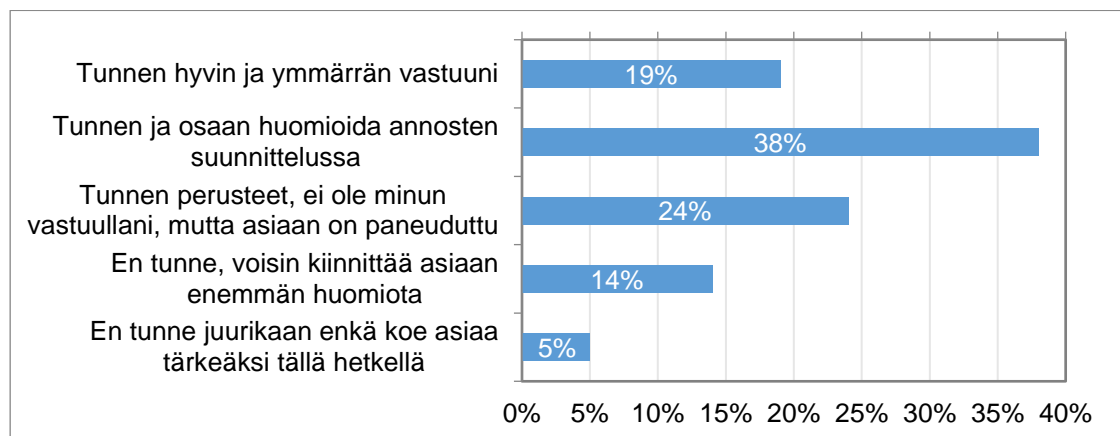
Kuvio 27. Kasvisruoka osaaminen, laaja kysely (n=92)

Kasvisruoka-annosten suunnittelu- ja valmistusosaaminen on suppeammassa kyselyssä korkealla tasolla 83 % vastanneen mukaan (n=72). 13 % vastanneista kertoo hallitsevansa perusteet, 3 % vastaajista on vastannut osaavansa teoriassa ja 1 % mielestään osaamisensa olevan heikkoa (kts. kuvio 28).



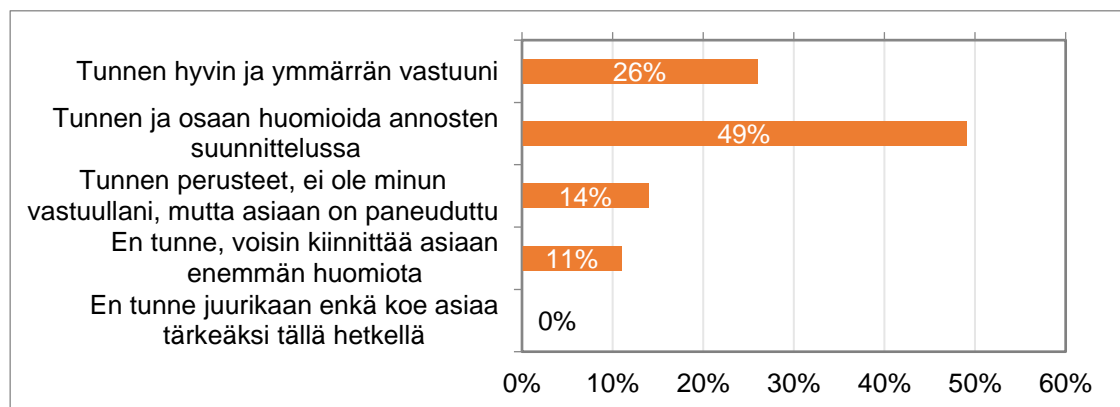
Kuvio 28. Kasvisruoka osaaminen, suppea kysely (n=72)

Laajassa kyselyssä energia- ja suojaravintoaineiden osaaminen on 19 % vastanneiden mielestä (n=92) hyvällä tasolla, missä he kokevat tuntevansa hyvin teorian ja ymmärtävät vastuun ravitsemuksen merkityksellä. Suurin osa vastanneista, eli 38 %, kokevat tuntevansa teorian tiedot ja osaa huomioida ravitsemukselliset tiedot suunnittelussa. Neljännes 24 % tuntee perusteet ja asiat eivät ole hänen työkuvasa mukaisia, mutta asiaan on työpaikalla paneuduttu. Lähes viides osa vastanneista kokee osaamisensa kaipaavan päivittämistä (kts. kuvio 29).



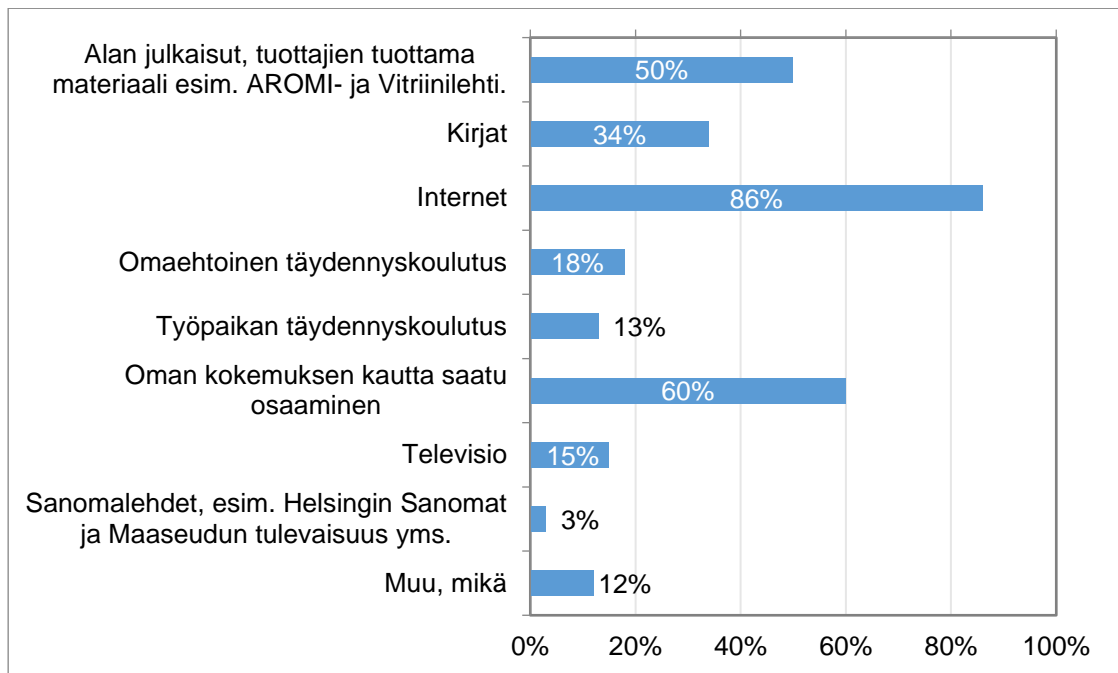
Kuvio 29. Osaamisen arviointi ravintoaineiden suhteen, laaja kysely (n=92)

Suppeassa kyselyssä energia- ja suojaravintoaineiden osaaminen on 26 % vastanneen (n=72) mielestä hyvällä tasolla, missä he kokevat tuntevansa hyvin teorian ja ymmärtävät vastuun ravitsemuksen merkityksellä. Suurin osa, eli lähes puolet 49 % vastanneista, kokevat tuntevansa teorian tiedot ja osaa huomioida ravitsemukselliset tiedot suunnittelussa. 14 % vastanneista tuntee perusteet ja asiat eivät ole hänen työku- vansa mukaisia, mutta asiaan on työpaikalla paneuduttu. 11 % vastanneista kokee osaamisensa kaipaavan päivittämistä (kts. kuvio 30).



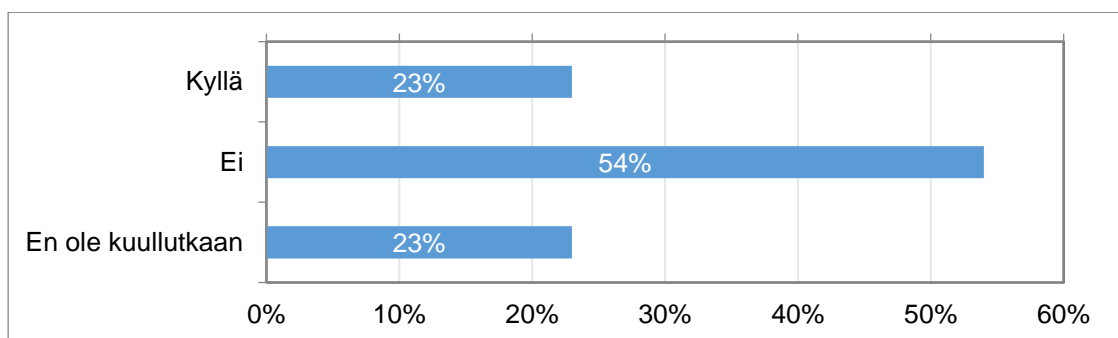
Kuvio 30. Osaamisen arviointi ravintoaineiden suhteen, suppea kysely (n=72)

Suurin osa vastanneista, eli 86 % päivittää osaamistaan internetin avulla (kts. kuvio 31), vastanneista 60 % kokee oman kokemuksen kautta saadun osaamisensa riittäväksi, toisaalta puolet lukee alan julkaisuja, jotka on kohdennettu alalle tuottajien toimesta. ”Muu, mikä”-vaihtoehdosta nousee esille keittiömestariyhdistyksen kautta saatua oppia sekä sosiaalisen median kautta tulevaa visuaalista osaamista. Sosiaalisen median eri välineiksi luetellaan Instagram, Facebook ja Pinterest.



Kuvio 31. Osaamisen päivittämisen eri keinot (n=92)

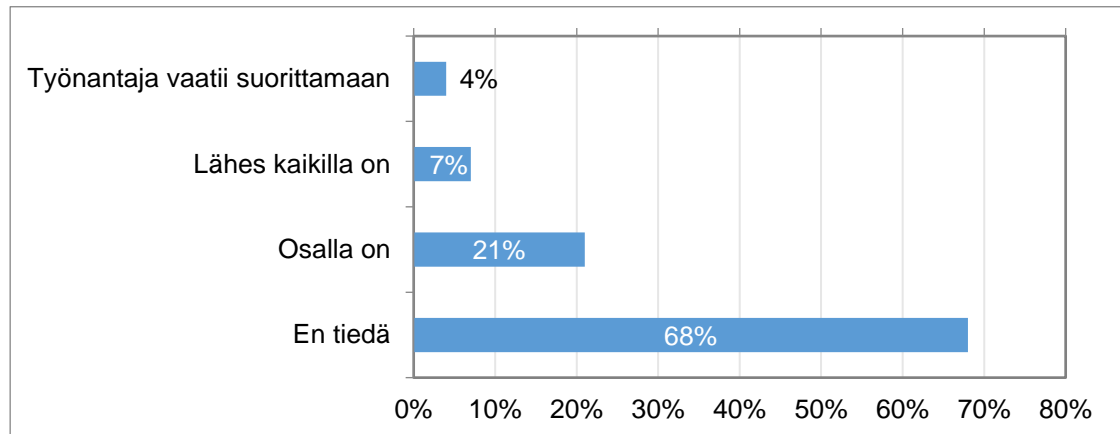
Vastanneista (n=92) 54 % ei ole suorittanut ravitsemuspassitestiä, 23 % ei ole kuullutkaan ravitsemuspassista ja vain 23 % on suorittanut sen (kts. kuvio 32). Johtopäätöksenä voi todeta, ettei ravitsemuspassin suorittaminen ole keittiömestareiden prioriteeteissa ensimmäisenä lisäosaamisen hankkimiseksi.



Kuvio 32. Ravitsemuspassitestin suorittaneet (n=92)

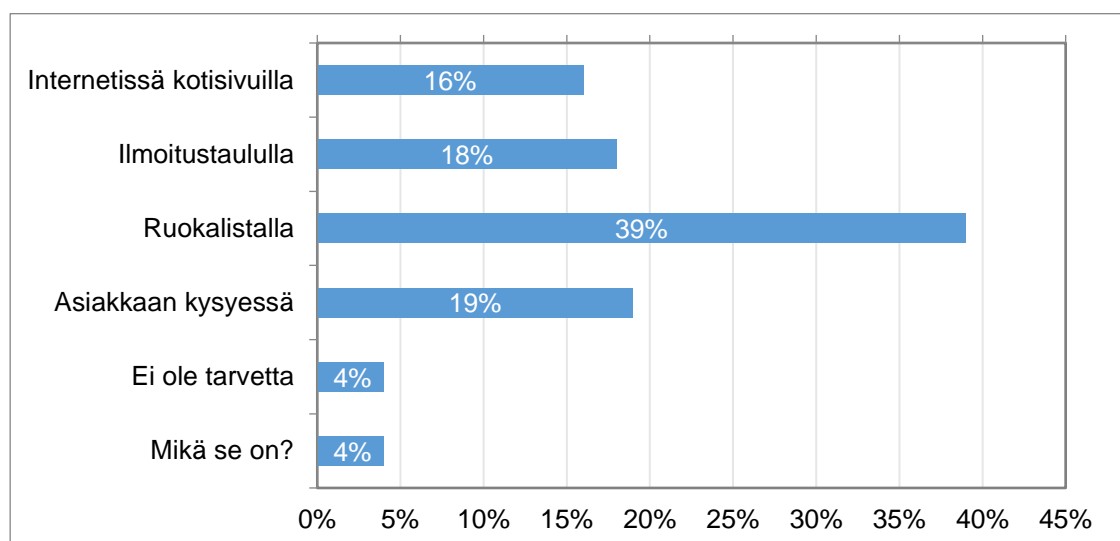
Työntekijöiden ravitsemuspassi-tilanteen tietää 4 % vastanneista (n=92), koska työnantaja vaatii suorittamaan sen. 28 % vastanneista tietää osittain, ketkä työpaikalta

ovat suorittaneet ravitsemuspassin. Suurin osa vastanneista, eli 68 % ei tiedä passin suorittaneiden määrää (kts. kuvio 33).



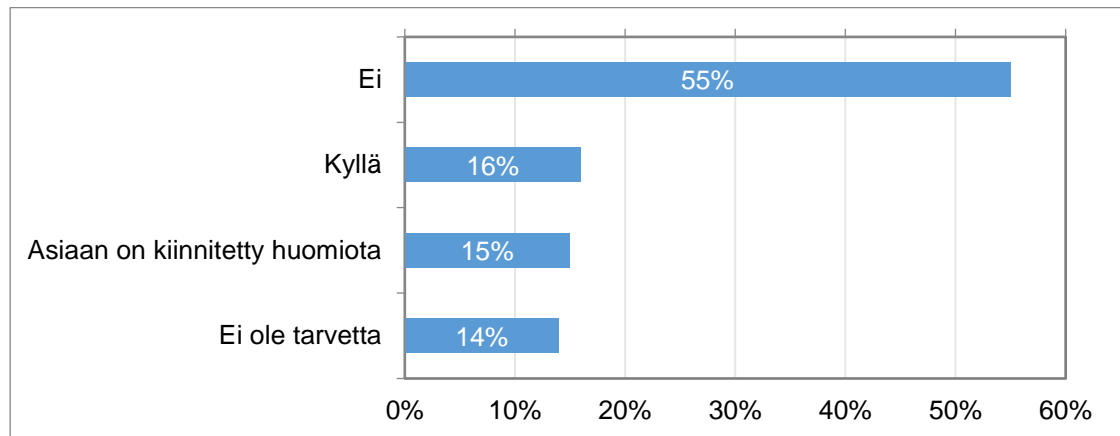
Kuvio 33. Onko työntekijöillä Ravitsemuspassia (n=92)

Vastanneista 39 % (n=92) ilmoittaa kuluttajainformaatioasetuksen mukaiset tiedot ruokalistalla, 19 % ilmoittaa asiakkaan kysyessä, 18 % ravintolan ilmoitustaululla, 16 % kotisivuillaan ja 4 % vastanneista kokevat, ettei ilmoittaminen ole tarpeen. 4 % vastanneista ei tiedä mikä se on (kts. kuvio 34).



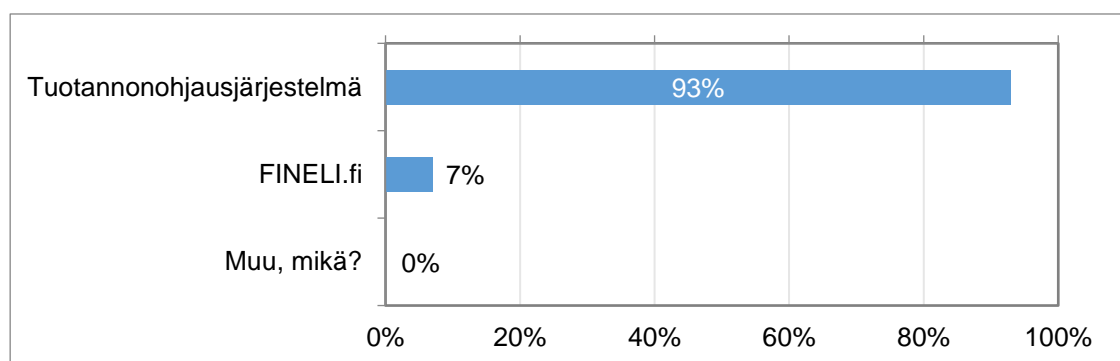
Kuvio 34. Kuluttajainformaatioasetuksen ilmoittaminen asiakkaille (n=92)

Kysyttäessä annosten ravintoarvojen laskemisesta, 55 % vastanneista (n=92) vastasi ettei laske ravintoarvoja, vastanneista 15 % on kiinnittänyt asiaan huomiota sekä 14 % vastanneista kokee toisaalta, ettei ole tarpeen reagoida ja vain 16 % vastanneista vastasi laskevansa ravintoarvot annoksista (kts. kuvio 35).



Kuvio 35. Ruokalistojen ravintoarvojen laskeminen (n=92)

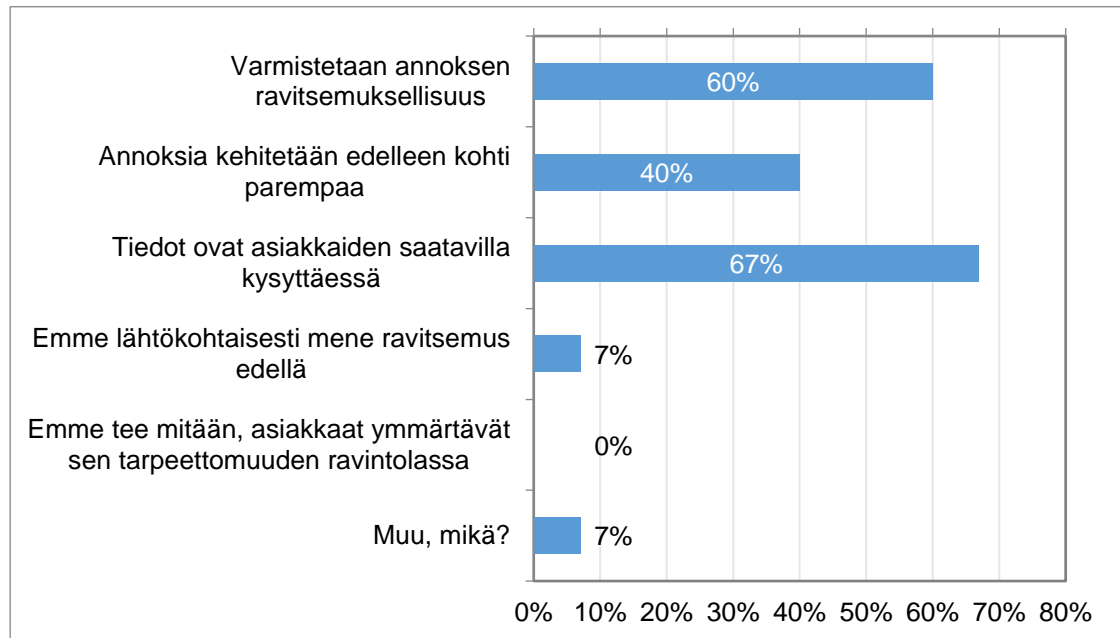
Vastanneista (n=15), jotka (kuviossa 35) kertoivat laskevansa ravintoarvot, heistä 93 % on tuotannonohjausjärjestelmä, minkä avulla saadaan varmistettua ravitsemuslaatu laskennallisesti. 7 % vastanneista käytti Fineliä hyödykseen (kts kuvio 36).



Kuvio 36. Miten lasketaan ravintoarvot (n=15)

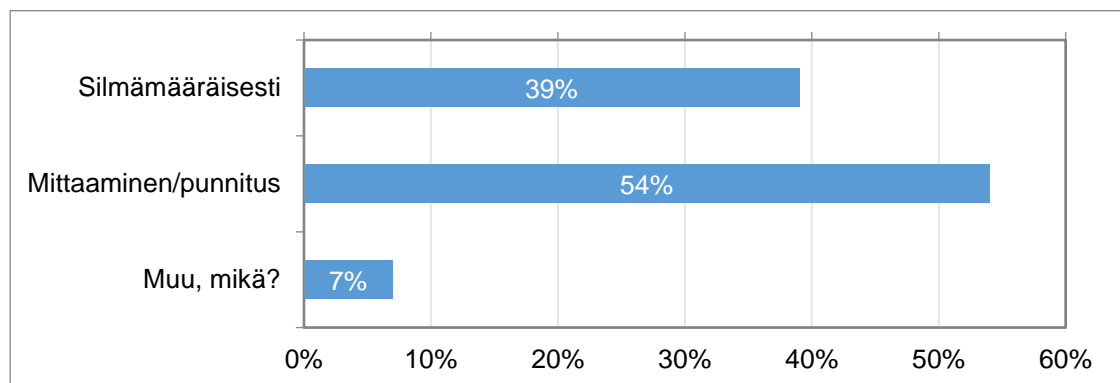
Ravintoarvojen laskemisen tietoja hyödynsi 67 % vastanneista (n=15), että ne ovat asiakkaiden saatavilla, 60 % vastasi saavan varmistuksen ravitsemuksellisuudesta ja

40 % vastasi tiedon olevan hyödyksi kehitystyössä. 7 % vastasi, etteivät mene ravitse-  
mus edellä, lisäksi mainittiin Kelan vaativan ravintoarvojen laskemista (kts. kuvio 37).



