



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Ruokailun järjestäminen partioleirille - Case Itä-Uudenmaan alueleiri 2011

Virolainen, Virpi

2011 Leppävaara

Laurea-ammattikorkeakoulu
Leppävaara

Ruokailun järjestäminen partioleirille - Case: Itä-
Uudenmaan alueleiri 2011

Virolainen, Virpi
Hotelli- ja ravintola-alan liikkeen-
johdon koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2011

Virpi Virolainen

Ruokailun järjestäminen partioleirille - Case: Itä-Uudenmaan alueleiri 2011

Vuosi 2011 Sivumäärä 114

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää onnistunut ruokailu Itä-Uudenmaan alueen Lappa 2011 -partioleirille kesällä 2011 ja tehdä aiheesta manuaali tulevien partioleirien käyttöön. Itä-Uudenmaan alueeseen kuuluvat Loviisa, Askola, Pukkila, Porvoo ja Artjärvi, aluetta kutsutaan nimellä Lappa. Tarkoituksena oli hyödyntää valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimia ravitsemussuosituksia, huomioida hygieniaosaamisen eri aihe-alueita sekä soveltaa eri menetelmiä ruokailun kehittämiseen.

Toimeksiantajana toimi Itä-Uudenmaan alueleirin leirinjohdaja, Niko Uusi-Simola. Lappa 2011 -leiri järjestettiin Pukkilan lilijärvellä 25.7.-31.7.2011. Osallistujia leirillä oli noin 65, päivästä riippuen. Ruokailun kehittämiseen käytettiin apuna ideointimenetelmiä sekä aikaisempien leirien toimintatapojen vertailua. Ideointimenetelmien valossa saatiin mielenkiintoisia ideoita ja aikaisemmat leirit muistuttivat onnistuneista ja kehitettävistä asioista.

Projekti koettiin onnistuneeksi, sillä leiriläisiltä saatu palaute ja toimeksiantajan palaute oli positiivista. Muutamia kehitysideoita tulee muistaa jatkoa varten. Ruoan ravitsemuksellisuus toteutui kiitettävästi, sillä valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaiset energiaravintoaineiden suositusaannit toteutuivat ja kouluruokailusuositusten ravitsemuksellisen ruoan kriteerit täyttyivät. Opinnäytetyön tekijä havaitsi, että leiriruokien ravitsemuksellisuus ei välttämättä tarkoita budjetin venyttämistä, vaan suunnitelmallisuutta. Oiva jatko opinnäytetyölle olisi leiriolosuhteissa hyödynnettävien ja helposti muunneltavien reseptien kasaaminen yksiin kansiin.

Manuaalin tarkoitus on auttaa tulevia muonitusvastaavia leiriruokailun järjestämisessä esittelemällä ruokailuun liittyviä osa-alueita sekä projektinhallintaa. Manuaalin osatavoitteena oli kiinnittää muonitusvastaavien huomiota ruoan ravitsemuksellisuuteen sekä hygieniaosaamiseen jatkossa enemmän. Manuaalin hyöty voidaan todeta vasta muutaman vuosien päästä, kun eri muonitusvastaavat ovat toivon mukaan sitä hyödyntäneet.

Opinnäytetyöraportti ja manuaali lähetettiin Lappa-alueen lippukuntien lisäksi myös Suomen Partiolaiset ry:n keskusjärjestöön koko Suomen partiolaisten hyödynnettäväksi.

Asiasanat ruokailun suunnittelu, ravitsemus, hygieniaosaaminen, partio.

Virpi Virolainen

Organisizing Catering - Case: Eastern Uusimaa Scout Camp 2011

Year	2011	Pages	114
------	------	-------	-----

The objective of this thesis was to organize catering for a scout camp in Eastern Uusimaa and to write a manual on catering factors. The manual was designed to help future camp leaders to organize the provisioning. The camp is one example of cooperation in Eastern Uusimaa, participants came all over from Loviisa, Askola, Pukkila, Porvoo and Artjärvi. There were all together 65 scouts.

The purpose was to utilize the nutrition recommendations made by the government, pay attention to hygiene and to adjust different methods while developing the catering. The used methods were two brainstorming methods and a comparison of the practical solutions conducted in earlier camps. Interesting ideas were drawn up.

This thesis was commissioned by the camp leader, Niko Uusi-Simola. The purpose of the manual was to present different aspects of catering and project management. A sub-objective was to get different camp leaders to examine hygiene know-how in depth and the nutritional point of view in dining. The advantage of the manual can be stated after a few years utilization.

The project was successful since the camp participants, as well as the commissioner, were satisfied with the results. The provided food was tasty and nutritious. The budget was not exceeded and food allergies were taken into consideration. A few development ideas, which were learned during the project, should be remembered in the future. The food was considerably nutritious since the following two important factors were met. The government's recommended daily intake was provided for and the criteria of the nutritional school food was followed.

Nutritional camp food does not necessarily mean a big budget but it requires systematic planning. Gathering all the recipes, which are easy to use in camps, into one folder could be carried out as a continuation to this thesis. The thesis and the manual were sent in addition to the local troops of Eastern Uusimaa and also to the Guides and Scouts of Finland. In this way scouts all over Finland can benefit from this project.

Keywords planning catering, nutrition, hygiene know-how, scout.

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön luonne ja prosessi.....	7
3	Partiotoiminta	8
	3.1 Keskeiset käsitteet.....	9
	3.2 Lappa-alue.....	10
	3.3 Lappa 2011 -leiri	10
4	Partion periaatteita ruokailussa	11
5	Hygieniaosaaminen leirillä	12
	5.1 Elintarvikehygieniä leirillä.....	12
	5.2 Henkilökohtainen hygienia leirillä	14
6	Menetelmät ruokailun suunnittelussa	14
	6.1 Ideointimenetelmät.....	14
	6.2 Onnistuneiden ja kehitettävien asioiden vertailu	16
7	Suomalaiset ravitsemussuositukset	18
	7.1 Ravitsemussuositusten soveltaminen	20
	7.1.1 Kouluruokailusuositukset ja niiden toteutuminen leirillä	20
	7.1.2 Energiaravintoaineiden suositussaannit ja niiden toteutuminen leirillä	22
8	Ruokailu leirillä.....	23
	8.1 Erityisruokavaliot.....	24
	8.1.1 Kasvisruokavalio	24
	8.1.2 Keliakia.....	24
	8.1.3 Laktoosi-intoleranssi.....	25
	8.1.4 Ruoka-aineallergiat	25
	8.2 Ruokalista leirillä.....	25
9	Toteutumat leirillä ja projektin tuotos	28
	9.1 Budjetti	28
	9.2 Hankinnat.....	29
	9.3 Manuaali	30
10	Tulokset.....	31
11	Johtopäätökset	32
	Lähteet	34
	Kuvat	37
	Taulukot	37
	Liitteet.....	38

1 Johdanto

Tavoitteena oli järjestää onnistunut ruokailu kesän 2011 partion alueleirille ja kirjoittaa aiheesta manuaali. Case-kohteena oli Itä-Uudenmaan alueleiri. Itä-Uudenmaan alueeseen kuuluvat Porvoo, Askola, Pukkila, Artjärvi, Loviisa. Aluetta kutsutaan nimellä Lappa-alue. Varsinaisen toteutusympäristö oli Pukkilan lilijärvi, missä leiri pidettiin viikolla 30, 25.7 - 31.7.2011. Tarkoituksena oli hyödyntää valtakunnallisia ravitsemussuosituksia ja hygieniosaamisen alueita sekä kehittää ruokailua ideointimenetelmien turvin. Työn pääpaino on itse ruokailun järjestämisellä manuaalin tuottaessa työlle lisäarvoa. Lisäarvolla viitataan siihen, kun työn tuloksena syntyy leiriruokailun lisäksi produktio, manuaali. Manuaalin tavoitteena oli kasata projektin osa-alueet yhteen ja mahdollistaa tiedon siirtyminen eteenpäin. Manuaalin tarkoituksena on kiinnittää muonitusvastaavan huomiota ruoan ravitsemuksellisuuden sekä hygieniosaamiseen. Ohjeita muonitukseen kaivattiin sen vuoksi, että ruokailu on merkittävä tekijä leirin onnistumisessa ja budjetissa. Lisäksi muonitukseen liittyvät vaiheet voivat olla epäselviä muonituksesta vastaavalle, sillä partion periaatteiden mukaan vastuuta siirretään myös nuoremmille. (Mitä partio on? 2011.) Ruokailusta käytetään partiossa muonitus-käsitettä.

Toimeksiantajana toimi alueleirin johtaja, Niko Uusi-Simola. Toimeksiantajan tavoitteena oli, että alueleirille kehitettäisiin uusia reseptejä ja ruokailun suhteen kokemattomia nuoria opastettaisiin muonittajan pestiin manuaalin avulla. (Uusi-Simola 2011.) Pesti on partiomainen ilmaus sanalle työ tai tehtävä. Yhteistyökumppaneita olivat muun muassa lähialueiden ruoka- ja elintarvikekaupat sekä eri lippukuntien jäsenet. Aihe kiinnosti opinnäytetyön tekijää, sillä työssä yhdistyivät opittu ja hankittava teoria sekä pitkään jatkuneen partioharrastuksen periaatteet. Työ lisäsi opinnäytetyön tekijän valmiuksia hallita isompiakin asiakokonaisuuksia.

Opinnäytetyön tavoite saavutetaan, kun ruoka on maittavaa, ruoan ravitsemuksellisuus voidaan näyttää toteen ja projektin eri osapuolet ovat tyytyväisiä projektin lopputulokseen. Projektin eri osapuolia ovat toimeksiantaja, projektin kohderyhmä eli leiriläiset, opinnäytetyön ohjaajat sekä opinnäytetyön tekijä. Manuaalin hyöty saadaan selville vasta muutamien vuosien kuluttua, kun se on kiertänyt eri muonitusvastaavien keskuudessa.

Ruokailun järjestäminen muistutti projektijohtajan työtä, jossa keinoja projektin toteuttamiseen olivat projektin aikataulutus, ruokailuun liittyvä turvallisuus ja hygieniosaaminen, ideointi- ja tiedonkeruumenetelmien hyödyntäminen, ravitsemussuosituksien soveltaminen, budjetointi sekä itse työ leirillä. Ravitsemuksellisuutta tutkittiin kouluruokailusuositusten avulla sekä laskemalla energiaravintoaineiden jakaumia kokonaisruokavalioon nähden.

Teorialähteitä olivat muun muassa suomalaiset ravitsemussuositukset, hygieniosaaminen, erityisruokavaliot, ruokailun suunnittelu, partiotoiminta, tiedonkeruu- ja ideointimenetelmät ja budjetointi. Oiva jatko tälle opinnäytetyölle olisi leiriolosuhteissa hyödynnettävien ja ravitsevien ruokareseptien kokoaminen yksiin kansiin. Opinnäytetyöraportti esittelee ruokailun järjestämiseen liittyviä teoriaosuuksia ja kertoo, miten nämä osa-alueet toteutuivat Lappa 2011 -leirillä. Seuraavaksi kerrotaan opinnäytetyön luonteesta ja projektin etenemisestä.

2 Opinnäytetyön luonne ja prosessi

Opinnäytetyö on toimintakeskeinen. Manuaalin ja itse leirin toteutuksen ansiosta päästään näkemään työn tuloksia konkreettisesti. Opinnäytetyö opettaa työskentelyä projektissa, nykyään työelämässäkin työt alkavat yhä enemmän olla projektiluonteisia. Rissanen (2002, 23) projektimuotoisen työskentelyn osuus kaikesta tehdystä työstä on voimakkaasti nousussa. Projektit ovat tulleet työelämään jäsentämään arkea, etenkin kehitystöissä. (Rissanen 2002, 23.) Opinnäytetyön ollessa toiminnallinen, se on luonteeltaan tutkimuksellinen kehittämistyö. Tutkimuksellisen kehittämistyön ominaisuuksiin lukeutuu käytäntöjen uudistamista, ongelmien ratkaisua ja tiedonkeruuta sekä käytännössä että teoriassa. Kehittämistyössä käytetään erilaisia menetelmiä, ollaan aktiivisesti vuorovaikutuksessa eri tahojen kanssa sekä dokumentoidaan kehitystyötä projektin eri vaiheissa. Tutkimuksellinen kehittämistyö voi saada alkunsa erilaisista lähtökohdista, kuten organisaation tarpeista. Tässä tapauksessa työ sai alkunsa partiolaisten leirin ruokailun järjestämisen ja manuaalin kirjoittamisen tarpeesta. Keskeisintä työssä on uusien ideoiden ja käytäntöjen tuottaminen, sekä kehitys ja ratkaisujen käyttöönotto. Nämä seikat tiivistävät tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoitukset yhteen. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2009, 18 - 19.)

Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi on kuusivaiheinen, joka alkaa kehittämiskohteen ja työn tavoitteiden tunnistamisella. (Ojasalo ym. 2009, 22 - 26.) Onnistunut projekti vaatii alkuvaiheessa tarkkaa selvitystä projektin lähtökohdista. (Karlsson & Marttala 2001, 23.) Kehittämiskohteenä on leiriolosuhteissa järjestettävä ruokailu sekä tiedon siirto eteenpäin manuaalin avulla. Prosessi jatkuu kehittämiskohteeseen perehtyen käytännön ja teorian avulla. (Ojasalo ym. 2009, 22 - 26.) Projektipäällikön tulee hahmottaa omat taustat, mitä faktatietoja on ja mitä tarvitaan. Ongelma-analyysi auttaa projektia alulle pilkkomalla siihen liittyvät kysymykset osiin. (Karlsson & Marttala 2001, 23.) Ongelma-analyysi on projektin toteutussuunnitelmassa.

Seuraavaksi tulee määrittää kehittämistehtävä tarkemmin, laatia tietoperusta, arvioida erilaisia vaihtoehtoja projektin toteuttamiseen, kuten lähestymistapa sekä käytettävät menetelmät. (Ojasalo ym. 2009, 22 - 26, Karlsson & Marttala 2001, 35.) Tehtäväksi määrittyi järjestää onnistunut ruokailu vuoden 2011 partion kesäleirille ja kirjoittaa aiheesta manuaali.

Lähestymistapa tarkoittaa laajempaa näkökulmaa, josta ilmiötä lähestytään. Tämän projektin lähestymistapa muistuttaa konstruktivistista tutkimusta, sillä projektilla on konkreettinen tuotos eli manuaali. Lisäksi käytännön ja teorian välillä on tiivis vuoropuhelu. Myös toimintatutkimuksen ominaispiirteet tulevat esille, sillä projektilla pyritään tuottamaan ihmisille uudenlaisia ajatuksia ruokailuun liittyen. (Ojasalo ym. 2009, 38.) Käytettäviksi menetelmiksi valittiin teoria- ja käytännöntiedonkeruumenetelmiä, vertailun sekä ideointimenetelmiä, joista kaukaiset ajatusmallit ja 8x8 -menetelmän. Menetelmistä kerrotaan kappaleessa 6.

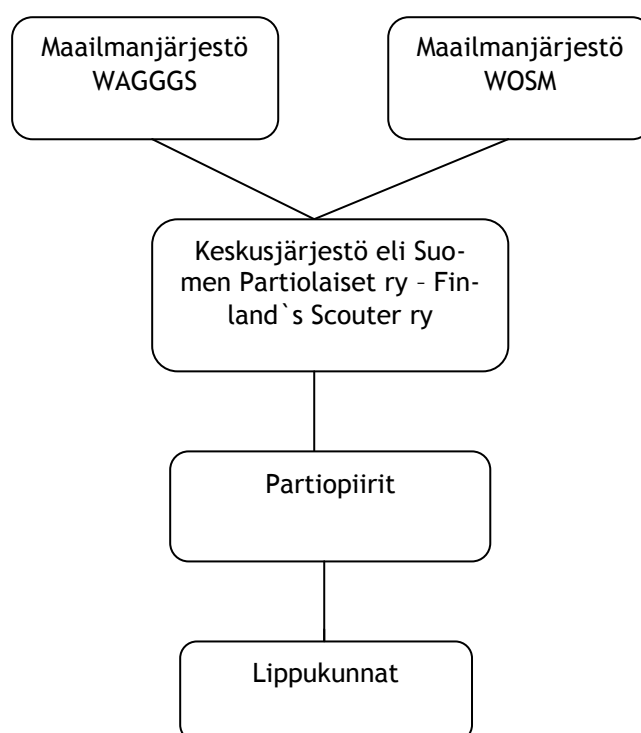
Suunnitteluvaihe on aikaa vievin vaihe. (Vallo & Häyrinen 2008, 148.) Ruokailun järjestäminen leirille vaatii resursseja, kuten toimitiloja, välineitä ja varusteita, leiripaikan, kontakteja, tiettyjä rutiineja, työvoimaa ja rahoitusta. Toteutussuunnitelma käsittelee vaiheessa yksi määriteltyjä asioita, kuten projektin tavoitteita ja rajoituksia. Projektin toteutussuunnitelma on liitteenä (liite 1).

Seuraavaksi aloitetaan itse projektin toteutus. Suunnitelmat sovelletaan käytäntöön. (Karls-son & Marttala 2001, 75.) Aikaa ja resursseja tulee suunnata myös kehittämistyön toteuttamiseen ja julkistamiseen. Kehittämishankkeen toteutus on partioleirillä 25.7 - 31.7.2011 Itä-Uudellamaalla Pukkilassa. Julkistaminen viittaa tässä tapauksessa opinnäytetyöhön sekä manuaaliin. Partioaiheesta on tehty monia opinnäytetöitä, pro gradu -töitä ja erilaisia tutkielmia, mutta leiriruokailu on opinnäytetyön tekijän mielestä jäänyt vaille sille kuuluvaa huomiota. Suurin osa julkaistuista töistä tarkastelee partiotoimintaa pedagogiselta tai järjestötoiminnan kannalta. (Tutkimukset ja opinnäytteet 2011.) Suomen Partiolaiset ry toivoo, että partioaiheisista opinnäytetöistä raportoitaisiin ainakin keskusjärjestöön, jotta töitä voidaan hyödyntää mahdollisimman paljon. (Partiotoiminta tutkimuskohteena 2011.) Myös tämä työ ja manuaali lähetettiin Suomen Partiolaiset ry:lle. Arviointi on prosessin viimeinen vaihe, arvioitsijoina toimivat toimeksiantaja, leiriläiset, opettajat sekä opinnäytetyön tekijä refleksiivisenä arvioijana. Arviointivaiheen tiedonkeruumenetelmiä olivat haastattelu ja kysely. Leirin aikana leiriläisille suoritettiin pienimuotoinen kysely ruokailuun liittyen. Haastattelua käytettiin toimeksiantajan mielipiteiden kokoamiseen. Näistä kerrotaan kappaleessa 10.

3 Partiotoiminta

Kansainvälisen partioliikkeen synty tapahtui vuonna 1907 englantilaisen Robert Baden-Powellin toimesta, Suomeen partioryhmiä perustettiin jo 1910. Suomessa partiolaisia on 70 000 ja koko maailmassa 38 miljoonaa. Partio on kaikille avointa sekä puoluepoliittisesti sitoutumatonta toimintaa, joka tarjoaa nuorille kansainvälisiä kokemuksia ja tavoittelee kulttuurien välistä yhteisymmärrystä. Tärkeintä partiossa on se, että saa tehdä itse. Partio on monipuolista ja luonnonläheistä toimintaa, jonka perusideana on vastuunantaminen nuorille sekä käden- ja mielentaitojen oppiminen. (Nuorekas satavuotias 2011; Mitä partio on? 2011.)

Alla oleva kaavio (kaava 1) hahmottaa partiotoiminnan järjestäytymistä. Maailmassa on kaksi partiolaisten maailmanjärjestöä; WAGGGS (The World Association of Girl Guides and Girl Scouts) ja WOSM (World Organisation of the Scout Movement), joiden kautta partiotoiminta nivoutuu yhtenäiseksi. Keskusjärjestön eli Suomen Partiolaiset - Finland`'s Scouter ry:n kautta kaikki partiolaiset ovat näiden kattojärjestöjen jäseniä. Suomessa partiotoiminta on jaettu kolmeen eri tasoon: keskusjärjestöön, partiopiireihin, joihin kuuluu myös Finland`'s Svenska Scouter r.f. (FiSSc) sekä paikallisyhdistyksiin eli lippukuntiin. Piirijako myötäilee maakuntajakoa, vuonna 2009 piirejä oli 11, FiSSc mukaan lukien. Lippukuntia on Suomessa 820. Partiolaisia on yhteensä maailmassa 38 miljoonaa yli 200 maassa. (Lippukunta osana partiomaailmaa 2011.)



Kaava 1 Partiotoiminnan järjestäytyminen. (Lippukunta osana partiomaailmaa 2011.)

3.1 Keskeiset käsitteet

Paikallisyhdistyksiä kutsutaan lippukunniksi. Lippukunnat voivat olla joko tyttö-, poika- tai sekalippukuntia. Lippukunnalla voi olla taustatukenaan esimerkiksi seurakunta, aatteellinen tai uskonnollinen yhdistys, kunta, vanhempainyhdistys tai yritys. (Lippukunta osana partiomaailmaa 2011.)

Partiotoiminta on jaettu viiteen eri ikäkauteen. Sudenpennut ovat 7 - 10-vuotiaita partiolaisia, joiden ryhmää kutsutaan laumaksi. Seikkailijat ovat iältään 10 - 12-vuotiaita ja heidän ryhmää kutsutaan joukkueeksi. Joukkue jakaantuu pienryhmiin eli vartioihin, joilla on omaa toimintaa. Tarpojat ovat 12 - 15-vuotiaita partiolaisia, jotka toimivat vartioissa, tytöt ja pojat omiaan. Samoajat ovat iältään 15 - 17-vuotiaita partiolaisia. Vaeltajilla tarkoitetaan 18 - 22-vuotiaita partiolaisia, jotka toimivat projektien mukaisissa ryhmissä tai oman tai naapurilippukunnan vaeltajien kanssa. Aikuiset ovat yli 22-vuotiaita. Aikuisten rooli on mahdollistaa ja tukea nuorten partioharrastusta sekä kasvua. (Kenelle partio on? 2011.)

3.2 Lappa-alue

Piirien sisällä toimivat lippukunnat jaetaan edelleen alueisiin, jotka edistävät lippukuntien välistä yhteistyötä. Lippukuntien erilaisuus tuo rikkautta alueen sisäisiin toimiin sekä yhteisiin tapahtumiin. (Pärske 3/2011, 5.) Lappa-alue on tästä poikkeuksellinen alue, sillä se koostuu lippukunnista, jotka ovat oma-aloitteisesti aloittaneet yhteistyötoiminnan ja todenneet sen toimivaksi. Lappa-alueen toiminta alkoi syksyllä 2000. Toiminta ulottui Loviisa, Askola, Pukkila, Artjärvi alueelle ja lisäksi Porvoon ja Lapinjärven lippukunnat ovat olleet vaihtelevasti mukana. Uudenmaan partiopiirin kokouksessa lähialueen johtajat huomasivat, että alueen lippukunnat ovat kooltaan suunnilleen samankokoisia ja painivat samojen ongelmia kanssa. Yhteistuumin johtajat päätyivät kokeilemaan yhteistä kesäleiriä, joka onnistui erittäin hyvin. Tästä yhteistyötoiminta lähti käyntiin, jatkossa päätettiin tehdä lisää yhteisiä leirejä, retkiä ja koulutuksia. Alkuaikoina yhteistyötoiminta oli tiiviimpää, mutta juuri se saattoikin olla edellytys myöhemmälle yhteistyölle. (Seppälä 2011.) Uudenmaan Partiopiirin aluejako uudistuu 1.1.2012, jolloin alue saakin virallistuksen. Tuleva LAPPÄ Porvoon -alue käsittää Pukkilan, Askolan, Artjärven, Lapinjärven, Loviisan ja Porvoon. (Pärske 3/2011, 5.)

3.3 Lappa 2011 -leiri

Lappa-leirit ovat oleellisin asia, johon Lappa-alueen yhteistyö kulminoituu. Lappa-leirejä on järjestetty vuosina 2001, 2002, 2005, 2006, 2009 ja nyt 2011. Lisäksi on ollut vain sudenpenneille suunnattuja Lappa-leirejä ja yksi talvella järjestetty leiri. (Rutila 2011.) Lappa 2011 -leirille osallistui noin 65 partiolaista, päiväkohtaiset osallistujamäärät vaihtelivat. Lappa 2011 -leirin leirikutsu on liitteessä 2. Lappa 2011 -leirin järjestämisen mahdollistivat Itä-Uudenmaan viisi eri lippukuntaa, joista saatiin työvoimaa ja osallistujia, sekä osallistujien myötä taloudellista tukea. Lippukuntien johtajiston kokemukset ja ideat toimivat pohjana leirin organisoinnille. Leiri järjestettiin Pukkilan lilijärvellä. Leiripaikan kiinteässä rakennuksessa sijaitsee sauna, suihkutilat, oleskelutila, wc sekä keittiö. Kaksi muuta kiinteää rakennusta ovat pukuhuoneita sekä puuvarastoja.

Lappa 2011 -leirin leiritoimikunta vieraili leiripaikalla 12.6.2011 nähdäkseen paremmin paikan asettamia rajoituksia ja mahdollisuuksia. Leirin toteutumiselle merkittävin elementti oli keittiö, vaikka se oli kooltaan pieni leirin osallistujamäärään nähden. Keittiön varustustaso oli rajallinen, vajetta oli etenkin isoista ruoanlaittovälineistä, kuten kattiloista ja pannuista. Lappa 2011 -leirille osallistuvia lippukuntia pyydettiin lähettämään opinnäytetyön tekijälle sähköisesti lippukuntien varusteluettelot. Varusteiden kokoamisessa päädyttiin ratkaisuun, jossa tavaroiden sekoittuminen keskenään minimoitaisiin. Yhden lippukunnan oli tarkoitus tuoda kaikki leiripaikalla tarvittavat keittiövälineet, toinen tuo logistiikan tarvitsemat välineet, kolmas ohjelmien rekvisiitat ja niin edelleen. Keittiön pienen koon vuoksi toimintoja oli pakko soveltaa ja päädyttiin jakamaan ruoanvalmistuksen eri vaiheita muualle. Kaasulla toimivilla tohoilla ja muurikkapannuilla kypsennettiin lihat ulkosalla (liite 3), jolloin pannuille oli tilaa ja kuumuus ei kerääntynyt sisätiloihin. Ulos rakennettiin myös tiskipöytä, jossa leiriläiset tiskasivat itse ruokailuvälineensä.

4 Partion periaatteita ruokailussa

Partion perusideana on antaa vastuuta nuoremmille, niin että pienimmätkin partiolaiset pääsevät osallistumaan puuhiin. (Mitä partio on? 2011.) Periaatetta sovellettiin myös ruokailun järjestämiseen. Nuoret partiolaiset pääsivät osallistumaan ruoanlaittoon kunkin osaamistasonsa mukaan. Yleensä muonitustiimin jäsenet rekrytoidaan etukäteen, mutta tällä kertaa Lappa 2011 -leirin ollessa opinnäytetyön kohteena ja näin ollen suunnittelun nojautuessa ainoastaan opinnäytetyön tekijälle, todettiin, että leirillä vapaana olevat henkilöt tulevat avustamaan muonitukseen aina tarvittaessa. Myös leirillä järjestettävät kokkisota ja haikki eli yön yli kestävä vaellus muistuttivat partion periaatteista, kun leiriläiset tekivät itse ruokansa trangialla. Trangia on ruotsalainen retkikeitin, joka toimii polttamalla sen polttimossa denaturoitua spritiä. (Trangia 2009.)

Partion periaatteiden mukaan vastuu luonnosta ja elinympäristöstä kuuluu jokaiselle. Partiossa pyritään sen mukaiseen toimintaan, että myös tulevilla sukupolvilla on mahdollisuus nauttia luonnon monimuotoisuudesta ja puhtaasta ilmasta. (Partio yhteiskunnassa 2011.) Jätelainsäädännön tavoitteella ja partio toiminnan periaatteilla on yhteistä kestävän kehityksen tukeminen. (Suomen ympäristökeskus 2006, 12; Suomen Partiolaiset - Finlands Scouter ry:n peruskirja 2008.) Kestävä kehitys edistää luonnonvarojen järkevää käyttöä ja ehkäisee jätteistä aiheutuvaa vaaraa tai haittaa. (Ijäs & Välimäki 2007, 68.) Partioleirillä toimi jätehuollossa siitä erikseen vastaava henkilö. Sekajätteen määrän vähentämiseksi leiriläiset opastettiin oikeaoppiseen lajitteluun neuvojen ja selkeiden kylttien avulla. Roskia varten leiriläiset rakensivat leirin ensimmäisenä päivänä telineet erityyppisille roskille. Leirin jälkeen jätteet kuljettiin Pukkilan jätteenlajitteluasemalle lajiteltavaksi.

Käytettyjä tiskivesiä ei kaadettu maahan, vaan leirille tiskipisteen viereen tuotiin saavi, jossa oli suodatin. Myös muut likavedet, jotka syntyivät keittiörakennuksen ulkopuolella, kaadettiin suodattimeen.

5 Hygieniaosaaminen leirillä

Hygienia käsittää terveydenhoitoa ja puhtautta. Eri osa-alueita ovat elintarvikkeiden, työtilojen ja työtekijöiden henkilökohtainen hygienia. (Ijäs & Välimäki 2007, 6.) Hygieniaosaamisen toimenpiteitä rajoittivat leiriolosuhteet eli puutteelliset ruoanvalmistus- ja -säilytysmahdollisuudet sekä hygieniatasoltaan heikommät saniteettitilat. Elintarvikkeiden turvallisuuden varmistamiseksi vaadittiin tällöin soveltamistaitoja.

Seuraavaksi kerrotaan eri osa-alueiden vaatimuksista ja niiden toteutumisista leirillä. Tiedonlähteenä on useaan otteeseen käytetty Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran antamia tietoja. Kyseisen lähteen käyttäminen oli perusteltua, sillä tiedot ovat luotettavia ja ajan tasalla sekä organisaation päämääräksi luetellaan muun muassa elintarvikkeiden turvallisuuden varmistaminen. (Organisaatio 2011.)

5.1 Elintarvikehygienia leirillä

Elintarvikehygienialla viitataan niihin toimenpiteisiin, jotka ovat välttämättömiä ruoan turvallisuuden ja soveltuvuuden varmistamiseksi. (Elintarvikehygienia 2010.) Elintarvikehygienian merkitys kasvaa joukkoruokailussa, kuten leirillä. Ruokamyrkytykseen johtavat virheet korostuvat joukkoruokailussa, sillä suuri joukko ihmisiä voi sairastua samanaikaisesti tiiviin yhdessäolon takia. (Ijäs & Välimäki 2007, 33.) Kun elintarvikkeita osataan käsitellä oikein, saastumis- ja ruokamyrkytysriski pienenee. Hyvät raaka-aineet ja huolellinen valmistus takaavat turvallisen nautinnon. Oleellisinta ovat puhtaat kädet, astiat, työvälineet, työympäristö, turhan koskettelun välttäminen ja elintarvikkeiden oikeanlainen säilytys. (Elintarvikkeiden hygieeninen käsittely 2010.) Elintarvikkeiden valmistusvaiheeseen liittyvä riski minimoidaan riittävällä lämpökäsittelyllä. Elintarvikkeen kypsennyslämpötilaa ei ole säädetty, mutta kuumana myytävän tai tarjoiltavan elintarvikkeen kuljetus-, säilytys- ja myynti- ja tarjoilulämpötilan tulee olla vähintään +60°C. Turvallisen elintarvikevalmistuksen mukaan elintarvikkeen lämpötila nousee valmistuksen aikana elintarvikkeen sisäosassa yli +70°C:n lämpötilaan ja siipikarjanlihan osalta yli +75°C:n lämpötilaan. Lisäksi on hyvä arvioida aistinvaraisesti valmiit elintarvikkeet ennen tarjoilua tai myyntiin asettamista. (Elintarvikkeiden kypsentyminen 2011.)

Leiriolosuhteissa tulee elintarvikkeita osata käsitellä oikein, jotta leiriläisille taataan hygieeninen ja turvallinen leiri. Elintarvikehygienian tulee toteutua jokaisessa elintarvikeketjun vaiheessa, sillä saastuminen eli kontaminaatio voi tapahtua missä tahansa.

Saastuminen voi tapahtua suoraan ruoka-aineesta toiseen, likaisten likaisen kasteluveden ja tuhoeläinten kautta, työvälaineiden ja -pintojen tai ilman kautta, käsien tai pisaratartunnan kautta. (Elintarvikkeiden saastuminen (kontaminaatio) ja pilaantuminen 2011.) Kaupassa käynnin ja haikin ruoka-aineksien kuljettamisen yhteydessä hyödynnettiin kylmälaukkuja ja kylmäkalleja, jotta elintarvikkeiden kylmäketju ei katkea. Kaupasta tullessa elintarvikkeet laitettiin kylmään mahdollisimman nopeasti. Elintarvikkeet, jotka täytyi säilyttää kylmässä, asetettiin jääkaappeihin niin, että ilma pääsi kulkemaan tuotteiden välissä pitääkseen kaapin viileänä. Vihannekset ja juurekset säilytettiin viileäkaapissa. Ruokien valmistuslämpötiloja seurattiin opinnäytetyön tekijän toimesta. Opinnäytetyön tekijä piti huolen siitä, että elintarvikkeiden lämpötilat nousevat ruoanvalmistuksen aikana edellä mainittujen elintarviketurvalisuusviraston antamien ohjeiden mukaisesti.

Leiriläisten pestessä itse ruokailuvälaineensä, ruoanjakamiseen tuli kiinnittää erityistä huomiota. Annosteltaessa pääruokaa, salaatteja tai juomia annostelukauha, -lusikka tai hana ei saanut koskettaa leiriläisten ruokailuvälaineitä. Mikäli joltain on jäänyt bakteereja huolettoman tiskauksen jälkeen astioihin, bakteerit voivat annosteluvälaineen kautta siirtyä muiden leiriläisten astioihin.

Tiskivesien laaduntakaamiseksi käytettiin vesienvaihdossa tiettyä kaavaa, joka opittiin Kilkeleireillä. Menetelmä muistui mieleen, kun vertailtiin aikaisempien leirien toimintatapoja. Vertailuista kerrotaan lisää 6.2 kappaleessa. Muonitustiimistä oli vuorollaan yksi henkilö huolehtimassa tiskivesien riittävästä lämpötiloista ja puhtaudesta. Tiskivesialtaina käytettiin yhteensä neljää pesuvatia, joista ensimmäinen oli esihuuhtelu, seuraavana pesuvesi ja kaksi viimeistä huuhtelua varten. Tiskivesien vaihtaminen tapahtui lineaarisesti, ensimmäinen huuhteluvesi kaadettiin pois, aikaisemmasta pesuvedestä tuli esihuuhteluvesi, ensimmäisestä jälkihuuhteluvedestä tuli pesuvesi ja viimeinen jälkihuuhtelu vesi vaihdettiin uuteen. Näin ollen viimeinen huuhteluvesi pysyi aina kuumimpana ja vedet saatiin hyödynnettyä hyvin.

Niin leiri- kuin työelämässä ruokamyrkytyksiä voidaan estää työntekijöiden hyvällä henkilökohtaisella hygienialla ja huolehtimalla työtilojen sekä elintarvikkeiden hygieniasta. (Ijäs & Välimäki 2007, 41.). Elintarvikehygieniariskin ehkäisemiseksi tulee työntekijöiden ylläpitää riittävää siisteystasoa työympäristössä. (Elintarvikehygieniariskien ehkäiseminen 2011.) Keittiön ympäristöä puhdistettiin säännöllisesti ja eri työvaiheiden välissä. Puhdistamiseen käytettiin keittiöön tarkoitettua puhdistusainetta sekä liinaa. Ruokia maistettiin aina puhtaalla lusikalla, eikä elintarvikkeita säilytetty lattialla. Elintarvikkeiden hygienia varmistettiin noudattamalla FIFO-periaatetta. First-in first-out -periaate tarkoittaa, että elintarvikkeet ovat järjestetty säilytysvarastoihin niin, että vanhimmat käytetään ensin. (Elintarvikkeiden säilytystilat 2011.) Ruoanlaittovälaineet tiskattiin niin kuumassa vedessä kuin kädet sallivat ja kuivattiin hygieenisellä alustalla tai kuivausliinoilla.

5.2 Henkilökohtainen hygienia leirillä

Kuten aikaisemmin mainittiin, ympäristön puhtauden lisäksi myös työntekijöiden henkilökohtainen hygienia on tärkeää. Tärkeintä keittiössä työskentelevälle henkilölle on aloittaa työvuoro aina huolellisella käsienpesulla. Ijäksen ja Välimäen (2007, 7) mukaan käsihygienia on yksi tärkein osa henkilökohtaista hygieniaa, sillä käsien kautta työntekijästä voi tarttua elintarvikkeisiin myös tauteja aiheuttavia mikrobeja. (Ijäs & Välimäki 2007, 7.) Muonitustiimin jäseniä ohjeistettiin päivittäisen perushygienian lisäksi huolehtimaan käsien pesusta aina töihin tultuessa sekä siirryttäessä työvaiheesta toiseen. Työvuoron aikana tuli käyttää puhtaita vaatteita niin, että jaloissa on umpikengät ja käsivarsia peittää vähintään t-paidan pituiset hihat. Mitään koruja ei suositeltu käytettävän etenkin sormissa tai ranteissa.

Leiriläisten hygieniasta ruokailun yhteydessä pidettiin huolta jakamalla käsiendesinfiointiainetta ruokajonossa. Leiriläisten omalla vastuulla oli kuljettaa ruokailuvälineitä kangaspussissa, sillä se on hengittävyytensä ansioista hygieenisempi kuin muovipussi ja lisäksi oli käytettävä omaa astiapyhettä.

6 Menetelmät ruokailun suunnittelussa

Ruokailua suunniteltaessa käytettiin ideointimenetelmiä ruokailun aterioiden suunnitteluun sekä vertailua ruokailun toimintatapojen valinnassa. Ideointimenetelmät valittiin sen vuoksi, että ne saavat osallistujat helposti mukaan ideointiin, vaikka heillä ei välttämättä ole mielikuvaa tai kokemusta ruokailun järjestämisestä. Menetelmät ohjaavat osallistujia tietyllä tavalla eteenpäin. Ideointimenetelmien synnyttäessä uusia innovaatioita, vertailumenetelmä tukeutui listaamaan jo aikaisemmin hyväksi havaittuja menetelmiä. Vertailumenetelmän idea muistuttaa vanhasta sanonnasta, jonka mukaan ”pyörää ei kannatta keksiä uudelleen.”

Ideointimenetelmät tuottivat uudenlaisia käyttökelpoisia ideoita, joita jatkojalostettiin leirille. Ideoinnin mielenkiinto pysyi osallistujilla yllä, kun osa syntyneistä ideoista oli puhtaasti humoristisia. Seuraavaksi kerrotaan menetelmien luonteista ja toteutuksista.

6.1 Ideointimenetelmät

Ideointimenetelmät sopivat tilanteeseen, jossa pyritään etsimään uudenlaisia ratkaisuja leiri-ruokailuun. Erilaiset luovuusmenetelmät auttavat tuottamaan uusia näkökulmia, uusia ideoita ja ratkaisuja erilaisiin kehittämishankkeisiin. Luovan ongelmaratkaisun prosessi edellyttää ideoinnin ja arvioinnin erottamista. Liian aikainen arviointi tyrehtyyttää ideoinnin ja osallistujien halua tuottaa uusia näkökulmia. Ilmapiiiri tulee olla avoin ja osallistujia tulee rohkaista ideoiden tuottamiseen. (Ojasalo ym. 2009, 143.)

Kuten filosofi Esa Saarinen ja Kirsti Lonka (217, 2005) totesivat ”fakta on, että merkittävimmät oivallukset eivät synny tosiasioista sinänsä, vaan tavasta jolla ihminen niitä mielessään käsittelee.” (Saarinen, Lonka 2005, 217). Osallistujien tulee tiedostaa, että määrä synnyttää laatua. Erilaisia ideointimenetelmiä on runsaasti, yhteistä niille kaikille on poistaa ajattelun rajoitukset sekä motivoida kehittämään ideoita eteenpäin. (Ojasalo ym. 2009, 143.) Eri ideointimenetelmiä esitellään myös manuaalissa, jossa ne opastavat tulevia muonitusvastaavia hakemaan ruokailuun uudenlaista näkökulmaa. Yhteisöllisistä ideointimenetelmistä päätettiin hyödyntää 8x8 - sekä kaukaiset ajatusmallit -menetelmiä.

8x8 - menetelmä muistuttaa ajatuskarttaa, mutta on suhteellisen kurinalainen ideointimenetelmä. Ongelma kirjoitetaan paperin keskelle, jonka ympärille kirjoitetaan kahdeksan ongelmaan liittyvää näkökulmaa. Kustakin saadusta näkökulmasta tuotetaan vuorostaan kahdeksan aiheeseen liittyvää asiaa tai ideaa. menetelmä pilkkoo kehittämiskohteen osiin tehden siitä yksinkertaisemman. (Ojasalo ym. 2009, 151.)

Kaukaisten ajatusmallien idea on, että kehittämiskohteen rinnalle asetetaan jokin muu asia, joka ei millään tavalla liity kehitettävään tuotteeseen tai palveluun itsessään. Tämän jälkeen listataan tuotteen ominaisuuksia ja yritetään keksiä tapoja, miten niitä ominaisuuksia voitaisiin soveltaa ”hullun mielekkäällä” tavalla kehittämiskohteeseen. Seuraavaksi sovitusta kehitetään käytännössä mahdolliseksi. Esimerkiksi tietokoneen kehittämisessä kaukaa haettu ajatusmalli voi olla sadetakki. Sadetakki on vedenpitävä, värikäs, kestävä ja siinä on taskuja. Ominaisuuksia voisi soveltaa tietokoneeseen niin, että tietokoneesta tulisi vedenkestävä, kirkkaan keltainen tai siinä voisi olla erilaisia lokeroita muistiinpanovälineille. Menetelmällä pyritään irtautumaan totutuista poluista ja sillä syntyykin nopeasti paljon uusia ideoita. (Ojasalo ym. 2009, 151.)

Ideointikokous järjestettiin 28.3.2011, jonka tavoitteena oli keksiä uusia ratkaisuja ja näkökulmia ruokailuun liittyen. Paikalle kutsuttiin 15-18 -ikäisiä nuoria sekä muutama aikuinen. 15-18 -ikäiset nuoret olivat tarpeeksi rohkeita kertomaan omia ideoitaan ja heillä ideointia ei jarruttaisi ajatukset ideoiden toteuttamismahdollisuuksista. Aikuisten mukaan ottaminen tuo ideointiin puolestaan käytännön näkökulmaa. 8x8 -menetelmä auttoi ideoitsijoita hahmottamaan kehittämiskohteen kokonaiskuvaa jakamalla aiheen eri osa-alueisiin. Kaavion keskelle kirjoitettiin sana leiriruokailu, josta syntyi kahdeksan eri osa-alueita: partio, leiriolosuhteet, ruokalista, leiriläiset, kahvila, hygienia sekä jätehuolto. 8x8 - kaavio on liitteenä (Liite 4).

Kaukaiset ajatusmallit -menetelmä oli ideoitsijoille selvästi mieluisampi menetelmä. Jokaista pyydettiin kirjoittamaan neljä mielivaltaista sanaa papereille, joista yksi arvottiin kaukaiseksi ajatusmalliksi. Sanaksi tuli pallo. Pallo-sanalle keksittiin kuvaavia adjektiiveja, joiden pohjalta lähdettiin kehittämään hullun mielekkäitä sovelluksia ruokailuun liittyen.

Sama menetelmä toistettiin uudestaan kahdessa erillisessä ryhmässä, joissa arvotuiksi sanoiksi nousivat mörrimöykky sekä kitara. Kaukaiset ajatusmallit -menetelmän kaaviot ovat liitteinä (Liitteet 5, 6 ja 7). Muita paperille kirjoitettuja mielivaltaisia sanoja olivat peruna, aurinko, maanantai-krapula, oksa, lahna, jesari, laukku, englantti, kuu, pizza, apina, mattopiiska, pähkinä, papaija, temppeli, pata.

Ideointimenetelmien tuloksista voi päätellä, että ruokailun jonottaminen koettiin tylsäksi ja kahvilatoiminta mielekkääksi. Leiriläiset odottavat lähes samoja ruokia jokaiselta leiriltä, joten vaihtelu virkistäisi. Lisäksi olisi mielenkiintoista, jos koko viikon ruokalista olisi saatavilla etukäteen. Parhaimmat menetelmistä syntyneet ideat olivat ruokajonon poistaminen muuttamalla linjastoa, vaahtokarkkien tai vartaiden paahdaminen iltanuotiolla, kokkisodan järjestäminen, taustamusiikin soittaminen ruokailun tai jonotuksen aikana, jälkiruokien tai alkupalojen tarjoilu sekä lautapeliä ja pelikorttien pelaamismahdollisuus kahvilan yhteydessä. Yksi hullunkurinen, mutta toteutuskelpoinen idea oli aterioiden tarjoaminen päivastaisessa järjestyksessä eli päivän aloittaminen iltapalalla ja lopettaminen aamupalaan.

Ideointimenetelmät tuottivat lopulta konkreettisia tuloksia leirin toteutukseen liittyen. Ruokalistalla esiintyi sellaisia ruokia, joita ei ainakaan Itä-Uudenmaan alueella ole ennen tarjottu, kuten katkarapuja ja tonnikalaa sienikastikkeessa. Palautteiden mukaan kyseinen ruoka olikin leiriläisten ehdoton suosikki. Keskiviikon iltanuotiolla paistettiin vartaita ja vaahtokarkkeja. Perjantain lounaalla järjestettiin kokkisota sekä jälkiruokatoiveeseen vastattiin tiistaina, jolloin tarjottiin lettuja hillon kera.

6.2 Onnistuneiden ja kehitettävien asioiden vertailu

Muut leirit tarjoavat varteenotettavan vertailupohjan, joista on helppo poimia sekä epäonnistumisiin että onnistumisiin johtaneita syitä. Alla olevassa kaaviossa (taulukko 1) esitellään aikaisempien leirien onnistuneita ja kehitettäviä asioita.

	Onnistunut asia	Kehitettävä asia
Tarus 2004 Padasjoki osallistujia: 12 000	Joka päivä tarjolla tuoreita vihanneksia tai hedelmiä, hyödynnettiin lähiseudulla tuotettuja raaka-aineita → sama tavoite	Mehun kulutus jäi arvioitua pienemmäksi viileän ja sateisen sään vuoksi → sääennusteen tarkkailu
Lappa 2006 Loviisa osallistujia: 100		Leirin aikana havaittiin, että tulee kiinnittää erityishuomiota annoskoihin → Tarkkuus annoskooissa
Maailmanjamboree Englanti 2007 osallistujia: 38 000	Lounas pakattiin aamiaisen jälkeen mukaan, joten sen pystyi nauttimaan paikasta ja ajasta riippumatta → haikkieväät pakattiin mukaan	Ruokien ravitsemukselliseen ei kiinnitetty erityistä huomiota, sisälsivät vain paljon energiaa (sipsit, limsa jne.) → ravitsemuksellisuus tavoitteena
Kohina 2008 Hanko osallistujia: 1 700	Tiskivesille oli määrätty niistä vastaavat henkilöt, jolloin vesien laatu pysyi hyvänä → joka päivä päätettiin etukäteen kuka on tiskivesistä vastuussa	Ruokailupöytinä ja -tuoleina oli tarkoitus hyödyntää luonnonantimia, kuten puunrunkoja. Vaikutti negatiivisesti ruokailuhetken nautittavuuteen → leiripaikalla on ulkona kiinteä iso pöytä
Kilke 2010 Evo 10 000	Tiskivesienvaihtoperiaate, josta kerrottiin kappaleessa 4.1 → samaa käytäntöä hyödynnettiin Lappa 2011 -leirillä	

Taulukko 1 Aikaisempien leirien onnistuneiden ja kehitettävien asioiden vertailu.

Tarus eli Suomen Partiolaisten viides kansainvälinen leiri järjestettiin vuonna 2004 Padasjoella. Leirille osallistui yhteensä 12 000 partiolaista. Suuren osallistujamäärän vuoksi ruokailussa panostettiin maukkaaseen ja helposti valmistettavaan ruokaan. Tavoitteena oli tarjota joka päivä tuoreita hedelmiä tai vihanneksia sekä hyödyntää lähiseudulla tuotettuja raaka-aineita. (Tarus 2004, 121.) Tätä samaa tavoiteltiin Lappa 2011 -leirillä, sillä tarjolla oli joka päivä tuoretta salaattia, vihanneksia tai hedelmiä. Tarus-leirillä mehun kulutus jäi paljon arvioitua pienemmäksi viileän sään vuoksi. (Tarus 2004, 121.) Ennen Lappa 2011 -leiriä tarkasteltiin leirin aikaista sääennustetta, joka lupaili hellettä. Mehua jouduttiin tosin viikon aikana hankkimaan jopa lisää sen loputtua kesken helteen vuoksi.

Lappa 2006 -leiri järjestettiin Loviisan Källassa. Muonituksen saralta opittiin, että annoskoot ovat suurin piirtein samoja toisen asteen opiskelijoiden kanssa. Leirillä pienennettiin toisen asteen opiskelijoiden annoskokoja ja tällöin ruoka loppui kesken. Leirillä aktiviteetteja on tarjolla koko ajan, joten energian kulutus on suurempaa verrattuna normaaliin päivään, vaikka leiriläiset ovat nuorempia toisen asteen opiskelijoiden nähden. (Suominen 2011.) Lappa 2011 -leirille annoskokoja lähdettiin muokkaamaan Leppävaaran Laurea-ammattikorkeakoulun Aromi-sovelluksesta eli kolmannen asteen opiskelijoiden annoskooista, joten niitä pienennettiin hieman.

Maailmanjamboreella Englannissa vuonna 2007 lounas pakattiin aina aamiaisen jälkeen itse mukaan. Näin olleen lounaan sai nauttia silloin kun itsellä oli nälkä, eikä myöskään tarvinnut fyysisesti olla tietyssä paikassa lounasaikaan. (Suominen 2011.) Tätä käytäntöä sovellettiin LAPP 2011 -leirillä siinä vaiheessa, kun tarpoaja-, samoaja- ja vaeltajaikäiset leiriläiset lähtivät haikille. Haikin ilta- ja aamupala kuljettiin yörastille, jolloin haikkiläiset saivat nauttia eväät kun tahtoivat.

Kohina-leiri järjestettiin Hangossa vuonna 2008. Leirin aikana leiriläisille ei ollut ruokailupöytiä tai -tuoleja, vaan tarkoitus oli hyödyntää luonnonantimia kuten puunrunkoja tai kiviä. Tämä vaikutti ruokailuhetken nautittavuuteen negatiivisesti, eikä ruokailu ilmentänyt sille ominaisen sosiaalisen kanssakäymisen piirteitä. (Ilvonen 2011.) Ruokailun eri osatekijät tulee miettiä tarkkaan, jotta ruokailusta tulee onnistunut kokonaisuus. Lappa 2011 -leirillä leirialueella on yksi iso ulkopöytä, jota käytettiin ruokapöytänä. Tarkoituksen oli leirin alussa rakentaa lisää pöytiä, mutta aika ei valitettavasti riittänyt.

Kilke järjestettiin Evolla vuonna 2010. Hyväksi havaittu menetelmä liittyi tiskivesien hoitamiseen ja se esiteltiin kappaleessa 5.1. (Kyläkeittiöiden keittiösuunnitelma 2010.) Sama käytäntö todettiin Lappa 2011-leirillä jälleen toimivaksi.

7 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut terveelle väestölle suunnatut ravitsemussuositukset, viimeisimmät vuonna 2005. Kansalliset ravitsemussuositusten tavoitteena on suomalaisen ruokavalion parantaminen ja terveyden edistäminen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 7.) Ravitsemussuositukset edeltävät tutkittua tietoa ihmisen ravitsemuksesta, ravinnon koostumuksesta, ravintoaineista, niiden tarpeesta ja suositeltavasta saannista. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 10.) Suositusten tavoitteina ovat energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen, tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti sekä epäterveellisten ravintoaineiden saannin vähentäminen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 7.)

Monipuolisuus, tasapainoisuus, kohtuus ja nautittavuus ovat täysipainoisen ruokavalion kulmakivet. Täysipainoista ruokavaliota havainnollistavat liitteinä olevat ruokaympyrä, ruokakolmio ja lautasmalli (liite 8). (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2006, 23.) Monipuolisessa ruokavaliossa ruokaympyrä on edustettuna päivittäin, kuitenkin yhden ruoka-aineen puuttuminen ei heikennä kokonaisuutta, kunhan jokaisesta lohkoista nautitaan jotakin päivittäin. Monipuolisen aterian kasaamiseen on monia vaihtoehtoja, aterian ei tarvitse olla edes lämmin ollakseen monipuolinen. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2006, 23 - 24.) Monipuolinen ateria voi perinteisten aterioiden lisäksi käsittää esimerkiksi viili- tai puuroaterian, salaatti- tai eväsaterian. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009, 27.) Ruoka-aineet, jotka sisältävät kohtuullisesti energiaa ja runsaasti suojaravintoaineita, ovat hyvä perusta ravinnon tasapainoisuudelle. Esimerkkejä ovat täysjyväleivät ja -puurot, peruna, kasvikset, marjat, hedelmät, vähärasvainen liha, sisäelimet, kala ja vähärasvaiset maitovalmisteet. Ruoan nautittavuus ja hyvä maku luovat tavoiteltavan kombinaation. Ruoan terveellisyyttä ja hyvää makua ei tule asettaa vastakkain, sillä maukasta ruokaa voi valmistaa terveellisin keinoin. Rauhallinen ruokahetki lisää ruoan nautittavuutta. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2006, 23 - 24.)

Aikuisiällä energian tarve on se määrä energiaa, joka ylläpitää kehon painon, koostumuksen ja fyysisen aktiivisuuden hyvän terveyden tasolla. Energiaa tarvitaan perusaineenvaihduntaan, ruoan aiheuttamaan lämmöntuottoon ja liikkumiseen. Perusaineenvaihdunta tarkoittaa välttämättömien elintoimintojen vaativaa energiaa levossa. Asetetut energian tarpeen viitearvot soveltuvat vain ryhmille, sillä yksilötasolla energian tarpeeseen vaikuttaa vaihtelut perusaineenvaihdunnassa, kehon koostumuksessa ja fyysisessä aktiivisuudessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10.) Energian saannin ja kulutuksen tulisi pysyä tasapainossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 12.)

Leirillä kulutettavaa energiamäärää on vaikea arvioida, sillä leirillä ihminen kuluttaa enemmän energiaa erilaisten aktiviteettien ansiosta tavalliseen arkeen verrattuna. Leirin osallistujien suuri ikäjakauma aiheuttaa myös energian tarpeiden viitearvojen poikkeavuuksia aikuisten ja lasten välillä. Tärkeintä oli kuitenkin arvioida tarkkaan sovellettavat annoskoot ja ateriakohtaiset ruokailijamäärät. Kuten kappaleessa 6.2 havaittiin, Lappa 2006 -leirillä sopivat annoskoot olisivat olleet samat kuin toisen asteen opiskelijoilla. Laurea-ammattikorkeakoulun eli kolmannen asteen koulutuksen annoskokoja pienennettiin hieman, noin 300:een grammaan ruokailijaa kohden. Salaatit ja leivät eivät kuuluneet tähän grammamäärään. Laurean henkilöstöruokala BarLaurean annoskoot on laskettu keskiarvallisesti tehdyn ruoan määrän ja asiakasmäärän mukaan. (Lybäck 2011.) Leirin ruokailijoiden keski-ikä on pienempi, mutta energian tarve suurempi. Budjetin ja ruokalistan sisällön suunnittelun lisäksi muonituksessa oli haastavaa valmistaa riittävästi ruokaa, kuitenkin niin, että vältettiin ruokajätteen syntymistä.

7.1 Ravitsemussuositusten soveltaminen

Kaikkien aterioiden ei tarvitse olla ravitsemussuositusten mukaisia, kunhan pitkän aikavälin keskiarvolaskelma vastaa suosituksia. Ruokalistan suunnittelijan tulee muistaa, että jos esimerkiksi lasketaan ravintoarvoja hernekeittolounaalle ja energiaa tulee liian vähän, saadaan sitä lisää tarjoamalla esimerkiksi ruisleipää. Näin ollen annoskokoon ei tarvitse puuttua, vaan ravintoarvot tulevat täyteen itse ruoka-annoksen lisäksi kylkiäisten avulla. (Ihanainen ym. 2004, 36.) Kansallisia ravitsemussuosituksia päätettiin soveltaa kahdesta eri näkökulmasta, tavoitteena aiheen monipuolinen tarkastelu. Leiriolosuhteet ja leiriläisten suuri ikäjakauma vaikuttivat suuresti siihen päätökseen, että millä tavalla ravitsemussuosituksia voitaisiin yhdistää leiriruokaan. Päädyttiin hyödyntämään ravitsemusneuvottelukunnan antamia suosituksia kouluruokailuun liittyen, sillä kouluruokailua varten kehitettyjä ruoan ravitsemuksellisen ruoan arvioinnin kriteerejä voitaisiin heijastaa leiriruokailuun. Toisaalta haluttiin tietää myös konkreettisia lukuja energiaravintoaineiden jakaumasta, jotta voidaan todeta, onko ruokailu toteutettu suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan. Suuren ikäjakauman vuoksi ainoa selkeä tapa oli keskittyä energiaravintoaineiden jakaumaan kokonaisruokavaliossa. Energiaravintoaineiden prosentuaalinen jakauma on yhtäläinen kaikenikäisille. Ruoan ravitsemuksellisuudelle aiheuttivat haasteita leiriolosuhteiden ruoanvalmistusolosuhteet, säilytystilat, projektin aikataulutus ja erityisesti budjetti. Toisin sanoen verrattaessa kahta samanlaista elintarviketta, joista toinen on edullisempi, mutta toinen ravintoarvoiltaan parempi, budjetin asettamat vaatimukset huomioidaan ensin. On kuitenkin suunnitelmallisuutta ja soveltamistaitoja vaativa mielenkiintoinen haaste löytää se ”kultainen keskitie” näiden osapuolien väliltä.