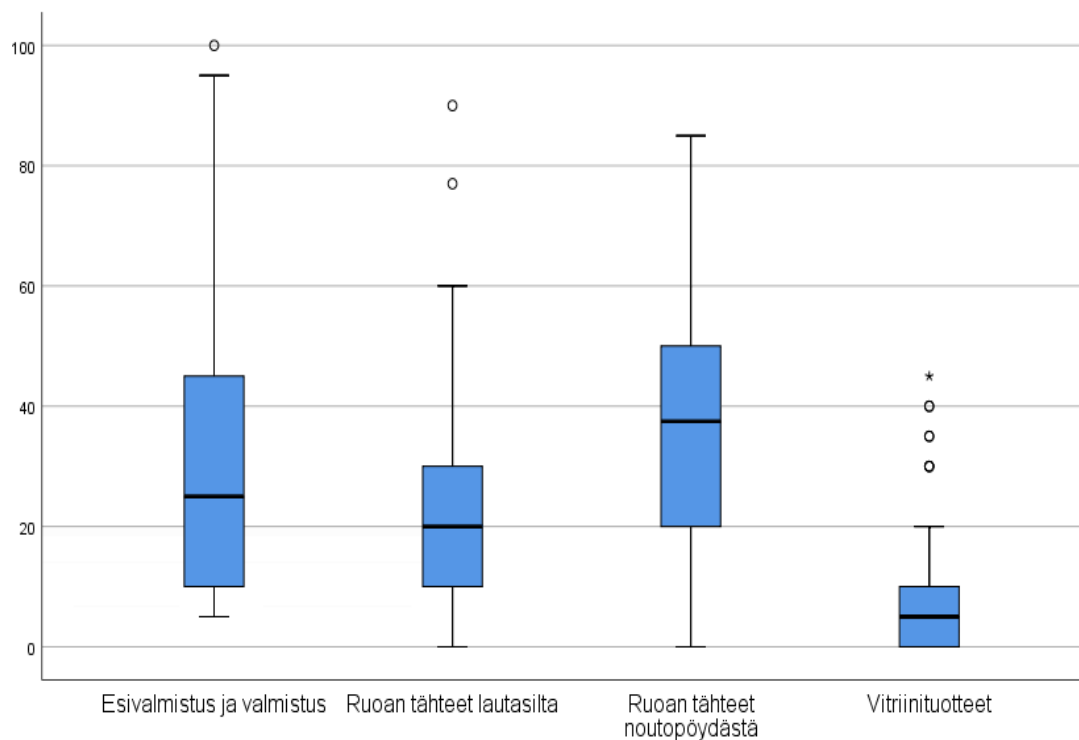
Kuvio 37. Ravintoarvojen laskemisen tulosten hyödyntäminen (n=15)

Hävikin todentamiseksi vastanneista (n=92) 54 % vastasi punnitsevansa tai mittaa-  
vansa ruokahävikin ja 39 % vastanneista arvioi silmämääräisesti ruokahävikkiä (kts.  
kuvio 38). ”Muu, mikä” - vaihtoehdon vastasi 7 %, missä esiin nousi molempien  
edellä mainittujen keinojen olevan käytössä sekä ”Hävikkimestari”-ohjelman hyödyn-  
tämisen.



Kuvio 38. Hävikin todentaminen määrällisesti (n=92)

Kuviossa 39 vastanneet (n=92) ovat arvioineet, että ruokahävikkiä muodostuu esivalmistuksen ja valmistuksen aikana keskimäärin 25 %, vaihteluvälin ollessa 10-45 %, osa vastanneista mainitsi jopa 95 % hävikistä tulevan esivalmistuksen ja valmistuksen aikana. Ruoantähteistä lautasilta arvioidaan tulevan keskimäärin 20 % ruokahävikkiä, vaihteluvälin ollessa 10-30 %, osa vastanneista arvioi jopa 90 % hävikistä tulevan lautasilta. Noutopöydän ruokatähteistä arvioidaan muodostuvan jopa 35 % ruokahävikistä, vaihteluvälin ollessa 20-50 %. Vitriinituotteista hävikin muodostumiseksi arvioidaan 5 %, vaihteluvälin ollessa 0-10 %. Osa vastanneista arvioi jopa 45 % ruokahävikistä tulevan vitriinituotteista.

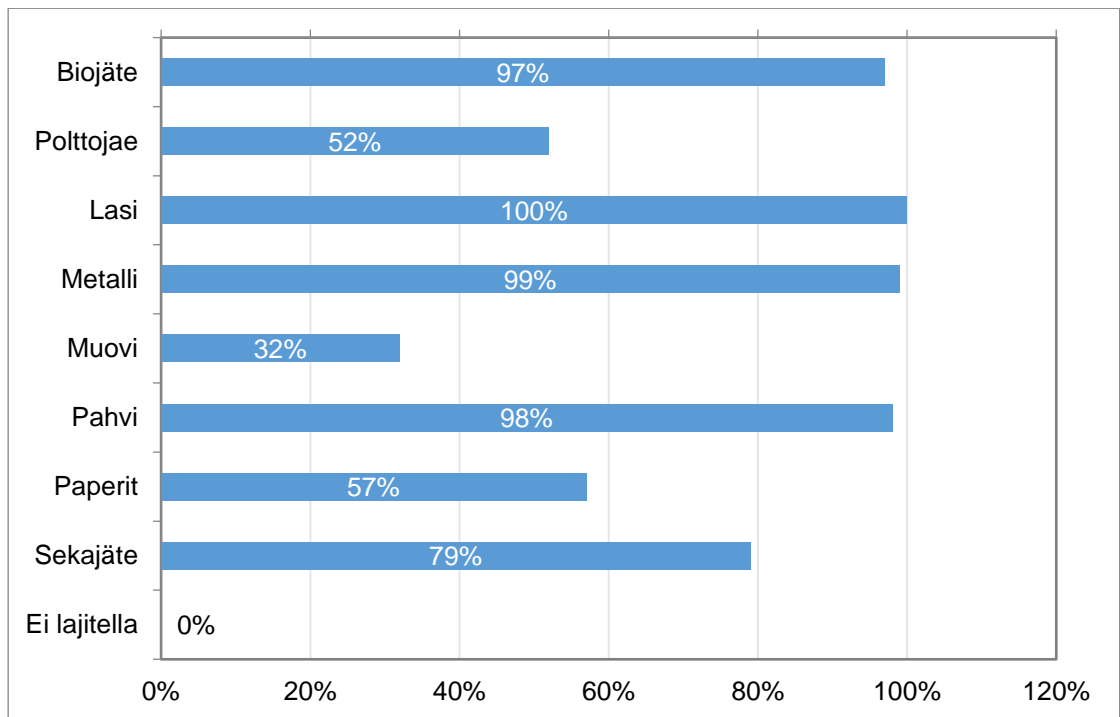


Kuvio 39. Ruokahävikin muodostumisen osuudet (n=90)

Vastanneista (n=92) vastasi lajittelevansa (89) lasia, (88) metallia, (87) pahvia, (86) biojätettä, (50) paperia ja polttojaetta (46), mitkä ovat yleisimpiä tapoja lajitella.

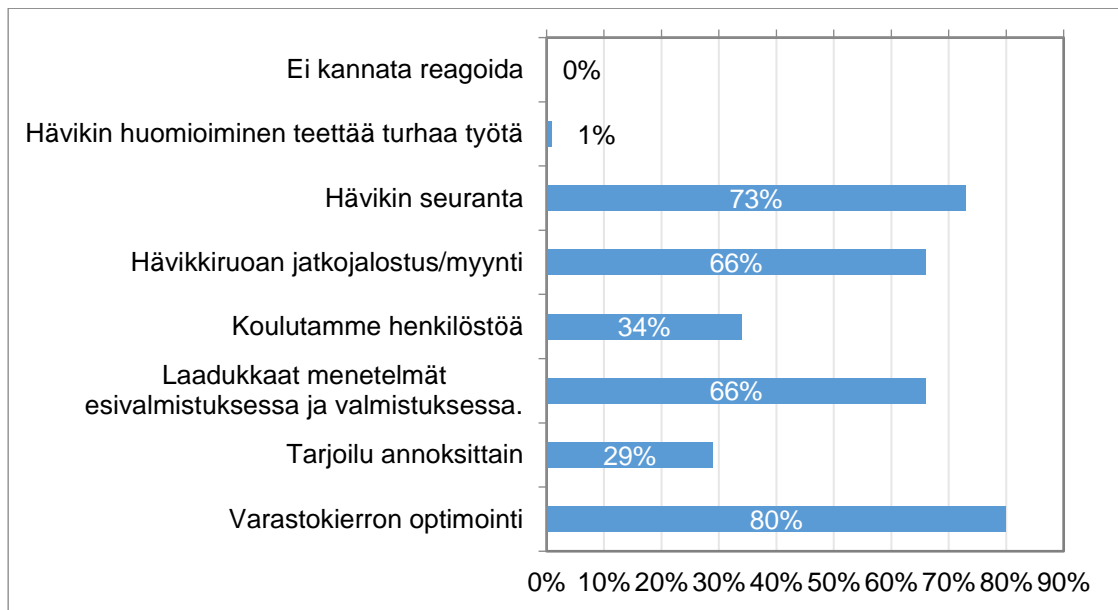
Muovin lajittelu on yleistynyt toimintatapa, mikä on aloitettu 2019 aikana useimmissa paikoissa. Kaikki vastaajat vastasivat lajittelevansa jotenkin (kts. kuvio 40). Huolestuttavinta on havaita, että 79 % on vastannut sekajätteen lajitteluna.





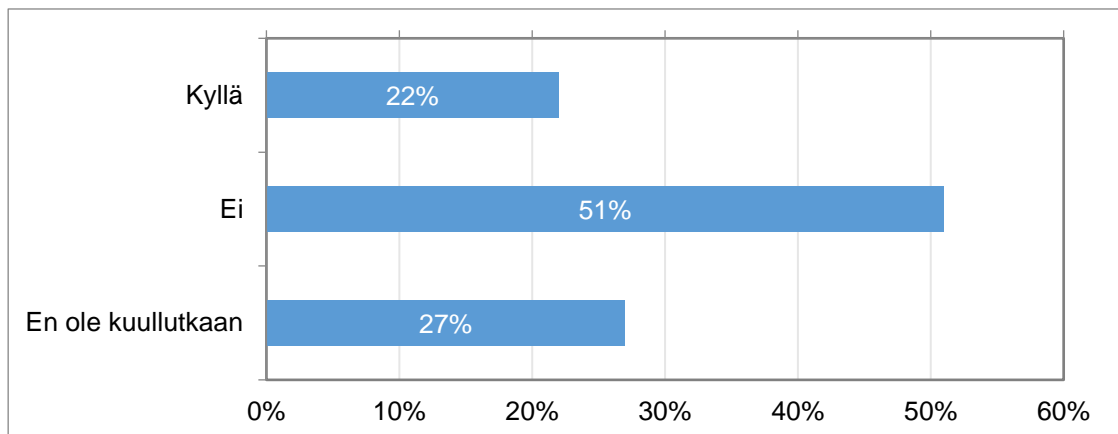
Kuvio 40. Miten vastaajat lajittelevat (n=92, 564 vastausta)

Tärkeimmiksi toimenpiteiksi hävikin vähentämiseksi nousivat vastanneiden (n=92) mukaan varastokierron optimoiminen 80 % työpaikoista (kts. kuvio 41), hävikin huomioimisen vastasi 73 % vastanneista ja 66 % paikoista korostui tehokkaat menetelmät esivalmistuksessa ja valmistuksessa sekä hävikkiruoan jatkojalostus/myynti. Vastanneista 1 % koki hävikin huomioimisen teettävän turhaa työtä.



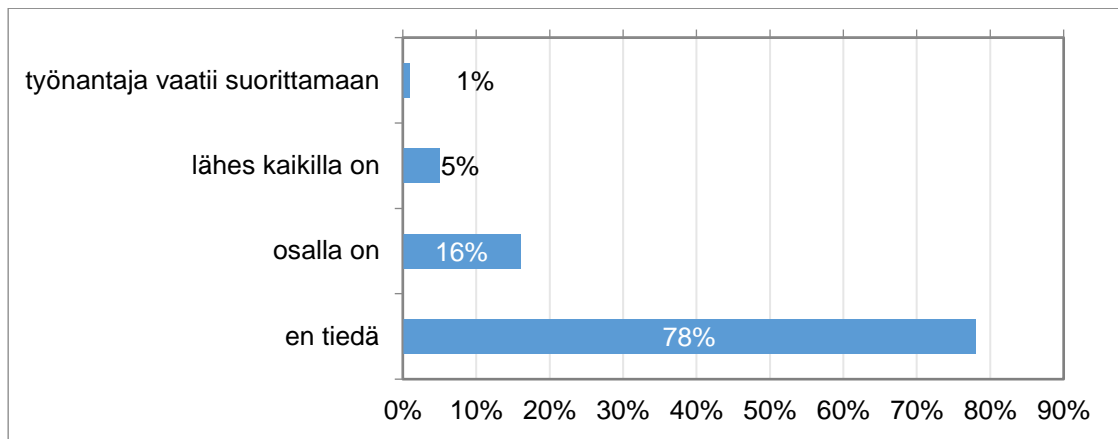
Kuvio 41. Hävikin vähentämisen toimenpiteet (n=92, 322 vastausta)

Ainoastaan 22 % vastanneista (n=92) vastasi suorittaneen ympäristöpassitestin ja 27 % ei ole kuullutkaan kyseisestä passista. 51 % ei ole suorittanut ympäristöpassitestiä (kts. kuvio 42).



Kuvio 42. Ympäristöpassin suorittaneet (n=92)

Työntekijöiden ympäristöpassi-tilanteen tietää 1 % vastanneista (n=92), koska työnantaja vaatii suorittamaan sen. Vastanneista 21 % tietää osittain, ketkä työpaikalta ovat suorittaneet ympäristöpassin (kts. kuvio 43). Suurin osa vastanneista, 78 % ei tiedä passin suorittaneiden määrää.



Kuvio 43. Onko työntekijöillä ympäristöpasia (n=92)

Lihojen alkuperän vastanneista (n=92) 99 % vastasi tuntevansa pääsääntöisesti, 94 % vastanneista ilmoittaa pääsääntöisesti asiakkaille lihojen alkuperän (kts. taulukko 8). Lähituottajilta tuotteita tulee vastanneiden mukaan 23 % pääsääntöisesti tai 44 % osittain, 25 % vastasi, ettei lähituottajilta tule juurikaan ja 8 % vastasi, ettei tule ollenkaan. Luomutuotteita ilmoitti vastanneista käyttävänsä pääsääntöisesti ainoastaan 5 %, osittain käyttää 45 % ja 43 % ei juurikaan käytä luomua. 7 % ei käytä luomua ollenkaan.

Taulukko 8. Raaka-aineiden alkuperä (n=92)

|   | Kyllä, pääsääntöisesti | Kyllä, osittain | Ei juurikaan | Ei ollenkaan |
|---|------------------------|-----------------|--------------|--------------|
| Tiedättekö lihatuotteiden alkuperämaan?                 | 99 %                   | 0 %             | 0 %          | 1 %          |
| Ilmoitatteko lihatuotteiden alkuperämaan asiakkailenne? | 94 %                   | 3 %             | 2 %          | 1 %          |
| Tulevatko tuotteenne lähituottajilta?                   | 23 %                   | 44 %            | 25 %         | 8 %          |
| Käytättekö luomutuotteita?                              | 5 %                    | 45 %            | 43 %         | 7 %          |

Vastanneiden mukaan lähi- ja/tai luomuruoan hankintaan myönteisesti vaikuttavat (95 %) lähituottajan tuotteet, myyntierän koko (97 %) ja tuotteiden laatu (94 %) (n=92). Vahvasti kielteisesti vaikuttavana tekijänä kokee (59 %) vastanneista (kts. taulukko 9). Myönteisesti vaikuttavia tekijöitä oli myös saatavuus tukusta, tuotanto-olo-

suhteet ja riistan metsästys. Kielteisesti vaikuttavia tekijöitä olivat muun muassa saatavuuden kausiluontoisuus ja kilpailukyky. Pakkaus- ja myyntierän pieni koko vaikutti myönteisesti varastokierron hallinnan vuoksi vastauksissa.

Taulukko 9. Luomutuotteiden hankintaan vaikuttavat tekijät (n=89)

| Miten vaikuttaa luomun/lähiruoan hankintaan | Kielteisesti | Myönteisesti |
|---|--------------|--------------|
| Lähituottaja                                | 5 %          | 95 %         |
| Myyntierä on sopivan pieni/suuri            | 3 %          | 97 %         |
| Raaka-aineen hinta                          | 21 %         | 79 %         |
| Saatavuus                                   | 14 %         | 86 %         |
| Tasalaatuisuus                              | 12 %         | 88 %         |
| Toimitusmaksu                               | 59 %         | 41 %         |
| Toimitusvarmuus                             | 14 %         | 86 %         |
| Tuotteiden laatu                            | 6 %          | 94 %         |
| Muu, mikä?                                  | 30 %         | 70 %         |

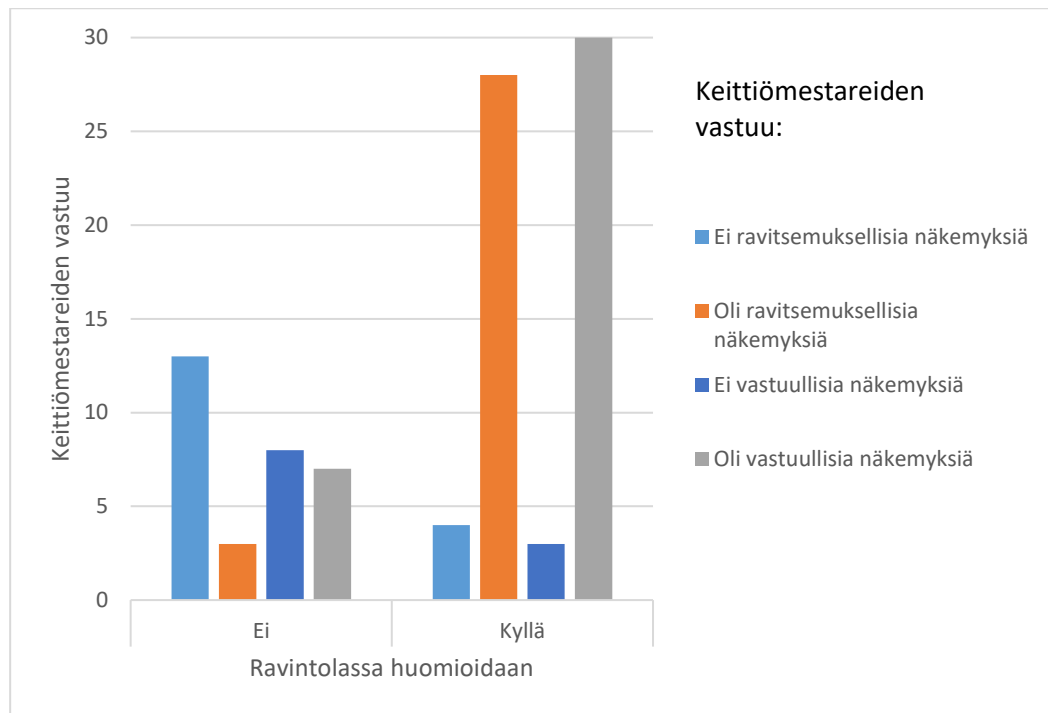
Avoimissa kysymyksissä vastanneiden (n=49) tuli kertoa ravintolan tavoista huomioida ravitsemuksellisia seikkoja ja eettisiä toimintatapoja. Lisäksi vastaajien tuli kertoa keittiömestarin vastuusta toteuttaa ravitsemuksellisia ja eettisiä valintoja. Kysymykset olivat avoimia kysymyskenttiä, ja niihin ei ollut pakko vastata. Vastaukset pisteytettiin sen mukaan, näkykö vastauksissa ravitsemuksellista ja vastuullista osaamista. Vastauksista tehtiin ristiintaulukointi (kts. kuvio 44), tuloksissa nousivat selkeästi esiin keittiömestarien ravitsemuksellisia ja vastuullisia ajatuksia sisältävät vastaukset. Tulokset puhuivat myös osaamisesta ravintolan arjessa. Alla on suoria lainauksia kirjallisista vastauksista vastanneiden (n=49) osalta:

*Käyttämällä laadukkaita raaka-aineita. Suosimalla kotimaista ja tuke-  
malla kestävä kehitystä.*

*Pääasia on maku, hifistellä ravintoaineilla voi sitten kotona tai työpaik-  
karuokalassa.*

*Vastuu ravitsemuksellisista ja eettisistä valinnoista pitäisi olla osa nor-  
maalia arkitoimintaa, rutiinia.*

*Ravitsemukselliset seikat liikeidean mukaan. Eettiset omantunnon. Esi-  
merkiksi meillä menemme raaka-aineen laatu ja maku edellä. Asiakkai-  
tamme ei "kiinnosta" annosten ja menujen ravitsemukselliset asiat vaan  
maku ja mielenkiintoisuus sekä laatu.*



Kuvio 44. Avointen kysymysten tulokset ravintoloiden sekä keittiömestareiden ravitsemuksen ja vastuullisuuden huomioimisesta (n=49).