7.1.1 Kouluruokailusuositukset ja niiden toteutuminen leirillä

Kouluruokailusuositukset esittelevät kriteerejä ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin, ja tätä käytettiin hyväksi suunniteltaessa leiriruoan ravitsemuksellisuutta. Ravitsemuksellisen ruoan laadun arvioinnin kriteereillä arvioidaan ruokailijan mahdollisuutta valita ravitsemussuositusten mukainen ateriakokonaisuus päivittäin. (Kouluruokailusuositus 2008, 14.) Ruoan ravitsemuksellisen laadun arvioinnin mittari on jaettu neljään eri kriteeriin; peruskriteeriin, rasvakriteeriin, suolakriteeriin ja tiedotuskriteeriin. Mikäli nämä toteutuvat keittiössä hyvin, tarjoiltava ruoka on todennäköisesti suositusten mukaista. (Kouluruokailusuositus 2008, 14.)

Peruskriteeri

Joka päivä aterian yhteydessä tarjolla

1. Ruisleipää, ruisnäkkileipää tai muuta runsaskuituista leipää (kuitua \geq 6g / 100g)
2. Margariinia tai muuta kasvirasvaveitettä
3. Rasvatonta maitoa

4. Tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä
5. Kasviöljypohjaista kastiketta salaatin kanssa (Kouluruokailusuositus 2008, 14).
Kouluruokailusuosituksen (2008, 14) mukaan hyvässä keittiössä kaikki edellä mainitut viisi kohtaa toteutuvat. Leirin ruokailussa toteutui neljä kohtaa, sillä rasvattoman maidon tarjoaminen olisi tullut liian kalliiksi.

Rasvakriteeri

1. Kalaruokia vähintään kerran viikossa
2. Makkararuokia harvemmin kuin kerran viikossa
3. Rasvaisia perunalisäkkeitä harvemmin kuin kerran viikossa (esim. paistettuja perunoita, kermaperunoita, ranskanperunoita)
4. Runsasrasvaista kermaa tai kermavalmisteita (rasvaa yli 15 %) ruoanvalmistuksessa harvemmin kuin kerran viikossa
5. Runsasrasvaista juustoa (rasvaa yli 17 %) harvemmin kuin kerran viikossa
6. Runsaasti rasvaa sisältäviä valmisruokia tai puolivalmisteita harvemmin kuin kerran viikossa
7. Voita tai voi-kasviöljyseosta ruoanvalmistuksessa ei ollenkaan
8. Jauheliha ja liha (naudan-, sian- ja siipikarjanliha) vähärasvaisia (rasvaa $\leq 10\%$, kypsässä tuotteessa $\leq 12\%$) (Kouluruokailusuositus 2008, 14).

Hyvässä keittiössä vähintään kuusi kohtaa toteutuu. (Kouluruokailusuositus 2008, 14.) Leirin ruokailussa toteutui kaikki paitsi kohta 8, sillä vähärasvainen liha oli kalliimpaa normaalirasvaiseen verrattuna. Leirillä tarjoihtiin aamu- ja iltapalan yhteydessä juustoa, jossa oli 24 % rasvaa, mutta leiriläinen pystyi tietenkin halutessaan olemaan ottamatta sitä.

Suolakriteeri

1. Suolaa ruoanvalmistuksessa enintään ohjeen mukaan, ei sattumanvaraisesti maun mukaan
2. Perunoiden kypsennyksessä ei suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita
3. Kasvien kypsennyksessä ei suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita
4. Riisin ja makaronin kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita ei ollenkaan tai hyvin vähän (kypsässä tuotteessa suolaa enintään 0,3g/100g)
5. Runsaasti suolaa sisältäviä valmisruokia tai puolivalmisteita harvemmin kuin kerran viikossa
6. Vähäsuolaista leipää vähintään 2-3 kertaa viikossa (suolaa enintään: pehmeä leipä 0,7 %, näkkileipä 1,2 %) (Kouluruokailusuositus 2008, 15).

Hyvässä keittiössä vähintään 5 kohtaa toteutuu. (Kouluruokailusuositus 2008, 15.) Leirin ruokailussa toteutui kaikki 6 kohtaa.

Tiedotuskriteeri

Terveellinen ateriakokonaisuus havainnollistetaan ruokailijoille malliaterian avulla vähintään kerran viikossa (Kouluruokailusuositus 2008, 15).

Hyvässä keittiössä tämä kriteeri toteutuu. (Kouluruokailusuositus 2008, 15.) Leirin ruokailussa tämä kohta ei toteutunut, mutta samoaja- ja vaeltajaikäisten jakaessa ruokaa, lautaset pyrittiin täyttämään terveellisen ateriakokonaisuuden mukaan.

Yhteenvetona voi sanoa, että mittarin peruskriteereistä, rasvakriteereistä ja suolakriteereistä hyvässä keittiössä toteutuu vähintään 16 kohtaa 19 kohdasta. Leirin ruokailussa toteutui 17 kohtaa, johon opinnäytetyön tekijä sekä leirin johtajat olivat tyytyväisiä. Niistä kohdista, joista toteutus jäi puutteelliseksi, syy oli budjetin asettamisrajoissa. Tiedotuskriteeri jäi toteutumatta, sillä luotettiin ruoanjakajien kykyyn täyttää lautaset oikeaoppisesti sekä ruoanlaiton kiireessä malliaterian havainnollistaminen jäi huomiotta.

7.1.2 Energiaravintoaineiden suositusaannit ja niiden toteutuminen leirillä

Energiaravintoaineet koskevat rasvojen, hiilihydraattien ja proteiinien suositusaanteja. Niiden prosentuaaliset määrät koko energiansaannista ovat yhtäläiset kaikenikäisille, joten leiri-ruokailussa keskityttiin niiden prosentuaaliseen toteumaan. Rasvan osuus energiansaannista tulisi olla 25 - 35 %. Kovan rasvan eli tyydyttyneiden ja transrasvahappojen saantia tulisi vähentää ja puolestaan kerta- ja monitydyttymättömien rasvahappojen osuutta lisätä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14 - 20.) Tätä suositusta sovellettiin leirillä muun muassa niin, että leirillä leivälle levitettiin 60 prosentista margariinia ja ruoanlaitossa käytettiin rypsiöljyä.

Suosituksen mukaan hiilihydraatteja tulisi olla 50 - 60 % energiansaannista. Ravintokuitua suositellaan 25 - 35 g aikuisella päivässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14 - 20.) Käytännössä hiilihydraatti- ja kuitusuositus toteutui tarjoamalla leirillä täysjyväviljavalmisteita, erityisesti ruis- ja moniviljaleipää, hapankorppua, näkkileipää, juureksia, vihanneksia sekä hedelmiä ja marjoja.

Proteiinin suositeltava saanti on 10 - 20 %. Eläinproteiinin laatu on hyvä sen sisältämien välttämättömien aminohappojen vuoksi ja monipuolisen kasvisruokavalion kasvisproteiinit täydentävät toisiaan muodostaen hyvälaatuista proteiinia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14 - 20.) Proteiinin lähteitä ovat enimmäkseen maitovalmisteet, liha, kala ja kananmuna. Kasvikunnan ruoka-aineista parhaimpia lähteitä ovat viljavalmisteet, herneet, pähkinät ja pavut. (Leander, Purontaus, Pöyliö & Sipilä 2004, 41.) Leirin ruokailussa proteiinin saantisuosituksia tavoiteltiin tarjoamalla monipuolisesti liha-, kana- ja kalavaihtoehtoja. Kasvisruoat sisälsivät proteiinipitoista soijarouhetta ja kasviksia. Esimerkkinä toimii myös se, että jokaisella aamupalalla tarjottiin keitettyjä kananmunia, yhtenä aamuna myös maitorahkaa.

Aromi-sovellus tarjoaa reseptien kehittämisen tueksi ravintoainelaskentaa. Ravintoainelaskennan avulla voidaan todeta, noudattavatko reseptit energiaravintoaineiden suositussaan-
 ja. Ravintoainelaskennat tulokset ovat liitteessä 9. Laskentaan on eritelty tulokset aamiaisten, päivällisten, lounaiden ja iltapalojen osalta, sekä laskettu kaikkien aterioiden tulokset yhteen. Kun laskettiin kaikkien leirillä tarjottujen aamiaisten keskiarvotulos energiaravintoaineista, proteiinin prosentuaaliseksi osuudeksi koko energiamäärästä saatiin 15,54 %, rasvan 31,59 % ja hiilihydraatin 52,87 %. Vastaavat luvut lounaita koskien olivat proteiinin osalta 19,67 %, rasvan osalta 31,71 % ja hiilihydraattien osalta 48,62 %. Päivällisten osalta proteiinin osuus oli 21,84 %, rasvan osuus 33,47 % ja hiilihydraattien 44,68 %. Iltapalan osalta vastaavat luvut olivat proteiinin osalta 11,15 %, rasvan osalta 35,83 % ja hiilihydraattien osalta 53,02 %. Laskettaessa kaikkien leirillä tarjottujen ruokien keskiarvoja yhteen, tulokset olivat proteiinin osalta 17,46 %, rasvan osalta 29,85 % ja hiilihydraattien osalta 52,69 %. Tästä voidaan päätellä, että energiaravintoaineiden suositussaan-
 nit ovat toteutuneet leirin ruoissa kiitettävän hyvin. Tulee kuitenkin muistaa, että luvut saattavat olla suuntaa-antavia, sillä luvut edellyttävät, että käytössä on ollut samat raaka-aineet ja ruoanvalmistusmenetelmät kuin Aromi-sovelluksen oletuksissa. Lisäksi yksilöllinen aterian muodostaminen vaikuttaa lopulliseen tulokseen, sillä tarjolla olleita salaatteja, leipiä tai juomia ei saatu ravintoainelaskentaan mukaan. Toki näiden edellä mainittujen lisukkeiden lisääminen laskentaan olisi vaikuttanut tulokseen vain suotuisalla tavalla.

8 Ruokailu leirillä

Aina ruokaa suunniteltaessa ja valmistettaessa tulee tarkkaa mieltä sen ravitsemuksellista sisältöä ja soveltuvuutta eri asiakkaille. (Ihanainen ym. 2004, 31.) Ruokalistasuunnittelulla varmistetaan hankintojen ja tuotannon suunnitelmallisuus. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009, 58.) Ruokalistojen suunnittelua ohjasi valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamat ravitsemussuosituksiset.

Ruokalistan suunnittelu aloitettiin tutkimalla erilaisia reseptejä Internetistä sekä kirjoista. Päätettiin panostaa siihen, että leirillä tarjottavien aterioiden keskeisimpinä ominaisuuksina ovat monipuolisuus ja tuoreus. Lisäksi panostettiin siihen, että kouluruokailusuosituksen mukaiset ravitsemuksellisen ruoan kriteerit sekä suositeltava energiaravintoaineiden jakauma kokonaisruokavaliossa toteutuvat. Leiriolosuhteet eli ruoanvalmistus- ja säilytysmahdollisuudet rajoittivat suunnittelua siinä missä budjettikin. Ruokalistojen tekoon hyödynnettiin Lep-pävaaran Laurea-ammattikorkeakoulun ruokalan käyttämää Aromi-sovellusta. Sovellus tarjoaa valmiita reseptejä sekä se muuntaa ruoka-ainemääriä valittujen annoskokojen ja ruokailijoiden määrien mukaisiksi.

Leiriläisten joukossa esiintyneet erikoisruokavaliot on esitelty seuraavaksi. Kappaleet kertovat erikoisruokavalioiden aiheuttajista ja niiden hoidosta. Teoreettisen kerronnan jälkeen esitellään ruokalista ja kerrotaan myös, miten erikoisruokavaliot otettiin leirin ruokalistalla huomioon.

8.1 Erityisruokavaliot

Erityisruokavaliolla viitataan tavallisesti terveydellisen syyn tai sairauden vuoksi noudatettavaan ruokavalioon. Niihin lukeutuvat myös kasvisruokavaliot sekä uskonnollisia tai eettisiä valintoja tukevat ruokavaliot. (Puolustusvoimien muonituksen ravintosisältösuositus 2011, 6.)

Vielä 25 vuotta sitten erityisruokavaliota noudattavien leiriläisten osuus oli vain 1 %, kun tänä päivänä vastaava luku on noin 20 %. (Näse 2010, 2.) Kasvisruokavalion, gluteenittoman ruokavalion sekä laktoosi-intoleranssin lisäksi leiriläisten keskuudessa esiintyi yksittäisiä ruokaineallergioita sekä yksi moniallergiatapaus.

8.1.1 Kasvisruokavalio

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry:n (2006, 63) mukaan kasvisruokavaliota noudatetaan yleensä eettisistä, ekologisista tai terveydellisistä syistä. Suurin osa kasvisruokailijoista on laktovegetaristeja eli hyväksyvät myös maitotuotteiden käytön. Vuosien partioharrastuksen kokemusten perusteella opinnäytetyön tekijä voi todeta, että kasvisruokavalio jää valitettavan usein vaille sen vaatimaa huomiota leiriolosuhteissa. Ruokailussa panostetaan siihen ruokaa, jota suurin osa leiriläisistä syö ja kasvisruoan suunnittelu unohtuu. Perusruokavalion ruokalajeista ne, jotka sopivat kasvissyöjälle, kannattaa hyödyntää mahdollisimman hyvin. Pääaterioiden liha- tai kalaruoka korvataan lämpimällä kasvisruoalla, kuten kasvispihveillä ja sienimuhennoksella. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2006, 63.) Leikkeleiden sijaan voidaan tarjota juustoja, kasvistahnoja tai kananmunaa. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009, 54.) Vaihtelevan ja monipuolisen kasvisruokavalio suunnittelu vaatii ammattitaitoa. Aivan kuten sekaruokavalionkin, kasvisruoan tulee herättää ruokahalua, tehdä kylläiseksi ja antaa riittävästi ravintoaineita. (Ihanainen ym. 2004, 161.)

8.1.2 Keliakia

Keliakia on elinikäinen gluteenin eli vehnän, ohran ja rukiin sisältämän valkuaisaineen aiheuttama sairaus. (Keliakia 2011.) Gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvolle tulehduksen ja suolinukan vaurion, jolloin ravintoaineiden imeytyminen häiriintyy. Ainoa hoito siihen on gluteeniton eli keliakiaruokavalio. (Keliakia sairautena 2011.) Suomessa keliakiaa sairastaa noin 2 % väestöstä eli yli 100 000 henkilöä. (Esiintyvyys 2011.)

Keliakikön ruokavalio ei sisällä vehnää, ohraa, ruista tai mitään näitä viljoja sisältäviä ruokia tai elintarvikkeita. Gluteenittomat viljat, kuten riisi, maissi, tattari, hirssi, teollisesti puhdistettu vehnätkätkelys ja gluteeniton kaura korvaavat poistetut viljatuotteet. (Keliakiaruokavalio käytännössä 2011.)

8.1.3 Laktoosi-intoleranssi

Laktoosi-intoleranssi tarkoittaa laktoosin eli maitosokerin imeytymishäiriötä. Laktaasientsyymin vähentynyt tuotanto tai puuttuminen aiheuttaa erilaisia vatsavaivoja, yksilöllinen laktoosin sieto kuitenkin vaihtelee. Ruokavaliossa kiinnitetään huomiota maitovalmisteisiin ja ruokalajeihin, joiden valmistukseen käytetään maitoa tai maitovalmisteita, sillä laktoosia on luonnossa ainoastaan maidossa. (Puolustusvoimien muonituksen ravintosisältösuositus 2011, 6.) Laktoosi-intoleranssi on yleinen vaiva Suomessa, sitä esiintyy jopa 17 prosentilla suomalaisista. (Laktoosi-intoleranssi 2011.)

8.1.4 Ruoka-aineallergiat

Tavallisimpia ruoka-aineallergioiden aiheuttajia ovat pavut, porkkana, tomaatti, omena, kananmuna ja kala. Allergia on yliherkkyttä jotakin ruoan sisältämää ainetta kohtaan, joka on yleensä proteiini. Elintarvikkeiden valmistusaineluettelo on syytä lukea tarkkaan ruoka-aineallergioiden vuoksi. (Erityisruokavaliot 2011.) Allergiat ovat kasvava kansanterveydellinen ongelma, toki allergioiden yleistymisen syynä on myös allergiaoireiden aiempaa parempi tunnistettavuus. Ruoka-aineallergiat ovat yleisiä lapsilla, mutta niitä esiintyy myös aikuisilla. (Ruoka-allergiat ja ravitseminen 2008.)

8.2 Ruokalista leirillä

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio sisältää täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä, marjoja, perunaa, maitovalmisteita, kalaa, lihaa, kananmunia ja kasviöljyjä. Lautasmalli havainnollistaa päivittäistä ateriakokonaisuutta. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, kuten raasteilla, salaateilla tai lämpimillä kasvislisäkkeillä. Neljännes lautasesta täytetään perunalla, riisillä tai pastalla ja viimeinen neljännes kala-, liha- tai munaruoaalla. Lihaosuus voidaan korvata kasvisruoalla, joka sisältää palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä. Ruokajuoma suositus on joko rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Aterian yhteyteen kuuluu myös leipä, jonka päälle laitetaan pehmeää kasvirasvavevitettä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)

Leiriviikon ruokalistan kesti aikansa muovautua lopulliseen tulokseen, sillä leirin ohjelma ja ruokalistan vaihtelevuus asettivat omanlaisia vaatimuksia. Leirin ohjelmassa merkittävin seikka oli seikkailija- ja tarpoja-ikäisten suorittama haikki, jolloin heidän ruokailunsa tapahtui leiripaikan ulkopuolella. Samaan aikaan sudenpennuille ja johtajille tuli järjestää ruokailu leiripaikalla. Perjantaina järjestettiin lounaalla kokkisota, jolloin leiriläiset kilpailivat ruoanvalmistuksen merkeissä. Ohjelman ympärille nivoutui leirin varsinainen aikataulu, josta ruokailuajat olivat luonnollisesti riippuvaisia. Ohjelmarunko on liitteenä (liite 10).

Ruokalistan monipuolisuudessa kiinnitin huomiota siihen, että viikon aikana tarjotaan sekä liha-, kala- että kanaruokia. Lisäksi saman päivän aikana lounaalla ja päivällisellä ei saisi tarjota samantyyppistä ruokaa. Viikon ruokalista esitellään alla olevassa kaaviossa (taulukko 2). Jos kaaviossa ei toisin mainita, ruoat valmistettiin niin, että ne noudattivat erityisruokavalioita. Erityisruokavalioita leirillä olivat gluteeniton, kasvisruokavalio ja laktoositon ruokavalio. Lisäksi oli allergioita yksittäisiä raaka-aineita kohtaan, moniallergiaa ja muutama, jotka ilmoittivat, etteivät syö kalaa. Gluteenittoman ruokavalion tueksi tarjottiin gluteenitonta leipää. Lounaalla ja päivällisellä tarjottiin vaihtelevasti erilaisia salaatteja, keitettyjä kasviksia, leipää, muutamana päivänä myös hedelmiä tai jälkiruokaa.

Leirillä tarjoiltiin aamupala kello 8.45, jolloin tarjolla oli vaihtelevasti kaurapuuroa, marjakeittoa, ruis- ja moniviljaleipää, juustoa, leikkelettä, kurkkua, tomaattia, hedelmiä kananmunia, marjarahkaa, kahvia, teetä ja mehua. Lounas oli kello 12, päivällinen kello 16 ja iltapala kello 20. Iltapaloilla tarjoiltiin samoja aineksia lukuun ottamatta kaurapuuroa, mehukeittoa ja kananmunia. Näiden tilalla grillattiin makkaraa ja vihanneksia, juotavana oli joskus myös kaakaota. Ruoan jakaminen tapahtui samoajien ja vaeltajien toimesta, näin ollen ruoan saaminen nopeutui, salaattia ja muita vihanneksia tuli syötyä enemmän kun ne annettiin suoraan lautaselle ja ruoka annosteltiin riittämään kaikille. Leivät olivat aina valmiiksi voideltuja, jotta välttyttiin ruoanjakolinjastolle muodostuvalta jonolta. Juomaksi tarjoiltiin lounaalla ja päivällisellä aina vettä ja mehua, aamu- ja iltapalalla lisäksi kahvia ja teetä. Kaikki reseptit ovat liitteenä (liite 11).

Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Lounas	<p>Broilerikastiketta ja pastaa</p> <p>Kasvis: Soijaruhekastike</p> <p>Moniallerginen: Ruokavalioon sopivia mausteita, oma annos</p> <p>Gluteeniton: riisiä</p>	<p>Makkarakastiketta ja perunaa</p> <p>Kasvis: Soijaruhekastike ja riisi</p> <p>Moniallergia: Ruokavalioon sopivia mausteita, oma annos</p> <p>Yksittäiset allergiat: Oma kastike ilman vihanneksia</p>	<p>Kinkkupastaa (leiriläiset valmistivat itse trangioilla)</p> <p>Kasvis: Soijaruhevihannessekoitus</p> <p>Gluteeniton: riisiä</p> <p>Yksittäiset allergiat ja moniallergia: Ruokavalioon sopivia vihanneksia, omat annokset</p>	<p>Katkarapuja ja tonnikalaa sienikastikkeessa sekä nuudeleita</p> <p>Kasvis: Kasviskastiketta</p> <p>Gluteeniton: riisiä</p> <p>Moniallergia: Ruokavalioon sopivia aineksia, oma annos</p> <p>Ei kalaa: Makaronilaatikkaa</p>	<p>Kokkisota</p> <p>Leiriläiset valmistivat ruokaa annetuista raaka-aineista</p> <p>Joukkueet ottivat itse erityisruokavaliot huomioon.</p>
Päivällinen	<p>Kinkkukiusaus</p> <p>Kasvis: Kasviskiusaus</p>	<p>Broilericurrya ja riisiä</p> <p>Kasvis: Kasviskastike</p> <p>Moniallergia: Ruokavalioon sopivia mausteita, oma annos</p>	<p>Jauhelihakeittoa</p> <p>Kasvis: Kasvismakaronilaatikko</p> <p>Yksittäiset allergiat ja moniallergia: Ruokavalioon sopivia vihanneksia, omat annokset</p>	<p>Possukastiketta ja perunaa</p> <p>Kasvis: Kasvismakaronilaatikko</p> <p>Moniallergia: Ruokavalioon sopivia aineksia, oma annos</p>	<p>Kalakeittoa</p> <p>Kasvis: Pinaattikeittoa</p> <p>Yksittäiset allergiat ja moniallergia: Ruokavalioon sopivia vihanneksia, omat annokset</p> <p>Ei kalaa: Pinaattikeittoa</p>
Erityishuomiot		Iltapala leirissä ja haikilla	Aamupala leirissä ja haikilla		

Taulukko 2 Leiriviikon ruokalista

9 Toteutumat leirillä ja projektin tuotos

Seuraavaksi esitellään projektin kannalta tärkeitä toimenpiteitä, budjetin muodostamista sekä hankintojen tekoa. Lopuksi kerrotaan projektin konkreettisesti tuotoksesta, manuaalista, joka kokoaa projektin antimet yksiin kansiin.

9.1 Budjetti

Jokainen leiri vaatii budjetointia, jottei järjestö koe taloudellisia tappioita. Partio on taloudellista hyötyä tavoittelematon järjestö, mutta toisinaan on suotavaa, että budjetti alittuisi esimerkiksi lippukunnan hankintoja, kuten teltoja varten. Budjetti on vaatimus partiotoiminnan kannattavuudelle ja rahan riittävyydelle. Budjetti toimii talouden suunnittelun apuvälineenä, tulojen ja menojen kartoittamisessa. (Hirvonen & Nikula, 174.) Partioleirin budjetista suurimman osan vie muonitus, siksi onkin tärkeää panostaa muonituksen budjetointiin ja arvioida leirin taloudelliset tulot ja menot mahdollisimman tarkkaan.

Lappa 2011 -leirin budjetti selkeni, kun kaikki ilmoittautumiset saatiin kerättyä kasaan. Ilmoittautuneita tuli yhteensä 65, josta tulojen summa pysyttiin laskemaan leirimaksujen perusteella. Sudenpentuikäiset maksoivat maanantaista torstaihin kestävästä leiristä 50 €, seikkailijat ja tarpojat maanantaista perjantaihin kestävästä leiristä 55 €, samoajat, vaeltajat, johtajat ja muut aikuiset maksoivat maanantaista sunnuntaihin kestävästä leiristä 60 €. Mikäli pääsi leirille vain hajanaisten päivien ajaksi, päivähinta leirillä oli 10 €. Leirin tuloiksi leirimaksuista kertyi 3 480 €. Lappa-alueen tilillä oli säästössä jonkin verran rahaa, johon olisi voinut turvautua budjetin pettäessä, onneksi näin ei tarvinnut toimia. Alla on leirille suunniteltu ja toteutunut budjetti. Lappa 2011 -leirin suunniteltu budjetti (taulukko 3) ja toteutunut budjetti (taulukko 4) ovat esitelty alla.

Tulot	Leirimaksut	3 480
Menot	Bussi	-300
	Leiripaikan vuokra	-240
	Bajamajat	-400
	Bensat	-50
	Mahdolliset kulukorvaukset	-50
	Muita kuluja?	
	Ruokailuun ja ohjelmaan jää yht.	2 460
	Ruokailuun varataan	-1 900
	Ohjelmaan varataan	-150
	Säästöön jää	410

Taulukko 3 Lappa 2011 -leirin suunniteltu budjetti.

Tulot	Leirimaksut	3 480
	Leiriltä mukaan ostetut ruoat	20
Menot	Bussi	-270
	Leiripaikan vuokra	-240
	Bajamajat	-369
	Bajamajojen tyhjennys	-75
	Kulukorvaukset	-60,75
	Ensiapulaukun päivitys	-46,25
	Paperipakkaus	-6
	<hr/>	
	Ruokailuun ja ohjelmaan jää yht.	2 433
	Ruokailu	-1 786,01
	Laskutuslisä	-5
	Ohjelma	-50
	<hr/>	
	Säästöön jää	591,99

Taulukko 4 Lappa 2011 -leirin toteutunut budjetti.

Toteutuneen budjetin säästöön jäävästä summasta voi päätellä, että leirin budjetointi onnistui. Rahaa jäi säästöön enemmän kuin alun perin oli suunniteltu.

9.2 Hankinnat

Laadukkaan ruoan valmistaminen alkaa elintarvikehankinnasta. Tuotteen hankintaperusteeseen vaikuttaa hinnan lisäksi myös laatu, josta ravitsemukselliset ominaisuudet käsittävät merkittävät osan. Muita kriteereitä tuotteen valinnalle voivat olla hyvä maku, rakenne, houkutteleva ulkonäkö, käytettävyys erilaisissa ruokalajeissa, pakkauskoko ja saatavuus. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009, 57.)

Leirinjohtajien kesken päätettiin kustannussyistä hakea kuiva- ja tuore-elintarvikkeet eri paikoista. Kuiva-aineet, jotka säilyvät huoneenlämmössä ostettiin ennen leiriä Söderkullan K-Supermarketista. Valitsimme sen, sillä leirinjohtajamme sai sieltä -20 % alennuksen. Liitteessä 12 on lista elintarvikkeista, jotka ostimme kyseisestä kaupasta.

Itä-Uudenmaan lippukunnissa on aikaisempien alueleirien aikana havaittu, että toimivin vaihtoehto päivittäisten tuore-elintarvikkeiden hankkimisille on yhteistyötoiminta lähialueen elintarvikekaupan kanssa. Leiripaikan sijaitessa Pukkilassa, Pukkilan Sale on paras vaihtoehto ottaen huomioon kaupan laajan valikoiman. Sale - kaupan kanssa on myös toimittu yhteistyössä aikaisemmin.

Elintarvikekauppaan otettiin varhain ajoin yhteyttä tiedustellen yhteistyöhalukkuutta. Mymälävastaavalle soitettiin 31.3.2011, jolloin hän ilmoitti heidän tekevän yhteistyötä mieluusti kanssamme. Sovittiin, että häneen otetaan yhteyttä uudemmin, kun ruokalistas ja osallistujamäärät ovat selvillä. Tässä vaiheessa harkittiin tarjouspyynnön laatimista, mutta idea hylättiin, sillä tilauksia olisi hankala muuttaa kesken leiriviikkoa ja Sale on lähialueella valikoimansa puolesta paras vaihtoehto. Mymälävastaavalle soitettiin kaksi viikkoa ennen leiriä, ja hän kiittelikin, että soitto tuli riittävän ajoissa tavarantilausten järjestelyiden vuoksi. Hänelle ilmoitettiin päiväkohtaiset elintarviketuotteet, jotka noudettaisiin aina aamupäivällä. Leiriltä lähti muutama johtaja Saleen aina aamupalan jälkeen, jolloin noudettiin kyseisen päivän lounaan, päivällisen, iltapalan ja seuraavan päivän aamupalan tarvikkeet. Näin ruoat säilyivät tuoreina ja leiripaikan kylmäsäilytystilat riittävän väljinä. Viikon aikana listaan tuli pieniä muutoksia riippuen eri ruokien menekistä, onneksi elintarvikkeiden poisjättäminen tai joidenkin tuotteiden lisääminen ostoslistalle ei aiheuttanut hankaluuksia. Liitteessä 13 on lopullinen lista elintarvikkeista, jotka Salesta ostettiin.

9.3 Manuaali

Manuaalin idea lähti liikkeelle siitä tosiasiaista, että leiriruokailusta vastuussa oleva henkilö voi olla kokematon leiriruokailujärjestelyjen osalta. Manuaali on ikään kuin ohje- tai käsikirja muonitusvastaaville, noin alle sadan hengen leireille. Manuaali esittelee muonituksen keskeisiä aihealueita, kuten hygieniaosaamista ja erityisruokavalioita. Manuaali kertoo projektin eri vaiheista ja antaa käytännön vinkkejä asioiden hoitamiseen. Suunnitteluvaiheessa esitellään muun muassa ideointimenetelmiä, joita voidaan hyödyntää muonituksen kehittämisessä. Ruokalistan muodostamiseen liittyen manuaalissa painotetaan ruoan ravitsemuksellista puolta, sillä opinnäytetyön tekijän omakohtaisen kokemuksen valossa ravitsemuksellisuus saattaa retkillä tai leireillä jäädä huomiotta. Lopuksi manuaalissa ohjeistetaan lukijaa hakemaan lisätietoa muonittamiseen liittyen, mikäli sitä jäi kaipaamaan. Manuaali on liitteessä 14. Opinnäytetyön tekijä toivoo, että manuaali opastaa leiriruokailuvastaavia kiinnittämään tulevaisuudessa enemmän huomiota ruoan ravitsemuksellisuuteen sekä hygieniaosaamiseen.

Manuaalia kirjoitettiin opinnäytetyöprojektin lomassa, kirjoittaminen painottui kuitenkin opinnäytetyöprojektin loppupäähän, sillä manuaalin eri osa-alueet hahmottuivat vasta myöhemmin paremmin. Valmista manuaalia sekä opinnäytetyöraporttia tarjottiin oman lippukunnan ja Lappa-alueen lisäksi Suomen Partiolaiset ry:lle hyödynnettäväksi.

10 Tulokset

Leirillä suoritettiin kysely ruokailuun liittyen. Kyselyllä haluttiin tiedustella, miten leiriläiset kokivat ruokailun onnistuneen ja mitä jäi päällimmäiseksi mieleen. Strukturoitu eli lomakehaastattelu sopii tilanteisiin, joissa vastaajia on monta ja he edustavat melko yhtenäistä ryhmää. (Haastattelu 2011.) Lomakkeessa oli myös avoin yksi kysymys ruokailusta. Yksi kyselylomakkeista on liitteessä 15, jossa se on myös kirjoitettu puhtaaksi. Kysely toteutettiin niin, että kaikilla halukkailla oli mahdollisuus vastata siihen; leiripaikalle sijoitettiin näkyvälle paikalle lomakkeet ja palautuslaatikko. Kyselylomakkeessa esitettiin seuraavat kysymykset:

- Mitä mieltä olit leirin ruokailusta?
- Mikä oli mielestäsi parasta?
- Oliko ruokaa mielestäsi tarpeeksi?
- Mitä jäit kaipaamaan?

Kolmasosa leiriläisistä vastasi kyselyyn ja yhteenvedona palaute oli erittäin positiivista. Ensimmäiseen kysymykseen kaikki vastasivat, että ruoka oli hyvää ja monipuolista. Erityistä kiitosta ruokalistalla sai katkaravut ja tonnikalat sienikastikkeessa nuudeleiden kera, leiriläisten itse tekemä kinkkupasta, kokkisota sekä salaattit ja salaatinkastikkeet. Opinnäytetyön tekijä oli erityisen tyytyväinen edellä mainitun sienikastikkeen saamaan suosioon, sillä resepti oli kehitelty itse. Ruokaa oli kaikkien mielestä tarpeeksi, eikä leiriläisten tarvinnut huolehtia sen riittävydestä kaikille. Muutama leiriläinen jäi kaipaamaan lettuja sekä vaihtelevuutta aamupalatarjontaan. Kehitysideat olivat varteenotettavia, sillä aamupalalla olisi voinut tarjota esimerkiksi erilaisia puurolaatuja tai hedelmiä. Lettuja olisi pitänyt tarjota useammalla illalla. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tekijä oli hyvin tyytyväinen leiriläisiltä saamiinsa palautteisiin ja uurastus leirin eteen sai kiitosta.

Opinnäytetyön toimeksiantajaa, eli leirinjohtaja Niko Uusi-Simolaa haastateltiin viikon sisällä leirin päättymisestä. Hänelle esitettiin seuraavat kysymykset:

- Mikä leiriruokailussa oli parasta?
- Mitä olisi voinut parantaa?
- Mitä mieltä olit ruokien ravitsemuksellisuudesta?

(täysjyväleipä, ruisleipä, tumma pasta, paljon kasviksia ja vihanneksia, hedelmiä, kananmunia ja kaurapuuroa aamiaisella, kana/kala/liha vaihtelevuus jne)

- Huomioitiinko allergikkoja tarpeeksi?
- Onnistuiko kokkisodan järjestäminen? Mitä mieltä olit siitä?

- Mihin asioihin tulevilla leireillä pitäisi kiinnittää enemmän huomiota ruokailun suhteen?

Yhteenvetona toimeksiantaja oli tyytyväinen leiriruokien maistuvuuteen ja monipuolisuuteen. Hänen mukaansa parasta oli vaihtelevuus lämpimissä ruoissa, lisäksi ruokaa oli aina riittävästi. Kiitosta sai myös salaattien ja kasvien vaihtelevuus, sekä se, että lapset saatiin myös syömään niitä. Parannusta toivottiin aamupalaan liittyen, leiriläisten tavoin toimeksiantaja olisi toivonut enemmän vaihtelevuutta tarjontaan. Toimeksiantaja oli tyytyväinen sekä ruoan ravitsemuksellisuuteen että allergioiden huomioimiseen. Hänen mukaansa erityisruokavaliota noudattaneita huomioitiin riittävästi ja he pääsivät jopa ruokajonon ohi. Toimeksiantajan mukaan ”kokkisota oli loistava!” Hän myöntää, että sen järjestäminen vaatii oman aikansa, mutta positiivista on se, että lapset ja nuoret pääsevät itse kokkaamaan ja harjoittelemaan trangian käyttöä. Kokkisota oli mukava piristys ja luovuudennäyttilaisuus. Toimeksiantajan mukaan tulevilla leireillä kannattaa kiinnittää enemmän huomiota ruokailu-aikoihin tai muonituksen tiimin vahvuuteen. Hän korosti, ettei tarkoita tällä sitä, että ruokailut olisivat viivästyneet, vaan että keittiöhenkilökunnallakin olisi omat hengähdystaukonsa. Lisäksi ruokamääriä pitäisi tarkentaa niin, ettei hävikkiä pääsisi syntymään paljon. (Uusi-Simola 2011.)

11 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tekijän mielestä projektin aikana käytössä olleet menetelmät olivat oikeanlaisia, sillä projektille asetetut tavoitteet saavutettiin. Ruoan ravitsemuksellisuus voitiin todistaa, kun energiaravintoaineiden suositussaanit toteutuivat ja kouluruokailusuositusten ravitsemuksellisen ruoan kriteerit täyttyivät. Opinnäytetyön tekijä havaitsi, että ravitsemuksellinen ruoka ei välttämättä edellytä budjetin venyttämistä, vaan suunnitelmallisuutta. Kukaan ei myöskään sairastunut leirillä, joten hygieniaosaaminen hoidettiin kunnolla. Budjetti toteutui suunnitelmaa paremmin, sillä rahaa säästöön aiottua enemmän. Partioliiikkeen mukaiset toimintaperiaatteet toteutuivat opinnäytetyön tekijän mielestä näkyvästi, sillä vastuuta siirrettiin nuoremmille ruokailun suunnitteluvaiheessa ideointimenetelmien avulla ja heidän annettiin osallistua käytännönhommiin leirillä. Lisäksi partionperiaatteen mukainen luonnonsuojelu otettiin huomioon leirillä. Ideointimenetelmien valossa ruokailusta nousi esiin uudenlaisia, käyttökelpoisia ideoita, joista oli hyötyä leirillä. Leiriläisten ja toimeksiantajan palaute oli positiivista ja muutamia kehitysideoita syntyi jatkoa varten. Manuaalin todellisen hyödyn voi todeta vasta muutamien vuosien päästä, kun se on toivon mukaan kiertänyt eri muonitusvastaavien keskuudessa.

Opinnäytetyön tekijän refleksiivinen arviointi opinnäytetyöprojektista on kiitettävä. Kriittinen arvioija kehittää ideoita jatkoa varten, niin kävi tälläkin kertaa. Ruokailujen aikataulutuksiin ruoanvalmistamisen osalta olisi voinut kiinnittää enemmän huomiota, muutaman kerran ruokailu viivästyi suunnitelmasta. Asia on korjattavissa yksinkertaisesti lisäämällä keittiöhenkilökuntaa sekä mukauttamalla työvuoroja niin, että jokaiselle jää myös riittävästi vapaa-aikaa. Keittiöhenkilökunnassa tulee olla selvästi nimetyt jäsenet, jolloin aikaa ei mene joka päivä eri henkilöiden opastamiseen ruoanlaitossa. Ylijääneiden ruokien varalle olisi voinut jo ennen leiriä kehittää suunnitelman, jottei ruokaa heitettäisi pois.

Opinnäytetyön tekijä on erityisen tyytyväinen siihen, että tavoitteiden mukainen monipuolinen ja maistuva ruokailu toteutui. Erityisruokavalioita noudattavat antoivat paljon kehuja heidän ruoistaan. Opinnäytetyön tekijä toivoo, että jatkossa tuoretavaraa hyödynnetään leiri-ruokailussa enemmän sekä kiinnitetään huomiota myös ruoan ravitsemukselliseen puoleen. Opinnäytetyön tekijän soveltamistaidot ja kyky edetä projektissa suunnitelmallisesti eteenpäin kehittyivät. Opinnäytetyön tekijä sai tästä kokemuksesta lisää itseluottamusta sekä luottamusta omiin ammatillisiin kykyihinsä.

Lähteet

Kirjalliset lähteet

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitseminen. 10. painos. Helsinki: WSOYpro.

Hirvonen, P. & Nikula, A. 2008. Taloushallinnon perusteet. Helsinki: Edita.

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto - osaksi ammattitaitoa. Porvoo: WSOY.

Ijäs, T., Välimäki, M. 2007. Tunne hygieniaosaaminen. Helsinki: Otava.

Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. Projektikirja - Onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Kauppakaari.

Leander, M., Purontaus, S., Pöyliö, M. & Sipilä, K. 2004. Ruokaa & puhtautta - Kyllä hoituu. Porvoo: WSOY.

Pärske 3/2011. Uudenmaan Partiopiiri ry. Vastaava päätoimittaja: Antti Koistinen. Helsinki.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2006. Ravitseminen ja ruokavalio. 6. painos. Helsinki: Dieettimedia.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009. Erytysruokavaliot - opas ammattilaisille. 7. painos. Helsinki: Dieettimedia.

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen - projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä: Pohjantähti.

Ruuska, K. 2001. Projekti hallintaan. Jyväskylä: Gummerus.

Ojasalo, K., Moilanen, T & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät - Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro.

Saarinen, E., Lonka, K. 2005. Muodonmuutos. Porvoo: WSOY.

Suomen ympäristökeskus 2006. Jätelainsäädännön uudistamistarpeita ja - mahdollisuuksia - valtakunnallisen jättesuunnitelman uudistamistyöryhmän mietintö. Helsinki: Suomen ympäristökeskus.

Tarus 2004. 5. Finnjamboree Padasjoki Finland. Forssa: Suomen Partiolaiset ry.

Vallo, H. & Häyrinen, E. 2008. Tapahtuma on tilaisuus - tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. 2. painos. Helsinki: Tietosanoma.

Valtion ravitseminen neuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing.

Sähköiset lähteet

Elintarvikehygieniariskien ehkäiseminen 2011. Evira. Viitattu 26.10.2011.
http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/hygieniaosaaminen/tietopaketti/elintarvikehygieniariskien_ehkaisuinen/

Elintarvikkeiden hygieeninen käsittely 2010. Evira. Viitattu 25.10.2011.
http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/hygieniaosaaminen/tietopaketti/elintarvikkeiden_hygieeninen_kasittely/

Elintarvikkeiden kypsentyminen 2011. Evira. Viitattu 25.10.2011.
http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/hygieniaosaaminen/tietopaketti/elintarvikkeiden_hygieeninen_kasittely/elintarvikkeiden_kypsentyminen/

Elintarvikkeiden saastuminen (kontaminaatio) ja pilaantuminen 2011. Evira. Viitattu 25.10.2011.
http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/hygieniaosaaminen/tietopaketti/elintarvikkeiden_saastuminen__kontaminaatio__ja_pilaantuminen/

Elintarvikkeiden säilytystilat 2011. Evira. Viitattu 26.10.2011.
http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/hygieniaosaaminen/tietopaketti/elintarvikkeiden_hygieeninen_kasittely/elintarvikkeiden_sailytystilat/

Erityisruokavaliot 2011. Ruokatieto Yhdistys ry. Viitattu 28.9.2011.
http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruoka_ja_terveys/Erityisruokavaliot

Esiintyvyys 2011. Keliakialiitto. Viitattu 28.6.2011.
http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakia_sairautena/esiintyvyys/

Haastattelu 2011. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.10.2011.
<http://193.167.122.14/Opari/ontTukiKeruuHaastattelu.aspx>

Hassinen, J. 2008. Ideointityökalupakki - Ideointimenetelmiä ja - työkaluja ideanikkareille. 5.versio. Partus. Viitattu 28.3.2011.
http://tiimiakatemia.files.wordpress.com/2009/10/ideointimenetelmat_partus_v5.pdf

Keliakia 2011. Keliakialiitto. Viitattu 28.6.2011. <http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/>

Keliakia sairautena 2011. Keliakialiitto. Viitattu 28.6.2011.
http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakia_sairautena/

Keliakiaruokavalio käytännössä 2011. Keliakialiitto. Viitattu 28.6.2011.
http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakian_hoito/ruokavalion_paapiirteet/

Kenelle partio on? 2011. Partio. Viitattu 25.10.2011.
http://www.partio.fi/Suomeksi/Lyhyesti/Mita_partio_on/Kenelle_partio_on.iw3

Kyläkeittiöiden keittiösuunnitelma 2010. Kilke. Viitattu 28.6.2011.
http://www.kilke.fi/sites/default/files/Kilke_Kyl%C3%A4keitti%C3%B6suunnitelma_versio6.3n_ettiin.pdf

Kouluruokailusuositus 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 28.6.2011.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf

Kuva-arkisto 2011. Valtionravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 24.10.2011.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut__opetusmateriaali/kuva-arkisto/

Laktoosi-intoleranssi 2011. Tampereen opiskeluterveydenhuolto. Viitattu 28.9.2011.
<http://www.tampere.fi/opiskeluterveys/useinkysyttya/laktoosiintoleranssi.html>

Lippukunta osana partiomaailmaa 2011. Partio. Viitattu 27.4.2011.
http://www.partio.fi/Suomeksi/Lyhyesti/Mita_partio_on/Lippukunta_osana_partiomaailmaa.iw3

Organisaatio 2011. Evira. Viitattu 26.10.2011.

<http://www.evira.fi/portal/fi/evira/esittely/organisaatio/>

Partio yhteiskunnassa 2011. Partio. Viitattu 29.1.2011.

http://www.partio.fi/Suomeksi/Lyhyesti/Mita_partio_on/Partio_yhteiskunnassa.iw3

Puolustusvoimien muonituksen ravintosisältösuositus 2011. Evira. Viitattu 17.10.2011.

<http://www.evira.fi/attachments/vrn/puolustusvoimat.pdf>

Ruokamallikuvat 2006. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 17.10.2011.

http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kuvat_SU.htm

Ruoka-allergiat ja ravitsemus 2008. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 17.10.2011.

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/ravitsemus_ja_terveys/ruoka-allergiat

Nuorekas satavuotias 2011. Partio. Viitattu 11.4.2011.

http://www.partio.fi/Suomeksi/Lyhyesti/Mita_partio_on/Historiaa.iw3

Mitä partio on? 2011. Partio. Viitattu 11.4.2011.

http://www.partio.fi/Suomeksi/Lyhyesti/Mita_partio_on.iw3

Suomen Partiolaiset - Finlands Scouter ry:n peruskirja 2008. Partio. Viitattu 17.10.2011.

<http://www.partio.fi/Suomeksi/Aikuiset/Partiokasvatus/Peruskirja.iw3>

Trangia 2009. Partiwiki. Viitattu 26.10.2011.

<http://wiki.partio.net/Trangia>

Tutkimukset ja opinnäytteet 2011. Partio. Viitattu 25.10.2011.

http://www.partio.fi/Suomeksi/Aikuiset/Partiotutkimus/Tutkimukset_ja_opinnaytetyot.iw3

Suulliset lähteet

Ilvonen 2011. Henkilökohtainen tiedonanto.

Lybäck 2011. Henkilökohtainen tiedonanto.

Rutila 2011. Henkilökohtainen tiedonanto.

Seppälä 2011. Henkilökohtainen tiedonanto.

Suominen 2011. Henkilökohtainen tiedonanto.

Uusi-Simola 2011. Henkilökohtainen tiedonanto.

Kuvat

Kaava 1 Partio toiminnan järjestäytyminen. (Lippukunta osana partiomaailmaa 2011.)9

Taulukot

Taulukko 1 Aikaisempien leirien onnistuneiden ja kehitettävien asioiden vertailu. 17

Taulukko 2 Leiriviikon ruokalista..... 27

Taulukko 3 Lappa 2011 -leirin suunniteltu budjetti. 28

Taulukko 4 Lappa 2011 -leirin toteutunut budjetti. 29

Liitteet

Liite 1 Projektin toteutussuunnitelma	39
Liite 2 Lappa 2011 leirikutsu.....	42
Liite 3 Kaasulla toimivat tohot, joiden päälle asetetaan muurikkapannut	43
Liite 4 8x8 -menetelmän tuloksia	44
Liite 5 Kaukaiset ajatusmallit -menetelmän tuloksia, työ 1/3.....	45
Liite 6 Kaukaiset ajatusmallit -menetelmän tuloksia, työ 2/3.....	46
Liite 7 Kaukaiset ajatusmallit -menetelmän tuloksia, työ 3/3.....	47
Liite 8 Ruokaympyrä, ruokakolmio ja lautasmalli.....	48
Liite 9 Ravintoainelaskelmat.....	49
Liite 10 Leirin ohjelmarunko.....	54
Liite 11 Lounaiden ja päivällisten reseptit sekä kasvisvaihtoehtoja	58
Liite 12 Södekullan K-Supermarketista ostetut elintarvikkeet.....	76
Liite 13 Pukkilan Salesta ostetut elintarvikkeet.....	77
Liite 14 Manuaali muonitusvastaavalle	80
Liite 15 Esimerkki leirillä suoritetusta kyselylomakkeesta	113

Liite 1 Projektin toteutus suunnitelma

Projekti: Ruokailun järjestäminen Itä-Uudenmaan alueen partioleirille kesällä 2011.

1. Ongelma - analyysi

Ongelman kuvaus

Ruokailun järjestämiseen liittyvät kysymykset ovat seuraavanlaisia:

- Miten löytää luotettavat alihankkijat
- Miten ruokalista suunnitellaan
- Miten työvuorot jaetaan
- Miten laskea ruoan täyttämät ravitsemussuositukset
- Mistä leiripaikalle saadaan tarvittavat varusteet
- Miten soveltaa hygieniaosaamista tai omavalvontaa leiriolosuhteisiin

Tieto

Projektipäällikkönä hankin tietoa seuraavista ruokailuun liittyvistä asioista:

- Hygieniaosaaminen, omavalvonta, turvallisuus keittiössä
- Ravitsemussuositukset
- Budjetointi
- Aikaisempien leirien loppuraporttien hyödyntäminen
- Projektinhallinta ja projektin vetäminen liittyen omaan työhöni

2. Tavoite

Projektin tavoitteena on tarjota leiriläisille leiriruokaelämyksiä, ruoan ollessa sekä maittavaa että ravitsevaa. Tavoitteena on kehittää leiriruokailuun uusia toteutustapoja tiimin avulla sekä ottaa mahdollisimman monta näkökantaa, kuten omavalvonta ja ravitsemussuositukset, ruokailun järjestämisessä huomioon. Päämäärä on saavutettu, kun toimeksiantaja, minä ja leiriläiset ovat tyytyväisiä, tiimi on ollut toimiva, ruokailuntoteuttamistapoja on kehitetty tai uusia ideoita siihen liittyen on syntynyt.

3. Rajoitukset

Suurin vaikuttaja leiriruokailun reunaehtoihin on budjetti. Budjetti on täysin sidonnainen leirin osallistujamäärään. Toiseksi eniten leiriruokailua rajoittavat leiriolosuhteet ja leiripaikan pieni keittiö. Taloudellisesti katsoen ehdotonta budjettia voi auttaa esimerkiksi elintarvikekauppaan olevien suhteiden hyödyntäminen ja leiriolosuhteisiin voi varautua ennakoimalla tarvittavat varusteet tarkkaan.

4. Budjetti

Leirin ruokailun budjetti on suoraan verrannollinen leirin osallistujamäärään, joten budjetti selviää ilmoittautumisten jälkeen.

5. Menetelmien valinta

Projektin aikana tullaan käyttämään tiedonkeruu- sekä ideointimenetelmiä. Projekti alkaa tiedonkeruulla, sillä aiheesta täytyy kerätä mahdollisimman paljon tietoa. Ideointimenetelmiä tullaan käyttämään ennen leiriä, suunniteltaessa ruokalistaa ja vaihtoehtoisia tapoja ruokailun toteuttamiseen. Leirin aikana leiriläisiltä kerätään mielipiteitä ruokailusta kyselyn muodossa ja leirin jälkeen haastattelen toimeksiantajaa.

6. Aikataulu

Koko opinnäytetyöprojektin ajan tiedonkeruu ja kirjoittaminen

Vko 3 ensimmäinen alueleirikokous leiristä (alustava sopiminen toimenpiteistä, pesteistä, leirin ajankohdasta jne.)

Vko 4 kirjoittaminen aiheesta omavalvonta, jätehuolto, lippukunnan varusteluettelon tarkistaminen.

Vkot 5-6 tiimin kasaaminen. Koulussa opetusta tiedonkeruusta.

Vko 6 kirjoittaminen aiheesta projektinhallinta, ravitsemus, tiedonkeruu muiden leirien loppuraporteista

Vko 7 tiedonkeruu ja kirjoittaminen

Vko 8 tiedonkeruu ja ont:n sekä tutkimussuunnitelman kirjoittaminen. Koulussa tutkimuksellinen kirjoittaminen aiheena.

Vko 9 toinen alueleirikokous (muiden lippukuntien varusteluettelot, tarkempi sopiminen leiristä jne.) Tutkimussuunnitelman palautus 1.3.

Vko 10 Koulussa tutkimussuunnitelmien esittelyä

Vko 11 yhteys alihankkijoihin. Koulussa tutkimussuunnitelmien esittelyä

Vko 12 manuaalin sisällysluettelon, ulkoasun, kuvituksen suunnittelu ja mahdollisesti kirjoittaminen. Koulussa workshop.

Vko 13 Ideointikokous (sis. ideointimenetelmät, ruokalistan suunnittelu jne). Lisäksi kolmas leirikokous.

Vko 14 Manuaalin ja ont:n jatkaminen. Koulussa workshop.

Vko 15 -17 tiedonkeruu ja kirjoittaminen

Toukokuun aikana BarLaurean Aromi - ohjelman avulla ravintosisältöjen laskeminen.

Touko/kesäkuun aikana lilijärvelle tarkistamaan mitä tarvikkeita keittiöstä löytyy -> sen jälkeen lippukunnille viestit, mitä leirille pitää tuoda mukanaan.

Vko 18 Koulussa arvioiva seminaari

Vko 19 Osallistujamäärät selvillä. Ruokamäärien laskenta, elintarvikekauppaan tiedot tarvittavista määristä jne. Keittiötiimin jäsenten selkiytyminen (eli ketä ajatellusta tiimistä osallistuu leirille). Lisäksi neljäs leirikokous.

Vko 23 Viides leirikokous (?).

...

Vko 30 alueleiri

Vko 31 palautteiden käsittely ja toimeksiantajan haastattelu projektin onnistuneisuudesta

Vko 31 - 32 palautteiden, haastattelun, omien kokemusten, pohdintojen kasaaminen opinnäytetyöhön.

Vko 35- opinnäytetyö projektin jatkaminen koulussa/Opinnäytetyö valmis.

7. Informaation käsittely

Tilanteessa, jossa tiimin jäsenet tai muut leiriläiset saavat ristiriitaista tietoa ruokailuun liittyen, kehoitetaan aina kääntymään ruokailusta vastaavan henkilön eli opinnäytetyön tekijän puoleen.

8. Toivottu tulos

Toivottu tulos tarkoittaa tyytyväisiä leiriläisiä, toimeksiantajaa, opettajia ja opinnäytetyön tekijää. Projektin katsotaan onnistuneen kun osapuolet ovat tyytyväisiä siihen, miten ruokailu järjestettiin, minkälaista ruokaa oli tarjolla ja miten asiat hoidettiin. Toivottua on myös toimeksiantajan tyytyväisyys ruokailun järjestämistä käsittelevään manuaaliin. Ruoan ravitsemuksellisuus voidaan näyttää toivotussa tuloksessa toteen.

Liite 2 Lappa 2011 leirikutsu

LAPPA'11 – Kymppisynttärät

Tule juhlimaan kanssamme LAPPA – leirien kymmenvuotistaivalta

25. – 31.7.2011 Pukkilan Iilijärvelle.

Sudenpennut ovat leirillä 25. – 28. 7

seikkailijat ja tarpojat 25. – 29. 7

samoajat, vaeltajat ja aikuiset 24. – 31.7



Varaa päivät kalenteristasi!

Tätä ei kannata missata!

Lisätietoa tulossa myöhemmin!

Poltteleviin kysymyksiin tarvittaessa vastaavat

leirinjohtaja Niko Uusi – Simola puh. 041 5050 819

ja varaleirinjohtaja Esa Seppälä puh. 0405661525



LEIRILLÄ NÄHDÄÄN!