Kyselyn asenneväittämiä (kts. taulukko 10) on mukailtu Mertasen (2007) tutkimuksesta. Ravintolaruoan ravitsemuksellisuuden suhtautuminen jakaa vastanneiden (n=92) asenteita ja mielipiteitä. Vastaajista 28 % on hieman samaa mieltä siitä, ettei ravintolaruoan tarvitse olla ravitsemussuositusten mukaista. Täysin samaa mieltä, samaa mieltä ja hieman samaa mieltä on yhteensä 65 % vastaajista. Hieman eri mieltä vastaajista on 21 %, eli heidän mielestään ravintolaruoankin tulisi olla ravitsemussuositusten mukaisia. Vastanneista eri mieltä ja täysin eri mieltä on 14 %. Kysyttäessä onko ravintolaruoka ravitsemussuositusten mukaista, hieman samaa mieltä oli 33 % vastanneista. Hieman eri mieltä ja eri mieltä ravintolaruoan ravitsemussuositusten mukaisuudesta oli 56 %, lisäksi 6 % oli täysin eri mieltä. Vastanneiden arvioidessa ravitsemusta, he kokevat, että ravitsemuksellisuuden tulisi kiinnittää enemmän huomiota, että ravitsemuksellisuus ei ole vielä riittävää. Mikä näkyi vastauksissa, missä vastanneista 64 % mielestä ravintolaruoalla on ravitsemuksellista merkitystä.

Maustamiseen sekä voin ja kerman käyttöön liittyvissä väittämässä,

- 77 % vastaajista kokevat voissa paistaen tulevan parempaa,

- 79 % mielestä ravintolaruoka ei ole liian suolaista, mutta vastaajista 86 % mielestä ruoassa tulee olla riittävästi suolaa,
- 71 % vastaajista kokevat, ettei ruoka ole liian rasvaista, lisäksi 56 % vastaajista ei halua lisätä ruokaan kermaa maun vuoksi,
- 72 % vastaajista ei halua kastikkeista kermaisia ja toisaalta 69 % vastaajista ei halua vähärasvaisia ruokia,
- 86 % vastaajista on sitä mieltä, ettei kasvisruokiin tule lisätä voita tai kermaa.

Ravintolaruoan arvostus vastanneiden keskuudessa on korkealla, heistä (n=92) 98 % on täysin samaa mieltä, samaa mieltä tai hieman samaa mieltä, siitä, että ravintolaruoka on ammattitaidolla tehty kokonaisuus ja 2 % on hieman eri mieltä. Ravintolaruoan arvostuksesta puhuu myös, Ravintolaruoan tulee olla elämys - väittämässä, missä täysin samaa mieltä on 58 % vastaajista ja samaa mieltä on 38 % vastaajista, ainostaan hieman samaa mieltä on 4 % vastaajista.

Taulukko 10. Mitä mieltä olet väittämistä?

|  | Täysin samaa mieltä | Samaa mieltä | Hieman samaa mieltä | Hieman eri mieltä | Eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|--|---------------------|--------------|---------------------|-------------------|------------|-------------------|
| Ravintolaruoan tulee olla elämys                               | 58 %                | 38 %         | 4 %                 | 0 %               | 0 %        | 0 %               |
| Ravintola-annoksen/menu kokonaisuuden tulee olla riittävän iso | 16 %                | 46 %         | 30 %                | 7 %               | 0 %        | 1 %               |
| Ruoassa tulee olla riittävästi suolaa                          | 23 %                | 35 %         | 28 %                | 11 %              | 3 %        | 0 %               |
| Maustamisen tulee olla riittävää                               | 35 %                | 59 %         | 5 %                 | 1 %               | 0 %        | 0 %               |
| Kermaa pitää olla maun vuoksi                                  | 2 %                 | 11 %         | 31 %                | 28 %              | 21 %       | 7 %               |
| Ravintolaruoan ei tarvitse olla ravitsemussuositusten mukaisia | 16 %                | 21 %         | 28 %                | 21 %              | 13 %       | 1 %               |
| Ruokalistalla/valmistuksessa ei tule käyttää puoli-valmisteita | 8 %                 | 23 %         | 23 %                | 27 %              | 14 %       | 5 %               |
| Ruoan tulee olla vähärasvaista                                 | 0 %                 | 6 %          | 25 %                | 39 %              | 20 %       | 10 %              |
| Ravintolaruoka on edullista                                    | 1 %                 | 6 %          | 28 %                | 35 %              | 21 %       | 9 %               |
| Voissa paistaen tulee parempaa                                 | 15 %                | 32 %         | 30 %                | 8 %               | 9 %        | 6 %               |
| Sydänystävällinen ruoka tulisi merkitä ruokalistalle           | 6 %                 | 22 %         | 31 %                | 27 %              | 10 %       | 4 %               |
| Haluan, että ruokien energiamäärät kerrotaan ruokalistalla     | 0 %                 | 5 %          | 12 %                | 24 %              | 37 %       | 22 %              |
| Ravintolassa tulee olla ruoan kanssa tuoretta leipää           | 24 %                | 28 %         | 20 %                | 16 %              | 9 %        | 3 %               |
| Pihvien tulee olla isoja                                       | 0 %                 | 17 %         | 28 %                | 40 %              | 8 %        | 7 %               |
| Ravintolaruoka on liian suolaista                              | 3 %                 | 4 %          | 14 %                | 37 %              | 29 %       | 13 %              |
| Kastikkeiden tulee olla kermanaisen täyteläisiä                | 0 %                 | 12 %         | 16 %                | 35 %              | 30 %       | 7 %               |
| Ravintolaruoka on ammattitaidolla tehty kokonaisuus            | 51 %                | 38 %         | 9 %                 | 2 %               | 0 %        | 0 %               |
| Ravintolaruoka on ravitsemussuositusten mukaista               | 0 %                 | 5 %          | 33 %                | 34 %              | 22 %       | 6 %               |
| Ravintolaruoan tulee olla terveellistä ja tasapainoista        | 7 %                 | 17 %         | 34 %                | 17 %              | 21 %       | 4 %               |
| Ravintolaruoka on liian rasvaista                              | 1 %                 | 1 %          | 27 %                | 39 %              | 24 %       | 8 %               |
| Annokset ovat liian pieniä                                     | 0 %                 | 3 %          | 24 %                | 43 %              | 23 %       | 7 %               |
| Ravintolaruoalla ei ole ravitsemuksellista merkitystä          | 4 %                 | 12 %         | 20 %                | 30 %              | 25 %       | 9 %               |
| Kasvisruoasta tulee täyteläistä, voin ja kerman avulla         | 1 %                 | 2 %          | 13 %                | 26 %              | 36 %       | 22 %              |
| Ravintolaruoka saa olla epäterveellistä                        | 16 %                | 17 %         | 33 %                | 15 %              | 10 %       | 9 %               |

Taulukossa 11 on ravitsemuspassi-testiosuuden tuloksia, missä väittämässä näkyy oikein vastanneiden prosentuaalinen osuus. Lautasmallin mukaan keiton valmistaminen oli vastanneille haasteellinen väittämässä 4, missä hieman yli puolet osasi vastata oikein. Väittämässä 5 kalan laadukas rasvahappokoostumus tunnistettiin laajasti, mutta osaamista ei kuitenkaan osattu nähdä samassa väittämässä, missä kala korvaa usein kovaa rasvaa sisältäviä ruokia ruokavaliossa. Reilu neljäsosa ei tätä osannut nähdä kokonaisuudessa. Väittämässä 6 kermaperuna tunnistettiin rasvaisena jota ei suositella, mutta keitettyä perunaa ei nähty terveellisempänä vaihtoehtona vastanneiden mukaan.

Taulukko 11. Ravitsemuspassitestiosuuden tulokset

|   | Oikein | Väärin | Oikein vastanneiden osuus % | Väärin vastanneiden osuus % |
|---|--------|--------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Ravitsemuspassi, väittäjä 1</b>  |        |        |                             |                             |
| Laktoositonta ruokavaliota noudattava voi nauttia. Voit merkitä useita vaihtoehtoja |        |        |                             |                             |
| vähälaktoosisia rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita                      |        | 2 %    |                             | 2 %                         |
| laktoosittomia rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita                       | 98 %   |        | 98 %                        |                             |
| soija-, riisi- ja kaurapohjaisia tuotteita  | 91 %   |        | 91 %                        |                             |
| tavallisia rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita                           |        | 1 %    |                             | 1 %                         |
| <b>Ravitsemuspassi, väittäjä 2</b>  |        |        |                             |                             |
| Hiilihydraateiksi luokitellaan. Voit merkitä useita vaihtoehtoja                    |        |        |                             |                             |
| proteiinit  |        | 13 %   |                             | 13 %                        |
| tärkkelys   | 90 %   |        | 90 %                        |                             |
| rasva   |        | 12 %   |                             | 12 %                        |
| ravintokuitu  | 47 %   |        | 47 %                        |                             |
| <b>Ravitsemuspassi, väittäjä 3</b>  |        |        |                             |                             |
| Lautasmallin mukainen ateria sopii. Voit merkitä useita vaihtoehtoja                |        |        |                             |                             |
| vain erityisruokavaliota noudattaville  |        | 0 %    |                             |                             |
| vain ravintolaruokailuun  |        | 2 %    |                             | 2 %                         |
| vain laihduttajille   |        | 2 %    |                             | 2 %                         |
| kaikille  | 97 %   |        | 97 %                        |                             |
| <b>Ravitsemuspassi, väittäjä 4</b>  |        |        |                             |                             |
| Lautasmallin mukaan valmistetussa lihakeitossa on. Merkitse yksi vaihtoehto.        |        |        |                             |                             |
| 1 kg naudanpaistia, 1 kg perunoita, 2 kg juureksia sekä mausteita                   | 53 %   |        | 53 %                        |                             |



|  |               |               |                                    |                                    |
|--|---------------|---------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 1 kg naudanpaistia, 2 kg perunoita, 2 kg juureksia sekä mausteita                                      |               | 30 %          |                                    | 3 %                                |
| 2 kg naudanpaistia, 1 kg perunoita, 2 kg juureksia sekä mausteita                                      |               | 3 %           |                                    | 3 %                                |
| ruokaa ei voi valmistaa lautasmallia soveltaen   |               | 13 %          |                                    | 13 %                               |
|  | <b>Oikein</b> | <b>Väärin</b> | <b>Oikein vastanneiden osuus %</b> | <b>Väärin vastanneiden osuus %</b> |
| <b>Ravitsemuspassi, väittämä 5</b>   |               |               |                                    |                                    |
| Ovatko seuraavat kalaan liittyvät väittämät oikein vai väärin?   |               |               |                                    |                                    |
| Kalaa kannattaa tarjota usein hyvän rasvahappokoostumuksen vuoksi                                      | 99 %          | 1 %           | 99 %                               | 1 %                                |
| Kalan kypsennyksessä on hyvä käyttää mm. leivitystä  | 8 %           | 92 %          | 92 %                               | 8 %                                |
| Kalat, erityisesti merikalat, sisältävät runsaasti piilosuolaa   | 14 %          | 86 %          | 86 %                               | 14 %                               |
| Kala korvaa usein muita, runsaasti kovaa rasvaa sisältäviä ruokia                                      | 72 %          | 28 %          | 72 %                               | 28 %                               |
| <b>Ravitsemuspassi, väittämä 6</b>   |               |               |                                    |                                    |
| Ovatko seuraavat aterian perunalisäkkeisiin liittyvät väittämät oikein vai väärin?                     |               |               |                                    |                                    |
| Perunaa on suositeltavaa tarjota päivittäin esimerkiksi keitettynä tai soseena                         | 35 %          | 65 %          | 35 %                               | 65 %                               |
| Rasvaiset perunalisäkkeet nostavat aterian rasva- ja energiapitoisuuden usein moninkertaiseksi         | 96 %          | 4 %           | 96 %                               | 4 %                                |
| Kerma-perunat ovat kevyt ja suositeltava perunalisäke  | 2 %           | 98 %          | 98 %                               | 2 %                                |
| Uuni- tai lohkoperunoihin voidaan halutessa lisätä kypsennyksen yhteydessä hieman öljyä                | 93 %          | 7 %           | 93 %                               | 7 %                                |
| <b>Ravitsemuspassi, väittämä 7</b>   |               |               |                                    |                                    |
| Kun ruoan kovaa rasvaa vähennetään ja korvataan pehmeillä rasvoilla. Voit merkitä useita vaihtoehtoja. |               |               |                                    |                                    |
| Elimistön sokeriaineenvaihdunta paranee  | 35 %          |               | 35 %                               | 65 %                               |
| Veren kolesteroliarvot paranevat   | 91 %          |               | 91 %                               | 9 %                                |
| Riski sairastua tyypin 2 diabetekseen vähenee  | 77 %          |               | 77 %                               | 23 %                               |
| Riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin vähenee   | 95 %          |               | 95 %                               | 5 %                                |
| <b>Ravitsemuspassi, väittämä 8</b>   |               |               |                                    |                                    |

| Runsaasti proteiinia sisältäviä ruoka-aineita ovat. Voit merkitä useita vaihtoehtoja.  |               |               |                                    |                                    |
|--|---------------|---------------|------------------------------------|------------------------------------|
| vähärasvaiset tai rasvattomat maitotuotteet  | 50 %          |               | 50 %                               | 50 %                               |
| vähärasvainen liha ja kala   | 97 %          |               | 97 %                               | 3 %                                |
| kananmunat   | 95 %          |               | 95 %                               | 5 %                                |
| suola  |               | 0 %           | 100 %                              | 0 %                                |
|  | <b>Oikein</b> | <b>Väärin</b> | <b>Oikein vastanneiden osuus %</b> | <b>Väärin vastanneiden osuus %</b> |
| <b>Ravitsemuspassi, väittämä 9</b>   |               |               |                                    |                                    |
| Ovatko seuraavat ruoanvalmistusmenetelmiin liittyvät väittämät oikein vai väärin?  |               |               |                                    |                                    |
| Keittäminen on hyvä ruoanvalmistusmenetelmä, koska siinä ei käytetä juurikaan rasvaa   | 89 %          | 11 %          | 89 %                               | 11 %                               |
| Uunissa voidaan valmistaa maukkaita ja meheviä ruokia, kun käytetään alhaisia lämpötiloja ja kosteapaistoa                               | 100 %         | 0 %           | 100 %                              | 0 %                                |
| Kaikessa kypsennyksessä on hyvä käyttää korkeita lämpötiloja ja pitkiä kypsennysaikoja parhaan laadun saamiseksi                         | 0 %           | 100 %         | 100 %                              | 0 %                                |
| Kypsennystavasta riippumatta ruokaan tulee lisätä riittävästi rasvaa mm. maun parantamiseksi   | 5 %           | 95 %          | 95 %                               | 5 %                                |
| <b>Ravitsemuspassi, väittämä 10</b>  |               |               |                                    |                                    |
| Väestön terveyden edistämiseksi ja kansansairauksien ehkäisemiseksi ruokapalvelujen tulee tarjota ravitsemuksellisesti laadukasta ruokaa |               |               |                                    |                                    |
| Päiväkodeissa  | 98 %          |               | 98 %                               | 2 %                                |
| Kouluissa  | 99 %          |               | 99 %                               | 1 %                                |
| Henkilöstöravintoloissa  | 90 %          |               | 90 %                               | 10 %                               |
| Hoitolaitoksissa   | 98 %          |               | 98 %                               | 2 %                                |
| <b>Ravitsemuspassi, väittämä 11</b>  |               |               |                                    |                                    |
| Lautasmallin mukaan valmistetussa broilerisalaatissa voi olla (yksi vaihtoehto)  |               |               |                                    |                                    |
| 1 kg broilerin fileesuikaleita, 2 kg erilaisia kasviksia, 1 kg täysjyväpastaa  | 49 %          |               | 49 %                               |                                    |
| 1 kg broilerin fileesuikaleita, 2 kg erilaisia kasviksia, 1 kg riisi-kauraseosta   |               | 34 %          |                                    | 34 %                               |
| 1 kg broilerin fileesuikaleita, 2 kg erilaisia kasviksia, 2 kg täysjyväpastaa  |               | 16 %          |                                    | 16 %                               |
| 2 kg broilerin fileesuikaleita, 2 kg erilaisia kasviksia, 1 kg täysjyväpastaa  |               | 1 %           |                                    | 1 %                                |

|   | Oikein | Väärin | Oikein vastanneiden osuus % | Väärin vastanneiden osuus % |
|---|--------|--------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Ravitsemuspassi, väittäjä 12</b>   |        |        |                             |                             |
| Onko väittämät oikein vai väärin?   |        |        |                             |                             |
| Asiakasta informoidaan tarjottavan ruoan ravitsemuslaadusta   | 68 %   | 32 %   | 68 %                        | 32 %                        |
| Asiakasta ohjataan aterian koostamisessa suositusten mukaiseksi                                       | 72 %   | 28 %   | 72 %                        | 28 %                        |
| Ravitsemusosaaminen ruokapalveluissa kertoo henkilöstön ammattitaidosta                               | 91 %   | 9 %    | 91 %                        | 9 %                         |
| Ravitsemusosaaminen ruokapalveluissa on automaattista ja itsestään selvää                             | 33 %   | 67 %   | 67 %                        | 33 %                        |
| Ravitsemusosaaminen vaatii jatkaiselta ruokapalvelussa työskentelevältä päivittämistä silloin tällöin | 99 %   | 1 %    | 99 %                        | 1 %                         |

Taulukossa 12 on ympäristöpassi-testiosuuden tuloksia, missä väittämässä näkyy oikein vastanneiden prosentuaalinen osuus. Väittämässä 7 tiedusteltiin kasvihuonepäästöjen aiheuttajia, kaatopaikalle päätyvät biojätteet ja sademetsien raivaus tunnistettiin aiheuttajina, mutta vastanneet ei tunnistanut riisin ja tavallisen viljelyn aiheuttamia päästöjä. Lisäksi väittämässä 8 vastanneet eivät tunnistanee helpointa ja nopeinta keinoa toimia vastuullisesti, missä sähkösovimuksen vaihtamalla olisi nopein reagoida vastuullisempaan suuntaan.

Taulukko 12. Ympäristöpässitestiosuuden tulokset

| <b>Ympäristöpassi, väittäjä 1</b>  |      |     |       |     |
|--|------|-----|-------|-----|
| Mitkä seuraavista toimenpiteistä vähentävät ammattikeittiössä syntyvän jätteen määrää? Voit merkitä useita vaihtoehtoja. |      |     |       |     |
| Tehdään oikeankokoisia annoksia  | 98 % |     | 98 %  |     |
| Noudatetaan reseptiä   | 88 % |     | 88 %  |     |
| Huolehditaan raaka-aineiden varastokierrosta   | 98 % |     | 98 %  |     |
| Pidetään noutopöytä koko ajan mahdollisimman täynnä  |      | 0 % | 100 % | 0 % |

| <b>Ympäristöpassi, väittämä 2</b>  |               |               |                                    |                                    |
|--|---------------|---------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Mitkä seuraavista asioista liittyvät aina luomuun? Voit merkitä useita vaihtoehtoja.   |               |               |                                    |                                    |
| Mahdollisimman paljon tuotantoeläimiä tilan pinta-alaan nähden   |               | 1 %           |                                    | 1 %                                |
| Vähäinen kasvinsuojeluaineiden käyttö  | 84 %          |               | 84 %                               |                                    |
| Keinolannoitteiden käyttö  |               | 8 %           |                                    | 8 %                                |
| Parempi maku   |               | 34 %          |                                    | 34 %                               |
|  | <b>Oikein</b> | <b>Väärin</b> | <b>Oikein vastanneiden osuus %</b> | <b>Väärin vastanneiden osuus %</b> |
| <b>Ympäristöpassi, väittämä 3</b>  |               |               |                                    |                                    |
| Mitkä kaksi seuraavista raaka-aineista aiheuttavat erityisen suuria ilmastopäästöjä? Voit merkitä useita vaihtoehtoja.         |               |               |                                    |                                    |
| Järvikala  |               | 1 %           |                                    | 1 %                                |
| Juusto   | 52 %          |               | 52 %                               |                                    |
| Naudanliha   | 97 %          |               | 97 %                               |                                    |
| Maito  |               | 49 %          |                                    | 49 %                               |
| <b>Ympäristöpassi, väittämä 4</b>  |               |               |                                    |                                    |
| Mitä asioita otetaan huomioon kestävän ruokalistan suunnittelussa? Voit merkitä useita vaihtoehtoja.                           |               |               |                                    |                                    |
| Käytetään paljon pakasteita (esim. juureskuutiot)  |               | 3 %           |                                    | 3 %                                |
| Korvataan osa jauhelihasta soijajouheella  | 39 %          |               | 39 %                               |                                    |
| Suositaan luomuraaka-aineita   | 62 %          |               | 62 %                               |                                    |
| Huomioidaan samoja asioita kuin ravitsemussuosituksen mukaisen ruoan suunnittelussa  | 78 %          |               | 78 %                               |                                    |
| <b>Ympäristöpassi, väittämä 5</b>  |               |               |                                    |                                    |
| Mitkä seuraavista auttavat vähentämään keittiön energiakulutusta?  |               |               |                                    |                                    |
| Ilmanvaihdon säätäminen keittiön käytön mukaan   | 88 %          |               | 88 %                               |                                    |
| Valojen sammuttaminen niistä tiloista, joissa ei oleskella.  | 90 %          |               | 90 %                               |                                    |
| Kylmäsäilytystä tarvitsevien tuotteiden säilyttäminen jäädytyskaapissa   |               | 3 %           |                                    | 3 %                                |
| Keittiölaitteiden käynnistäminen tarpeen mukaan  | 88 %          |               | 88 %                               |                                    |
| <b>Ympäristöpassi, väittämä 6</b>  |               |               |                                    |                                    |
| Miksi ruokalistaa kannattaisi vaihdella satokauden ja lähiympäristön tuotevalikoiman mukaan? Voit merkitä useita vaihtoehtoja. |               |               |                                    |                                    |
| Ruoan ravintoarvot ovat korkeimmillaan satoaikaan  | 89 %          |               | 89 %                               |                                    |
| Kuljetukset kuormittavat ympäristöä  | 63 %          |               | 63 %                               |                                    |