Liite 3 Kaasulla toimivat tohot, joiden päälle asetetaan muurikkapannut



Liite 4 8x8 -menetelmän tuloksia

TISSÄ	MAIKKA	MOUDOT	ELÄMÄNTAPA	HARRASTUS	YHTEENKÄYNTIMÄN	OMA VASTANVA	KARKEEN YHTEYDEN ASLA
	JONOTUS	EI JONOTUSTA	YHTEENKÄYNTI	PARTIO	BOISA	JÄTEHUUDET	→ TDI MINUA?
MUUKKIA?				MUOJET VANHAT		TAVOITTEET	RUSKEIDIA JOKA PÄIVÄ?
ALKEELLISTA	RADHAALLISUUS	MOUDOT JA OLOSUHTEET	JONOTUS	PARTIO	JÄTEHUUDET		TOI TÄRKEÄ ASIA
SISÄTILAT	LEIRIOLOSUHTEET	MAHDOLLISUDET	LEIRIOLOSUHTEET	LEIRIROOKAILU	HYGIENIA	HYGIENIA	KÄSI-DESI
VIKOITILAT	ROOKAILUKATTEJSET	HAASTEET	ROOKAILISTA	LEIRILÄITET	KAHVILA	KANGASKASSI	ASIA-PYYHE
YEW-KERASSA	LISTAA EI MUUT NÄE	HAKIT	ERI IKÄLUOKAT	ALLERGIA	MAKULUUSTAT	MUSIKKI	KAPAA-AJAN VIETOPAikka
ITSE TETTY	ROOKAILISTA		PAIKILLA SAMAA ROOKAIA	LEIRILÄITET	ERIKOISROOKAVALLIOT	KAHVILA	KARKEIT MUNKIT
VALMIIT RUOAT	"DIKOSSA"		ODOTUJSET SAMOJETA RUOILTA -hernan, niotto, pasta..		LAVITAPELIT	RELICORITIT	KAHVI LIMSA

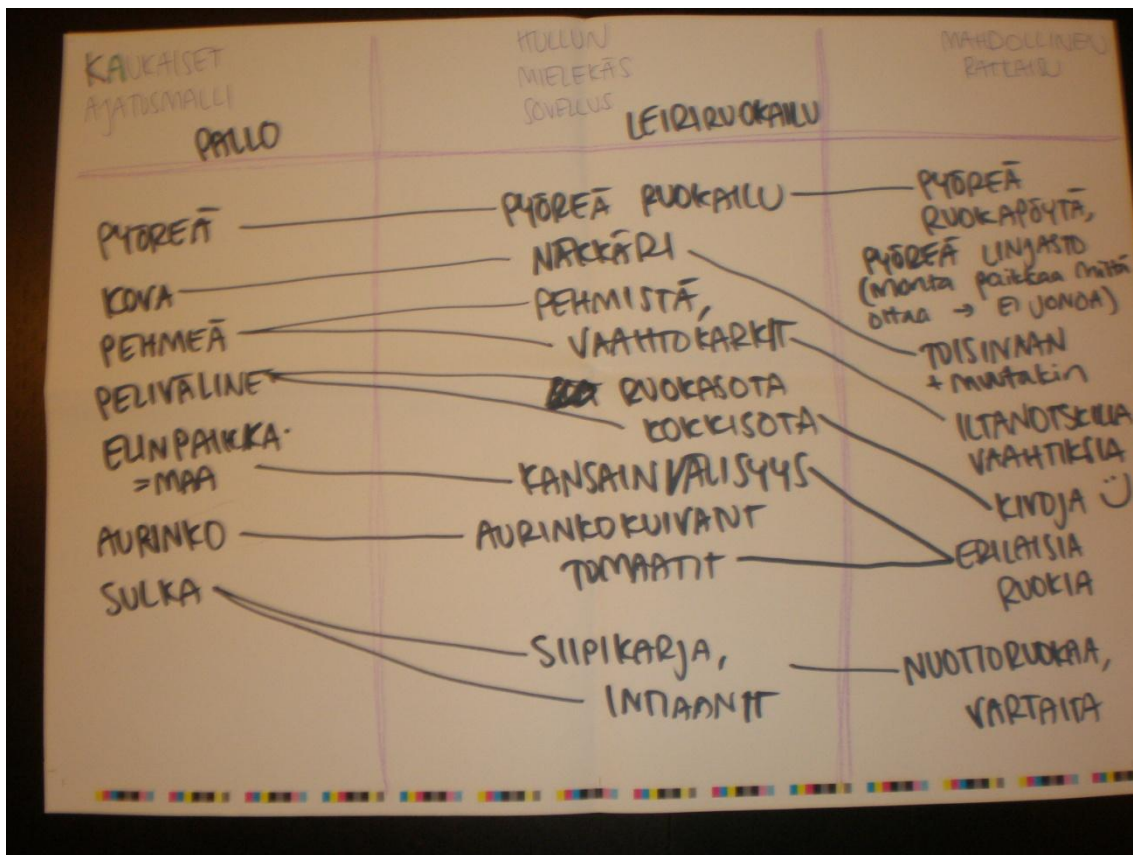
Liite 5 Kaukaiset ajatusmallit -menetelmän tuloksia, työ 1/3

KAUKAINEN AJATUSMALLI	HULLUN MIELEKÄS SOVELLUS	MAHDOLLI- NEN RATKAISU
MÖRRÄMÖYKKÖ		
PIENI	PIENET ANNOKSET	ALKUPALAT
KARVAINEN	KARVAINEN RUOKAILU	ORIGINAL LIHAA
PELOTTAVA	PELOTTAVA RUOKAILU	EKSOOTTISIA RUOKIA
ERAKOITUNUT	YKSINÄINEN	ERIKOISRUOKAVALIOT
HASSU	NORINEURINEN HUMORISTINEN	ALOITETAAN ILTAPALALLA, LOPETETAAN AAMUPALAAAN
MUTAPAAKKU	MUTAKAKKU	JÄLKIRUOKA
LAULU	MUSIIKKI SOI RUOKAILLESSA	#

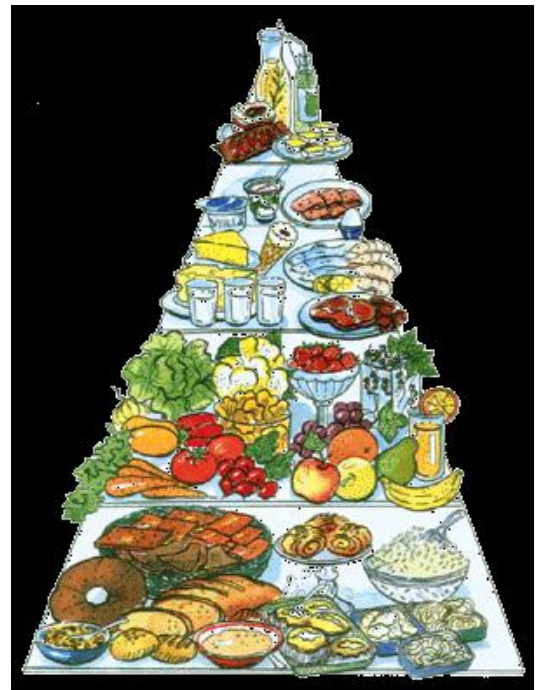
Liite 6 Kaukaiset ajatusmallit -menetelmän tuloksia, työ 2/3

KAUKAINEN AJATUSMALLI	HULLUN MIELEKÄS SOVELLUS	MAHDOLLINEN RATKAISU
Kitara	Leirikokoulu	
musiikki Laitho	taustamusiiikki	spotify
monipuolisuus taitolaji akustinen iltanotse:	ruualla leikkiminen	satunnaisesti valitut ruoka-ainet rangastaava telen
teo guitar hero kielet	viikkilyttöjä kilpailu lokkimäkieli	lokki-sata

Liite 7 Kaukaiset ajatusmallit -menetelmän tuloksia, työ 3/3



Liite 8 Ruokaympyrä, ruokakolmio ja lautasmalli




Ruokamallikuvat 2006. (Kuva-arkisto 2011.)

Liite 9 Ravintoainelaskelmat

AROMI Ruokalista Page 1 of 1

AROMI Ruokalista Käyttäjä : 001750
Toimipaikka : BL



[Etusivu](#) [Uusi](#) [Ruokalistat](#) [Käyttöohje](#) [Oma ohje](#)

[Ruokalistan tiedot/ Ravintoainelaskennan haku/ Ravintoainelaskennan tulos](#)
Asetukset | Lopetus

Tunnus: virpi
Nimi: virpi virolainen
Tekijä: 001750
Aikaväli: 25.07.2011 - 31.07.2011
Ravintoaineryhmä: YE Energia, yleinen
Ravintoainesuositus:
Ateriityypit: Aamiainen

Nimi	Yks.	Määrä /100g	Määrä /ruok.	%-osuus /energiasta	Ainetiheys /MJ	Suos. alaraja	Suos. yläraja	Ero-%
Energia, kJ (im.hh.)	KJ	48,73	972,13					
Energia, kcal (im.hh.)	KCAL	11,65	232,34					
Energia, kuitu mukaanlukien	KJ	53,93	1075,89					
Proteiinit=valkuaisaineet	G	0,45	8,88	15,54	9,14			
Vesi	G	7,20	143,72		147,84			
Suola* (natriumkloridi)	G	0,05	1,00		1,03			
Rasva yhteensä	G	0,41	8,08	31,59	8,31			
Kolesteroli	MG	2,58	51,46		52,93			
Alkoholi	G							
Ravintokuitu yhteensä	G	0,31	6,10		6,28			
Hilihydraatit, yhteensä	G	1,52	30,23	52,87	31,10			

COPYRIGHT © Logica 2009. Sivu päivitetty 10.03.2009 Versio 10.0

http://10.26.4.201/scripts/a2000_ts_rvlask.dll/ravintotulos 31.5.2011

AROMI Ruokalista

Käyttäjä : 001750

Toimipaikka : BL



Etusivu

Uusi

Ruokalista

Käyttöohje

Oma ohje

[Ruokalistan tiedot/ Ravintoainelaskennan haku/ Ravintoainelaskennan tulos](#)

Asetukset | Lopetus

Tunnus: virpi
Nimi: virpi virolainen
Tekijä: 001750
Aikaväli: 25.07.2011 - 31.07.2011
Ravintoaineryhmä: YE Energia,yleinen
Ravintoainesuositus:
Ateriatyypit: Lounas

Nimi	Yks.	Määrä /100g	Määrä /ruok.	%-osuus /energiasta	Ainetiheys /MJ	Suos. alalaraja	Suos. yläraja	Ero-%
Energia, kJ (im.hh.)	KJ	73,74	1839,85					
Energia, kcal (im.hh.)	KCAL	17,62	439,72					
Energia, kuitu mukaanlukien	KJ	78,33	1954,25					
Proteiinit=valkuaisaineet	G	0,85	21,29	19,67	11,57			
Vesi	G	8,97	223,68		121,57			
Suola* (natriumkloridi)	G	0,03	0,72		0,39			
Rasva yhteensä	G	0,62	15,35	31,71	8,35			
Kolesteroli	MG	1,66	41,33		22,46			
Alkoholi	G							
Ravintokuitu yhteensä	G	0,27	6,73		3,66			
Hiihihydraatit, yhteensä	G	2,11	52,62	48,62	28,60			

AROMI Ruokalista

Käyttäjä : 001750

Toimipaikka : BL



Etusivu

Uusi

Ruokalistat

Käyttöohje

Oma ohje

[Ruokalistan tiedot/ Ravintoainelaskennan haku/ Ravintoainelaskennan tulos](#)
[Asetukset](#) | [Lopetus](#)

Tunnus: virpi
Nimi: virpi virolainen
Tekijä: 001750
Aikaväli: 25.07.2011 - 31.07.2011
Ravintoaineryhmä: YE Energia,yleinen
Ravintoainesuositus:
Ateriatyypit: Päivällinen

Nimi	Yks.	Määrä /100g	Määrä /ruok.	%-osuus /energiasta	Ainetiheys /MJ	Suos. alaraja	Suos. yläraja	Ero-%
Energia, kJ (im.hh.)	KJ	49,56	1506,58					
Energia, kcal (im.hh.)	KCAL	11,84	360,07					
Energia, kuitu mukaanlukien	KJ	53,27	1619,34					
Proteiinit=valkuaisaineet	G	0,64	19,36	21,84	12,85			
Vesi	G	12,72	386,83		256,76			
Suola* (natriumkloridi)	G	0,08	2,34		1,55			
Rasva yhteensä	G	0,44	13,27	33,47	8,81			
Kolesteroli	MG	1,76	53,37		35,42			
Alkoholi	G							
Ravintokuitu yhteensä	G	0,22	6,63		4,40			
Hiilihydraatit, yhteensä	G	1,30	39,60	44,68	26,29			

AROMI Ruokalista

Käyttäjä : 001750

Toimipaikka : BL



Etusivu

Uusi

Ruokalista

Käyttöohje

Oma ohje

[Ruokalistan tiedot/ Ravintoainelaskennan haku/ Ravintoainelaskennan tulos](#)
[Asetukset](#) | [Lopetus](#)

Tunnus: virpi
Nimi: virpi virolainen
Tekijä: 001750
Aikaväli: 25.07.2011 - 31.07.2011
Ravintoaineryhmä: YE Energia,yleinen
Ravintoainesuositus:
Ateriatyypit: Iltapala

Nimi	Yks.	Määrä /100g	Määrä /ruok.	%-osuus /energiasta	Ainetiheys /MJ	Suos. alalaraja	Suos. yläraja	Ero-%
Energia, kJ (im.hh.)	KJ	95,92	1074,35					
Energia, kcal (im.hh.)	KCAL	22,93	256,77					
Energia, kuitu mukaanlukien	KJ	103,02	1153,78					
Proteiinit=valkuaisaineet	G	0,63	7,04	11,15	6,56			
Vesi	G	10,15	113,70		105,83			
Suola* (natriumkloridi)	G	0,09	0,97		0,90			
Rasva yhteensä	G	0,90	10,13	35,83	9,43			
Kolesteroli	MG	2,54	28,48		26,51			
Alkoholi	G							
Ravintokuitu yhteensä	G	0,42	4,67		4,35			
Hiihihydraatit, yhteensä	G	2,99	33,51	53,02	31,19			

AROMI Ruokalista

Käyttäjä : 001750

Toimipaikka : BL

Etusivu	Uusi	Ruokalista	Käyttöohje	Oma ohje
---------	------	------------	------------	----------


[Ruokalistan tiedot/ Ravintoainelaskennan haku/ Ravintoainelaskennan tulos](#)

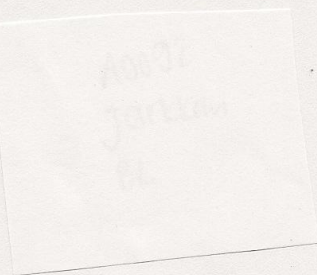
Asetukset | Lopetus

Tunnus: virpi
Nimi: virpi virolainen
Tekijä: 001750
Aikaväli: 25.07.2011 - 31.07.2011
Ravintoaineryhmä: Opiskeli Opiskelijaruoka
Ravintoainesuositus:
Ateriatyyppit: Aamiainen Lounas Päivällinen Iltapala Erikoisruokavalio \ eväät

Nimi	Yks.	Määrä /100g	Määrä /ruok.	%-osuus /energiasta	Ainetiheys /MJ	Suos. alaraja	Suos. yläraja	Ero-%
Energia, kJ (im.hh.)	KJ	55,02	6357,16					
Energia, kcal (im.hh.)	KCAL	13,15	1519,36					
Proteiinit=valkuaisaineet	G	0,57	65,29	17,46	10,27			
Suola* (natriumkloridi)	G	0,05	5,78		0,91			
Tyydyttyneet rasvahapot	G	0,14	16,63	9,94	2,62			
Rasva yhteensä	G	0,43	49,94	29,85	7,86			
Ravintokuitu yhteensä	G	0,25	29,09		4,58			
Hiihhydraatit, yhteensä	G	1,71	197,03	52,69	30,99			
B1 Tiamiini	MG	0,01	1,53		0,24			
Askorbiinihappo=C-vit	MG	0,98	113,58		17,87			
Ca Kalsium	MG	3,55	409,97		64,49			
Fe Rauta	MG	0,10	11,89		1,87			

COPYRIGHT © Logica 2009. Sivu päivitetty 10.03.2009

Versio 10.0



Liite 10 Leirin ohjelmarunko

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO
8.45 - 9.30 Aamupala johtajille, vahvuus 20 henkilöä	8.45 - 9.30 Aamupala (sis. aina myös aamujumppa)	8.45 - 9.30 Aamupala sudenpennuille + johtajille leirissä HAIKILLA: aamupala yörastilla
10.00 Leiriläisten saapuminen, vahvuus 65 henkilöä leirissä Rakentelua	10.00 - 12.00 Leirimerkin tekoa	10.00 - 12.00 Sudenpennut kiertävät rasteja
12.00 - 13.00 Lounas	12.00 - 13.00 Lounas	12.00 - 13.00 Lounas Sudenpennut tekevät lounaan rastilla trangialla HAIKILLA: seikkailijat + tarpojat tekevät lounaan ruokarastilla trangialla
13.00 - 16.00 Rakentelua	13.00 - 16.00 Haikkivalmistelut ja uinti + sauna	13.00 - 16.00 Rasteja, saapuminen leiripaikalle
16.00 - 17.00 Päivällinen	16.00 - 17.00 Päivällinen	16.00 - 17.00 Päivällinen
17.00 Iltaohjelmaa, avajaiset	17.00 Seikkailijat + tarpojat haikille, sudenpennuille ohjelmaa leiri-	17.00 - 18.00 Kaikki saunaan ja uimaan (seikkailijat + tarpojat palattuaan

	paikalla	takaisin haikilta)
20.00 Iltapala	20.00 Iltapala haikilla ja leirissä	20.00 Iltapala

TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI JA SUNNUNTAI
8.45 - 9.30 Aamupala	8.45 - 9.30 Aamupala	8.45 - 9.30 Aamupala samoajille + vaelta- jille + johtajille
10.00 Kaikki kiertävät ryhmittäin Iiljärven	10.00 - 11.00 Sammutuspeite + muut harjoi- tukset	10.00 - 12.00 Ohjelmaa
12.00 - 13.00 Lounas	11.00 - 13.00 Lounas HUOM. kokkisota (leiriläisille raaka-aineet, va- paa toteutus)	12.00 - 13.00 Lounas Sunnuntaina poistuminen lou- naan jälkeen
13.00 - 16.00 Olympialaiset (sekaryhmät, 6 rastia)	13.00 - 16.00 Leirin purku ja siivous	13.00 - 16.00 Ohjelmaa
16.00 - 17.00 Päivällinen	16.00 - 17.00 Päivällinen	16.00 - 17.00 Päivällinen
17.00 - 19.00 Sudenpennut kotiin, vahvuus 40 henkilöä	17.00 - 19.00 Seikkailijat ja tarpojat kotiin, vahvuus 20 henkilöä	17.00 - 18.00 Ohjelmaa

18.00 -> Iltanuotio Iltapala nuotiolla (ruokailijoista pois sudenpen- nut)	20.00 Iltapala samoajille + vaeltajil- le + johtajille	20.00 Iltapala
--	--	-------------------

Liite 11 Lounaiden ja päivällisten reseptit sekä kasvisvaihtoehdoja

Maanantain lounas (lisäkkeenä pasta)

Resepti: broileria kastikkeessa

Annoskoko [g]: 150

Reseptikirja: TEEMA

Annosmäärä: 60







Reseptiryhmä:

Saanto [kg]: 9,000

Reseptityyppi:

Jakeluhävikki: 0,00 %

Hinta/annos: 0,161

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttö- paino	Osto- paino	Hinta	Akt.	Poista	Työn- kuvaus
	Broileri, maustamaton paistisuikale, kypsä	KG	9,000	9,000	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Curry, keltainen, mauste	KG	0,036	0,036	0,17	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Pippuri, musta rouhittu	KG	0,054	0,054	0,37	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vesi	L	6,750	6,750	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Maissitärkkelys, maizena	KG	0,315	0,315	1,97	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vihannessekoitus, suikalekasvis	KG	5,000	5,000	7,17	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki 57,46 %		21,155	21,155	9,68			

Resepti: pasta

Annoskoko [g]: 150

Annosmäärä: 60





Saanto [kg]: 9,450

Jakeluhävikki: 4,76 %**Reseptikirja:** TEEMA

Reseptiryhmä:

Reseptityyppi:

Hinta/annos: 0,200

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttö- paino	Osto- paino	Hinta	Akt.	Poista	Työn- kuvaus
	Vesi	L	6,300	6,300	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Pasta, Kuitumaka- roni	KG	3,150	3,150	11,85	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Suola, meri	KG	0,032	0,032	0,02	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Öljy, rypsi	L	0,090	0,090	0,13	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki 1,27 %		9,572	9,572	12,01			

Maanantain kasvislounas

Resepti: soijarouhekastike

Annoskoko [g]: 150

Annosmäärä: 2











Saanto [kg]: 0,300

Jakeluhävikki: 0,00 %**Reseptikirja:** TEEMA

Reseptiryhmä:

Reseptityyppi:

Hinta/annos: 0,543

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttö-paino	Osto-paino	Hinta	Akt.	Poista	Työn-kuvaus
	Soijarouhe	KG	0,100	0,100	0,57	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Sipuli, hakattu, pakaste	KG	0,030	0,030	0,04	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Öljy, rypsi	L	0,006	0,006	0,01	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vesi	L	0,100	0,100	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vihanneskoitus, sekavihanne	KG	0,040	0,040	0,06	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Liemitiiviste, Kasvis	L	0,025	0,025	0,07	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Herkkusieni, viipale säilyke	KG	0,050	0,078	0,23	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Suola, ruoka	KG	0,006	0,006	0,01	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Mausteseos, Pippuriseos	KG	0,006	0,006	0,06	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Maissijauho	KG	0,005	0,005	0,03	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki 18,48 %		0,368	0,396	1,09			

Maanantain päivällinen

Resepti:kinkkukiusaus

Annoskoko [g]: 300

Annosmäärä: 60









Saanto [kg]: 18,571

Jakeluhävikki: 3,07 %**Reseptikirja:** TEEMA

Reseptiryhmä:

Reseptityyppi:

Hinta/annos: 0,815

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttöpaino	Ostopaino	Hinta	Akt.	Poista	Työnkuvaus
	Kinkku, palvilapa, suikale	KG	4,200	4,200	22,01	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Peruna, pesty	KG	11,400	11,400	5,59	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Paprika, punainen	KG	2,857	2,857	9,89	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Mausteseos, Provencale	KG	0,006	0,006	0,06	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Suola, ruoka	KG	0,086	0,086	0,13	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Pippuri, musta rouhittu	KG	0,009	0,009	0,06	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Sipuli, hakattu, pakaste	KG	1,429	1,429	2,09	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kerma, kevytkerma 15%	L	3,000	3,000	9,10	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki 19,21 %		22,987	22,987	48,91			

Maanantain kasvispäivällinen

Resepti: kasviskiusaus virpin ont

Annoskoko [g]: 230

Reseptikirja: TEEMA

Annosmäärä: 2









Reseptiryhmä:

Saanto [kg]: 0,460

Reseptityyppi:

Jakeluhävikki: 0,00 %

Hinta/annos: 0,215

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttö- paino	Osto- paino	Hinta	Akt.	Poista	Työn- kuvaus
	Sipuli, hakattu, pakaste	KG	0,060	0,060	0,09	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Peruna, pesty	KG	0,100	0,100	0,05	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vesi	L	0,080	0,080	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vihanneskoitus, sekavihannes	KG	0,100	0,100	0,14	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Tomaattimurska	KG	0,070	0,070	0,09	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Liemitiiviste, Kasvis	L	0,006	0,006	0,02	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Pippuri, musta rouhittu	KG	0,006	0,006	0,04	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Suola, ruoka	KG	0,006	0,006	0,01	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki -7,48 %		0,428	0,428	0,43			

Tiistain lounas (lisäkkeenä peruna)

Resepti: Punainen makkarakastike

Annoskoko [g]: 150

Reseptikirja: TEEMA

Annosmäärä: 60












Reseptiryhmä:

Saanto [kg]: 9,450

Reseptityyppi:

Jakeluhävikki: 4,76 %

Hinta/annos: 0,331

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttö- paino	Osto- paino	Hinta	Akt.	Poista	Työn- kuvaus
	Sipuli, hakattu, pakaste	KG	0,605	0,605	0,88	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Öljy, rypsi	L	0,113	0,113	0,17	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Tomaattimurska	KG	2,646	2,646	3,37	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Mausteseos, Provence	KG	0,004	0,004	0,04	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Suola, ruoka	KG	0,045	0,045	0,07	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vesi	L	1,575	1,575	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vihannessekoitus, sekavihanne	KG	1,000	1,000	1,38	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Makkara, maust. lenkkikuutio	KG	3,780	3,780	12,10	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Maissijauho	KG	0,315	0,315	1,75	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vesi	L	0,630	0,630	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Mausteseos, Pippuriseos	KG	0,010	0,010	0,11	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki 11,87 %		10,723	10,723	19,86			

Perunat makkarakastikkeen (ti) ja possukastikkeen kanssa (to)

Resepti: peruna virpin ont

Annoskoko [g]: 150

Annosmäärä: 60

Saanto [kg]: 9,000

Jakeluhävikki: 0,00 %**Reseptikirja:** TEEMA

Reseptiryhmä:

Reseptityyppi:

Hinta/annos: 0,074

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttöpaino	Ostopaino	Hinta	Akt.	Poista	Työnkuvaus
	Peruna, pesty	KG	9,000	9,000	4,41	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vesi	L	12,000	15,000	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki 57,14 %		21,000	24,000	4,41			

Tiistain päivällinen (lisäkkeenä riisi)

Resepti: broilercurry virpin ont

Annoskoko [g]: 150

Reseptikirja: TEEMA

Annosmäärä: 60










Reseptiryhmä:

Saanto [kg]: 9,225

Reseptityyppi:

Jakeluhävikki: 2,44 %

Hinta/annos: 0,917

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttö- paino	Osto- paino	Hinta	Akt.	Poista	Työn- kuvaus
	Sipuli, hakattu, pakaste	KG	1,350	1,350	1,97	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Curry, keltainen, mauste	KG	0,045	0,045	0,21	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Öljy, rypsi	L	0,225	0,225	0,33	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Tomaattipyre	KG	0,277	0,277	0,28	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vesi	L	1,500	0,500	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Broileri, suikale, kypsä	KG	4,500	4,500	45,72	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Ananas, pala	KG	0,450	0,750	2,23	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Hunaja	KG	0,090	0,090	0,51	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kerma, ranskan	L	0,900	0,900	3,75	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki 1,20 %		9,337	8,637	55,00			

Tiistain päivällinen

Resepti: riisi virpin ont

Annoskoko [g]: 150

Annosmäärä: 60

Saanto [kg]: 9,000

Jakeluhävikki: 0,00 %**Reseptikirja:** TEEMA

Reseptiryhmä:

Reseptityyppi:

Hinta/annos: 0,105

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttö- paino	Osto- paino	Hinta	Akt.	Poista	Työn- kuvaus
	Riisi, monivilja	KG	4,000	4,000	6,30	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vesi	L	10,000	10,000	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki 35,71 %		14,000	14,000	6,30			

Tiistain kasvispäivällinen

Resepti: kasviskastike virpin ont

Annoskoko [g]: 150

Reseptikirja: TEEMA

Annosmäärä: 2







Reseptiryhmä:

Saanto [kg]: 0,300

Reseptityyppi:

Jakeluhävikki: 0,00 %

Hinta/annos: 0,433

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttöpaino	Ostopaino	Hinta	Akt.	Poista	Työnkuvaus
	Sipuli, hakattu, pakaste	KG	0,030	0,030	0,04	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vihannessekoitus, sekavihanne	KG	0,100	0,100	0,14	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Tomaattimurska	KG	0,080	0,080	0,10	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Mausteseos, Provence	KG	0,006	0,006	0,06	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Ananas, pala	KG	0,030	0,050	0,15	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kesäkurpitsa	KG	0,040	0,046	0,09	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Suola, ruoka	KG	0,004	0,004	0,01	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Soijarouhe	KG	0,050	0,050	0,29	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vesi	L	0,100	0,100	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki 31,82 %		0,440	0,466	0,87			

Keskiviikon lounas (leiriläiset valmistivat itse)

Resepti: kinkkupasta virpin ont

Annoskoko [g]: 300

Annosmäärä: 60








Saanto [kg]: 18,000

Jakeluhävikki: 0,00 %**Reseptikirja:** TEEMA

Reseptiryhmä:

Reseptityyppi:

Hinta/annos: 0,469

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttö-paino	Osto-paino	Hinta	Akt.	Poista	Työn-kuvaus
	Suola, ruoka	KG	0,030	0,030	0,04	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	leikkele, palvi-kinkku	KG	1,500	1,500	14,23	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Pasta, Kuitumaka-roni	KG	2,500	2,500	9,41	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vesi	L	7,000	7,000	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Pippuri, musta rouhittu	KG	0,005	0,005	0,03	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vihannessekoitus, sekavihannes	KG	1,000	1,000	1,38	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kerma, kevytker-ma 15%	L	1,000	1,000	3,03	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki -38,09 %		13,035	13,035	28,13			

Keskiviikon päivällinen

Resepti: Jauhe-
lihakeitto

Annoskoko [g]: 500

Annosmäärä: 60











Saanto [kg]: 30,000

Jakeluhävikki: 0,00 %**Reseptikirja:** TEEMA

Reseptiryhmä: 01











Reseptityyppi: LIHARUO

Hinta/annos: 1,006

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttö- paino	Osto- paino	Hinta	Akt.	Poista	Työn- kuvaus
	Vesi	L	13,585	13,585	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Suola, ruoka	KG	0,125	0,125	0,18	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Pippuri, mauste, kok.	KG	0,006	0,006	0,09	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	* Liemijauhe, kasvis	KG	0,113	0,113	0,58	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Sipuli, hakattu, pa- kaste	KG	0,566	2,830	4,13	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Juures, keittokuu- tio MAXI pakaste	KG	6,000	6,000	8,12	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Peruna, kuutio, viipale	KG	5,094	5,094	7,16	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Jauheliha, paistettu	KG	4,528	4,528	40,07	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3								
4								
	Valmistushävikki 0,06 %		30,017	32,281	60,35			