|   |               |               |  |  |
|---|---------------|---------------|--|--|
| Pakkausmateriaaleja tarvitaan yleensä vähemmän  | 76 %          |               | 76 %   |  |
| Varastointi kuormittaa ympäristöä   | 63 %          |               | 63 %   |  |
|   | <b>Oikein</b> | <b>Väärin</b> | <b>Oikein vastan-<br/>neiden osuus<br/>%</b> | <b>Väärin vastan-<br/>neiden osuus %</b> |
| <b>Ympäristöpassi, väittäjä 7</b>   |               |               |  |  |
| Mitkä seuraavista aiheuttavat kasviuonepäästöjä? (1-4 vaihtoehtoa)                                    |               |               |  |  |
| Luonnonmukainen viljely   | 10 %          |               | 10 %   |  |
| Riisin viljely  | 38 %          |               | 38 %   |  |
| Sademetsien raivaus pelloiksi karjalle  | 96 %          |               | 96 %   |  |
| Kaatopaikalle päätyvät biojätteet   | 85 %          |               | 85 %   |  |
| <b>Ympäristöpassi, väittäjä 8</b>   |               |               |  |  |
| Mikä on helpoin ja nopein keino vähentää kasviuonekaasupäästöjä ammattikeittiössä?<br>Yksi vaihtoehto |               |               |  |  |
| Ostaa vain luomutuotteita   |               | 9 %           |  | 9 %                                      |
| Vaihtaa sähkösopimus uusiutuvilla energiamuodoilla tuotettuun sähköön                                 | 33 %          |               | 33 %   |  |
| Vaihtaa keittiön koneet ja laitteet energiatehokkaiksi  |               | 45 %          |  | 45 %                                     |
| Lajitella metallitölkkit huolellisesti  |               | 14 %          |  | 14 %                                     |
| <b>Ympäristöpassi, väittäjä 9</b>   |               |               |  |  |
| Miksi on tärkeää, että ruoan valmistuksessa käytetään tarkkoja reseptejä?                             |               |               |  |  |
| Ruokailijaa ei saa yllättää   |               | 9 %           |  | 9 %                                      |
| Ruoka säilyy kauemmin   |               | 5 %           |  | 5 %                                      |
| Epäonnistumisen riski pienenee  | 65 %          |               | 65 %   |  |
| Ruoanvalmistus on tällöin materiaalihokasta   | 89 %          |               | 89 %   |  |
| <b>Ympäristöpassi, väittäjä 10</b>  |               |               |  |  |
| Ammattikeittiöiden ympäristövastuullisella toiminnalla: Voit merkitä useita vaihtoehtoja.             |               |               |  |  |
| Ei ole juurikaan merkitystä   |               | 2 %           |  | 2 %                                      |
| On merkitystä asiakkaiden ollessa yhä kiinnostuneempia ruoan alkuperästä                              | 88 %          |               | 88 %   |  |
| On kilpailullista etua  | 70 %          |               | 70 %   |  |
| On usein enemmän haittoja kuin hyötyä   |               | 3 %           |  | 3 %                                      |
| <b>Ympäristöpassi, väittäjä 11</b>  |               |               |  |  |
| Mitkä seuraavista ovat keinoja pienentää lounaan ilmastovaikutuksia?                                  |               |               |  |  |
| Annosten pienentäminen suosittujen mukaisiksi   | 88 %          |               | 88 %   |  |
| Perunan korvaaminen täysjyvärillisillä  |               | 9 %           |  | 9 %                                      |
| Hiilihydraattipitoisten raaka-aineiden poistaminen  |               | 10 %          |  | 10 %                                     |
| Tuontivihannesten suosiminen  |               | 4 %           |  | 4 %                                      |

## Suppea kysely

Vastanneista (n=72) 38 % mukaan kasvisruokia ei tulisi olla ala carte -ravintolassa enempää. Vastanneista 96 % mukaan kasvis- ja vegaaniruokien suunnittelu ja valmistus vaatii monipuolista osaamista.

Taulukko 12. Asenneväättämiä kasvisruoista ja ravitsemuksesta, suppea kysely (n=72)

|   | Kyllä, samaa mieltä | Eri mieltä |
|---|---------------------|------------|
| Kasvis- ja vegaaniruokien laadukas suunnittelu ja valmistus vaatii monipuolista osaamista | 96 %                | 4 %        |
| Energia- ja ravintoaineiden tuntemukseen tarvitaan panostusta                             | 89 %                | 11 %       |
| Lounaslistojen ravitsemuksellisuus tulee huomioida  | 94 %                | 6 %        |
| Kasvisruokia tulisi olla ala carte-ravintolassa enemmän                                   | 62 %                | 38 %       |

Vastanneista (n=72) 63 % kannattaa annosten pienentäminen, mikä vaikuttaisi energiansaantiin ja mahdollisesti hävikin määrään. Lisäksi hävikin vähentämiseksi kannattaa 44 % vastanneista noutopöydän vaihtoehtojen määrän vähentämistä tarjoiluajan loppuakohhti.

Taulukko 13. Asenneväättämiä vastuullisuudesta, suppea kysely (n=72)

|  | Samaa mieltä | Eri mieltä |
|--|--------------|------------|
| Suunnitellaan ja valmistetaan pienempiä annoksia   | 63 %         | 37 %       |
| Noudatetaan reseptiä hävikin minimoimiseksi  | 92 %         | 8 %        |
| Hankintojen suunnittelulla pystytään vähentämään hävikkiä                                  | 100 %        | 0 %        |
| Huolehditaan raaka-aineiden varastokierrosta   | 100 %        | 0 %        |
| Vastuullisuudella on merkitystä asiakkaiden ollessa yhä kiinnostuneempia ruoan alkuperästä | 94 %         | 6 %        |
| Keittiössä vastuullisuus huomioiden, on kilpailullista etua                                | 82 %         | 18 %       |
| Noutopöydän hävikin minimoimiseksi, vaihtoehtoja voi vähentää lounasajan loppumista kohti  | 44 %         | 56 %       |
| Hävikin mittaamisen tulisi olla organisoitua   | 79 %         | 21 %       |

Vastanneista (n=72) 83 % mukaan ruokalistalla ei tarvitse näkyä ravitsemussuositukset ja vastanneista 69 % on sitä mieltä, ettei ravintolaruoan

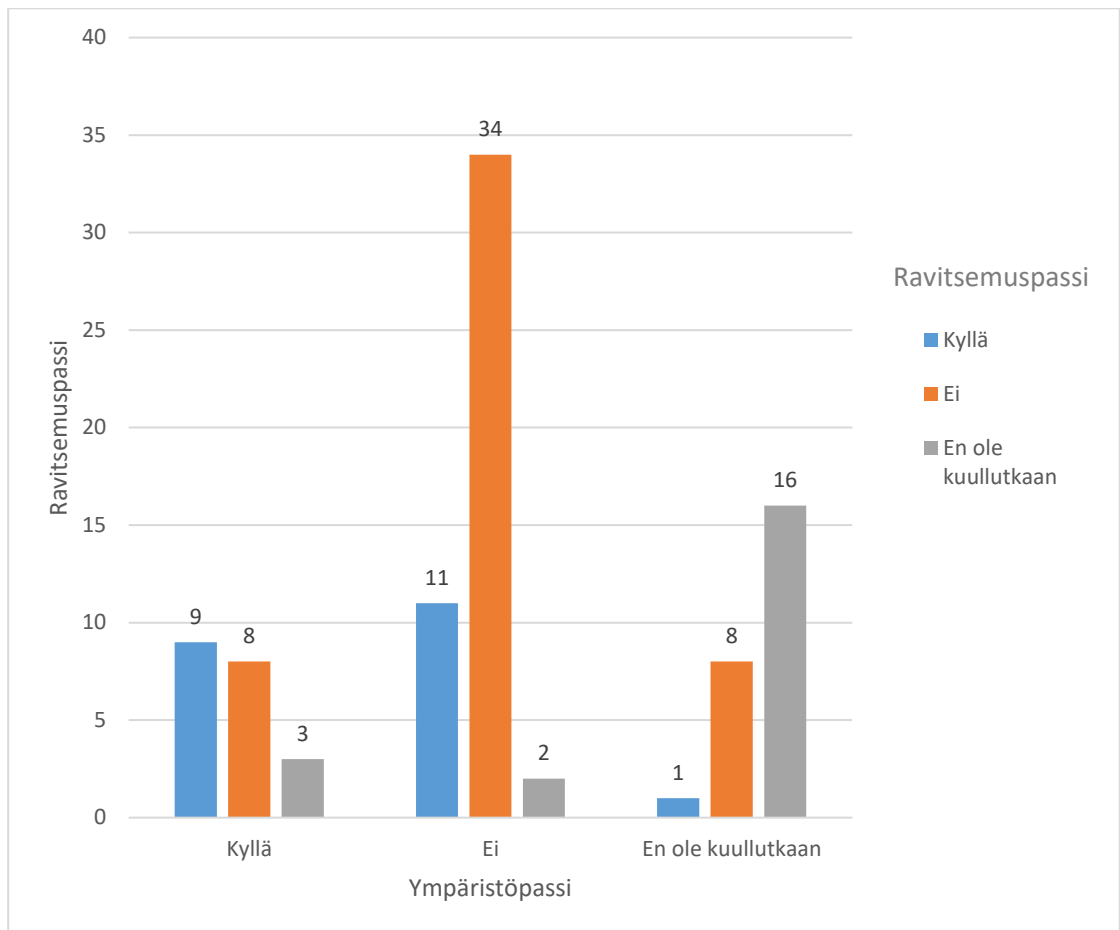
tarvitse olla ravitsemussuositusten mukaisia. Kuitenkin 39 % vastanneista on sitä mieltä, ettei ravintolaruoka saa olla epäterveellistä.

Taulukko 14. Asenneväittämiä ravintolaruoasta, suppea kysely (n=72)

|   | Samaa mieltä | Eri mieltä |
|---|--------------|------------|
| Asiakasta tulee informoida tarjottavan ruoan ravitsemuslaadusta                 | 42 %         | 58 %       |
| Ravitsemusosaaminen näkyy ruokalistan suunnittelussa                            | 83 %         | 17 %       |
| Ravitsemusosaaminen vaatii jokaiselta keittiössä työskentelevältä päivittämistä | 75 %         | 25 %       |
| Ravitsemussuositusten tulee näkyä ruokalistan annoksen tiedoissa                | 17 %         | 83 %       |
| Pihvien ei tulisi olla liian isoja  | 76 %         | 24 %       |
| Ravintolaruoan ei tarvitse olla ravitsemussuositusten mukaisia                  | 69 %         | 31 %       |
| Ala carte-ravintolassa ruoalla ei ole ravitsemuksellista merkitystä             | 35 %         | 65 %       |
| Ravintolaruoka ei saa olla epäterveellistä                                      | 39 %         | 61 %       |

### Ristiin verrattuja kuvioita

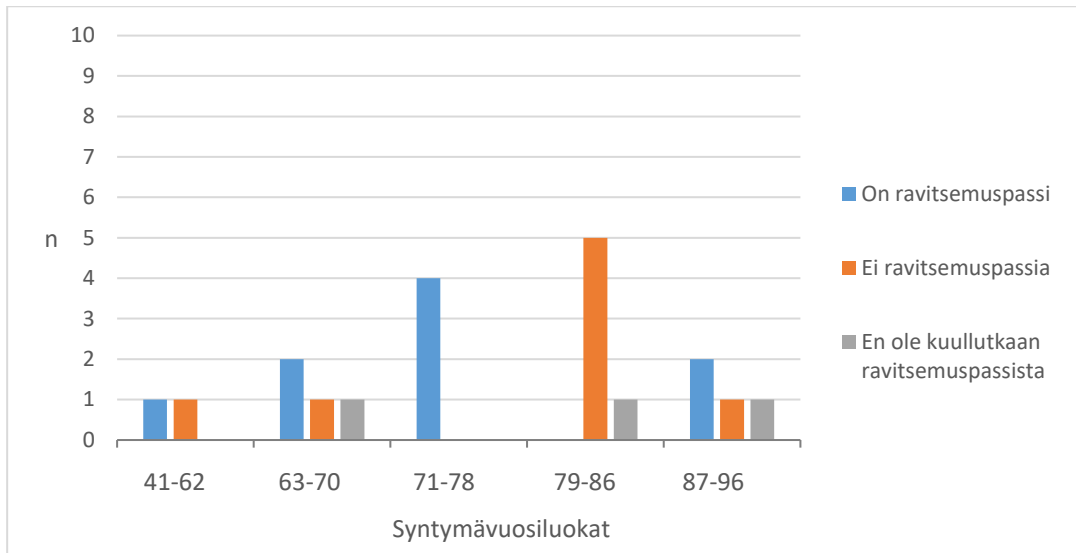
Kuviossa 45 on vastanneiden (n=92) ravitsemuspassin ja ympäristöpassin suorittaneiden osuudet sekä niiden, jotka eivät olleet kuulleetkaan passeista, mikä on kuitenkin hyvä keino todentaa osaamistaan. Passien suorittaneilla on perusteet hallussa, mikä edesauttaa ravitsemusosaamisen ja ympäristövastuullisuuden perustiedon jakamisen työpaikalla. Lisäkoulutuksella on mahdollisuus syventää osaamistaan. Kuvion (kts. kuvio 45) mukaan yhdeksän ravitsemuspassitestin suorittanutta on myös suorittanut ympäristöpassitestin onnistuneesti. 34 vastanneella ei ole kumpaakaan passia suoritettuna, mikä on 37 % vastanneista. 11 vastanneella on ravitsemuspassi, mutta ei ympäristöpassia. Kahdeksalla on ympäristöpassi, mutta ei ole ravitsemuspassia. Vastanneista 16 ei ole kuullut kummastakaan passista.



Kuvio 45. Ravitsemus- ja ympäristöpassien suorittaneet (n=92)

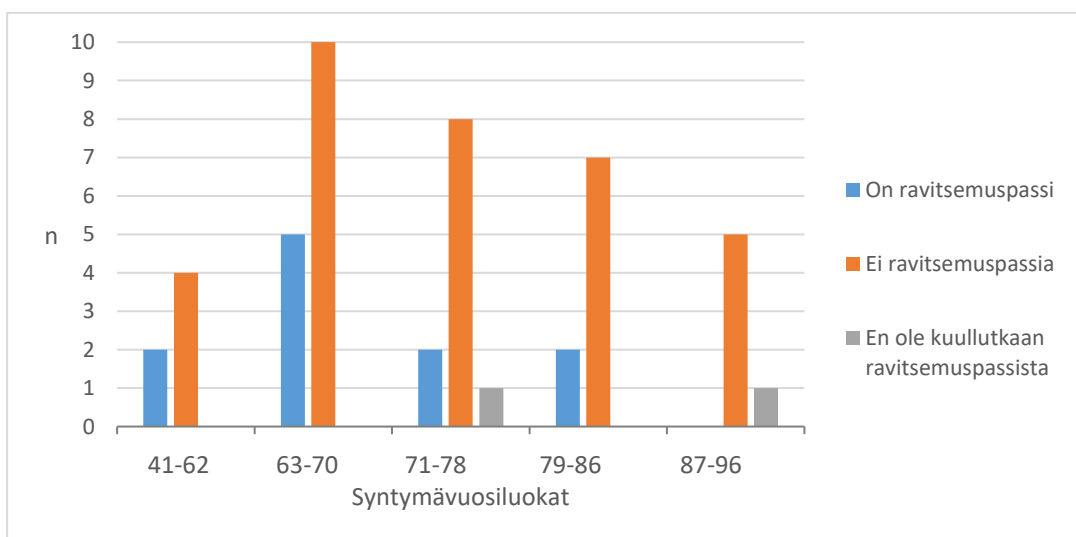
Kuviossa 46, tulee esiin vastanneiden (n=92) tilanne ravitsemuspassien suhteen syntymävuosiluokittain ne, joilla on ympäristöpassi. Vuosien 1979 - 1986 välillä syntyneillä vastaajilla, joilla on ympäristöpassi, ei ole ravitsemuspassia, osa heistä ei ole kuullutkaan kyseisestä passista. Kaikilla vuosina 1971-1978 syntyneillä vastaajilla, joilla on ympäristöpassi, on myös ravitsemuspassi (kts. kuvio 46).





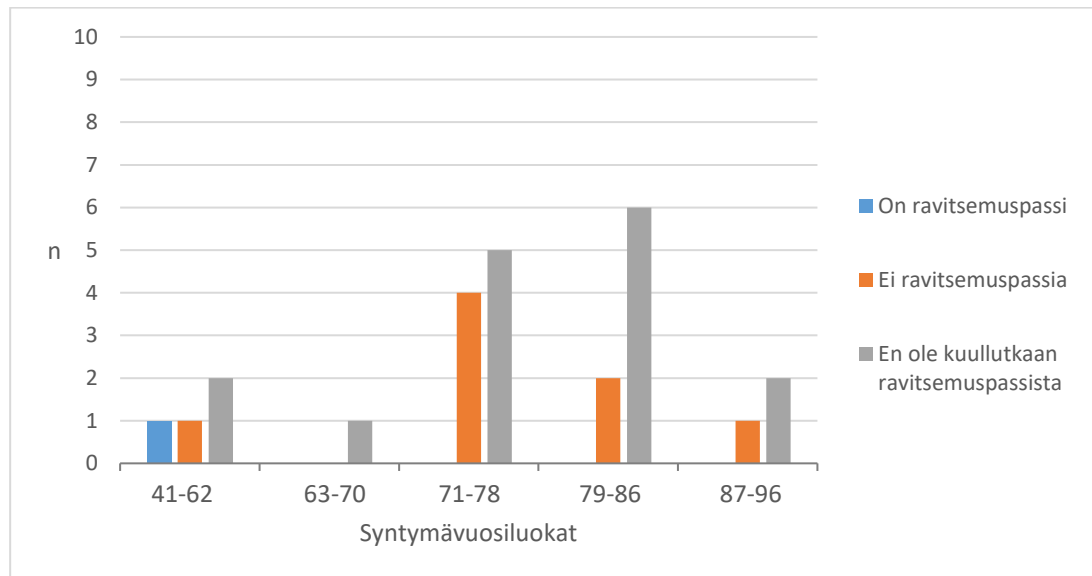
Kuvio 46. Ravitsemuspassitilanne syntymävuosiluokittain, joilla on ympäristöpassi (n=92).

Kuviossa 47, tulee esiin vastanneet (n=92) syntymävuosiluokittain ravitsemuspassien osalta ne, joilla ei ole ympäristöpassia. Ne vastanneet, joilla ei ole ympäristöpassia, niiden osuudet jakaantuvat kohtuullisen tasaisesti eri vuosiluokkien kesken, joilla on ravitsemuspassi. Suurin osa, joilla ei ole ympäristöpassia, ovat kuitenkin vastauksien mukaan tietoisia ravitsemuspassista.



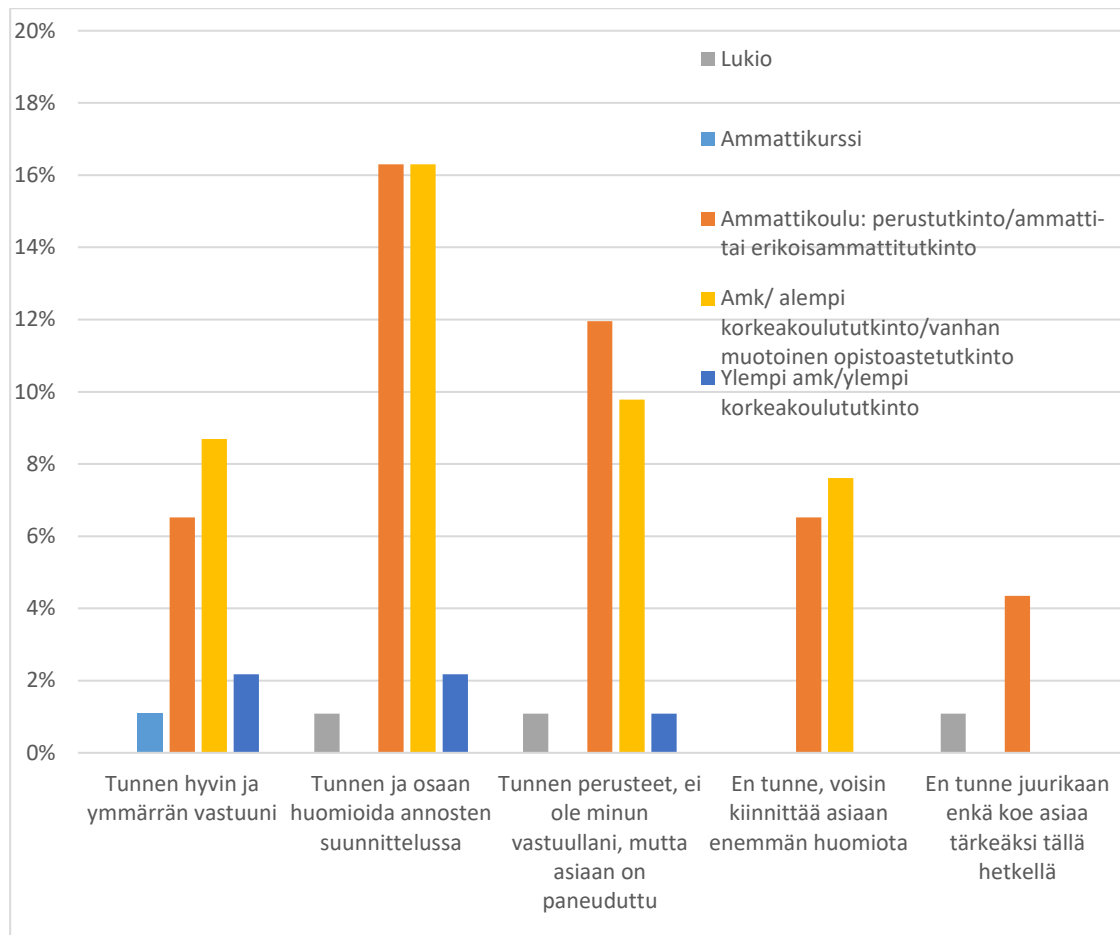
Kuvio 47. Ravitsemuspassitilanne syntymävuosiluokittain, joilla ei ole ympäristöpassia (n=92).

Kuviossa 48, tulee esiin vastanneiden (n=92) tilanne ravitsemuspassien syntymävuosiluokittain niiltä, jotka eivät ole kuullutkaan ympäristöpassista. Kuviosta nousee esiin selkeästi 1971 jälkeen syntyneiden osuus, jotka olivat vastanneet, etteivät ole kuulleet kummastakaan passista, joka on 14 % kaikista kyselyyn vastanneista. Kaikista vastanneista 17 % oli vastannut, etteivät olleet kuulleet kummastakaan passista.



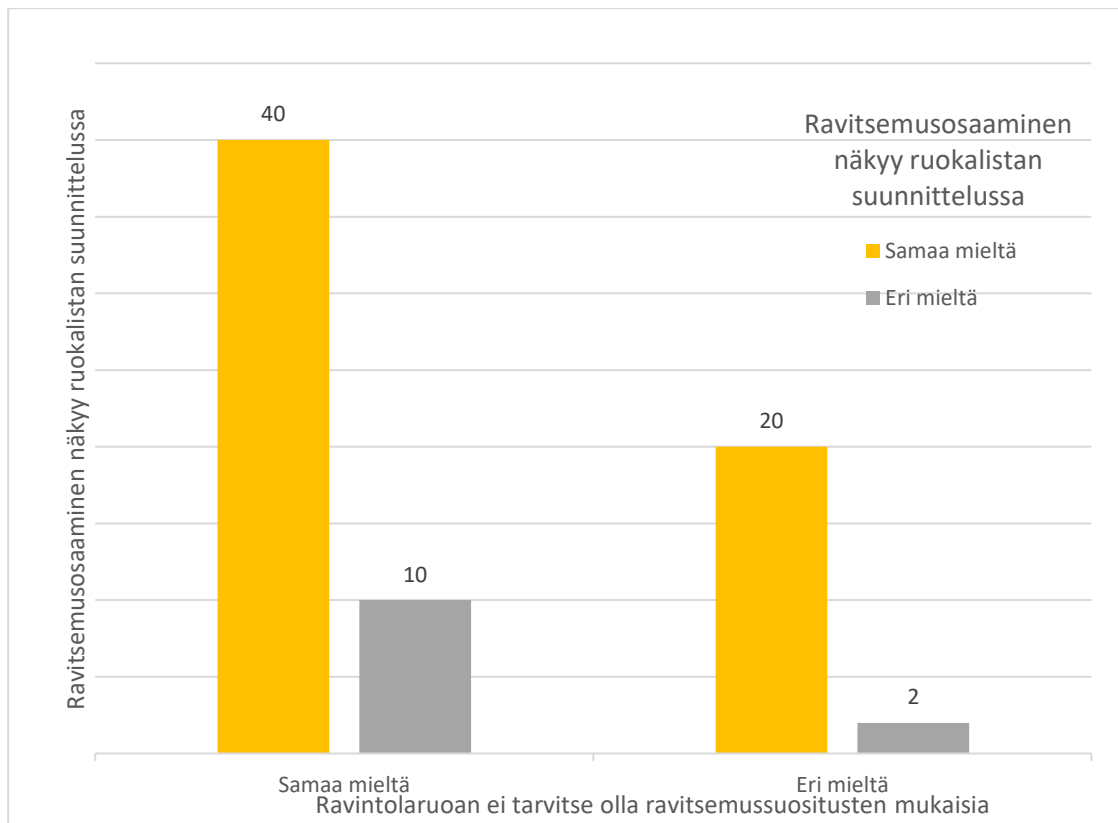
Kuvio 48. Ravitsemuspassitilanne syntymävuosiluokittain, jotka eivät ole kuulleetkaan ympäristöpassista (n=92).

Koulutuksen vaikutus oman osaamisen arviointiin tulee selkeästi esiin kuviosta (kts. kuvio 49), missä noin 16 % ammatillisen tutkinnon ja 16 % alemman korkeakoulututkinnon omaavasta arvioivat tuntevansa ravitsemuksen perusteet, että pystyvät ottamaan sen huomioon annossuunnittelussa. Vastanneista 8,5 % alemman korkeakoulututkinnon ja 6,5 % ammatillisen tutkinnon suorittaneista kokevat ravitsemusosaamisensa olevan niin hyvällä tasolla, että pystyvät vastaamaan työssängä ravitsemuksellisista asioista.



Kuvio 49. Koulutuksen vaikutus ravitsemusosaamisen arviointiin (n=92).

Kuviossa 50 näkyy 40 vastanneiden (n=72) mielestä, että ravitsemusosaaminen näkyy ruokalistojen suunnittelussa, kuitenkin heidän mielestään ravintolaruoan ei tarvitse olla ravitsemussuositusten mukaisia. 20 vastanneen mielestä ravitsemusosaaminen näkyy ruokalistasuunnittelussa, lisäksi heidän mielestään ravintolaruoan pitäisi olla ravitsemussuositusten mukaista. 10 vastannutta on sitä mieltä, ettei ruokalistalla näy ravitsemusosaaminen, eikä ravintolaruoan tarvitse olla ravitsemussuositusten mukaista. Kahden vastanneen mielestä ravitsemusosaaminen ei näy ruokalistolla, mutta heidän mielestään ravintolaruoan pitäisi olla ravitsemussuositusten mukaista.



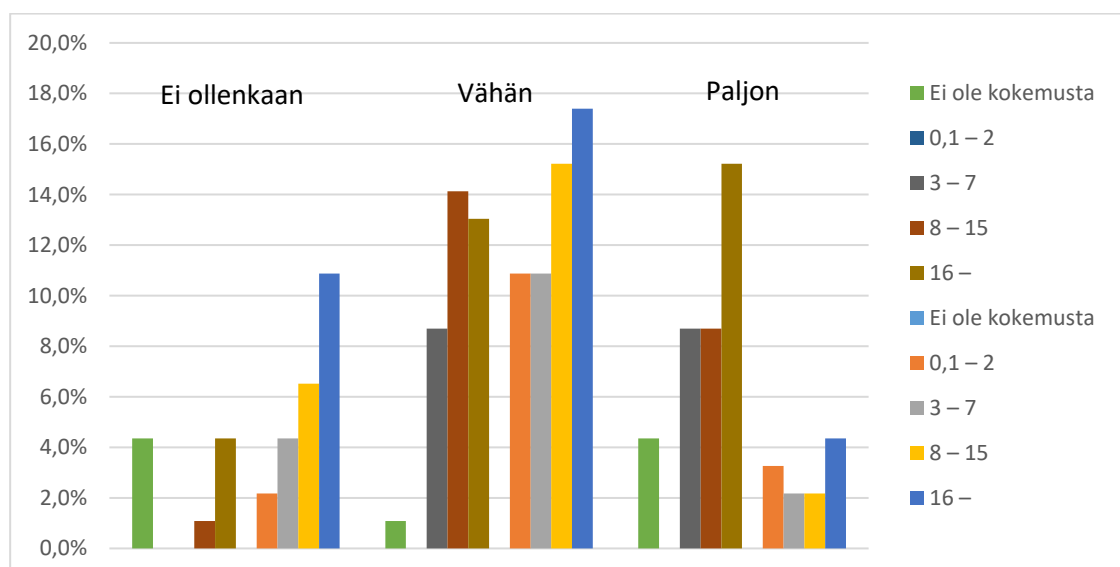
Kuvio 50. Ravitsemusosaaminen ruokalistasuunnittelussa ja ravitsemussuositukset ravintolassa, suppea kysely (n=72)

Taulukossa 15. kerman käyttöön suhtautuu kielteisesti kasvisruokien valmistuksessa 84 % vastanneen (n=92) mielestä, mikä puoltaa laadukasta suhtautumista maustamisessa, toisaalta voim käyttöä paistamisessa suosii 76 % vastanneista. Kerman käyttöä vieroksuu maustamisessa 56 % vastanneista. Suolan käytön väheneminen näyttäisi jäävän toteutumatta 79 % vastanneen mukaan.

Taulukko 15. Ravintolaruoan asenteista (n=92)

|   | Täysin samaa mieltä | Samaa mieltä | Hie- man samaa mieltä | Hie- man eri mieltä | Eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|---|---------------------|--------------|-----------------------|---------------------|------------|-------------------|
| Ravintolaruoka on liian suolaista                       | 3 %                 | 4 %          | 14 %                  | 38 %                | 29 %       | 12 %              |
| Voissa paistaen tulee parempaa                          | 15 %                | 31 %         | 30 %                  | 8 %                 | 9 %        | 7 %               |
| Kermaa pitää olla maun vuoksi.                          | 2 %                 | 10 %         | 32 %                  | 28 %                | 21 %       | 7 %               |
| Kasvisruoasta tulee täyteläistä, voin ja kerman avulla. | 1 %                 | 2 %          | 13 %                  | 26 %                | 36 %       | 22 %              |

Kuviossa 51. lähi- ja luomuruoan käyttöön vaikuttaa työkokemus. Yli 8 vuotta alalla työskennelleistä 13 % antaa vähän ja 15 % paljon lähiruoalle painoarvoa, luomuruoalle annetaan 15 % vähän ja ainoastaan 2 % paljon painoarvoa. Luomua arvostaa 17 % vähän ja 4,5 % paljon yli 16 vuoden työkokemuksella ja vähintään 8 vuoden työkokemuksella 15 % arvostaa vähän, toisaalta 17 % ei arvosta luomua yhtään pitkän työkokemuksen jälkeen.



Kuvio 51. Työkokemuksen vaikuttavuus lähi- ja luomuruoan käyttöön (n=92)

## 7 Pohdinta

Yleinen mielikuva keittiömestareiden työstä on työskentelyä, jossa ollaan mukana laadukkaiden annosten suunnittelussa, kehittämisessä ja toteuttamisessa. Niistä muodostuu laadukas kokonaisuus, ravintolan liikeidean mukainen ruokalista, mitä tarjoillaan asiakaslähtöisesti ainutlaatuisessa miljöössä.

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin kulinaristisen alan huippuosajien osaamista, tutkimuskysymykset olivat: Onko keittiömestareilla ravitsemus- ja vastuullisuusosaamista, soveltuuko ravitsemus heidän mielestään ravintolaan ja mikä on kasvisruokien rooli ravintolassa?

### 7.1 Keskeiset tulokset ja niiden merkitys

#### **Keittiömestarin työ**

Tulosten mukaan keittiömestareiden työnkuvia olivat ruokalistojen ja annosten suunnittelu, tuotekehitys sekä valmistus, lisäksi suurin osa vastanneista oli myös hankinnoissa mukana. Kuten Turpeinenkin (2009) on todennut, keittiömestarin ammatti on työ, mihin kehitytään pitkään työskennellen ruoanvalmistuksessa. Silloin myös ruokannosten ja -listojensuunnitteluosaaminen kehittyy erilaisten kokemusten myötä ruoanvalmistuksen ohella. Ruoanvalmistusosaamisen lisäksi pitää kehittää käytännön työn ohella myös henkilöstöjohtamista sekä taloudellista osaamista ja sen johtamista, taloudelliseen osaamiseen kuuluu katelaskenta ja työtehoista vastaaminen (Piispanen 2017, 2). Henkilöstöjohtamiseen keittiössä kuuluu työnteen organisointi ja päivittäinen kanssakäyminen työntekijöiden kanssa.

Kyselytutkimuksessa tulee selkeästi esille, miten annossuunnittelussa tulee eri keinot huomioida sekä miten niille annetaan painoarvoa. Annossuunnittelussa huomioitavia seikkoja, joita vastanneet painottavat paljon, on laadukkaat ja houkuttelevat raaka-

aineet sekä niiden kotimaisuusaste ja yleinen saatavuus. Lisäksi suunnittelussa vaikuttaa halutun raaka-aineen nostaminen annoksen keskeisimmäksi teemaksi. Annoskokonaisuudessa tulee vastanneiden mielestä huomioida myös kustannustehokkuus, annoskoko ja kate. Ulkonäöllisiä seikkoja huomioidessa, tulee kiinnittää huomiota annoksen värikkyteen, makujen tasapainoon sekä valmistustapoihin, mikä vaikuttaa vahvasti muotokieleen. Tasalaatuisuus, raaka-aineiden sesongit ja ruokafilosofia ovat myös vahvasti vaikuttavia tekijöitä suunnittelussa. Kyselytulosten mukaan annos suunnittelussa ei anneta erityisruokavaloille, ravitsemussuosituksille, ravintoarvoille, luomulle, hiilineutraaleille valinnoille sekä eettisyydelle kuin vähän painoarvoa. Niitä ei koeta kovin tärkeiksi asioiksi eivätkä ne siten vaikuta annossuunnitteluun. Vaikka-kin aiempien tutkimusten mukaan keittiömestarit tunnistavat ravitsemuksen merkityksen ruokalistojen suunnittelussa, osa heistä voi tehdä suunnittelussa epä johdonmukaisia kokonaisuuksia, eivätkä pysty tuoppaamaan asiakasta haluttuun suuntaan (De Ridder 2012). Näistä tuloksista näkyy monipuolisesti eri vaikuttimien hyödyntäminen suunnittelussa vastausten mukaan, että pystyisi ohjaamaan laadukkaampaan suuntaan.

Ruokalistasuunnittelussa painotus tuloksissa näkyi raaka-aineiden osalta vahvasti, niiden saatavuus, hinta sekä sesongit nousivat tärkeimmiksi painoarvoltaan. Työn hinta oli vaikuttamassa seuraaviin kriteereihin, missä valmistustavat ja esivalmistukseen kuluva aika sekä työtehot määrittivät suunnittelua. Ruokalistasuunnittelussa kuitenkin tärkeimmäksi vaikuttimeksi nousi kokonaisuus, ravintolan tyyliin ja imagoon sopiva sekä ruokafilosofian täyttävä ruokalista, jossa huomioidaan myös erityisruokavaloita.

Maustamisen eri keinoja suunnitellessa, tulosten mukaan raaka-aineet itsessään vaikuttivat maustamisen suunnitteluun, lisäksi tasapainoinen kokonaisuus sekä tuoreet yrtit olivat vaikuttimina. Liemet ja erilaiset etiketit vaikuttivat maustamiseen vahvasti, mikä kuvastaa laadullisesta osaamisesta, erilaisten maustekastikkeiden hyödyntäminen näkyi maustamisen vaihtoehdoissa. Ruokakulttuuri on muuttumassa kansainvälisemmäksi, joten erot ruokakulttuureissa pienenevät (Ninomiya 2015, 13). Maustamisessa kerma ja voi oli myös vaikuttamassa vahvasti maustamisen keinoina. Tulosten mukaan esanssit eivät vaikuttaneet maustamiseen ollenkaan. Erilaiset sokerit, suolat

ja alkoholit olivat hieman antamassa makukokonaisuuteen vaikutteita, lisäksi makukompassin hyödynnettävyys nousi esiin hieman. Makukompassia sellaisenaan ei tunnistettu vaan makukompassin eri osia havaittiin, mutta niistä ei osattu koostaa yhtä kokonaisuutta. Perusmakujen vaikutus ruoanvalmistuksessa tulisi huomioida vasta-makujen muodossa (KBH Madhus 2020).

Keittiömestarin työ on olla edelläkävijä, lisäksi keittiömestarin esikuvallisuus ja alais-ten johtaminen on osa päivittäistä työtä, kuitenkin sekin vaatii kasvun paikan perus-tietoineen. Keittiömestarin ammattia kohti etenevät opinnot kuitenkin lähtevät ko-kille ominaisista ruoanvalmistuksen perusteista edeten erityisruokavalioista kohti ra-vitsemuksellisuutta järjestelmällisesti (Murtoniemi 2011, 44-45).

Ravintolassa työskennellessä vastuu sekä ravitsemuksellisista että vastuullisista sei-koista koettiin vastanneiden keskuudessa normaalina arjessa osattavana toimintana. Näissä korostui osaaminen ravitsemuksellisissa ja vastuullisissa asioissa ammatilli-sesti sekä myös työpaikan kehittymisen kautta huomioiden. Osaamista ravitsemuks-ellisesta ja vastuullisista toimista nostettiin esiin. Kuitenkaan ravitsemuspassin ja ympäristöpassin oli suorittanut ainoastaan kymmenesosa vastaajista. Lähes kolmas-osa koki osaamisen olevan tarpeellista, ja sitä tulee hyödyntää ravintolan toimin-noissa ammatillisesti, laadun takeena. Avoimissa kommentteissa alan eteenpäin vie-miseksi koettiin tarpeelliseksi kouluttaa jo osaavia tekijöitä. Tämä nähtiin tarpeelli-sena myös kansansairauksien ehkäisemisessä.

*Käyttämällä laadukkaita raaka-aineita. Suosimalla kotimaista ja tuke-malla kestävästä kehitystä.*

*Pääasia on maku, hifistellä ravintoaineilla voi sitten kotona tai työpaik-kuokaluassa.*

*Vastuu ravitsemuksellisista ja eettisistä valinnoista pitäisi olla osa nor-maalista arkitoimintaa, rutiinia.*

*Ravitsemukselliset seikat liikeidean mukaan. Eettiset omantunnon. Esi-merkiksi meillä menemme raaka-aineen laatu ja maku edellä. Asiakkai-tamme ei "kiinnosta" annosten ja menujen ravitsemukselliset asiat vaan maku ja mielenkiintoisuus sekä laatu.*



Avoimissa kommenteissa näkyi, että ravitsemuksellisuuden ja vastuullisuuden huomioimisen vastuuta oltiin siirtämässä osittain pois à la carte-ravintoloista kotiin tai lounasravintoloihin. Keittiömestarina voi työskennellä henkilö, jolla on laaja ja vahva käytännön työkokemus ja osaaminen kokin ammatissa (Turpeinen 2009, 48).

### **Ravitsemusosaaminen**

Oman osaamisen arvioinnissa ravitsemuksen suhteen, vastanneet arvioivat hallitsevansa ja osaavansa ravitsemukselliset asiat niin hyvin, että ymmärtävät vastuunsa ruoka-alan toimijoina, lisäksi osaaminen koetaan riittävän vahvaksi, että he pystyvät huomioimaan ravitsemukselliset yksityiskohdat annosten suunnittelussa. Kasvisruokien osalta osaaminen koettiin niin ikään hyväksi, että pystyy suunnittelemaan ja valmistamaan laadukkaita kokonaisuuksia. Vaikka osaaminen näissä tuloksissa koettiin vahvaksi kasvisruokien osalta, Mertanen (2007, 261) ja Grön-Parkkila (2015, 74) toteavat, asiakkaiden haluavan kasvisruokaa, mutta he tilaavat liharuoan, koska kasvisruoka ei vastaa heidän odotuksiaan. Kasvisruokien osalta tulisikin kiinnittää huomiota laatuun niiden menekin edistämiseksi. Keittiömestarit saattavat tietää, mitä on ravitsemuksellisesti terveellinen ruoka, mutta heillä ei välttämättä ole osaamista tai kykyä valmistaa laadukasta kokonaisuutta (Bull & Wise 2000, 287–291). Kyselyn ravitsemuspassitestiosuudessa ilmi tulleiden vastausten valossa osaamista on, mutta osaamisen ja tietojen yhdistäminen ei ole luontevaa, eikä näin riittävän vahvaa osaamista voida tunnistaa, kuten Bull ja Waise ovat todenneet.

Ravintoarvojen laskeminen on huolestuttavan vähäistä ravintoloissa tulosten mukaan. Aiempien tutkimusten mukaan ravintoloiden tarjoamat à la carte-annokset ei ravintoainesisällöllisesti täytä ravitsemussuosituksen kriteereitä (Mertanen 2007, 270–274). Tämän tuloksen mukaan ainoastaan vajaa viidesosa vastanneista kertoi laskevansa ravintoarvot. Valtaosa näistä vastanneista hyödyntävät ravintoarvojen laskemisessa tuotannonohjausjärjestelmää, jolla varmistetaan ruoan ravitsemuksellinen laatu, kuten Mertanenkin (2012, 57) huomauttaa, ravintoaineiden laskeminen on lounasruoan laadun taee. Lisäksi vastanneiden mukaan ravintoainetiedot ovat saata-

villa tuotannonohjausjärjestelmästä tarpeen mukaan kehitystyössä ja asiakkaita palveluksessa. Kyselytulosten mukaan ravintoainetiedoille ei anneta juurikaan painoarvoa asenneväittämissä, joissa vastaajien mielestä ravintolassa ruoan ei tarvitse olla vähärasvaista. Voita hyödynnetään ruoanvalmistuksessa eikä sitä koeta epäterveelliseksi maun muodostamisen vuoksi. Voin käyttö koetaan ravintoloissa osana keittiön arkea. Siihen on totuttu, se luo keittiön ruoanvalmistuskulttuuria ja se antaa ruokaan makua sekä herkullista väriä. Ravitsemussuositukset ohitetaan voim kohdalla pienenä paineena. Kerman käytön suhteen ollaan jo hillitympiä. Kermaa ei nähdä välttämättömänä keinona tuottaa makua, mutta sillekin annetaan painoarvoa, koska rasvaa tarvitaan maun muodostumisessa.