Keskiviikon kasvispäivällinen

Resepti: kasvismakaronilaatikko virpin ont
 Annoskoko [g]: 320 **Reseptikirja:** TEEMA
 Annosmäärä: 2 **Reseptiryhmä:**
 Saanto [kg]: 0,640 **Reseptityyppi:**
Jakeluhävikki: 0,00 % **Hinta/annos:** 0,506

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttö- paino	Osto- paino	Hinta	Akt.	Poista	Työn- kuvaus
	Soijarouhe	KG	0,020	0,020	0,11	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vesi	L	0,200	0,200	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Pasta, Makaroni	KG	0,100	0,100	0,08	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Öljy, rypsi	L	0,020	0,020	0,03	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vihannessekoitus, sekavihanne	KG	0,100	0,100	0,14	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Sipuli, hakattu, pa- kaste	KG	0,100	0,100	0,15	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Pippuri, musta rouhittu	KG	0,004	0,004	0,03	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Suola, ruoka	KG	0,004	0,004	0,01	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kananmuna, irto	KG	0,032	0,037	0,18	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Maito, UHT, kevyt	L	0,200	0,200	0,30	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki 17,95 %		0,780	0,785	1,01			

Torstain lounas (lisäkkeenä nuudelit)

Resepti: katkarapuja ja tonnikalaa sienikastikkeessa virpin
 Annoskoko [g]: 150 **Reseptikirja:** TEEMA
 Annosmäärä: 60 Reseptiryhmä:
 Saanto [kg]: 9,000 Reseptityyppi:
Jakeluhävikki: 0,00 % Hinta/annos: 1,011

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttöpaino	Ostopaino	Hinta	Akt.	Poista	Työnkuvaus
	Sipuli, hakattu, pakaste	KG	1,500	1,500	2,19	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	margariini, laktoositon	KG	0,100	0,100	0,15	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Maissijauho	KG	0,300	0,300	1,66	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Maito, UHT, kevyt	L	3,000	3,000	4,44	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Suola, ruoka	KG	0,030	0,030	0,04	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Pippuri, musta rouhittu	KG	0,010	0,010	0,07	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Herkkusieni, viipale säilyke	KG	0,870	1,359	4,06	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	katkarapu	KG	2,500	2,941	24,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kala, Tonnikalasäilyke, pala vedessä	KG	4,000	4,000	24,06	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki 26,89 %		12,310	13,241	60,67			

Resepti: Nuudelit

Annoskoko [g]: 150

Annosmäärä: 60

Saanto [kg]: 9,000

Jakeluhävikki: 0,00 %**Reseptikirja:** TEEMA

Reseptiryhmä:

Reseptityyppi:

Hinta/annos: 0,158

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttö- paino	Osto- paino	Hinta	Akt.	Poista	Työn- kuvaus
	Pasta, Nuudelit	KG	3,500	3,500	9,47	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vesi	L	10,000	10,000	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki 33,33 %		13,500	13,500	9,47			

Torstain päivällinen (lisäkkeenä perunat)

Resepti: possukastike

Annoskoko [g]: 150

Annosmäärä: 60










Saanto [kg]: 9,300

Jakeluhävikki: 3,23 %**Reseptikirja:** TEEMA

Reseptiryhmä:

Reseptityyppi:

Hinta/annos: 0,376

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttö- paino	Osto- paino	Hinta	Akt.	Poista	Työn- kuvaus
	Ölly, rypsi	L	0,036	0,036	0,05	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Liemitiiviste, liha	KG	0,020	0,020	0,04	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vihanneskoitus, Herne-maissi- paprika	KG	1,000	1,000	1,54	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Suola, ruoka	KG	0,036	0,036	0,05	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Pippuri, musta rouhittu	KG	0,004	0,004	0,03	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vesi	L	3,000	3,000	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Maissijauho	KG	0,360	0,360	1,99	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Porsaan, suikale, raaka	KG	4,000	4,000	17,36	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Sipuli, hakattu, pa- kaste	KG	1,000	1,000	1,46	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki 1,65 %		9,456	9,456	22,53			

Perjantain päivällinen

Resepti: kalakeitto

Annoskoko [g]: 400

Annosmäärä: 40







Saanto [kg]: 16,300

Jakeluhävikki: 1,84 %**Reseptikirja:** TEEMA

Reseptiryhmä:

Reseptityyppi:

Hinta/annos: 0,690

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttöpaino	Ostopaino	Hinta	Akt.	Poista	Työnkuvaus
	Vesi	L	6,700	6,700	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Liemitiiviste, Kala, Puljonki	L	0,300	0,300	2,08	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Juures, keittokuutio MAXI pakaste	KG	1,600	1,600	2,16	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Peruna, pesty	KG	5,000	5,000	2,45	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Suola, ruoka	KG	0,032	0,032	0,05	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Tilli, pakaste	KG	0,032	0,032	0,25	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kala, sei-lohikuutio	KG	2,500	2,500	20,61	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki -0,84 %		16,164	16,164	27,59			

Perjantain kasvispäivällinen

Resepti: Pinaattikeitto

Annoskoko [g]: 500

Annosmäärä: 3





Saanto [kg]: 1,500

Jakeluhävikki: 0,00 %**Reseptikirja:** TEEMA

Reseptiryhmä:

Reseptityyppi:

Hinta/annos: 0,754

Vaihe P	Nimi	Yks.	Käyttö- paino	Osto- paino	Hinta	Akt.	Poista	Työn- kuvaus
	Suola, ruoka	KG	0,001	0,001	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Vesi	L	0,690	0,690	0,00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Liemitiiviste, Kasvis	L	0,003	0,003	0,01	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Juusto, tuore naturel	KG	0,150	0,150	0,93	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Peruna, pesty	KG	0,300	0,300	0,15	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Sipuli, hakattu, pakaste	KG	0,100	0,100	0,15	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Persilja, tuore	KG	0,005	0,005	0,10	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kerma, kevytkerma 15%	L	0,150	0,150	0,45	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Pinaatti, pakaste	KG	0,300	0,300	0,47	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Valmistushävikki 11,71 %		1,699	1,699	2,26			

Liite 12 Södekullan K-Supermarketista ostetut elintarvikkeet

kaurahiutale 15 kg ja neljälle päivälle gluton hiutale

mehutiiviste 20 l

marjakeitto, valmis 5l

sokeri 5 kg

näkkileipä ja hapankorppu yht. 300-400 viipaletta

kahvijauhe 10 pkt

teepusseja

kananmuna n. 200 kpl

suola 2 kg

maissijauhot 3 kg

pasta 9 kg

nuudelit 3,5 kg

rypsiöljy 1 l

herkkusienisäilyke 2,5 kg

tomaattimurska 3 kg

ananassäilyke 1 kg

hedelmäsäilyke 4 kg

fariinisokeri 1 prk

vaahtokarkkeja

hunaja

soijarouhe 0,5 kg

maito, hyla 12 l (uht)

tonnikala 4 kg

riisi, täysjyvä 6 kg

kastikejauhe (kermakastike) 0,5 kg

sinappi 1 kg

ketsuppi 3 kg

vehnäjäuhot 1 kg

tortillakuoret n. 60 kpl

mansikka-/lettuhillo 1 kg

soijakastike 1 prk

Liite 13 Pukkilan Salesta ostetut elintarvikkeet

(*-tähdellä merkityt eivät olleet etukäteen tilattuja, kyseistä elintarviketta piti ostaa lisää.)

Sunnuntai: (ma + ti aamupala, ma lounas, päivällinen ja iltapala)

- leikkele 1 kg
- kurkku 4 kg
- tomaatti 5 kg
- suolakurkku 1,5 kg
- keräsalaatti 5 kg
- broilerisuikale, maustamaton 10 kg
- kinkkusuikele 6 kg
- gluteeniton leipäpussi
- moniviljaviipaleet 10 pussia
- ruisleipä 10 pussia
- marjasekoitus, pakaste 1 kg
- vihannessekoitus, pakaste 5 kg
- sipulikuutio, pakaste 5 kg
- kevyt ruokakerma 6,5 l
- pinaatti, pakaste 0,5 kg
- oivariini 5 kg
- juusto, edam 3 kg

Tiistai: (ti lounas, päivällinen, iltapala ja ke aamupala)

- tomaatti 3 kg
- keräsalaatti 6 kg
- kurkku 2 kg
- parsakaali 3 kg
- kukkakaali 3 kg
- omena 6 kg
- banaani 10 kg
- leikkele 1 kg
- broilerisuikale 5 kg
- moniviljaleipä 10 pussia
- ruisleipä 10 pussia
- ranskankerma 1 l
- kesäsurpitsa 1kpl
- makkara, paisto 22 pakettia
- vihannessekoitus, pakaste 1 kg
- levite, laktoositon

- maitojuoma, laktoositon 2 l

Keskiviikko: (ke lounas, päivällinen, iltapala, to aamupala)

- makkara, paisto 20 pakettia
- kurkku 1 kg
- banaani 10 kg
- kiinankaali 5 kg
- tomaatti 2 kg
- sipuli 1,5 kg
- kesäkurpitsa 2 kg
- paprika 0,7 kg
- kirsikkatomaatti 1 kg
- suolakurkku 1 kg
- maitorahka 3 kg
- maitojuoma, laktoositon 5 l
- marjasekoitus, pakaste 2 kg
- jauheliha 5 kg
- vihannessekoitus, pakaste 6 kg
- porkkanaa 6 kg
- juusto, edam 4 kg
- maissi, pakaste 0,6 kg
- kaakaojauhe 2 kg *
- uht -maitoa 12 l
- näkkileipä 5 pakettia *
- lettuhillo 2 prk *
- vaniljakastike 2,6 l
- tomaattimurska 5 l *
- ketsuppi 2 prk *
- ananas 1 kg *
- moniviljaleipä 10 pussia
- ruisleipä 10 pussia

Torstai: (to lounas, päivällinen, iltapala, pe aamupala)

- raejuusto, vähälaktoosinen 2,5 kg
- banaani 6 kg
- leikkele 1 kg
- possun suikale 5 kg
- herne, pakaste 2,5 kg
- katkarapu, pakaste 5 kg

- kermaviili 1 prk

Perjantai: (pe lounas, päivällinen, iltapala, la ja su aamupalat)

- keittojuures 2 kg
- tilli 40 g
- maitojuoma 6 l
- seilohikuutiot, pakaste 3 kg
- banaani 4 kg
- jogurtti 3 l
- omena 7 kg
- persiljanippu
- joukkueiden kokkisotaan toivotat ainekset: lihapyöryköitä x 2 pussia, kakku/muffinsi mix leivontajauhot, grillinakki, vaniljakermajäätelö *
- vehnäjäuhopussi *

Liite 14 Manuaali muonitusvastaavalle

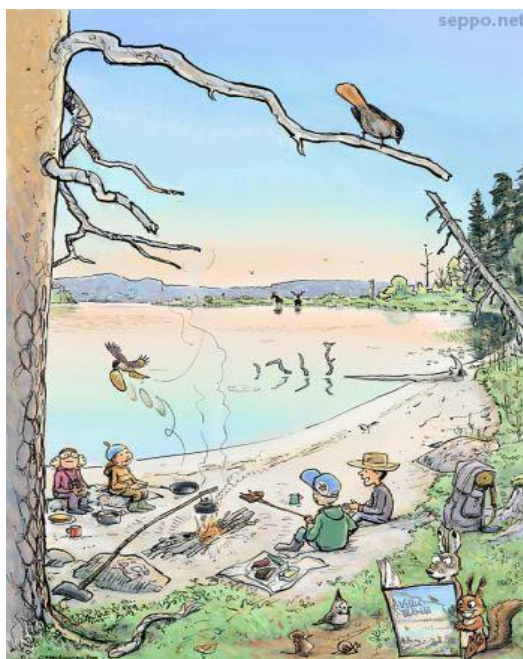


LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

MANUAALI MUONITUSVASTAAVALLE

Virolainen, Virpi



2011 Laurea Leppävaara

Laurea-ammattikorkeakoulu
Leppävaara

Manuaali muonitusvastaavalle

Virpi Virolainen
Hotelli- ja ravintola-alan
koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2011

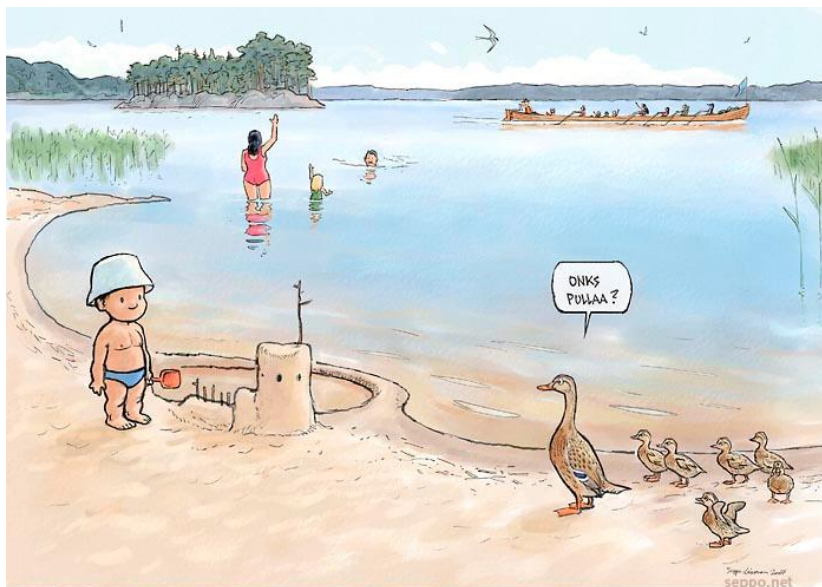
Sisällys

1. Alkuun.....	4
2. Muonitusvastaavan pesti ja sen sisällys.....	5
3. Projekti alkaa.....	5
4. Keskeisiä osa-alueita.....	5
4.1. Hygieniosaaminen.....	6
4.2. Elintarvikehygieniä.....	6
4.2.1. Salmonella.....	7
4.3. Partion periaatteet toteutuvat ruokailussa.....	8
4.4. Erityisruokavaliot.....	8
4.4.1. Kasvisruokavalio.....	9
4.4.2. Keliakia.....	9
4.4.3. Laktoosi-intoleranssi.....	9
4.4.4. Ruoka-aineallergiat.....	10
4.4.5. Vilja-allergia.....	10
5. Suunnitteluvaihe.....	10
5.1. Resurssit.....	11
5.2. Ideointimenetelmät.....	12
5.2.1. 8x8 -menetelmä.....	13
5.2.2. Kaukaiset ajatusmallit.....	13
5.2.3. Yhteen runttaaminen.....	14
5.2.4. Aivoriihi.....	14
5.3. Muonitus mukailee leirin ohjelmaa.....	14
5.4. Ruokalista.....	15
5.4.1. Ravitsemuksellisuus.....	15
5.4.2. Budjetointi.....	17
5.5. Hankinnat.....	17
6. Toteutusvaihe.....	18
7. Arviointivaihe.....	19
8. Viiden pisteen vihjeet.....	20
9. Lisätietoa aiheittain.....	20
Lähteet.....	22
Kuvat.....	23
Liitteet.....	24

1. Alkuun

Manuaalin muonitusvastaaville kirjoitettiin osana opinnäytetyötä. Opinnäytetyöaiheena oli ruokailun järjestäminen partioleirille, case: Itä-Uudenmaan alueleiri 2011. Tarkoituksena oli ottaa aihe kokonaisvaltaisesti huomioon, perehtyen muun muassa hygieniaosaamiseen ja ravitsemuksellisuuteen. Manuaali sitoo opinnäytetyön osat yhteen ja antaa mahdollisuuden siirtää oppeja seuraaville muonitusvastaaville. Manuaalin lisäksi suositellaan vilkaisemaan myös opinnäytetyöraporttia, case-kohteeseen tutustuminen avartaa tulevien muonitusvastaavien näkemyksiä. Manuaalille on ollut tarvetta useammassakin lippukunnassa, sillä useimmiten muonitusvastaavan pestin ottaa vastuulleen aina uusi henkilö. Manuaalia suositellaan hyödynnettäväksi noin sadan osallistujan leireillä, mutta siitä saa varmasti hyötyä myös pienemmille ja isommille leireille. Manuaalin tavoitteena on kiinnittää huomiota ruoan ravitsemuksellisuuteen, hygieniaosaamiseen sekä innostaa muonittajia löytämään uudenlaisia toteutustapoja. Negatiiviset kokemukset leiriruokailusta muistetaan pitkään, joten ruokailuun panostaminen ja vanhojen rutiinien kyseenalaistaminen on mielestäni aina suotavaa. Innovatiivisuutta hommaan voi hakea vaikka yhteisöllisten ideointimenetelmien avulla, joita on esitelty kappaleessa 4.2. Opinnäytetyön tekijä toivoo, että manuaalista on apua teille rohkeille pestiin tarttuneille!

Sitä paitsi kaikkihan sen jo tietää: hyvä ruoka, parempi mieli!



Kuva 1 Hyvä ruoka, parempi mieli. (Seppo.net)

Virpi Virolainen

Porvoo 2011

2. Muonitusvastaavan pesti ja sen sisällys

Muonitusvastaavan pesti on hyvin vastuullinen, sillä ruokailu vie aina suurimman osan leirin budjetista ja ruokailu on tärkeä osa leirin onnistumista. Muonitusvastaavan pesti muistuttaa projektinjohtajan työtä sen sisältäessä muun muassa tiimin kasaamista, heidän sitouttamista hommaan, projektin aikataulutusta, budjetointia, ruokailun suunnittelua, raaka-aineiden ja tarvikkeiden hankintaa, ruokailuun liittyvää hygienia- ja turvallisuusosaamista.

Muonitusvastaavalla on vapaat kädet budjetin, ruoan laadun sekä ideoiden toteutettavuuden asettamisessa reunaehdoissa. Muonitusvastaavan ja -tiimin töitä helpottaa leiripaikan varustus-taso, mutta toisinaan alkeellisten olojen keittiötilat antavat vain tervettä haastetta! Ollaanhan sentään *partioleirillä*.

3. Projekti alkaa

Kenties ensimmäinen tulevan partioleirin suunnittelukokous takana ja vasta kotona tajuat miten ovelasti ja manipuloivasti muut onnistuivat nakittamaan sinulle muonitusvastaavan pestin. Voi ei, mitä oletkaan mennyt lupaamaan! Yhtäkkiä tajuat, että visiot siitä, kuinka kivaa on tauolla mutustaa pullaa kaverin kanssa ja keitellä samalla hieman kahvia ovat kaukaisia! Miten osaat järjestää kaiken? Mistä tarvittava työvoima? Mikä se leiripaikka edes olikaan? Mistä ruoat tulevat, kuinka ne valmistetaan? Paniikki!

Nou hätä. Äskeiset ylimääräiset sydämenlyönnit olivat odotettavissa. Voit lohduttautua sillä, että ymmärrät olevasi sitoutunut pestiin. Järjestelmällisellä ajattelulla, hyvillä delegoimistaidoilla, ymmärryksellä siitä, kumpi on peruna ja kumpi porkkana, partiokokemuksella, projektiluonteisella toiminnalla ja ennen kaikkea hyvällä asenteella syntyy pätevä muonittaja.

Muonitusvastaavan työt ovat projektiluontoisia, sillä hankkeella on tietty ajallinen kesto ja se vaatii tietynlaisia resursseja. Muonitusvastaavan pestiä voidaan rinnastaa projektipäällikön hommiin. Projektin toimintojen selkeyttämistä auttaa projektin jakaminen eri vaiheisiin. Tässä tapauksessa se tarkoittaa suunnittelu-, toteutus- sekä arviointivaihetta. Suunnitteluvaihe kestää pisimpään, mutta toteutusvaihe vaatii eniten resursseja.

4. Keskeisiä osa-alueita

Pestin kokonaisuus kannattaa jaotella osiin, jotta sen sisältöä ja tarvittavia toimenpiteitä on helpompi ymmärtää. Ruokailuun liittyviin olennaisuuksiin kannattaa tutustua jo ennen suunnitteluvaihetta. Leiriolosuhteissa hygienian tärkeys korostuu joukkoruokailun myötä, jolloin muonitustiimin jäsenten osaaminen laitetaan testiin.

Leireillä on mainio tilaisuus toteuttaa partiotoiminnan mukaisia periaatteita käytännössä, jolloin opit siirtyvät jopa huomaamatta pienemmillekin partiolaisille. Ruokalistaa suunniteltaessa tulee huomioida myös erityisruokavaliot, joista on niiden yleistymisen johdosta tullut jo arkipäivää.

4.1 Hygieniosaaminen

Leiriolosuhteissa henkilökohtainen hygienia muonituksen tiimin jäsenten keskuudessa on äärimmäisen tärkeää. Henkilökohtainen hygienia käsittää pukeutumisen ja omasta terveydestä sekä puhtaudesta huolehtimisen. Elintarvikkeita käsittelevän henkilön tulee olla pukeutunut työn edellyttämällä tavalla, lisäksi työasun tulee olla puhdas. Kertakäyttökäsineitä tulee vaihtaa riittävän usein, vähintään silloin, kun käsineillä on koskettu likaisia pintoja tai muita kontaminaation lähteitä. Päähine, kuten myssy, lakki, liina tai muu vastaava peittää hiukset ja estää hiusten pääsyn elintarvikkeisiin. Työjalkineet on syytä olla tukevat ja niitä suositellaan käytettäväksi vain työpaikalla. Omasta puhtaudesta huolehditaan käymällä säännöllisesti suihkussa sekä korujen ja kellojen poistamisella, kun pukeudutaan työasuun. Elintarvikkeiden kanssa työskentelevän on kiinnitettävä erityistä huomiota sairauksiin, haavoihin ja ihottumiin sekä ilmoitettava näistä muonitusvastaavalle. (Henkilökohtainen hygienia 2011.)

4.2 Elintarvikehygienia

Kun elintarvikkeita osataan käsitellä oikein, saastumis- ja ruokamyrkytysriski pienenee. Hyvät raaka-aineet ja huolellinen valmistus takaavat turvallisen nautinnon. Elintarvikkeita tulee käsitellä hygieenisesti jokaisessa elintarvikeketjun vaiheessa. Elintarvikkeiden hygieenisellä käsittelyllä estetään elintarvikkeiden mikrobiologista, kemiallista tai fysikaalista saastumista, elintarvikkeiden pilaantumista sekä haitallisten mikrobien lisääntymistä ja lisäksi tuhoaan mikrobeja. Oleellisinta ovat puhtaat kädet, astiat, työvälineet, työympäristö, turhan kosketelun välttäminen ja elintarvikkeiden oikeanlainen säilytys. (Elintarvikkeiden hygieeninen käsittely 2010.)

Elintarvikkeiden valmistusvaiheeseen liittyvä riski minimoidaan riittävällä lämpökäsittelyllä. Elintarvikkeen kypsennyslämpötilaa ei ole säädetty, mutta kuumana myytävän tai tarjoiltavan elintarvikkeen kuljetus-, säilytys ja myynti- ja tarjoilulämpötilan tulee olla vähintään +60°C. Turvallisen elintarvikevalmistuksen mukaan elintarvikkeen lämpötila nousee valmistuksen aikana elintarvikkeen sisäosassa yli +70°C:n lämpötilaan ja siipikarjanlihan osalta yli +75°C:n lämpötilaan. Edellä mainittuja lämpötiloja noudattaen tuhoataan pääosa ruokamyrkytysbakteereista, mutta ei välttämättä kaikkia bakteerien itiömuotoja. Kuumennuksen riittävyys tulee tarkastaa mittaamalla vastavalmistetun elintarvikkeen lämpötila.

Lisäksi on hyvä arvioida aistinvaraisesti valmiit elintarvikkeet ennen tarjoilua tai myyntiin asettamista. (Elintarvikkeiden kypsentyminen 2011.)

Kuten edellä mainittiin, elintarvikehygienian tulee toteutua jokaisessa elintarvikeketjun vaiheessa, sillä saastuminen eli kontaminaatio voi tapahtua missä tahansa. Saastuminen voi tapahtua suoraan ruoka-aineesta toiseen, likaisten likaisen kasteluveden ja tuhoeläinten kautta, työvälineiden ja - pintojen tai ilman kautta, käsien tai pisaratartunnan kautta. Elintarvikkeen pilaantumisen voi havaita maun, hajun, ulkonäön tai muiden ominaisuuksien muuttuessa. Josain tuotannon tai valmistuksen vaiheessa pilaantunutta tai likaantunutta elintarviketta ei saa myydä eikä tarjoilla ruokana. Elintarvike ei ole - tai tarjoilukelpoinen mikäli sairauksia aiheuttavat bakteerit ovat päässeet lisääntymään tai käsittelyyn on osallistunut sairas henkilö, esimerkiksi salmonellaan sairastunut. (Elintarvikkeiden saastuminen (kontaminaatio) ja pilaantuminen 2011.)

4.2.1 Salmonella

Yleisin ruokamyrkytysten aiheuttaja maailmassa ja merkittävä kansanterveydellinen ongelma monissa maissa on salmonella. Suomen kansallisen salmonellavalvontaohjelman ansioista suomalaisissa tuotantoeläimissä esiintyy kansainvälisesti verrattain erittäin vähän salmonellatartuntoja. Ruokamyrkytysten syynä Suomessa on yleisimmin ollut saastunut raaka-aine, infektoitunut työntekijä, liian pitkä säilytysaika tai virheellinen säilytyslämpötila. (Salmonella 2011.)

Salmonellan tuhoamiseen auttaa kuumentaminen, ja siksi ruoka tulee kypsentyä yli +70 °C:seen ja siipikarjanliha yli +75 °C:seen. Kuumentamalla valmistetut elintarvikkeet jäädytetään enintään neljässä tunnissa alle +6 °C:seen, sillä nopea jäädytys edistää ruoan turvallisuutta ja säilyvyyttä. Valmis ruoka säilytetään jääkaappilämpötilassa eli +4 - +6 °C:ssa. Riskisaastuttamisen välttämiseksi raaka-aineet ja kypsät eläinkunnan elintarvikkeet säilytetään erillään ja pidetään huoli, ettei salmonellabakteeri leviä käsien, välineiden tai työpintojen kautta. Työntekijän henkilökohtainen hygienia, erityisesti huolellinen käsien pesu ehkäisee bakteerin leviämistä. Salmonellatartunnan saanut työntekijä ei saa käsitellä pakkaamattomia elintarvikkeita. Tartuntatautilain (583/86) 20 §:n mukaan työntekijän on annettava selvitys terveydentilastaan. Opinnäytetyön tekijän mielestä tämän säännöksen soveltaminen suuremmilla leireillä on perusteltua, sillä usein epidemiat ovat liittyneet joukkoruokailuun. Lyhytaikaisia työntekijöitä tulee opastaa turvallisiin työtapoihin ja valistettava tartuntatautiin leviämistä. Elintarviketilojen ja -laitteiden tulee olla kunnossa ja desinfiointiin on kiinnitettävä huomiota. (Salmonella 2011.)

4.3 Partion periaatteet toteutuvat ruokailussa

Partion perusideana on antaa vastuuta nuoremmille, niin että pienimmätkin partiolaiset pääsevät osallistumaan puuhiin. (Mitä partio on? 2011.) Periaatetta tulee soveltaa myös ruokailun järjestämiseen. Nuoret partiolaiset pääsevät osallistumaan ruoanlaittoon kunkin osaamistasonsa mukaan. Yleensä muonitustiimin jäsenet rekrytoidaan etukäteen, josta kerrotaan lisää kappaleessa 5.1. Esimerkiksi leirillä järjestettävät kokkisota tai haikki muistuttivat partion periaatteista, kun leiriläiset pääsevät itse tekemään ruokansa trangialla.

Partion periaatteiden mukaan vastuu luonnosta ja elinympäristöstä kuuluu jokaiselle. Partiossa pyritään sen mukaiseen toimintaan, että myös tulevilla sukupolvilla on mahdollisuus nauttia luonnon monimuotoisuudesta ja puhtaasta ilmasta. (Partio yhteiskunnassa 2011.) Jätelainsäädännön tavoitteella ja partio toiminnan periaatteilla on yhteistä kestävän kehityksen tukeminen. (Suomen ympäristökeskus 2006, 12; Suomen Partiolaiset - Finlands Scouter ry:n peruskirja 2008.) Kestävä kehitys edistää luonnonvarojen järkevää käyttöä ja ehkäisee jätteistä aiheutuvaa vaaraa tai haittaa. (Ijäs & Välimäki 2007, 68.) Partioleirillä toimii yleensä jätetuhollossa siitä erikseen vastaava henkilö. Sekajätteen määrän vähentämiseksi leiriläiset opastettiin oikeaoppiseen lajitteluun neuvojen ja selkeiden kylttien avulla. Roskia varten leiriläiset voivat rakentaa leirin alkaessa telineet erityyppisille roskille. Leirin jälkeen jätteet kuljetetaan jätteenlajitteluasemalle lajiteltavaksi.