Toisaalta, ravitsemukselliseen osaamiseen liittyen, huomion arvoista on havaita, että kasvisruoka ei saisi olla tulosten mukaan liian rasvaista, mikä koettiin epämiellyttävänä ja tunkkaisena, pilaten kasvien omat maut. Kuten Voutilainen ym. ovat todenneet, kasvikset keventävät ja antavat kylläisyyden tunteen nopeasti (2019, 31), tulosten perusteella kasvisruoka halutaankin pitää keveämpänä vaihtoehtona ja vegaanille sopivana vaihtoehtona suoraan, ilman soveltuvia annokseen tehtäviä muokkauksia. Kasvisruokien avulla tehtävä keventäminen valinnoissa ja sydänystävällisen ruoan merkitys ruokalistalle, näkyy jonkin asteisena osaamisena, mikä vaikuttaa asenteisiin merkitä sydänystävälliset ruoat ruokalistalle. Siinä sydänystävällinen ruokavalio nähdään ravitsemuksellisesti laadun takeena, mitä halutaan tuoda esille ruokalistailla, kuitenkin seuraavassa hetkessä ravintolaruoka saisisikin olla tulosten mukaan epäterveellistä, mikä asettaa suhtautumisen ja asenteet sydänystävällisestä ruokavaliosta outoon valoon. Kun sydänystävällinen ruokavalio kuitenkin lähtee rasvan laadusta sekä suolan suositusten mukaisesta saannista ja riittävästä kuidun saannista. Maustamisessa suolan saantiin tuleekin ravintoloissa kiinnittää huomiota, kuten Valsta ym. mainitsee, tällä hetkellä päivittäinen suositeltu saanti ylittyy lähes kaksinkertaisesti (2017,122).

Ruoka-annoksesta ja menukokonaisuudesta puhuttaessa, niiden tulisi olla riittävän isoja, mitkä mielletään olevan asiakkaan mieleen, että asiakastyytyväisyys nousisi ja asiakas saisi rahoilleen vastinetta. Kyselyn tuloksista nousi esiin, että asiakkaalle halutaan tarjota isoja annoksia tyytyväisyyden vuoksi, mikä poikkeaa Mertasen aiemmista

tuloksista, missä asiakkaat toivoivat lisää terveellisiä vaihtoehtoja, esimerkiksi kahta tai kolmea annoskokoa, mistä asiakkaat voivat itse valita sopivan (2007, 270-274). Kuitenkin näissä tuloksissa tuli esiin selkeästi riittävän ison annos, mikä nähdään asiakastytyvyyden kannalta välttämättömänä. Isoon annoskokoon yhdistettynä heikko rasvanlaatu, heikentää annoksen ravitsemuksellista laatua sekä nostaa saadun energian keskiarvoa kohtuuttomasti. Tätä yleistä haastetta ei mielletä ravintoloiden vastuuksi vaan se halutaan säilyttää asiakkaan vastuulle. Kulutustottumusten muuttuessa ja ravintolakäyntien lisääntyessä, annoskoko on yksi helpoimmista keinoista vaikuttaa asiakkaan ruokavalion kokonaisuuteen. Laadukkaalla ja osaavalla suunnittelulla, voidaan myös vaikuttaa rasvan laadulliseen saantiin.

### **Vastuullisuus**

Vastuullisuusosaaminen, vastuullisuuden huomioiminen ja kestävä kehitys koettiin vahvempana ja normaalimpana osana arkea ravintolan päivittäisissä toimissa kuin ravitsemuksellisuus. Vastuullisuuden saavuttaminen edellyttää, että ekologiset, taloudelliset ja sosiaaliset näkökohdat huomioidaan, lisäksi täytyy tuntea kestävä raaka-ainevalinnat sekä tuotantomenetelmät, kuten Taipale-Lehto (2012, 16) asian muistuttaa. Lähi- ja luomuruoka koettiin osana laadukasta toimintaa, jossa haluttiin nostaa lähialueen tuottajien tuotteita esiin ruokalistoilla. Lähialueen tuottajien tuotteet miellettiin tasalaatuisiksi, kohtuullisen edullisiksi sekä saatavuus tavarantoimituksen osalta sesongeittain hyväksi vaikkakin kausiluontoisuus oli myös haittaavana tekijänä. Tässä kohtaa myös alueelliset erot nousivat merkittäväksi. Itä- ja Pohjois-Suomessa saatavuus koettiin haittaavana tekijänä tiettyjen raaka-aineiden osalta, jolloin ei ollut mahdollista saada lähialueen tuotteita riittävän säännöllisesti, varsinkaan tarvittavaa määrää. Suoraan tuottajilta saatavat tuotteet koettiin laadukkaammiksi ja toimitusvarmuudeltaan paremmiksi kuin tukun kautta tulevat tuotteet. Vaikka lähi- ja luomuruoka nostettiin vastuullisissa toimissa korkealle, reilu kolmannes vastaajista ei käyttänyt lähituottajien tuotteita tai ei tunnistanut, mikä on vastuullista. Kuten Siltasalmi (2019, 29) muistuttaa, Suomessa on monia vastuullisia raaka-aineita, kuten riista, marjat ja luonnonkalat, mitä voidaan hyödyntää enemmän ruokavalioissa. Vastuullisten luomutuotteiden osalta käyttöaste oli vielä heikompa, vastaajista puolet ei käyt-

tänyt juurikaan tai ollenkaan luomutuotteita. Näiden tuotteiden hankintaan kuitenkin suhtauduttiin myönteisesti lähituottajien suosimisen, raaka-aineiden laadun sekä sopivan myyntierän koon vuoksi. Myyntierän pieni koko oli vaikuttamassa myönteisesti, koska tarve ei välttämättä ole suurta silloin, kun haetaan ruokalistalle jotain silmiin pistävää houkutusta. Lähi- ja luomuruoan laatu koettiin tasalaatuiseksi sekä saatavuudeltaan toimitusvarmaksi. Myös tuotteiden hinta miellytti. Vaikka yleisesti saatavuuteen suhtauduttiin myönteisesti, se nousi ponnekkaasti kausiluontoisen saatavuuden myötä kielteiseksi yksittäisissä vastauksissa. Lisäksi toimitusmaksu koettiin kielteiseksi, koska se miellettiin kohtuuttoman suureksi raaka-aineiden määrään nähden. Raaka-aineiden alkuperän osalta lihojen alkuperämaan tiedostaminen oli erityisen vahvaa. Lisäksi alkuperämaa ilmoitettiin pääsääntöisesti asiakkaille, mikä nähtiin vahvuutena toiminnassa. Vastuullisena vahvuutena voitaisiin mainita lisäksi Pohjolan ja Tapion (2016, 133) maininta lihansyönnin vähentämiseksi, pitää tunnistaa vaihtoehtoiset proteiinit lihan tilalle.

Vaikka hävikin huomioiminen nähtiin omassa toiminnassa arkisena toimenpiteenä, onko sen tunnistamiseen osaamista, että sen voi kirjata kirjanpitoon. Jos tunnistamiseen on osaamista, onko ruokahävikkiä määritelty työpaikoilla, että se myös pystytään tunnistamaan arjessa, kuten Derqui ym. (2016) on maininnut. Ruokahävikin minimoiminen lähtee varastokierron optimoimisesta, lisäksi yhtenä keinona vähentää hävikkiä, on laadukkaat menetelmät suunnittelussa. Ruoan laadukkaat käsittelymenetelmät nähtiin esivalmistuksessa ja valmistuksessa tuovan säästöjä. Yli jääneitä esivalmisteita voidaan hyödyntää muissa annoksissa tai annoskokonaisuuksissa. Yli jääneitä ruokia, joita voisi verrata hävikkiruokaan, voidaan myydä jatkojalostuksen kautta eteenpäin, mikä lisäisi myyntiä ja toisi kannattavuutta. Välttämättä siitä ei jäisi tuottoa, mutta hävikki vähenisi. Kuitenkin kannattavuuden huomioimiseenkin tulisi kiinnittää huomiota, kuten Derquin ym. (2016) toteaa, kannattavuus muodostuvan ruokahävikin vähentämiseksi on ainoita syitä ravitsemisalalla tällä hetkellä. Tulosten perusteella tarjolla olleen ruokahävikiksi päätyvän ruoan määrälliseen todentamiseen käytettiin hyödyksi mittaamista ja punnitusta. Näin toimimalla suunnittelussa pystytään reagoimaan hävikin minimoimiseen. Suunnittelulla, osaamisen huomioimisella, esimiestyön ja johtamisjärjestelmien kehittämisellä pystyttiin vaikuttamaan

ruokahävikin ehkäisyssä (Silvennoinen ym. 2012), mikä nousi tuloksista esiin, kolmasosa vastaajista koulutti henkilöstöänsä vastuullisissa toimissa, mikä näkyy suhtautumisena asiaan. Suhtautumista vastuullisuuteen ei koulutuksen myötä mielletä turhana työnä, johon ei kannattaisi reagoida. Valtaosa koki hävikin muodostuvan esivalmistuksessa tai valmistuksessa sekä noutopöydän tai lautasruoan tähteistä. Merkittävänä lähteenä ruokahävikille ei koettu vitriini tuotteita. Näistäkin ruokahävikin määristä ja maininnoista, osa olisi ollut vältettävissä, kuten Hakala-Rahko (2018) toteaa, sitä voidaan välttää, mahdollisesti olisi vältettävissä tai sitten se on väistämättä muodostuvaa.

Lajitteluosaaminen ja sen tiedostaminen tuli selkeästi esiin, sillä lähes kaikki lajittelivat biojätteen, lasin, metallin sekä pahvin. Paperin sekä polttojakeen lajittelua oli puolella vastaajista, missä näkyy mahdolliset alueelliset erot kierrätyskeskusten valmiudessa läpi Suomen. Muovin keräys ja lajittelu on ottamassa jalansijaa yhtenä lajittelun toimenpiteenä, mutta se ei vielä toimi valtakunnallisesti, sillä vastaajista vain kolmannes lajitteli muovin. Huolestuttavin havainto lajitteluun liittyen tuli valtavasta vastausten määrästä sekajätteen osalta. Keinoja sekajätteen minimoimiseen olisi tarpeellista miettiä.

Kasvisruokien huomioiminen osana vastuullisuutta koetaan merkityksellisenä, mikä näkyi ruokalistalla olevien annosten määrinä, tuloksissa näkyi mainintaa, kuten Grön-Parkkilakin (2018, 63) on todennut, vastuullisuus ja huoli globaaleihin muutoksiin heijastuu toimiin, missä näkyy, että kasvisruokiin halutaan panostaa yhä enemmän. Valinnan varaa on lisätty, kasvisruokavaihtoehtoja ruokalistoilla oli useita ja vegaaneille soveltuvia annoksia ruokalistoilla oli muutamia. Liharuoka-annoksien määrät vaihtelivat, mikä oli odotettavissakin. Lähes kolmanneksella vastanneista oli kolmesta neljään annosta listalla ja kolmanneksella sitäkin enemmän. Lounaslistoilla liha-, kasvis- ja vegaanisten vaihtoehtojen määrät olivat lähes identtiset, mikä puhuu noutopöytämaisestä ruokailutapahtumasta, missä vaihtoehdot ovat sidottuja. Vastaajat kuitenkin kertoivat kasvisruokien osalta kysynnän kasvaneen viimeisen kahden vuoden aikana.

Tiivistetysti tuloksissa tuli tunne, että ravitsemuksellisuus on pienen ryhmän ajamaa haastetta nautinnon eteen, mikä todellisuudessa on näkyvässä laadukkaissa paikoissa lautasannoksien kokonaisuuksissa. Ravintoarvoja ei lasketa, eikä niille anneta painoarvoa, vaikka tiedostetaan proteiinien tarve, laadukkaiden rasvojen koostumus sekä hiilihydraattien merkitys kokonaisuudessa. Rasvan koostumuksen ymmärtäminen näkyy kerman ja voin käytön vähenemisessä laadukkaimmissa paikoissa. Toki siihen vaikuttaa todennäköisesti myös rahallinen kate, mitä tässä tutkimuksessa ei selvitetty.

## 7.2 Kyselyn luotettavuuden arviointi

Arvioidessa kyselyn tulosten luotettavuutta, validiteettia, voidaan todeta otannan olevan riittävän suuri, mikä vahvistaa tulosten luotettavuutta. Laajemman kyselyn lisäksi tehdyn lyhyen kyselyn tuella voidaan arvioida tuloksia luotettaviksi. Tulosten luotettavuutta arvioitaessa voidaan määritellä, jos tutkimus on luotettava, on myös mittari luotettava, kuten Metsämuuronen (2003, 23) toteaa näiden olevan verrattavissa. Samasta aiheesta tehtyjen tutkimusten perusteella, voidaan tehtyjen havaintojen perusteella yhtyä Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran kommenttiin, jos useampi tutkija päätyy samoihin tuloksiin, se lisää tutkimuksen luotettavuutta (2013, 231).

Kysely oli avattu 741 kertaa, mikä kertoo kyselylinkin tavoittaneen, eikä kyselyyn vastanneiden määrä jäänyt tavoitettavuudesta kiinni. Vastaajien pieni määrä suhteessa avauksiin, on selitettävissä osittain lomakauteen sijoittuvasta vastausajasta. Linkin avanneet ovat mahdollisesti kurkanneet testiä ja todenneet vastaavansa joko myöhemmin tai ollenkaan, myös kiire tai asian herättämä tunne on saattanut vaikuttaa vastausprosenttiin. Toisaalta vastaajista suurin osa työskenteli ravintoloissa, joten kyselyä ei ole mahdollisesti koettu tarpeelliseksi, koska ravitsemusta ei mielletä ravintolaan soveltuvaksi, lisäksi heikko osaaminenkin saattaa olla syy vastaamattomuuteen. Teknistä häiriötäkään ei voi pois sulkea, mahdollisuudet ovat pienet, mutta mahdollista. Arvioitaessa luotettavuutta ja linkin vastaanottajien syitä, miksi vastaaminen on jäänyt kesken 159 aloittaneella. Onko syynä kyselyn aiheuttama kielteinen

tunne koska osaamista ei ole vai onko siihen jokin muu syy. Kielteinen tunne on voinut aiheuttaa kielteisen suhtautumisen, mikä osittain selittää kyselyn avattujen ja kesken jääneiden kertojen runsasta määrää. Voimakkaan kielteisen tunteen toi ilmi sähköpostipalautteet, jotka on lähetetty kyselyn tekijälle. Sähköpostipalautteissa tuli ilmi lähettäjien suhtautuminen kyselyyn, sähköpostiviestien sisältöjen mukaan kysely aiheutti voimakkaita reaktioita lähettäjissä.

Kyselyyn ovat tulosten mukaan vastanneet he, jotka suhtautuvat asiaan jo myötämielisemmin, he näkevät asian merkityksen ja ymmärtävät asiakokonaisuutta ja sen merkitystä, joten suhtautuminen ja asenne ovat kehitykselle myötämielisiä sekä kehittymisen kannalla. Ravitsemus- ja vastuullisuusosaamista tulosten mukaan on keskivertoa paremmin. Ravitsemus- ja ympäristöpassien testiosuuden tuloksissa tuli ilmi monipuolinen osaaminen valtaosalla, eli tulokset olivat hyviä. Vaikkakin osaamista ei osattu viedä linjakkaasti eteenpäin, mikä aiheutti ristiriitaisia tuloksia. Toisaalta ravitsemus- ja ympäristövastuullisuuteen yleisesti suhtautuminen oli mahdollisesti vaikuttamassa vastauksiin.

### 7.3 Mitä pitäisi tehdä

Keittiömestareiden tulisi osata suomalaiset ravitsemussuositukset kuten ne ohjaavat julkisten ruokapalvelujenkin toimintaa ammatillisissa keittiöissä. Ravitsemussuositusten hyödyntäminen ravintolassa, toisi niitä lähemmäksi arkista työskentelyä, mikä muuttaisi suhtautumista asiaan. Ravitsemussuositusten muokkaaminen ravintolan toimintaan toimivaksi työvälineeksi, ei välttämättä onnistukaan, vaikka suositusten sisältöä tuntisikin. Ravitsemussuositusten vieminen ravintolan arkeen, muun muassa annos- ja ruokalistoilta, vaatii vielä laajemman osaamisen kuin pelkän lautasmallin tuntemisen energiaravintoaineineen. Keittiömestarit tunnistavat ravitsemuksen merkityksen ruokalistojen suunnittelussa, kuitenkin monet heistä valmistavat epä johdonmukaisia kokonaisuuksia (Condrasky ym. 2007). Ravitsemusosaamisen lisäksi, tulisi

hallita vastuullisuusteemat monipuolisesti ympäristö-, laatu-, talous- sekä terveydellisistä näkökulmista. Myönteisen suhtautumisen kautta on havaittavissa kehittymistä, mikä mukautuu ympäristön vaatimusten mukaisesti, laajemmaksi osaamiseksi.

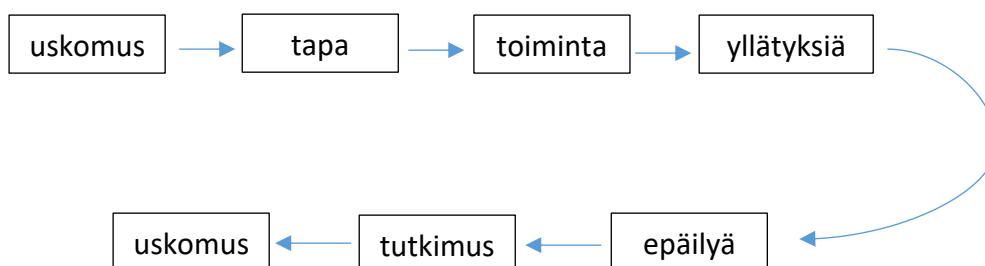
Oman kokemuksen kautta tehdyt havainnot opintomatkalta Tanskasta, missä perehdyttiin tanskalaiseen ravintolakulttuuriin ravitsemuksen kautta. Niiden pohjalta tehdyssä vertailua suomalaisesta ja tanskalaisesta ravintolakulttuurista sekä osaamisen tasosta, voidaan todeta, että tanskalaisten ravitsemuksellinen osaamistaso oli todella korkealla, vertaillen omiin kokemuksiin. Korkea taso näkyi laadukkaina kokonaisuuksina, ruoanarvostuksessa sekä eri valmistustapojen hyödynnettävyytenä tehokkaasti valmistuksessa ja maustamisessa. Toiminta oli edistynytä koska koulutusta on järjestetty pitkään. Tämä antaisi painoarvoa ja sisältöä myös suomalaiseen ravintolakulttuuriin. Näistä havainnoista syntyneet ajatukset ovat muokanneet asennetta ja suhtautumista laadukkaamman ja ravitsemuksellisemmän ravintolakulttuurin tavoittelemiseksi myös Suomessa. Omien havaintojen perusteella täydennyskoulutukselle olisi tarvetta, kuten Murtoniemikin (2011, 106) toteaa, ravintolaruoan ravitsemuksellisuuden kehittämiseksi ilmenee tarvetta täydennyskoulutukselle. Osaamista saataisiin kohdennettua ravintoloihin keittiömestareille, jotka sitä tulosten perusteella tarvitsisivat toimiakseen vielä laadukkaammin annos- ja ruokalistasuunnittelussa.

Tutkinnon perusteissa olevien ravitsemuksen perusopintojen sijoittuminen koulutuksessa sekä kapea-alaisuus koulutuksen rakenteeseen nähden, vaikuttavat osaamisen heikkouteen ja asenteisiin sekä laajassa kuvassa suhteutumiseen. Uudistettavien opetussuunnitelmien myötä tuleva kokkisukupolvi saattaisi uudistettujen sisältöjen ansiosta viedä tulevaa keittiömestarisukupolvea eteenpäin ravitsemuksellisesti jo koulutuksen aikana. Mertasen (2009, 56) mukaan kokkien muuttuvat työnkuvat ja opetussuunnitelman perusteissa tulevat muutokset, mikä luo painetta restonomikoulutukselle; missä pitää ottaa huomioon à la carte -ruokien ravitsemusnäkökulma. Kun muutokset tulisivat perusopetukseen, tällöin ei oltaisi riippuvaisia yksilön kehitysnokkuudesta, kun asiaa vietäisiin laajalla rintamalla eteenpäin jo ennen kuin kokkisukupolvi olisi aloittanut työelämänsä.



Koulutuksen avulla ravitsemuksellisuus ja vastuullisuus saataisiin tiiviimmäksi osaksi ravintola-alaa, jolloin asiakkaille olisi tarjolla maukkaita kokonaisuuksia, jotka olisivat vastuullisempia ja ravitsemuslaadultaan suositusten mukaisia. Täydennyskoulutuksen järjestäminen tulisi organisoida heille, joilla on jo kokemusta ja osaamista, jotka pystyisivät viemään uuden oppimista tehokkaammin työhönsä aiemman osaamisen tuella. Mahdollisesti heillä olisi suhtautuminen myönteistä uuden oppimiseen.

Opinnäytetyön aihe on merkittävä, koska ravintolaruokailun yleistyessä, ruoan ravitsemuslaadusta tulee haaste. Tutkimustulosten hyödynnettävyys on jalkautettavissa ravitsemuksen ammatillisiin opetuksiin, täydennyskoulutuksiin tai ravintoloiden arkeen. Tutkimuksen aineistoon ja tuloksiin liittyen nousee esiin monia kysymyksiä, joita voisi tutkia edelleen. Lisäkysymyksinä voisi esittää; miksi ne, joilla on keskitasoa heikompi osaaminen, ei ole vastannut? Kuinka nopeasti täydennyskoulutuksella voidaan vaikuttaa osaamiseen? Mikä on osaamisen ja asenteiden muutos tulevaisuudessa? Onko keittiömestareilla kannattavuuslaskentaan osaamista?