4.4 Erityisruokavaliot

Erityisruokavaliolla viitataan tavallisesti terveydellisen syyn tai sairauden vuoksi noudatettavaan ruokavaliioon. Niihin lukeutuvat myös kasvisruokavaliot sekä uskonnollisia tai eettisiä valintoja tukevat ruokavaliot. (Puolustusvoimien muonituksen ravintosisältösuositus 2011, 6.) Vielä 25 vuotta sitten erityisruokavaliota noudattavien leiriläisten osuus oli vain 1 %, kun tänä päivänä vastaava luku on noin 20 %. (Näse 2010, 2.) Kasvisruokavaliion, gluteenittoman ruokavaliion sekä laktoosi-intoleranssin lisäksi leiriläisten keskuudessa esiintyi yksittäisiä ruokaineallergioita sekä yksi moniallergiatapaus.

Erikoisruokavaliot tulee ottaa huomioon niin, että ruokavaliota noudattaville suunnitellaan omat ateriat pääruokaa soveltamalla. Pääruoan aineksia tulee hyödyntää mahdollisimman pitkälle, näin olleen säästetään sekä aikaa että rahaa. Jos ruokana on esimerkiksi perunoita ja nakkikastiketta, voi perunoita tarjota kaikille ja valmistaa kahta eri kastiketta. Valtaväestön ruokavaliosta poikkeavia tapauksia on kuitenkin suhteessa kaikkiin leiriläisiin vähän, joten erikoisruokavaliioihin voidaan panostaa kunnolla muuttamatta leirin budjettia.

4.4.1 Kasvisruokavalio

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry:n (2006, 63) mukaan kasvisruokavaliota noudatetaan yleensä eettisistä, ekologisista tai terveydellisistä syistä. Suurin osa kasvisruokailijoista on laktovegetaristeja eli hyväksyvät myös maitotuotteiden käytön. Vuosien partioharrastuksen kokemusten perusteella voin todeta, että kasvisruokavalio jää valitettavan usein vaille sen vaatimaa huomiota leiriolosuhteissa.

Ruokailussa panostetaan siihen ruokaa, jota suurin osa leiriläisistä syö ja kasvisruoan suunnittelu unohtuu. Perusruokavalion ruokalajeista ne, jotka sopivat kasvissyöjälle, kannattaa hyödyntää mahdollisimman hyvin. Pääaterioiden liha- tai kalaruoka korvataan lämpimällä kasvisruoalla, kuten kasvispihveillä ja sienimuhennoksella. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2006, 63.) Leikkeleiden sijaan voidaan tarjota juustoja, kasvistahnoja tai kananmunaa. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009, 54.) Vaihtelevan ja monipuolisen kasvisruokavalio suunnittelu vaatii ammattitaitoa. Aivan kuten sekaruokavalionkin, kasvisruoan tulee herättää ruokahalua, tehdä kylläiseksi ja antaa riittävästi ravintoaineita. (Ihanainen ym. 2004, 161.)

4.4.2. Keliakia

Keliakia on elinikäinen gluteenin eli vehnän, ohran ja rukiin sisältämän valkuaisaineen aiheuttama sairaus. (Keliakia 2011.) Gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvolle tulehduksen ja suolinukan vaurion, jolloin ravintoaineiden imeytyminen häiriintyy. Ainoa hoito siihen on gluteeniton eli keliakiaruokavalio. (Keliakia sairautena 2011.) Suomessa keliakiaa sairastaa noin 2 % väestöstä eli yli 100 000 henkilöä. (Esiintyvyys 2011.)

Keliakikon ruokavalio ei sisällä vehnää, ohraa, ruista tai mitään näitä viljoja sisältäviä ruokia tai elintarvikkeita. Gluteenittomat viljat, kuten riisi, maissi, tattari, hirssi, teollisesti puhdistettu vehnätärkkelys ja gluteeniton kaura korvaavat poistetut viljatuotteet. (Keliakiaruokavalio käytännössä 2011.)

4.4.3. Laktoosi-intoleranssi

Laktoosi-intoleranssi tarkoittaa laktoosin eli maitosokerin imeytymishäiriötä. Laktaasientsyymin vähentynyt tuotanto tai puuttuminen aiheuttaa erilaisia vatsavaivoja, yksilöllinen laktoosin sieto kuitenkin vaihtelee. Ruokavaliossa kiinnitetään huomiota maitovalmisteisiin ja ruokalajeihin, joiden valmistukseen käytetään maitoa tai maitovalmisteita, sillä laktoosia on luonnossa ainoastaan maidossa. (Puolustusvoimien muonituksen ravintosisältösuositus 2011, 6.) Laktoosi-intoleranssi on yleinen vaiva Suomessa, sitä esiintyy jopa 17 prosentilla suomalaisista. (Laktoosi-intoleranssi 2011.)

4.4.4. Ruoka-aineallergiat

Tavallisimpia ruoka-aineallergioiden aiheuttajia ovat pavut, porkkana, tomaatti, omena, kananmuna ja kala. Allergia on yliherkkyyttä jotakin ruoan sisältämää ainetta kohtaan, joka on yleensä proteiini. Elintarvikkeiden valmistusaineluettelo on syytä lukea tarkkaan ruoka-aineallergioiden vuoksi. (Erityisruokavaliot 2011.) Allergiat ovat kasvava kansanterveydellinen ongelma, toki allergioiden yleistymisen syynä on myös allergiaoireiden aiempaa parempi tunnistettavuus. Ruoka-aineallergiat ovat yleisiä lapsilla, mutta niitä esiintyy myös aikuisilla. (Ruoka-allergiat ja ravitseminen 2008.)

4.4.5. Vilja-allergia

Vilja-allergia ja keliakia voidaan helposti sekoittaa. (Vilja 2010.) Keliakiassa viljan tietty proteiini, gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvovaurion, kun vilja-allergian tavallisimmat aiheuttajat ovat vehnän, ohran, rukiin ja kauran proteiinit, joskus myös riisi ja maissi. (Vilja 2010; Keliakia vai vilja-allergia? 2007.) Usein tattari, riisi, hirssi ja maissi sopivat vilja-allergiselle.

Tulee muistaa, että perinteisten viljatuotteiden, kuten jauhojen, tärkkelyksen, hiutaleiden, suurimoiden, maltaiden, leseiden, alkioiden, pastan ja nuudelin lisäksi muun muassa jauheli-hataikinasta valmistetut ruoat, leivitettyt ruoat, suurustetut keitot ja kastikkeet, laatikkoruoat, kotikalja, soijakastikkeet, suklaakonvehdit ja lakritsi voivat sisältää viljan proteiineja. (Vilja 2010.) Vilja-allergia on usein ohimenevää, toisin kuin keliakia. (Keliakia vai vilja-allergia? 2007.)

5. Suunnitteluvaihe

Onnistunut projekti vaatii alkuvaiheessa selvitystä projektin lähtökohdista (kuva 2). Tiimin jäsenille tulisi olla selvää vähintään projektin tausta, asiakkaat, päämäärä, projektiorganisaatio sekä ongelma-analyysi. (Karlsson, Marttala 2001, 23.) Tässä tapauksessa tausta tarkoittaa partiotoimintaa, spesifioiden jollain tietyllä alueella. Projektipäällikön tulee hahmottaa omat taustat, mitä faktatietoja on ja mitä tarvitaan. Asiakkaina ovat leirille osallistuvat partiolaiset, joiden mieltymyksiä ja tarpeita tulee arvioida ruokailua suunniteltaessa. Ongelma-analyysi pilkkoo projektin kysymykset osiin. Analyysi on toteutussuunnitelmassa. Seuraavaksi tulee arvioida erilaisia vaihtoehtoja projektin toteuttamiseen. (Karlsson, Marttala 2001, 35.) Esimerkkinä voisi pitää sitä, että millä tavalla leirin ruokailu tullaan järjestämään ja minkälaista ruokaa siellä tarjotaan. Uusien toimintatapojen keksimiseen esittelen yhteisöllisiä ideointimenetelmiä, jotka toimivat ongelmanratkaisutilanteissa.

Syntyneistä ideoista valitaan ne ideat, joita lähdetään jalostamaan eteenpäin. Mikäli ideoiden toteutukseen vaaditaan ylimääräistä rahaa, tulee ideat luonnollisesti hyväksyttävä leiritoimikunnan kautta.



Kuva 2 Onnistunut projekti vaatii suunnittelua. (Seppo.net)

5.1. Resurssit

Ruokailun järjestäminen leirille vaatii resursseja, kuten toimitiloja, välineitä ja varusteita, leiripaikan, kontakteja, tiettyjä rutiineja, työvoimaa ja rahoitusta. On erityisen tärkeää aikatauluttaa projekti oikein, jotta kaikelle tarpeelliselle on riittävästi aikaa. Toteutussuunnitelma käsittelee myös esimerkiksi projektin tavoitteita ja rajoituksia. Tekemäni toteutussuunnitelma Lappa 2011 -leirille antaa hyvän esimerkin siitä, millainen suunnitelma voi olla. Projektin toteutussuunnitelma on liitteenä (Liite 1). Muonitusvastaavan ei tarvitse suunnitelmaa erikseen kirjata muuta kuin aikataulun ja muistiinpanojen osalta. Perusasiat tulee olla tiedossa, ne käydään yleensä läpi pestikeskustelussa, mikäli sellaista järjestetään. Pesti on partiomainen ilmaus viitaten johonkin työhön tai tehtävään. Pestikeskustelun on tarkoitus sitouttaa pestiin ryhtyvä toimeen, asettaa tavoitteita ja luoda hänelle käsitys siitä, mitä pesti sisältää.

Ensimmäisen leirikokouksen jälkeen muonitusvastaavan pesti on selvillä ja leirin pääpiirteet alkavat hahmottua, kuten leiripaikka ja ajankohta. Kun leirin ruokailuun liittyvät toimintatavat ja asiat on päätetty, kuten esimerkiksi se järjestetäänkö kahvilaa tai kioskia leirille, tulee rekrytoida muonitustiimiin jäseniä.

Kiinnostuneita jäseniä voi tiedustella muilta johtajilta tai aikaisemmin muonituksessa toimineilta henkilöiltä. Nykyaikana sähköinen viesti tavoittaa henkilöt nopeasti, mutta kannattaa harkita myös muita rekryointitapoja. Niin sanottu mainos ”avoimista työpaikoista” partiokolon seinällä voisi olla uudenlainen tapa saada ihmiset kiinnostumaan. Projektin aikana projektitiimiin kuuluvien jäsenten määrä vaihtelee.

Pelinin (2009, 67) mukaan resurssimäärä on huipussaan toteutusvaiheessa, tässä tapauksessa itse leirin aikana. (Pelin 2009, 67.) Leirillä ruokailun järjestämiseen tarvitaan huomattavasti enemmän työvoimaan verrattuna esimerkiksi suunnitteluvaiheeseen. Muonitusvastaava päättää itse kuinka paljon tiimin jäseniltä tarvitaan panostusta ennen leiriä vai tekeekö vastaava kaikki päätökset ja hoidettavat asiat itse. Projektin edetessä vastaava tiedottaa sovituista asioista muonitustiimille jatkuvasti. Projektin onnistuminen ja edistyminen on suoraan yhteydessä projektitiimin ryhmähenkeen. Projektitiimi tarkoittaa yhteisiin tavoitteisiin sitoutunutta ryhmää, jonka jäsenet tukevat toisiaan ja tuloksia aikaansaadaan tehokkaasti. (Pelin 2009, 279.) Työvuorot tulee laatia ennen leiriä varsinkin jos muonitustiimiin kuuluu useampi henkilö tai leirillä järjestetään myös kahvilatoimintaa.

5.2. Ideointimenetelmät

Ideointimenetelmät sopivat tilanteeseen, jossa pyritään etsimään uudenlaisia ratkaisuja leiri-ruokailuun. Erilaiset luovuusmenetelmät auttavat tuottamaan uusia näkökulmia, uusia ideoita ja uusia ratkaisuja kaikenlaisiin kehittämishankkeisiin. Luovan ongelmaratkaisun prosessi edellyttää ideoinnin ja arvioinnin erottamista. Liian aikainen arviointi tyrehdyttää ideoinnin ja osallistujien halua tuottaa uusia näkökulmia. Ilmapiiri tulee olla avoin ja osallistujia tulee rohkaista ideoiden tuottamiseen. Osallistujien tulee tiedostaa, että määrä synnyttää laatua. Erilaisia ideointimenetelmiä on runsaasti, yhteistä niille kaikille on poistaa ajattelun rajoitukset sekä motivoida kehittämään ideoita eteenpäin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 143.) Esittelen seuraavaksi omasta mielestäni tuottavimmat ideointimenetelmät; 8x8, kaukaiset ajatusmallit, yhteen runttaaminen sekä aivoriihi. Kyseiset menetelmät aivoriihtä lukuun ottamatta ohjaavat ideoitsijoiden ajatuksia tietyn kaavan mukaan eteenpäin, jopa humoristisella tavalla, jolloin ideointi on hauskaa. Aivoriihen käyttäminen puolestaan sopii niille, jotka tarvitsevat ideointiin täysin estottoman tilanteen. Opinnäytetyössä hyödynsin 8x8-menetelmää sekä kaukaisia ajatusmalleja. Osallistujat olivat hieman nuorempia, joten oli hyvä käyttää ohjaavia menetelmiä, joiden puitteissa syntyi myös huvittavia ajatuksia.

5.2.1. 8x8-menetelmä

8x8-menetelmä muistuttaa ajatuskarttaa, mutta on suhteellisen kurinalainen ideointimenetelmä. Ongelma kirjoitetaan paperin keskelle, jonka ympärille kirjoitetaan kahdeksan ongelmaan liittyvää näkökulmaa. Kustakin saadusta näkökulmasta tuotetaan vuorostaan kahdeksan aiheeseen liittyvää asiaa tai ideaa. (Ojasalo ja muut 2009, 151.) Alla esimerkki 8x8-menetelmästä sanalle leiri.

telta	rinkka	ruokailuvälineet	jäsenkortti	huivi	partion periaatteet	osallistujia	uudet taidot	kaikenikäisiä
lippukunnan	Varusteet	makuupussi	partioviikko	Partio	partiomainen leiri	uudet kaverit	Leiriläiset	ikäluokat
henkilökohtaiset	ensiapu	vaatteet	vuosimaksu	kaikille avoin	harrastus	leirimuistot	kokevat uutta	innostuneita
oma tiimi	ravitsevaa	hyvää ruokaa	Varusteet	Partio	Leiriläiset	leirimerkin tekoa	haikki	suunniteltu etukäteen
kahvila myös	Ruokailu	leiriläiset osallistuvat	Ruokailu	Leiri	Ohjelma	uintia, sauna	Ohjelma	vaihtelevaa
ruokailukatos	omavalvonta	toimintatavat	Ajankohta	Tekijät	Leiripaikka	rasteja	ohjelmatiimi	eri-ikäisille eri ohjelma
kouluista lomaa	aina sama	kesällä	mahdollistavat	myös nuoria	mukana jo kauan	lähellä tai kaukana	yhteiskäyttö	luonnon keskellä
kaikki pääsevät mukaan	Ajankohta	talvella	leirinjohtaja	Tekijät	eri vastuualueet	helposti löydettävissä	Leiripaikka	kaupungissa
ei muita menoja	syksyllä	keväällä	konkareita	leiri-organisaatio	innostuneita pestistä	liikkuva leiripaikka	tuttu paikka	rauhassa

Kaava 1 8x8 -menetelmä.

5.2.2. Kaukaiset ajatusmallit

Kaukaisten ajatusmallien idea on, että kehittämiskohteen rinnalle asetetaan jokin muu asia, joka ei millään tavalla liity kehitettävään tuotteeseen tai palveluun itsessään. Tämän jälkeen listataan asian ominaisuuksia ja yritetään keksiä tapoja, miten niitä ominaisuuksia voitaisiin soveltaa ”hullun mielekkäällä” tavalla kehittämiskohteeseen. Seuraavaksi sovitus kehitetään käytännössä mahdolliseksi. Esimerkiksi tietokoneen kehittämisessä kaukaa haettu ajatusmalli voisi olla sadetakki. Sadetakki on vedenpitävä, värikäs, kestävä ja siinä on taskuja. Ominaisuuksia voisi soveltaa tietokoneeseen niin, että tietokoneesta tulisi vedenkestävä, kirkkaan keltainen tai siinä voisi olla erilaisia lokeroita muistiinpanovälineille. Menetelmällä pyritään irtautumaan totutuista poluista ja sillä syntyykin nopeasti paljon uusia ideoita. (Ojasalo ja muut 2009, 151.)

5.2.3. Yhteen runttaaminen

Yhteen runttaaminen on menetelmä jossa sattumanvaraisia ideoita ja sanoja yhdistellään virikkeiden saamiseksi. Kantavana ideana on synnyttää uusi idea kahden tai useamman vanhan idean pohjalta. Kaikki ideat syntyvät jo jostakin olemassa olevasta, mutta idean synnyttämiseen vaikuttaa se, miten yhdistelmä tehdään. Etsittäessä uutta ratkaisua ongelmaan tai haasteeseen, otetaan ajatteluun mukaan jokin sattumanvarainen sana. Se tulee väkisin runtata osaksi ongelman ratkaisemista. Sattumanvaraiset sanat ohjaavat ajattelua uusille urille ja synnyttävät uusia assosiaatioita. (Hassinen 2008.)

5.2.4. Aivoriihi

Aivoriihi (engl. Brainstorming) on suosittu ryhmäluovuustekniikka. Tarkoituksena on tuottaa suuri määrä ideoita ongelman ratkaisemiseksi. Käytännön kokemukset osoittavat, että aivoriihi rikastuttaa ajattelua ja johtaa suurempaan ideamäärään. Menetelmänä se on helppokäyttöinen ja se soveltuu helposti omaksuttaviin ongelmiin, joihin löytyy useita ratkaisuvaihtoehtoja. Aivoriihin ensimmäisessä vaiheessa pyritään tuottamaan mahdollisimman paljon ideoita, joita ei saa arvostella vielä ideointivaiheen aikana. Ideat esitetään vuorotellen ja fasilitaattori kirjaa ne näkyviin. Arviointivaiheessa ideoita tarkastellaan ja arvioidaan kriittisesti. Lopuksi parhaat ideat valitaan arvioiden perusteella ja niitä lähdetään jatkojalostamaan. (Hassinen 2008, 46.)

5.3. Muonitus mukailee leirin ohjelmaa

Leirikokousten edetessä leiriohjelman runko ja samalla ruokailujen kellonajat alkavat hahmottua. Ruokailuajat ja ruoanvalmistustavat perustuvat pitkälti leirin ohjelmaan. Esimerkiksi leiripaikan ulkopuolella tapahtuva ruokailu tai leiriläisten osallistuminen ruoanvalmistukseen vaativat erityistä huomiota suunnitteluvaiheessa. Ohjelmiston merkittävin ruokailuun vaikuttava seikka on se, kuinka eri-ikäisten leiriläisten osallistuminen leirille järjestetään. Leirin kestäessä useamman yön, leiriläiset lähtevät kotiin porrastetusti nuorimmista leiriläisistä aloittaen. Sudenpentuikäiset leiriläiset lähtevät yleensä noin puolessa välissä viikon mittaista leiriä ja hieman vanhemmat seikkailijat ja tarpojat yhden tai kahden yön jälkeen siitä. Usein leiriviikko päättyy siihen, että paikalle jäävät vain samoajat, vaeltajat, johtajat ja aikuiset. Johtajaviikonlopun ruokailu on leirikohtainen asia, sillä viikonlopun ohjelmavastaava voi olla kiinnostunut järjestämään samalla myös ruokailun sen osalta. Lappa 2011 -leirin ohjelmataruonko liitteessä 2 antaa esimerkkiä siitä, kuinka viikon leirin ohjelmisto voidaan toteuttaa. Ruokailu myötäili ohjelmiston rakennetta esimerkiksi keskiviikkoillan osalta niin, että iltapala yhdistyi luontevasti suureen iltanuotioon, jolloin leiriläiset saivat itse grillata ruokansa muun ohjelman yhteydessä.

Tavanomaisesta leiriruokailusta poiketen huomiota vaati myös perjantapäivällä järjestettävä kokkisota, jolloin leiriläiset valmistivat lounaan joukkueittain annetuista raaka-aineista.

Mahdollinen haikki vaikuttaa muonitukseen riippuen siitä, ovatko haikin ruokailut muonitusvastaavan vai haikkivastaavan vastuulla. Muonitusvastaavan tulee kiinnittää huomiota leirissä paikallaolijoiden eli ruokailijoiden määrään, haikki vähentää leirin paikallaolijoita hetkellisesti. Lappa 2011 -leirillä tiistain ja keskiviikon välisen yön seikkailijat ja tarpojat olivat haikilla, jolloin ilta- ja aamupala kuljettiin yörastille. Haikkiläiset valmistivat ateriansa haikin ruokarastilla myös itse. Keskiviikkona sudenpennut valmistivat samoten ateriansa trangioilla. Loput ruokailuista toteutuivat normaalisti muonitustiimin voimin.

5.4. Ruokalista

Leirille ilmoittautumislomakkeessa tulee olla selvitys leirille osallistujien ruoka-allergioista. Kun ilmoittautuminen on hoidettu, selviää päiväkohtaiset paikallaolijamäärät leiripaikalla, erikoisruokavaliot sekä budjetti. Tarvittavat ruoka-ainemäärät voidaan laskea kullekin päivälle erikseen. Lappa 2011 -leirille suunniteltu ruokalista on liitteessä 3. Lappa 2011 -leirin ruokailun järjestämisessä opinnäytetyön tekijä havaitsi, ettei ravinteikkaaseen ruokaan panostaminen välttämättä vaadi budjetin venyttämistä vaan suunnitelmallisuutta.

5.4.1. Ravitsemuksellisuus

Ruokalistaa suositellaan tarkastelemaan myös energiaravintoaineiden kantilta, sillä energiankulutus on leiriolosuhteissa suurempaa. Ruoan ollessa ravinteikasta ja täyttävää, ruoan määrää ei tarvitse nostaa paljoa arkielämään verrattuna. Vaihtoehdoista kannattaa suosia täysjyvävalmisteita, vähärasvaisia, kuitupitoisia ja tuoreita raaka-aineita. Ruokalistaa, annoskokoja ja ruoka-ainemäärien laskiessa suositellaan hyödyntämään suurtalousohjelmia.

Opinnäytetyön tekijä hyödynsi omassa työssään Laurea-ammattikorkeakoulun keittiön käyttämää Aromi-ohjelmaa, joka sisältää Kelan ravintosisältötiedostoja, tarjoaa valmiita reseptejä ja laskee ruokamäärien tarpeet annoskokojen ja ruokailijoiden mukaan. Suurtalousohjelmien ruokien ravintoainesisällöt ovat suuntaa-antavia, sillä ohjelman oletusarvoina ovat suurkeittiön valmistustilat sekä palvelun käyttäjän suosimat alihankkijat.

Ruokalistan sisältöä suunniteltaessa on tärkeää panostaa monipuolisuuteen, tuoreuteen sekä maistuvaan ruokaan, unohtamatta luonnollisesti budjetin asettamia raameja. Lounaan ja päivällisen ateriavalintoja kannattaa punnita ohjelman suhteen myös siltä kantilta, kuinka rankkaa ohjelma on fyysisesti leiriläisille. Esimerkiksi ennen haikille lähtöä kannattaa tarjota jotain täyttävää ruokaa.

Ruokalistaa suunniteltaessa tulee muistaa, ettei päiväkohtaisesti lounaalla ja päivällisellä tarjota samoista raaka-aineista tehtyjä ruokia. Tarjoamalla vaihtelevasti liha-, kala-, kana- ja kasvisruokia taataan ruokavalion monipuolisuus.

Ohjeita ruokalistan ravitsemuksellisuuden varmistamiseen kannattaa hakea valtion ravitsemusneuvottelukunnan asettamista suosituksista. Uusimmat ravitsemussuositukset on laadittu vuonna 2005, tietoa saa valtion ravitsemusneuvottelukunnan nettisivuilta (www.ravitsemusneuvottelukunta.fi) sekä valtion ravitsemusneuvottelukunnan kirjoittamasta kirjasta *Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon 2005*. Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio sisältää täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä, marjoja, perunaa, maitovalmisteita, kalaa, lihaa, kananmunia ja kasviöljyjä. Lautasmalli havainnollistaa päivittäistä ateriakonaisuutta (kuva 3.)



Kuva 3 Malliateria (Kuva-arkisto 2011.)

Puolet lautasesta tulee täyttää kasviksilla, kuten raasteilla, salaateilla tai lämpimillä kasvislisäkkeillä. Neljännes lautasesta täytetään perunalla, riisillä tai pastalla ja viimeinen neljännes kala-, liha- tai munaruoaalla.

Lihaosuus voidaan korvata kasvisruoalla, joka sisältää palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä. Ruokajuomasuositus on joko rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Aterian yhteyteen kuuluu myös leipä, jonka päälle laitetaan pehmeää kasvirasvavalevitettä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulee tarjota runsaasti niiden vitamiini- ja kivennäisainepitoisuuksien vuoksi. Kasviksia kannattaa tarjota kypsentämättä sellaisenaan, salaatteina tai raasteina. Perunaa suositellaan syötäväksi keitettynä, soseena tai uunissa kypsennettynä ilman rasvalisäystä. Pähkinät, siemenet, palkokasvit, kuten herneet, pavut ja eri soijavalmisteet ovat hyviä proteiinin lähteitä. Vähäsuolaiset viljavalmisteet, kuten täysjyväleipä, puuro tai mysli on suositeltavaa tarjottavaa. Kypsennettäviä viljavalmisteita, kuten täysjyväriisiä tai tummaa pastaa voidaan käyttää perunan sijasta. Viljavalmisteista saadaan energiaa, hiilihydraattia, proteiinia, kuitua, B-vitamiinia sekä kivennäisaineita.

Maitovalmisteista suositaan rasvattomia tai vähärasvaisia valmisteita. Maito ja piimä ovat suositeltavia ruokajuomia, mutta leireillä budjetti tuskin riittää niiden tarjoamiseen. Muuten maitovalmisteiden proteiineja, kalsiumia, jodia, eräitä kivennäisaineita ja B-vitamiinia saadaan esimerkiksi juustosta, jogurtista ja viilistä. Tulee kuitenkin kiinnittää huomiota maustettujen jogurttien ja viilien sokeripitoisuuteen. Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee kalaa syötäväksi ainakin kahdesti viikossa, mutta leirillä budjetti tulee todennäköisesti vastaan. Päivittäiseen käyttöön suositellaan vähärasvaista lihaa.

Liha, kala ja kananmuna sisältävät runsaasti hyvälaatuista proteiinia sekä A- ja B-vitamiineja. Kalassa on lisäksi D-vitamiineja ja pehmeää rasvaa. Rasvojen osalta tulee suosia kasvisöljyjä, rasiamargariineja, levitteitä ja öljypohjaisia salaatikastikkeita. Ravintorasvat sisältävät runsaasti energiaa ja rasvaliukoisia vitamiineja, kasvisöljyt, levitteet ja juoksevat kasvisöljyvalmisteet puolestaan terveydelle edullista pehmeää rasvaa. Paljon sokeria tai suolaa sisältävien elintarvikkeiden käyttöä tulisi välttää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36 - 39.)

5.4.2. Budjetointi

Budjetin osalta monella lippukunnalla tai alueella on ohjeistava euromäärä jokaista leiriläistä kohden. Budjetti voi olla esimerkiksi viisi euroa yhtä leiriläistä kohden yhdessä päivässä, kunhan tulot kattavat kustannukset. Suurkeittiöiden käyttämät ruokailun suunnitteluun tarkoitetut sovellukset laskevat myös kustannuksia, mutta ne ovat tässä tapauksessa vain suunta-antavia, sillä ohjelmistot laskevat kustannukset yrityksen suosiman tukun tuotehintojen ja isojen tilauserien mukaan. Leirin tuloista eli ainakin leirimaksuista saa hahmotettua, kuinka paljon rahaa on käytettävissä. Kannattaa vähentää ensin pakolliset ja tiedossa olevat menot, jolloin nähdään paljonko rahaa jää muuhun.