Kuvio 52. Charles Peircen (1958, 99) näkemys tutkimuksesta.

Jatkotutkimukselle herää tarve, tai kuten Hakala (2017) toteaa, uskomus, Peircen (1958) laatimasta kuvioista 52. Kuvion ensimmäinen uskomus voi olla teoreettinen viitekehys, missä tuodaan esille oletus tutkittavasta ilmiöstä tai asiasta sekä sen keskeisimmistä yksityiskohdista. Se mitä tutkimuksessa tehdään, tuottaa uusia uskomuksia, mihin voidaan ohjautua jatkotutkimuksissa (Hakala 2017, 172). Kuten Hirsjärvi ym. (2009, 216) korostavat tutkimuksen ydinasiaa. Se on kerätty aineisto sekä siitä tehtävät analyysit, tulkinnat ja johtopäätökset, mihin tähdättiin jo tutkimusta aloitettaessa. Merkityksellinen opinnäytetyö tai tutkimus tuottaa uusia ja innovatiivisia tietoja, mitkä ovat ajankohtaisia sekä sovellettavissa yhteiskunnallisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 78).

Tärkeimpinä kysymyksiä esittäisin; mikä on kehittymisen suunta lounasravintoloissa osaamisen suhteen lähitulevaisuudessa, ja mikä on fine dining -ravintoloiden halu osaamisen tason nostamiseen ravitsemuslaadun suhteen? Toisiko lisäkysymyksiin kvalitatiivinen tutkimusote erilaisia näkökulmia, mikä herättäisi ravintola-alaa kehittymään? Ravintolassa voidaan mennä maku ja nautinto edellä, edelleen, mutta osaamista se vaatii entistä enemmän.

## Lähteet

- Attwood, S., Chesworth, S. J., & Parkin, B. L. (2020). Menu engineering to encourage sustainable food choices when dining out: An online trial of priced-based decoys. *Appetite*, 149, 104601. Viitattu 12.3.2020  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666319308335>
- Birt, C., Buzeti, T., Grosso, G., Justesen, L., Lachat, C., Lafranconi, A., Mertanen, E., Rangelov, N. & Sarlio-Lähteenkorva, S. 2017. Healthy and Sustainable Diets for European Countries. EUPHA. Viitattu 12.4.2020  
<https://biblio.ugent.be/publication/8521128/file/8521129>
- Beans, C. 2017. Science and Culture: Vegetable breeders turn to chefs for flavor boost. 114. Viitattu 15.4.2020 <https://doi.org/10.1073/pnas.1714536114>
- Bull, C, E. & Wise, A. 2000. Caterers' knowledge and attitude towards healthy eating. *Nutrition & Food Science* 30 (6), 287–291. Viitattu 1.5.2020.  
<http://www.uef.fi/fi/kirjasto,Nelli-portaali, Emerald.>
- Clarín, A. & Johansson, S. 2009. Hållbar konsumtion av jordbruksvaror – hur påverkas klimat och miljö av olika matvanor? Rapportti 2009:20. Viitattu 14.4.2020  
[https://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf\\_rapporter/ra09\\_20.pdf](https://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf_rapporter/ra09_20.pdf).
- Condrasky, M., Ledikwe, J H., Flood, J E. & Rolls, B J. 2007. Chefs' Opinions of Restaurant Portion Sizes; 15: 2086–2094. Viitattu 14.4.2020.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1038/oby.2007.248>
- Condrasky, M. D. & Hegler, M. 2010. How Culinary Nutrition Can Save the Health of a Nation. Clemson, South Carolina. Viitattu 8.4.2020.  
<https://joe.org/joe/2010april/comm1.php>
- Craig, WJ. & Mangels, AD. 2009. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association*. 109:1266-1282. Viitattu 12.2.2020.
- Derqui, B., Fayos, T. & Fernandez, V. 2016. Towards a More Sustainable Food Supply Chain: Opening up Invisible Waste in Food Service. *Sustainability* 3, 8, 7, 693. Viitattu 13.4.2020. <http://www.mdpi.com/2071-1050/8/7/693/htm>
- Fine, G. A. 1996. *Kitchens: The Culture of Restaurant Work*. Berkley, CA: University of California Press. Viitattu 6.4.2020.  
[https://books.google.fi/books?id=X4tCFd7UX8gC&printsec=frontcover&dq=fine+kitchens&hl=fi&sa=X&ved=0ahUKEwiO5OuJ0u\\_oAhUhAhAIHf1XCXwQ6AEIJAA#v=onepage&q=chef&f=false](https://books.google.fi/books?id=X4tCFd7UX8gC&printsec=frontcover&dq=fine+kitchens&hl=fi&sa=X&ved=0ahUKEwiO5OuJ0u_oAhUhAhAIHf1XCXwQ6AEIJAA#v=onepage&q=chef&f=false)
- Fremtidens måltid. 2020. Juliste. KBH Madhus verkkosivu. Viitattu 28.4.2020.  
[https://assets.website-files.com/5bd03425d8493fc9417f6568/5d5aa7bf47dcbc3866bcf389\\_Fremtidens%20m%C3%A5ltid%20A3%20plakat.pdf](https://assets.website-files.com/5bd03425d8493fc9417f6568/5d5aa7bf47dcbc3866bcf389_Fremtidens%20m%C3%A5ltid%20A3%20plakat.pdf)

Friis, R., Skov, L. R., Olsen, A., Appleton, K. M., Saulais, L., Dinnella, C., Hartwell, H., Depezay, L., Monteleone, E., Giboreau, A. & Perez-Cueto, F. J.A. 2017. Comparison of three nudge interventions (priming, default option and perceived variety) to promote vegetable consumption in a self-service buffet setting. Reserch article. Viitattu 24.4.2020 <https://janet.finna.fi>. PLoS ONE.

Garnett, T. 21.1.2013. Food sustainability: Problems, perspectives and solutions. *Proceedings of the Nutrition Society*, 72, 1, 29-39. Viitattu 11.4.2020. <https://doi.org/10.1017/S0029665112002947>

Grön-Parkkila, L. 2018. Kasvisruokailu lounasravintoloissa - Ruokailuun vaikuttaminen nudge-mallin avulla. Opinnäytetyö, ylempi AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Viitattu 2.5.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018061113439>

Gustavsson, J., Cederberg, C., Sonesson, U., van Otterdijk, R. & Meybeck, A. 2011. Global food losses and food waste – Extent, causes and prevention. FAO. Viitattu 9.4.2020. [www.fao.org/docrep/014/mb060e/mb060e.pdf](http://www.fao.org/docrep/014/mb060e/mb060e.pdf)

Hakala, J.T. 2017. Tulevan maisterin graduopas. Tallinna: Gaudeamus.

Hakala-Rahko, R. 2019. Kahvilan ruokahävikki. Opinnäytetyö, ylempi AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Viitattu 13.4.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018121321348>

Heinonen, L. 2018. Ratkaisuja ravitsemusneuvontaan-ongelmista onnistumisiin syömisen hallinnassa. Tampere. Suomen Diabetesliitto ry.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hwang, J. & Lorenzen, C L. 2008. Effective nutrition labeling of restaurant menu and pricing of healthy menu. University of Missouri, Hotel and Restaurant Management Program, Blackwell Publishing Journal of Foodservice, 19. 270-276. Viitattu 1.5.2020. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1748-0159.2008.00108.x>

Kalava, T. 2015. Suola julkisten ruokapalvelujen ruoassa. Opinnäytetyö, ylempi AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Viitattu 10.4.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk201504184520>.

Kallioinen, A-L. 2015. Ravitsemussuosituksen toteutuminen pienissä lounasravintoloissa. Opinnäytetyö, ylempi AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Viitattu 16.4.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015060312122>

Kananen, J. 2011. Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

- Kilcast, D. & Ridder, D. 2007. Reducing salt in foods – Practical strategies. Sensory issues in reducing salt in food products. Cambridge: Woodhead Publishing in food Science, Technology and Nutrition 1, 1. Viitattu 13.4.2020.  
[Http://www.google.fi/books](http://www.google.fi/books). Google scholar.
- Kittler, P., Sucher, K. & Nelms, M. 2008. Food and culture. 6. Painos. Kanada. PreMediaGlobal.
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa - FinTerveys 2017 -tutkimus. Helsinki. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Kosonen, A-L. 2016. Kasvisruokavaliot ja etniset ruokavaliot. Ravitsemustiede. 4.-6. painos. 578-582. Helsinki: Duodecim.
- Kurtti, J. 2012. Hiljainen tieto ja työssä oppiminen. Tampere. Tampere University Press. Viitattu 12.2.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66896/978-951-44-8782-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kurunmäki, S., Ikäheimo, I, Syväniemi, A-M. & Rönni, P. 2012. Lähiruokaselvitys. Savon ammatti- ja aikuisopisto. Eko Centria. Viitattu 11.4.2020.  
[http://www.ekocentria.fi/lahiruokaselvitys\\_2012](http://www.ekocentria.fi/lahiruokaselvitys_2012).
- Lahtinen, K. 2019. Ravitsemuksellinen laatu julkisten ruokapalvelujen hankinnoissa. Opinnäytetyö, ylempi amk. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Viitattu 13.4.2020.  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019121126137>
- Loman, T. 2015. Ruokatottumukset, liikunta ja paino: Sosioekonomiset erot ja muutokset. Hjelt Institute. University of Helsinki. Viitattu 17.4.2020.  
<http://hdl.handle.net/10138/154778>
- Majoitus- ja ravitsemisalalan esimiestyön erikoisammattitutkinto 2018. Tutkinnon perusteet. Helsinki. Opetushallitus. Viitattu 19.12.2019.  
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/kooste/4454275>
- Mason, P. & Lang, T. 2017. Sustainable diets – How ecological nutrition can transform consumption and the food system. Devon. UK. Goudy by Swales & Willis Ltd. 16, 21 - 25. Viitattu 2.5.2020. [Http://www.google.fi/books](http://www.google.fi/books).
- Meiselman, H, L. 2008. Dimensions Of The Meal. Journal Of Foodservice, 19, s. 13– 21. Natick. US Army Natick Soldier Center. Viitattu 20.4.2020.  
<https://doi.org/10.1111/j.1745-4506.2008.00076.x>
- Meiselman, H, L. 2009. Meals in science and practice: Interdisciplinary research and business applications. Cambridge. Woodhead publishing limited. Viitattu 11.2.2020.
- Mertanen, E. 2007. Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkökulmasta. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.1.2020

- Mertanen, E. 2012. Ruokapalveluja kehittämässä. Jyväskylä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Viitattu 16.1.2020
- Mertanen, E. 2020. Yliopettaja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Suullinen tiedonanto 18.3.2020.
- Michell, M., Brunton, N., Fitzgerald, R. & Wikinson, M. 2013. The use of Herbs, Spices and Whey Proteins as Natural Flavor Enhancers and Their Effect on the Sensory Acceptability of Reduced-Salt Chilled Ready-Meals. *Journal of Culinary Science & Technology*, 222-240. Viitattu 1.5.2020.
- Mononen, T. & Silvasti, T. 2006. Ruokakysymys: Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen. Helsinki: Gaudeamus.
- Murtoniemi, P. 2011. Ravintolakokin ravitsemusosaaminen. Opinnäytetyö, ylempi amk. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Viitattu 16.12.2019.  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011092013135>
- Mäkipeska, T. & Sihvonen, M. 2010. Lähiruoka, nyt! Trendistä markkinoille. Sitra. Viitattu 12.4.2020. <https://media.sitra.fi/2017/02/23070513/SelvityksiC3A42029-3.pdf>
- Ninomiya, K. 2015. Science of umami taste: adaptation to gastronomic culture. *Flavour* 4, 13. Viitattu 1.5.2020. <https://doi.org/10.1186/2044-7248-4-13>
- Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. 5 th edition. Nord 2014:002. Nordic Council Ministers. Viitattu 12.1.2020  
<https://www.norden.org/fi/node/7832>
- Opas uusiin ruokavalintoihin. 2016. Fazer food service verkkosivu. Viitattu 12.4.2020.  
[https://www.fazerfoodserves.com/siteassets/pdf/fi-pdf/enemman\\_kasviksia\\_fi.pdf](https://www.fazerfoodserves.com/siteassets/pdf/fi-pdf/enemman_kasviksia_fi.pdf)
- Paakkari, R. 2018. Trenditutkimus 2018. Viitattu 12.2.2020  
<https://mb.cision.com/Public/441/2696730/b7b06faeb2ab756.pdf>
- Philips, F. 2005. Vegetarian nutrition. British Nutrition Foundation. London. Viitattu 2.5.2020 <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2005.00467.x>
- Piispanen, A. 2017. Naiset keittiöiden mestareina - Tutkielma työn, ammatti-identiteetin ja sukupuolen kokemuksista. Pro gradu -tutkielma, Kansatiede, Filosofian, historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos. Helsinki: Helsingin Yliopisto. Viitattu 8.4.2020.  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229265/Piispanen\\_Anna\\_Progradu\\_2017.pdf?sequence=2](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229265/Piispanen_Anna_Progradu_2017.pdf?sequence=2)
- Pohjolainen, P. & Tapio, P. 2016. Ovatko kuluttajat valmiita muutokseen? Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria. Tallinna. Gaudeamus Oy. s. 128-129, 130, 133, 141-142.
- Provencher, V., Polivy, J. & Herman, C.P. 2009. Perceived healthiness of food: If it's healthy you can eat more! *Appetite*, 52, 340-344.

Purhonen, S. & työryhmä J.Gronow, R. Heikkilä, N. Kahma, K. Rahkonen & A. Toikka. 2014. Suomalainen maku. Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen. Helsinki: Gaudeamus.

Purmonen, P. & Makkonen, R. 2011. Muutosjohtaminen, osaamisen johtaminen ja esimiestyö yhteys- ja palvelukeskusalalla. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisu. Viitattu 22.4.2020.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/127409/C42\\_verkkoversio.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/127409/C42_verkkoversio.pdf?sequence=1)

Ravintola- ja catering-alan perustutkinto 2018. Tutkinnon perusteet. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 19.12.2019.

Ravitsemuspassi. 2019. Tavoitteena terveyttä edistävä ruoka ja ravitsemus. Valmennusaineisto. Viitattu 18.11.2019.

[http://ravitsemuspassi.fi/doc/Ravitsemuspassi-valmennusaineisto\\_2014.pdf](http://ravitsemuspassi.fi/doc/Ravitsemuspassi-valmennusaineisto_2014.pdf)

Raulio, S. 2011. Lunch eating patterns during working hours and their social and work-related determinants: Study of Finnish employees. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Raulio, S., & Roos, E. (2012). Työaikaisen aterioinnin väestöryhmäerot ja yhteys ruokavalion laatuun. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 49(2). Viitattu 9.5.2020. <https://journal.fi/sla/article/view/7062>

Ruokapalvelujen ammattitutkinto 2018. Tutkinnon perusteet. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 19.12.2019.

Saarinen, M., Kaljonen, M., Niemi, J., Antikainen, R., Hakala, K., Hartikainen, H., Heikkinen, J., Joensuu, K., Lehtonen, H., Mattila, T., Nisonen, S., Ketoja, E., Knuuttila, M., Regina, K., Rikkonen, P., Seppälä, J. & Varho, V. 2019. Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät - RuokaMinimi-hankkeen loppuraportti. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja, 2019:47. Viitattu 28.4.2020

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161742/VNTEAS\\_47\\_Ruokavaliomuutoksen%20vaikutukset.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161742/VNTEAS_47_Ruokavaliomuutoksen%20vaikutukset.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Saulais, L. 2015. Foodservice, Health and Nutrition: responsibility, strategies and perspectives *The Routledge Handbook of Sustainable Food and Gastronomy*, 23, 253-266.

Silvennoinen, K., Koivupuro, H.K., Katajajuuri, J.M., Jalkanen, L. & Reinikainen, A. 2012. Ruokahävikki suomalaisessa elintarvikeketjussa. *Foodspill 2010-2012 -hankkeen loppuraportti* 3, 17-18, 31, 30-31, 33-38, 43-49. MTT. Viitattu 18.4.2020.

<http://www.mtt.fi/mttraportti/pdf/mttraportti41.pdf>

- Siltasalmi, S. 2019. Planetaarinen ruokavalio suhteessa suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Kandidaatin tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta, Lääketieteen laitos, Ravitsemustiede. Viitattu 20.11.2019.  
<https://www.uef.fi/documents/250436/2016572/Planetaarinen+ruokavalio+suhteessa+suomalaisiin+ravitsemussuosituksiin.pdf/>.
- Smagskompasset.2020. Juliste. KBH Madhus verkkosivu. Viitattu 28.4.2020.  
[https://assets-global.website-files.com/5bd03425d8493fc9417f6568/5d6e355aa1221a668e135c6f\\_smagskompasset\\_2019.pdf](https://assets-global.website-files.com/5bd03425d8493fc9417f6568/5d6e355aa1221a668e135c6f_smagskompasset_2019.pdf)
- Taipale-Lehto, U. 2012. Matkailu- ja ravitsemisalalan osaamistarveraportti. Raportit ja selvitykset 2012:13. Opetushallitus: Edita Prima Oy. Viitattu 12.4.2020.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/141260\\_matkailu\\_ja\\_ravitsemisalalan\\_osaamistarveraportti.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/141260_matkailu_ja_ravitsemisalalan_osaamistarveraportti.pdf)
- Thaler, R.H. & Sunstein, C.R. 2008. Nudge: Improving decisions about health, wealth and happiness. Yale. University Press.
- Tostivint, C., Östergren, K., Quedsted, T., Soethoudt, H., Stenmarck, Å., Svanes, E. & O'Connor, C. 2016. Food Waste Quantification Manual, 7. Viitattu 10.4.2020.  
<http://www.eufusions.org/phocadownload/Publications/Food%20waste%20quantification%20manual%20to%20monitor%20food%20waste%20amounts%20and%20progression.pdf>
- Turpeinen, V. 2009. Keittiömestarin huippuosaaminen mestarien itsensä kertomana. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja – sarja.
- Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. 2018. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 –tutkimus. THL Raportti 12/2018. Viitattu 15.11.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3>
- Varjonen, J. 2012. Hyvinvointikatsaus 03/2012. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 13.1.2020 [https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art\\_2012-09-24\\_007.html](https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-09-24_007.html)
- Vesanto, M., Winston, C. & Levin, S. 2016. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, Volume 116, Issue 12, pages 1970-1980. Viitattu 14.4.2020  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212267216311923>
- Voutilainen, E., Soisalo, S. & Elorinne, A-L. 2019. Kasvisruokaa viisaasti. Duodecim.
- Warde, A., & Martens, L. 2000. Eating out: Social differentiation, consumption and pleasure. Cambridge: Cambridge University Press. Viitattu 13.3.2020  
<https://pdfs.semanticscholar.org/3e5e/039e6cf97ff357765da363806d025d201a04.pdf>



## **Liitteet**

Liite 1. Laajan kyselyn kyselylomake

Liite 2. Suppean kyselyn kyselylomake

## Keittiömestarit - vastuullisuus ja trendit

1. Minä vuonna olet syntynyt? (vvvv) \*

Vuosiluku,  
esim. 1970

2. Sukupuoli \*

Nainen

Mies

Muu

En halua kertoa

3. Mikä on nykyinen työpaikkasi ruoan parissa? \*

Ravintola

Oppilaitos

Elintarviketeollisuus

Laitevalmistaja

Julkinen ruokapalvelu

Asiantuntija

Muu, mikä

4. Mitä seuraavia työtehtäviä työnkuvasi sisältää? Voit valita useita. \*

Suunnittelen annoksia

Valmistan annoksia

Suunnittelen ja valmistan annoksia

Suunnittelen ruokalistoja

Suunnittelen ketjun ruokalistoja

Teen hankintoja

- Toimin edustajana
- Muu, mikä?

5. Minkälaisessa keittiössä/ravintolassa työskentelet? \*

- Ala Carte ravintola & hotelli
- Matkailukeskus/hiihtokeskus
- Julkiset ruokapalvelut (koulu, päiväkotii, sairaala, varusmiehet, vangit, hoitolaitos)
- Liikenneasema
- Lounasravintola
- Pikaruokaravintola
- Tilausravintola/catering
- Työpaikkaruokailu
- Tällä hetkellä en ole keittiötyössä
- Muu, mikä

6. Työpaikan sijainti \*

- Etelä-Suomi
- Länsi-Suomi
- Itä-Suomi
- Pohjois-Suomi
- Ahvenanmaa
- Muu

7. Minkälaisessa ympäristössä työpaikkasi sijaitsee? \*

- Kaupunkiympäristössä
- Muu taajama-alue
- Maaseutu tai haja-asutusalue

8. Työpaikka sijaitsee \*

- Rannikolla
- Sisämaassa, vesistön lähellä
- Sisämaassa

9. Ketä on asiakkainasi pääsääntöisesti? Valitse enintään (2) suurinta ryhmää. \*

- Lapset, päiväkoti
- Peruskoululaiset
- 2. asteen opiskelijat
- Korkeakouluopiskelijat
- Työikäiset
- Eläkeikäiset
- Tällä hetkellä en ole keittiötyössä

10. Kuinka monessa ravintolakeittiössä olet työskennellyt? \*

- En ole työskennellyt
- 1 – 2
- 3 – 4
- 5 – 6
- 7 –

11. Keittiötyökokemus vuosina \*

- Ei ole
- 0,1 – 2
- 3 – 7
- 8 – 15
- 16 – 23
- 24 – 31
- 32 –

12. Kuinka pitkä työkokemus vuosina sinulla on keittiömestarina? \*

Ei ole kokemusta

0,1 – 2

3 – 7

8 – 15

16 –

13. Mikä on korkein koulutus? \*

Kansa- tai peruskoulu

Lukio

Ammattikurssi

Ammattikoulu: perustutkinto/ammatti- tai erikoisammattitutkinto

Amk/ alempi korkeakoulututkinto/vanhan muotoinen opistoastetutkinto

Ylempi amk/ylempi korkeakoulututkinto

Tutkijakoulutus

Muu, mikä

14. Onko sinulla keittiömestarin työhön liittyvää koulutusta? \*

On, mikä koulutus ja sen laajuus

Ei

15. Henkilökunnan määrä \*

1-7

8-14

15-21

22-50

51 – 250

> 250

16. Ruokalistan suunnittelun välineet, minkälaisia välineitä hyödynnät suunnittelussa? \*

Kynä ja paperi

Reseptit

Annoskortit

Tavallinen tietokoneohjelma esim. word, excel tms.

Tuotannonohjausjärjestelmä, esim. Jamix, Aivo, Aromi tms.

Muu, mikä

Tällä hetkellä en ole keittiötyössä

17. Kuinka paljon alla olevat kriteerit vaikuttavat (ANNOSTEN) annosten suunnitteluun?

|                              | Ei ollenkaan          | Vähän                 | Paljon                |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Annoksen kate *              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Annoskoko *                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eettisyys *                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Erityisruokavaliot *         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Hiilineutraali *             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Houkuttelevat raaka-aineet * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Laadukkaat raaka-aineet *    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Luomu *                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lähiruoka *                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Makukokonaisuus *            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Paikalliset perinteet *      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Raaka-aineen hinta *         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Raaka-aineen korostaminen *  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ravintoarvot *               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ravitsemussuositukset *      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ruokafilosofia *             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sesongit *                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tasalaatuisuus *             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Trendien mukaiset mausteet * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

|                                 | Ei ollenkaan          | Vähän                 | Paljon                |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Tuotteiden kotimaisuus *        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuotteiden saatavuus *          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ulkonäkö *                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Valmistustavat *                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vastuullisuus *                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Värikkyys *                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Muu, mikä? <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

18. Kuinka paljon merkitsee RUOKALISTAN suunnittelussa alla olevat asiat?

|                                    | Ei ollenkaan          | Vähän                 | Paljon                |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Annoskoko *                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Erityisruokavalioiden kattavuus *  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Esivalmisteiden määrä *            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Esivalmistukseen käytettävä aika * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Hiilijalanjälki *                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kilpailuttaminen *                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kokonaisuus *                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Komponentin hinta *                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Laitekapasiteetti *                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Raaka-aineiden hinnat *            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Raaka-aineiden määrä *             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Raaka-aineiden saatavuus *         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Raaka-aineiden tarve *             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ravintoarvot *                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ruokafilosofia *                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sesonki *                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuotannon keskittäminen *          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Työtehot *                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Valmistustavan merkitys *          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |





Ei ole lounas- tai annosruokalistaa 0 1-2 3-4 5-6 7-

Kuinka monta vegaaniruoka-annosta on saatavilla lounaalla?

21. Onko kasvisruoka-annosten kysyntä muuttunut viimeisen kahden vuoden aikana? \*

- Noussut
- Laskenut
- Ei ole havaittu muutosta

22. Minkälainen osaamisesi on mielestäsi erilaisten kasvisruoka-annosten suunnittelun ja valmistuksen osalta? \*

- Pystyn suunnittelemaan ja valmistamaan laadukkaita kokonaisuuksia
- Hallitsen perusteet
- Tiedän teoriassa
- Osaaminen on heikkoa
- En tiedä juurikaan asiasta

23. Miten hyvin tunnet energia- ja suojaravintoaineet? \*

- Tunnen hyvin ja ymmärrän vastuuni
- Tunnen ja osaan huomioida annosten suunnittelussa
- Tunnen perusteet, ei ole minun vastuullani, mutta asiaan on paneuduttu
- En tunne, voisin kiinnittää asiaan enemmän huomiota
- En tunne juurikaan enkä koe asiaa tärkeäksi tällä hetkellä

24. Miten päivität osaamistasi? Valitse kolme (3) tärkeintä lähdettä. \*

- Alan julkaisut, tuottajien tuottama materiaali esim. AROMI- ja Vitriinilehti.
- Kirjat
- Internet
- Omaehtoinen täydennyskoulutus

- Työpaikan täydennyskoulutus
- Oman kokemuksen kautta saatu osaaminen
- Televisio
- Sanomalehdet, esim. Helsingin Sanomat ja Maaseudun tulevaisuus yms.
- Muu, mikä

25. Onko Sinulla Ravitsemuspassi? \*

- Kyllä
- Ei
- En ole kuullutkaan

26. Onko työpaikkasi työntekijöillä Ravitsemuspassi? \*

- Työnantaja vaatii suorittamaan
- Lähes kaikilla on
- Osalla on
- En tiedä

27. Miten teillä kerrotaan kuluttajainformaatioasetuksen mukainen tieto asiakkaille? \*

- Internetissä kotisivuilla
- Ilmoitustaululla
- Ruokalistalla
- Asiakkaan kysyessä
- Ei ole tarvetta
- Mikä se on?

28. Lasketteko ruokalistojen annosten ravintoarvot? \*

- Ei
- Kyllä

- Asiaan on kiinnitetty huomiota
- Ei ole tarvetta

29. Miten laskette ravintoarvot? \*

- Tuotannonohjausjärjestelmä
- FINELI.fi
- Muu, mikä?

30. Kun laskette ruokalistojen ravintoarvot, miten hyödynnätte tuloksia? \*

- Varmistetaan annoksen ravitsemuksellisuus
- Annoksia kehitetään edelleen kohti parempaa
- Tiedot ovat asiakkaiden saatavilla kysyttäessä
- Emme lähtökohtaisesti mene ravitsemus edellä
- Emme tee mitään, asiakkaat ymmärtävät sen tarpeettomuuden ravintolassa
- Muu, mikä?

Hävikin hallinta

31. Miten mahdollinen hävikki todennetaan määrällisesti? \*

- Silmämääräisesti
- Mittaaminen/punnitus
- Muu, mikä?

32. Mistä keittiönne ruokahävikki muodostuu?  
Arvioi prosentteina, yhteistuloksen ollessa 100%.

Esivalmistus ja valmistus

Ruoan tähteet lautasilta

Ruoan tähteet noutopöydästä

Vitriinutuotteet

Kenttien yhteenlaskettu summa: 0

33. Miten lajittelette keittiönne jätteet, valitse käytössä olevat?

Voit valita useita vaihtoehtoja.

\*

- Biojäte
- Polttojäte
- Lasi
- Metalli
- Muovi
- Pahvi
- Paperit
- Sekajäte
- Ei lajitella

34. Minkälaisia toimenpiteitä teette hävikin vähentämiseksi?

Voit valita useita vaihtoehtoja. \*

- Ei kannata reagoida
- Hävikin huomioiminen teettää turhaa työtä
- Hävikin seuranta
- Hävikkiruoan jatkojalostus/myynti
- Koulutamme henkilöstöä
- Laadukkaat menetelmät esivalmistuksessa ja valmistuksessa.
- Tarjoilu annoksittain
- Varastokierron optimointi

35. Onko Sinulla Ympäristöpassi? \*

- Kyllä
- Ei
- En ole kuullutkaan

36. Onko työpaikkasi työntekijöillä Ympäristöpassia? \*

- työnantaja vaatii suorittamaan
- lähes kaikilla on
- osalla on
- en tiedä

37. Raaka-aineiden alkuperän tuntemus

|   | Kyllä,<br>pääsääntöisesti | Kyllä,<br>osittain    | Ei<br>juurikaan       | Ei<br>ollenkaan       |
|---|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Tiedättekö lihatuotteiden alkuperämaan? *                 | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ilmoitatteko lihatuotteiden alkuperämaan asiakkailleen? * | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tulevatko tuotteenne lähituottajilta? *                   | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

|                              | Kyllä,<br>pääsääntöisesti | Kyllä,<br>osittain    | Ei<br>juurikaan       | Ei<br>ollenkaan       |
|------------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Käytättekö luomutuotteita? * | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

38. Ostaessasi luomutuotteita, miten seuraavat tekijät vaikuttavat ostopäätökseen?

|                                    | Kielteisesti          | Myönteisesti          |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Lähituottaja                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Myyntierä on sopivan pieni/suuri   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Raaka-aineen hinta                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saatavuus                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tasalaatuisuus                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Toimitusmaksu                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Toimitusvarmuus                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuotteiden laatu                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Muu, mikä?<br><input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

39. Kerro miten ravintolan tulisi ottaa huomioon ravitsemukselliset seikat ja eettiset toimintatavat?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

40. Kuvaile keittiömestarin vastuusta toteuttaa ravitsemuksellisia ja eettisiä valintoja?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |





|  | 1 Täysin samaa mieltä | 2 Samaa mieltä        | 3 Hieman samaa mieltä | 4 Hieman eri mieltä   | 5 Eri mieltä          | 6 Täysin eri mieltä   |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ravintolaruoalla ei ole ravitsemuksellista merkitystä  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kasvisruoasta tulee täyteläistä, voin ja kerman avulla | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ravintolaruoka saa olla epäterveellistä                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Lopuksi yleisiä kysymyksiä ravitsemuksesta ja vastuullisuudesta.

42. Laktoositonta ruokavaliota noudattava voi nauttia.

Voit merkitä useita vaihtoehtoja. \*

- vähälaktoosisia rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita
- laktoosittomia rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita
- soija-, riisi- ja kaurapohjaisia tuotteita
- tavallisia rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita

43. Hiilihydraateiksi luokitellaan

Voit merkitä useita vaihtoehtoja. \*

- proteiinit
- tärkkelys
- rasva
- ravintokuitu

44. Lautasmallin mukainen ateria sopii.

Voit merkitä useita vaihtoehtoja. \*

- vain erityisruokavaliota noudattaville
- vain ravintolaruokailuun
- vain laihduttajille
- kaikille

45. Lautasmallin mukaan valmistetussa lihakeitossa on (yksi vaihtoehto) \*

- 1 kg naudanpaistia, 1 kg perunoita, 2 kg juureksia sekä mausteita
- 1 kg naudanpaistia, 2 kg perunoita, 2 kg juureksia sekä mausteita
- 2 kg naudanpaistia, 1 kg perunoita, 2 kg juureksia sekä mausteita
- ruokaa ei voi valmistaa lautasmallia soveltaen

46. Ovatko seuraavat kalaan liittyvät väittämät oikein vai väärin? \*

|   | Oikein                | Väärin                |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Kalaa kannattaa tarjota usein hyvän rasvahappokoostumuksen vuoksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kalan kypsennyksessä on hyvä käyttää mm. leivitystä               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kalat, erityisesti merikalat, sisältävät runsaasti piilosuolaa    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kala korvaa usein muita, runsaasti kovaa rasvaa sisältäviä ruokia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

47. Ovatko seuraavat aterian perunalisäkkeisiin liittyvät väittämät oikein vai väärin? \*

|  | Oikein                | Väärin                |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Perunaa on suositeltavaa tarjota päivittäin esimerkiksi keitettynä tai soseena                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Rasvaiset perunalisäkkeet nostavat aterian rasva- ja energiapitoisuuden usein moninkertaiseksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kermaperunat ovat kevyt ja suositeltava perunalisäke   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Uuni- tai lohkoperunoihin voidaan halutessa lisätä kypsennyksen yhteydessä hieman öljyä        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

48. Kun ruoan kovaa rasvaa vähennetään ja korvataan pehmeillä rasvoilla Voit merkitä useita vaihtoehtoja. \*

- Elimistön sokeriaineenvaihdunta paranee
- Veren kolesteroliarvot paranevat
- Riski sairastua tyypin 2 diabetekseen vähenee
- Riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin vähenee

49. Runsaasti proteiinia sisältäviä ruoka-aineita ovat  
 Voit merkitä useita vaihtoehtoja. \*

- vähärasvaiset tai rasvattomat maitotuotteet
- vähärasvainen liha ja kala
- kananmunat
- suola

50. Ovatko seuraavat ruoanvalmistusmenetelmiin liittyvät väittämät oikein vai väärin? \*

|  | Oikein                | Väärin                |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Keittäminen on hyvä ruoanvalmistusmenetelmä, koska siinä ei käytetä juurikaan rasvaa                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Uunissa voidaan valmistaa maukkaita ja meheviä ruokia, kun käytetään alhaisia lämpötiloja ja kosteapaistoa       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kaikessa kypsennyksessä on hyvä käyttää korkeita lämpötiloja ja pitkiä kypsennysaikoja parhaan laadun saamiseksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kypsennystavasta riippumatta ruokaan tulee lisätä riittävästi rasvaa mm. maun parantamiseksi                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

51. Väestön terveyden edistämiseksi ja kansansairauksien ehkäisemiseksi ruokapalvelujen tulee tarjota ravitsemuksellisesti laadukasta ruokaa \*

- Päiväkodeissa
- Kouluissa
- Henkilöstöravintoloissa

Hoitolaitoksissa

52. Lautasmallin mukaan valmistetussa broilerisalaatissa voi olla (yksi vaihtoehto) \*

- 1 kg broilerin fileesuikaleita, 2 kg erilaisia kasviksia, 1 kg täysjyväpastaa
- 1 kg broilerin fileesuikaleita, 2 kg erilaisia kasviksia, 1 kg riisi-kauraseosta
- 1 kg broilerin fileesuikaleita, 2 kg erilaisia kasviksia, 2 kg täysjyväpastaa
- 2 kg broilerin fileesuikaleita, 2 kg erilaisia kasviksia, 1 kg täysjyväpastaa

53. Onko väittämät oikein vai väärin? \*

|  | Oikein                | Väärin                |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Asiakasta informoidaan tarjottavan ruoan ravitsemuslaadusta  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Asiakasta ohjataan aterian koostamisessa suositusten mukaiseksi                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ravitsemusosaaminen ruokapalveluissa kertoo henkilöstön ammattitaidosta                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ravitsemusosaaminen ruokapalveluissa on automaattista ja itsestään selvää                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ravitsemusosaaminen vaatii jokaiselta ruokapalvelussa työskentelevältä päivittämistä silloin tällöin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

54. Mitkä seuraavista toimenpiteistä vähentävät ammattikeittiössä syntyvän jätteen määrää? Voit merkitä useita vaihtoehtoja. \*

- Tehdään oikeankokoisia annoksia
- Noudatetaan reseptiä
- Huolehditaan raaka-aineiden varastokierrosta
- Pidetään noutopöytä koko ajan mahdollisimman täynnä

55. Mitkä seuraavista asioista liittyvät aina luomuun? Voit merkitä useita vaihtoehtoja. \*

- Mahdollisimman paljon tuotantoeläimiä tilan pinta-alaan nähden
- Vähäinen kasvinsuojeluaineiden käyttö
- Keinolannoitteiden käyttö
- Parempi maku

56. Mitkä kaksi seuraavista raaka-aineista aiheuttavat erityisen suuria ilmastopäästöjä?  
Voit merkitä useita vaihtoehtoja. \*

- Järvikala
- Juusto
- Naudanliha
- Maito

57. Mitä asioita otetaan huomioon kestävän ruokalistan suunnittelussa? (1-4 vaihtoehtoa) \*

- Käytetään paljon pakasteita (esim. juureskuutiot)
- Korvataan osa jauhelihasta soijarouheella
- Suositaan luomuraaka-aineita
- Huomioidaan samoja asioita kuin ravitsemussuosituksen mukaisen ruoan suunnittelussa

58. Mitkä seuraavista auttavat vähentämään keittiön energiakulutusta? \*

- Ilmanvaihdon säätäminen keittiön käytön mukaan
- Valojen sammuttaminen niistä tiloista, joissa ei olekella.
- Kylmäsäilytystä tarvitsevien tuotteiden säilyttäminen jäähdytyskaapissa
- Keittiölaitteiden käynnistäminen tarpeen mukaan

59. Miksi ruokalistaa kannattaisi vaihdella satokauden ja lähiympäristön tuotevalikoiman mukaan?

Voit merkitä useita vaihtoehtoja. \*

- Ruoan ravintoarvot ovat korkeimmillaan satoaikaan
- Kuljetukset kuormittavat ympäristöä

- Pakkausmateriaaleja tarvitaan yleensä vähemmän
- Varastointi kuormittaa ympäristöä

60. Mitkä seuraavista aiheuttavat kasvihuonepäästöjä? (1-4 vaihtoehtoa) \*

- Luonnonmukainen viljely
- Riisin viljely
- Sademetsien raivaus pelloiksi karjalle
- Kaatopaikalle päätyvät biojätteet

61. Mikä on helpoin ja nopein keino vähentää kasvihuonekaasupäästöjä ammattikeittiössä? Yksi vaihtoehto \*

- Osta vain luomutuotteita
- Vaihtaa sähkösovimus uusiutuvilla energiamuodoilla tuotettuun sähköön
- Vaihtaa keittiön koneet ja laitteet energiatehokkaiksi
- Lajitella metallitölkit huolellisesti

62. Miksi on tärkeää, että ruoan valmistuksessa käytetään tarkkoja reseptejä? \*

- Ruokailijaa ei saa yllättää
- Ruoka säilyy kauemmin
- Epäonnistumisen riski pienenee
- Ruoanvalmistus on tällöin materiaalitehokasta

63. Ammattikeittiöiden ympäristövastuullisella toiminnalla

Voit merkitä useita vaihtoehtoja. \*

- Ei ole juurikaan merkitystä
- On merkitystä asiakkaiden ollessa yhä kiinnostuneempia ruoan alkuperästä
- On kilpailullista etua
- On usein enemmän haittoja kuin hyötyä

64. Mitkä seuraavista ovat keinoja pienentää lounaan ilmastovaikutuksia? \*

Annosten pienentäminen suositusten mukaisiksi

- Perunan korvaaminen täysjyväriisillä
- Hiilihydraattipitoisten raaka-aineiden poistaminen
- Tuontivihannesten suosiminen
- 

65. Jätäthän yhteystietosi, jos haluat osallistua tuotearvontoihin.  
Voittajiin otetaan henkilökohtaisesti yhteyttä.

Nimi

Matkapuhelin

Sähköposti

## Liite 2.

## Ravitsemus- ja vastuullisuusosaaminen

1. Mikä on nykyinen työpaikkasi ruoan parissa? \*

Ravintola

Oppilaitos

Elintarviketeollisuus

Laitevalmistaja

Julkinen ruokapalvelu

Asiantuntija

Muu, mikä

2. Keittiötyökokemus vuosina \*

Ei ole

0,1 – 2

3 – 7

8 – 15

16 – 23

24 – 31

32 –



3. Mikä on korkein koulutus? \*

- Kansa- tai peruskoulu
- Lukio
- Ammattikurssi
- Ammattikoulu: perustutkinto/ammatti- tai erikoisammattitutkinto
- Amk/ alempi korkeakoulututkinto/vanhan muotoinen opistoastetutkinto
- Ylempi amk/ylempi korkeakoulututkinto
- Tutkijakoulutus
- Muu, mikä

4. Minkälainen osaamisesi on mielestäsi erilaisten kasvisruoka-annosten suunnittelun ja valmistuksen osalta? \*

- Pystyn suunnittelemaan ja valmistamaan laadukkaita kokonaisuuksia
- Hallitsen perusteet
- Tiedän teoriassa
- Osaaminen on heikkoa
- En tiedä juurikaan asiasta

5. Miten hyvin tunnet energia- ja suojaravintoaineet? \*

- Tunnen hyvin ja ymmärrän vastuuni
- Tunnen ja osaan huomioida annosten suunnittelussa
- Tunnen perusteet, ei ole minun vastuullani, mutta asiaan on paneuduttu
- En tunne, voisin kiinnittää asiaan enemmän huomiota
- En tunne juurikaan enkä koe asiaa tärkeäksi tällä hetkellä

6. Mitä mieltä olet keittiömestarin ravitsemuksellisista osaamisvaatimuksista?

Kyllä, samaa mieltä

Eri mieltä

Kasvis- ja vegaaniruokien laadukas  
suunnittelu ja valmistus vaatii  
monipuolista osaamista

|  | Kyllä, samaa mieltä   | Eri mieltä            |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Energiaravintoaineiden tuntemukseen tarvitaan panostusta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lounaslistojen ravitsemuksellisuus tulee huomioida       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kasvisruokia tulisi olla ala carte-ravintolassa enemmän  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

7. Mitä mieltä olet seuraavista väitteistä, jotka liittyvät vastuullisuusosaamiseen?

|  | Samaa mieltä          | Eri mieltä            |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Suunnitellaan ja valmistetaan pienempiä annoksia   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Noudatetaan reseptiä hävikin minimoimiseksi  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Hankintojen suunnittelulla pystytään vähentämään hävikkiä                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Huolehditaan raaka-aineiden varastokierrosta   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vastuullisuudella on merkitystä asiakkaiden ollessa yhä kiinnostuneempia ruoan alkuperästä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Keittiössä vastuullisuus huomioiden, on kilpailullista etua                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Noutopöydän hävikin minimoimiseksi, vaihtoehtoja voi vähentää lounasajan loppumista kohti  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Hävikin mittaamisen tulisi olla organisoitua   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

8. Mitä mieltä olet väittämistä? \*

|   | Samaa mieltä          | Eri mieltä            |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Asiakasta tulee informoida tarjottavan ruoan ravitsemuslaadusta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ravitsemusosaaminen näkyy ruokalistan suunnittelussa            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

---

Ravitsemusosaaminen vaatii jokaiselta  
keittiössä työskentelevältä päivittämistä

---

Ravitsemussuositusten tulee näkyä  
ruokalistan annoksen tiedoissa

---

Pihvien ei tulisi olla liian isoja

---

Ravintolaruoan ei tarvitse olla  
ravitsemussuositusten mukaisia

---

Ala carte-ravintolassa ruoalla ei ole  
ravitsemuksellista merkitystä

Ravintolaruoka ei saa olla  
epäterveellistä

Kiitos mielenkiinnosta, muista painaa vielä LÄHETÄ-painiketta vastattuasi.