5.5. Hankinnat

Suoritettavat hankinnat kannattaa jakaa esimerkiksi kahteen ryhmään; päivittäin käytettäviin tuoretavaroihin sekä säilyviin elintarvikkeisiin. Säilyvät elintarvikkeet voidaan hankkia ennen leiriä, taloudellisesti ajatellen esimerkiksi suoraan tukusta tai jostain elintarvikemyymälästä, johon voidaan laatia tarjouspyyntö hankittavista tarvikkeista. Vinkki on hyödyntää mahdollisia suhteita tai suurien ostomäärien alennuksia. Hyvän ostopaikan löydyttyä, kannattaa punnita menoja ja kuluja, sillä pitkä välimatka edulliseen elintarvikekauppaan voi tulla kalliimmaksi kuin läheltä hankitut normaalihintaiset tuotteet. Luonnollisesti leiripaikan varustustaso tulee tarkastaa, jotta muonitusvastaava osaa kertoa eri lippukunnille mitä tulee tuoda mukanaan ja täytyykö hankkia kokonaan jotain uutta. Pysyvien hankintojen, kuten lettupanujen, veloitus tulee pohtia niiden lopullisten käyttäjien mukaan. Veloitetaanko summa leiri-budjetista vai lippukunnan omalta tililtä?

Päivittäin käytettävien tuoretavaroiden hankinta riippuu leiripaikan kylmäsäilytystiloista. Usein tilat eivät ole niin suuret, että viikon mittaisen leirin hankinnat voitaisiin tehdä kerralla. Kätevin ja hyödyllisin tapa hankkia tuoretavarat on tehdä yhteistyösopimus leiripaikan läheisyydestä löytyvän elintarvikekaupan kanssa. Jos vaihtoehtoja kauppojen suhteen on useampi, kannattaa valita se, jossa on monipuolisin valikoima. Yhteistyöhalukkuutta tiedustellaan hyvissä ajoin ennen leiriä ja selitetään kuinka yhteistyö toimisi.

Kun osallistujamäärät ja ruokalista ovat selvillä, voidaan yhteistyössä toimivaan elintarvikekauppaan ilmoittaa päiväkohtaiset kuormat. Kaupan henkilökunta kasaa päivittäin haettavat elintarvikkeet yhteen kuormaan, josta leirin tekijöiden on ne helppo noutaa. Kuormien sisältöön tulee kiinnittää erityistä huomiota, sillä siinä voi helposti syntyä epäselvyyksiä. Lisäksi on yksinkertaisempaa, kun kauppaan on yhteydessä vain yksi leirin tekijä. Näin pysytään ajan tasalla ja tiedetään mitä on sovittu. Budjetin kannalta on viisainta tehdä elintarvikekauppaan tarjouspyyntö, jolloin voidaan suuren tilausmäärän ansiosta saada alennusta.

Leirille osallistuvista lippukunnista tulee kerätä varustelistat, jotta leirin osallistujamäärän selvittyä, osataan kertoa eri osapuolille mitä pitää tuoda mukanaan. Kaikkien lippukuntien omat tavarat tulee olla nimikoituna. Joskus voi olla helpompaa kerätä tarvittavat tavarat lippukunnista aihealueittain, esimerkiksi niin, että yksi lippukunta tuo kaikki keittiövälineet, toinen ohjelmaan tarvittavat rekvisiitat. Näin leirin loputtua säästytään epäselvyyksiltä, tosin harvemmin yhden lippukunnan varustustaso riittää kattamaan esimerkiksi koko leirin muonitukseen tarvittavat välineet.

Jälki-ilmoittautumisten ja peruuntumisten osalta kannattaa osallistujamäärät tarkastaa vielä kerran. Pienet vaihtelut paikallaolijoista ei vaikuta suunniteltuihin ruokamääriin, mutta leirin jälkeinen tarkka raportointi auttaa seuraavia muonitusvastaavia arvioimaan ruokamäärien tarpeet paremmin. Juuri ennen leiriä yhtä asiaa ei voi korostaa liikaa; asioiden varmistelu on tärkeää! Asioiden tulee edetä sovitulla tavalla. Sitten vain leirikuumeen nousua...

6. Toteutusvaihe

Seuraava vaihe on aloittaa itse projektin toteutus. Suunnitelmat sovelletaan tässä vaiheessa käytäntöön. (Karlsson, Marttala 2001, 75.) Toteutus leirillä riippuu paljolti suunnitteluvaiheen panostuksesta. Odottamattomia tilanteita tulee väistämättä eteen, jolloin muonitusvastaavan sovellustaidot pistetään kokeeseen.

Mikäli toteutuksessa on päädytty ratkaisuun, jossa päivittäiset tuoretavarat noudetaan lähikaupasta, on hyvä olla lista valmiina kaikista tuotteista. Listan avulla voidaan tarkistaa, että kaikki sovitut tuotteet ovat noudettavissa.

Laskutus voidaan hoitaa joko jälkikäteen tai niin, että jokaisen päivän ostoksen maksetaan haettaessa. Yleensä laskutuksesta aiheutuu muutaman euron laskutuslisä, mutta mielestäni on yksinkertaisempaa maksaa kaikki kerralla ja myös kaupassa käydessä säästyy aikaa. Lappa 2011 -leirillä kaupassakäynti oli järjestetty niin, että joku aikuisista kävi noutamassa sovitut tuotteet aina aamupalan jälkeen. Jokaisella kerralla haettiin kyseisen päivän lounaan, päivälisen, iltapalan sekä seuraavan aamun tarvikkeet. Ajankohta kaupassa käyntiin todettiin mainioksi, sillä kylmäsäilytystilat eivät missään vaiheessa käyneet liian ahtaiksi ja ruoat saatiin noudettua tarpeeksi ajoissa ruoanvalmistukseen nähden.

Mikäli muonitustiimiin kuuluu useampi henkilö, on kannattavaa pitää päivittäin palavereita tiimin sekä myös muiden johtajien ja aikuisten kanssa. Kaikki pysyvät tilanteen tasalla ja palavereissa on hyvä käydä läpi päivän onnistuneita sekä epäonnistuneita toimintatapoja. Kaikille leiriläisille tulee ehdottomasti olla tarjolla riittävästi ruokaa niin, ettei kellekään jää nälkä ruokailun jälkeen. Ja toisaalta ruoan liiallista poisheittämistä tulee välttää. Ruokaa on hyvä varata mieluummin liikaa kuin liian vähän, varsinkin muutamalle ensimmäiselle päivälle, jolloin ruoan todellinen menekki voidaan todeta. Palavereissa tulee ideoida mitä mahdollisesti ylijääneille ruoille tuli tehdä, miten ne voitaisiin hyödyntää. Vaihtoehtoisia toimintatapoja on peruuttaa tai vähentää seuraavien päivien tuoretavara tilauksia mikäli mahdollista, hyödyntää ruokia esimerkiksi seuraavan päivien salaatteihin tai muuhun, järjestää kokkisota, jolloin leiriläisille tarjotaan keittiön raaka-aineita ruoanvalmistukseen. Leirin loppupäähän voi myös jättää jonkin aterian vielä avoimeksi, jolloin valmistetaan jotain ylijääneistä raaka-aineista ja ostetaan jotain muuta täydentämään ateriaa. Palavereissa tulee seurata myös budjettia. Budjetin ylittyessä kannattaa pohtia, jos jotain voisi jättää pois tulevilta päiviltä tai vastaavasti hankkia jotain kivaa yllätystä leiriläisille budjetin niin salliessa.

Leiriläisten osallistuminen muonitukseen liittyyiin askareisiin on suotavaa. Varsinkin tarpojat, samoajat ja vaeltajat voivat suorittaa palvelustehtäviä, eli auttaa leirin päivittäisissä tehtävissä. He ovat mainioksi hyödyksi ruoanvalmistuksessa, ruoan jakamisessa leiriläisille sekä tiskivesien hoitamisessa.

7. Arviointivaihe

Projektin viimeinen vaihe on esitellä projektin tuloksia. (Karlsson, Marttala 2001, 97.) Ruuskan (2001, 183) mukaan projektin päätyttyä tulee projektipäällikön uskaltaa sanoa mielipiteensä rehellisesti projektin kulusta, epäkohtien ohella on syytä esittää myös parannusehdotuksia. (Ruuska 2001, 183.) Leiriläisiltä ja johtajilta kannattaa kerätä palautetta ruokailusta, sillä kehittämisenvaraa on aina ja on myös mukavaa kuulla positiivista palautetta. Palautteenkeruun menetelmänä voi käyttää kyselylomaketta, avointa kerrontaa, täydennettäviä lauseita (palautteen antajien pitää jatkaa lauseita, esim. ”mielestäni paras ruoka leirillä oli...”).

Voidaan käyttää myös hyvin yksinkertaista palautteenantoa punaisilla ja vihreillä lapuilla. Laput edustavat negatiivista ja positiivista kokemusta ja jokainen ruokailija tipauttaa aina ruokailun jälkeen vihreän tai punaisen lapun palautelaatikkoon.

Leirikohtaisista panostuksista saisi kaiken hyödyn irti, mikäli leirinjälkeiseen raportointiin jaksattaisiin perehtyä riittävästi. Muonituksen osalta kirjataan ylös ruokailijamäärät, todellinen menekki ruoan suhteen, reseptit, onnistumisiin ja epäonnistumisiin johtaneet syyt sekä kehitysideoita. Alueen leirien loppuraportit on hyvä kerätä samaan kansioon, jotta merkintöihin on helppo palata aina uutta leiriä suunniteltaessa. Kansion osa-alueita muonituksen lisäksi ovat esimerkiksi logistiikka, hygienia, ohjelma, johtajahuolto, tiedotus, leirilehti, majoittuminen, haikki ja turvallisuus.

8. Viiden pisteen vihjeet

- Mitä paremmin suunnitteluvaihe on toteutettu, sitä paremmin asiat rullaavat leirillä ja jokaiselle jää aikaa muuhunkin.
- Varmista, varmista ja varmista.
- Hyväksi ja kehitettäväksi havaitut asiat tulee merkata muistiin jo suunnitteluvaiheessa ja leirin aikana. Asiat käydään leirin jälkeen lävitse - virheistä opitaan ja hyvät käytänteet muistetaan!
- Ei saa stressaa liikaa - loppujen lopuksi partio on kiva harrastus ☺ pitää osata suhtautua asioihin myös tarvittaessa huumorilla.
- Tiskivesien vaihto niin, että tiskivesialtana käytetään yhteensä neljää pesuvettä, joista ensimmäinen on esihuuhtelu, seuraavana pesuvesi ja kaksi viimeistä huuhtelua varten. Tiskivesien vaihtaminen tapahtuu lineaarisesti, ensimmäinen huuhteluvesi kaadetaan pois, aikaisemmasta pesuvedestä tulee esihuuhteluvesi, ensimmäisestä jälkihuuhteluedestä tulee pesuvesi ja viimeinen jälkihuuhtelu vesi vaihdetaan uuteen. Näin ollen viimeinen huuhteluvesi pysyy aina kuumimpana ja vedet saadaan hyödynnettyä hyvin.
- Oikean annoskoon arviointi on tärkeää.
- Innostus tarttuu myös muihin!

9. Lisätietoa aiheittain

Ravitsemuksellisuudesta

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing.
- Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009. Erityisruokavaliot - opas ammattilaisille. 7. painos. Helsinki: Dieettimedia.

- Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2006. Ravitsemus ja ruokavalio. 6. painos. Helsinki: Dieettimedia.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. 10. painos. Helsinki: WSOYpro.

Hygieniosaamisesta

- Ijäs, T., Välimäki, M. 2007. Tunne hygieniosaaminen. Helsinki: Otava.
- Leander, M., Purontaus, S., Pöyliö, M. & Sipilä, K. 2004. Ruokaa & puhtautta - Kyllä hoituu. Porvoo: WSOY.
- Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran kotisivut (www.evira.fi)

Ideointimenetelmistä

- Ojasalo, K., Moilanen, T & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät - Uudenlaisista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro.

Projektinhallinnasta

- Pelin, R. 2009. Projektinhallinnankäsikirja. 6. painos. Helsinki: Gummerus.
- Ruuska, K. 2001. Projekti hallintaan. Jyväskylä: Gummerus.

Budjetoinnista

- Hirvonen, P. & Nikula, A. 2008. Taloushallinnon perusteet. Helsinki: Edita.

Muonittamisesta

- Puolustusvoimien muonituksen ravintosisältösuositus 2011. Evira. Viitattu 17.10.2011. <http://www.evira.fi/attachments/vrn/puolustusvoimat.pdf>

Lähteet

Kirjalliset lähteet

Hassinen, J. 2008. Ideointityökalupakki - Ideointimenetelmiä ja - työkaluja ideanikkareille. Partus.

http://tiimiakatemia.files.wordpress.com/2009/10/ideointimenetelmat_partus_v5.pdf

Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. Projektikirja - Onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Kauppakaari.

Ojasalo, K., Moilanen, T & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät - Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro.

Pelin, R. 2009. Projektihallinnankäsikirja. 6. painos. Helsinki: Gummerus.

Sähköiset lähteet

Elintarvikkeiden hygieeninen käsittely 2010. Evira. Viitattu 25.10.2011.

http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/hygieniaosaaminen/tietopaketti/elintarvikkeiden_hygieeninen_kasittely/

Elintarvikkeiden kypsentyminen 2011. Evira. Viitattu 25.10.2011.

http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/hygieniaosaaminen/tietopaketti/elintarvikkeiden_hygieeninen_kasittely/elintarvikkeiden_kypsentyminen/

Elintarvikkeiden saastuminen (kontaminaatio) ja pilaantuminen 2011. Evira. Viitattu 25.10.2011.

http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/hygieniaosaaminen/tietopaketti/elintarvikkeiden_saastuminen__kontaminaatio__ja_pilaantuminen/

Hassinen, J. 2008. Ideointityökalupakki - Ideointimenetelmiä ja - työkaluja ideanikkareille. 5.versio. Partus. Viitattu 18.4.2011.

http://tiimiakatemia.files.wordpress.com/2009/10/ideointimenetelmat_partus_v5.pdf

Henkilökohtainen hygienia 2011. Evira. Viitattu 17.10.2011.

http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/hygieniaosaaminen/tietopaketti/henkilokohtainen_hygienia/

Kuva-arkisto 2011. Valtionravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 24.10.2011.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut__opetusmateriaali/kuva-arkisto/

Salmonella 2011. Evira. Viitattu 25.10.2011.

http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/hygieniaosaaminen/tietopaketti/ruokamyrkytykset/ruokamyrkytyksia_aiheuttavia_bakteereja/salmonella/

Vilja 2010. Evira. Viitattu 1.11.2011.

http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/yleisimmat_ruoka-allergian_aiheuttajat/vilja/

Kuva lähteet

Julkaisuluvan kanssa manuaaliin liitetyt kuvat, myös kansikuva www.seppo.net -sivustolta.

Kuvat

Kuva 1 Hyvä ruoka, parempi mieli. (Seppo.net).....	83
Kuva 2 Onnistunut projekti vaatii suunnittelua. (Seppo.net).....	90
Kaava 1 8x8 -menetelmä.....	92
Kuva 3 Malliateria (Kuva-arkisto 2011.).....	95

Liitteet

Liite 1 Projektin toteutussuunnitelma.....	104
Liite 2 Leirin ohjelmarunko.....	107
Liite 3 Lappa 2011 -leirin ruokalista.....	111

Liite 1. Projektin toteutussuunnitelma.

Projekti: Ruokailun järjestäminen Itä-Uudenmaan alueen partioleirille kesällä 2011.

1. Ongelma - analyysi

Ongelman kuvaus

Ruokailun järjestämiseen liittyvät kysymykset ovat seuraavanlaisia:

- Miten löytää luotettavat alihankkijat
- Miten ruokalista suunnitellaan
- Miten työvuorot jaetaan
- Miten laskea ruoan täyttämät ravitsemussuositukset
- Mistä leiripaikalle saadaan tarvittavat varusteet
- Miten soveltaa hygieniaosaamista tai omavalvontaa leiriolosuhteisiin

Tieto

Projektipäällikkönä hankin tietoa seuraavista ruokailuun liittyvistä asioista:

- Hygieniaosaaminen, omavalvonta, turvallisuus keittiössä
- Ravitsemussuositukset
- Budjetointi
- Aikaisempien leirien loppuraporttien hyödyntäminen
- Projektinhallinta ja projektin vetäminen liittyen omaan työhöni

2. Tavoite

Projektin tavoitteena on tarjota leiriläisille leiriruokaelämyksiä, ruoan ollessa sekä maittavaa että ravitsevaa. Tavoitteena on kehittää leiriruokailuun uusia toteutustapoja tiimin avulla sekä ottaa mahdollisimman monta näkökantaa, kuten omavalvonta ja ravitsemussuositukset, ruokailun järjestämisessä huomioon. Päämäärä on saavutettu, kun toimeksiantaja, minä ja leiriläiset ovat tyytyväisiä, tiimi on ollut toimiva, ruokailuntoteuttamistapoja on kehitetty tai uusia ideoita siihen liittyen on syntynyt.

3. Rajoitukset

Suurin vaikuttaja leiriruokailun reunaehtoihin on budjetti. Budjetti on täysin sidonnainen leirin osallistujamäärään. Toiseksi eniten leiriruokailua rajoittavat leiriolosuhteet ja leiripaikan pieni keittiö. Taloudellisesti katsoen ehdotonta budjettia voi auttaa esimerkiksi elintarvikekauppaan olevien suhteiden hyödyntäminen ja leiriolosuhteisiin voi varautua ennakoimalla tarvittavat varusteet tarkkaan.

4. Budjetti

Leirin ruokailun budjetti on suoraan verrannollinen leirin osallistujamäärään, joten budjetti selviää ilmoittautumisten jälkeen.

5. Menetelmien valinta

Projektin aikana tullaan käyttämään tiedonkeruu- sekä ideointimenetelmiä. Projekti alkaa tiedonkeruulla, sillä aiheesta täytyy kerätä mahdollisimman paljon tietoa. Ideointimenetelmiä tullaan käyttämään ennen leiriä, suunniteltaessa ruokalistaa ja vaihtoehtoisia tapoja ruokailun toteuttamiseen. Leirin aikana leiriläisiltä kerätään mielipiteitä ruokailusta kyselyn muodossa ja leirin jälkeen haastattelen toimeksiantajaa.

6. Aikataulu

Koko opinnäytetyöprojektin ajan tiedonkeruu ja kirjoittaminen

Vko 3 ensimmäinen alueleirikokous leiristä (alustava sopiminen toimenpiteistä, pesteistä, leirin ajankohdasta jne.)

Vko 4 kirjoittaminen aiheesta omaoikeus, jätteenhoito, lippukunnan varusteluettelon tarkistaminen.

Vkot 5-6 tiimin kasaaminen. Koulussa opetusta tiedonkeruusta.

Vko 6 kirjoittaminen aiheesta projektinhallinta, ravitsemus, tiedonkeruu muiden leirien lopuraporteista

Vko 7 tiedonkeruu ja kirjoittaminen

Vko 8 tiedonkeruu ja ont:n sekä tutkimussuunnitelman kirjoittaminen. Koulussa tutkimuksellinen kirjoittaminen aiheena.

Vko 9 toinen alueleirikokous (muiden lippukuntien varusteluettelot, tarkempi sopiminen leiristä jne.) Tutkimussuunnitelman palautus 1.3.

Vko 10 Koulussa tutkimussuunnitelmien esittelyä

Vko 11 yhteys alihankkijoihin. Koulussa tutkimussuunnitelmien esittelyä

Vko 12 manuaalin sisällysluettelon, ulkoasun, kuvituksen suunnittelu ja mahdollisesti kirjoittaminen. Koulussa workshop.

Vko 13 Ideointikokous (sis. ideointimenetelmät, ruokalistan suunnittelu jne). Lisäksi kolmas leirikokous.

Vko 14 Manuaalin ja ont:n jatkaminen. Koulussa workshop.

Vko 15 -17 tiedonkeruu ja kirjoittaminen

Toukokuun aikana BarLaurean Aromi - ohjelman avulla ravintosisältöjen laskeminen.

Touko/kesäkuun aikana lilijärvelle tarkistamaan mitä tarvikkeita keittiöstä löytyy -> sen jälkeen lippukunnille viestit, mitä leirille pitää tuoda mukanaan.

Vko 18 Koulussa arvioiva seminaari

Vko 19 Osallistujamäärät selvillä. Ruokamäärien laskenta, elintarvikekauppaan tiedot tarvittavista määristä jne. Keittiötiimin jäsenten selkiytyminen (eli ketä ajatellusta tiimistä osallistuu leirille). Lisäksi neljäs leirikokous.

Vko 23 Viides leirikokous (?).

...

Vko 30 alueleiri

Vko 31 palautteiden käsittely ja toimeksiantajan haastattelu projektin onnistuneisuudesta

Vko 31 - 32 palautteiden, haastattelun, omien kokemusten, pohdintojen kasaaminen opinnäytetyöhön.

Vko 35- opinnäytetyö projektin jatkaminen koulussa/Opinnäytetyö valmis.

7. Informaation käsittely

Tilanteessa, jossa tiimin jäsenet tai muut leiriläiset saavat ristiriitaista tietoa ruokailuun liittyen, kehoitetaan aina kääntymään ruokailusta vastaavan henkilön eli opinnäytetyön tekijän puoleen.

8. Toivottu tulos

Toivottu tulos tarkoittaa tyytyväisiä leiriläisiä, toimeksiantajaa, opettajia ja opinnäytetyön tekijää. Projektin katsotaan onnistuneen kun osapuolet ovat tyytyväisiä siihen, miten ruokailu järjestettiin, minkälaista ruokaa oli tarjolla ja miten asiat hoidettiin. Toivottua on myös toimeksiantajan tyytyväisyys ruokailun järjestämistä käsittelevään manuaaliin.

Liite 2. Leirin ohjelmarunko.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO
8.45 - 9.30 Aamupala johtajille, vahvuus 20 henkilöä	8.45 - 9.30 Aamupala (sis. aina myös aamujumppa)	8.45 - 9.30 Aamupala sudenpennuille + johtajille leirissä HAIKILLA: aamupala yörastilla
10.00 Leiriläisten saapuminen, vahvuus 65 henkilöä leirissä Rakentelua	10.00 - 12.00 Leirimerkin tekoa	10.00 - 12.00 Sudenpennut kiertävät rasteja
12.00 - 13.00 Lounas	12.00 - 13.00 Lounas	12.00 - 13.00 Lounas Sudenpennut tekevät lounaan rastilla trangialla HAIKILLA: seikkailijat + tarpojat tekevät lounaan ruokarastilla trangialla
13.00 -16.00 Rakentelua	13.00 - 16.00 Haikkivalmistelut ja uinti + sauna	13.00 - 16.00 Rasteja, saapuminen leiripaikalle
16.00 - 17.00 Päivällinen	16.00 - 17.00 Päivällinen	16.00 - 17.00 Päivällinen

17.00 Iltaohjelmaa, avajaiset	17.00 Seikkailijat + tarpojat haikille, sudenpennuille ohjelmaa leiri- paikalla	17.00 - 18.00 Kaikki saunaan ja uimaan (seik- kailijat + tarpojat palattuaan takaisin haikilta)
20.00 Iltapala	20.00 Iltapala haikilla ja leirissä	20.00 Iltapala

TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI JA SUNNUNTAI
8.45 - 9.30 Aamupala	8.45 - 9.30 Aamupala	8.45 - 9.30 Aamupala samoajille + vaeltajille + johtajille
10.00 Kaikki kiertävät ryhmittäin Iiljärven	10.00 - 11.00 Sammutuspeite + muut harjoitukset	10.00 - 12.00 Ohjelmaa
12.00 - 13.00 Lounas	11.00 - 13.00 Lounas HUOM. kokkisota (leiriläisille raaka-aineet, vapaa toteutus)	12.00 - 13.00 Lounas Sunnuntaina poistuminen lounaan jälkeen
13.00 - 16.00 Olympialaiset (sekaryhmät, 6 rastia)	13.00 - 16.00 Leirin purku ja siivous	13.00 - 16.00 Ohjelmaa
16.00 - 17.00 Päivällinen	16.00 - 17.00 Päivällinen	16.00 - 17.00 Päivällinen
17.00 - 19.00 Sudenpennut kotiin, vahvuus 40 henkilöä	17.00 - 19.00 Seikkailijat ja tarpojat kotiin, vahvuus 20 henkilöä	17.00 - 18.00 Ohjelmaa

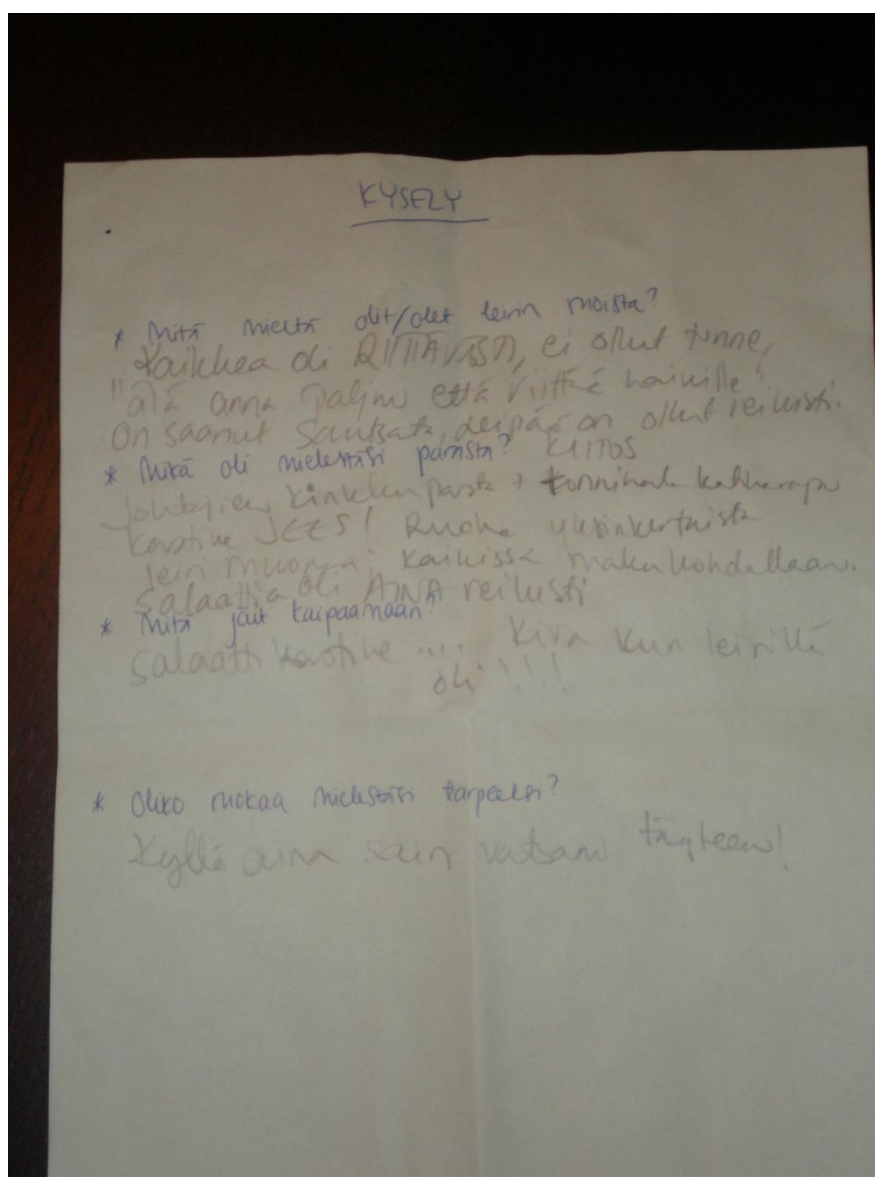
18.00 -> Iltanuotio Iltapala nuotiolla (ruokailijoista pois sudenpen- nut)	20.00 Iltapala samoajille + vaeltajil- le + johtajille	20.00 Iltapala
--	--	-----------------------

Liite 3. Lappa 2011 -leirin ruokalista.

Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Lounas	<p>Broilerikastiketta ja pastaa</p> <p>Kasvis: Soijarouhekastike</p> <p>Moniallerginen: Ruokavalioon sopivia mausteita, oma annos</p> <p>Gluteeniton: riisiä</p>	<p>Makkarakastiketta ja perunaa</p> <p>Kasvis: Soijarouhekastike ja riisi</p> <p>Moniallergia: Ruokavalioon sopivia mausteita, oma annos</p> <p>Yksittäiset allergiat: Oma kastike ilman vihanneksia</p>	<p>Kinkkupastaa</p> <p>(leiriläiset valmistivat itse trangoilla)</p> <p>Kasvis: Soijarouhevihanneskoitus</p> <p>Gluteeniton: riisiä</p> <p>Yksittäiset allergiat ja moniallergia: Ruokavalioon sopivia vihanneksia, omat annokset</p>	<p>Katkarapuja ja tonnikalaa sienikastikkeessa sekä nuudeleita</p> <p>Kasvis: Kasviskastiketta</p> <p>Gluteeniton: riisiä</p> <p>Moniallergia: Ruokavalioon sopivia aineksia, oma annos</p> <p>Ei kalaa: Makaronilaatikkoa</p>	<p>Kokkisota</p> <p>Leiriläiset valmistivat ruokaa annetuista raaka-aineista</p> <p>Joukkueet ottivat itse erityisruokavaliot huomioon.</p>
Päivällinen	<p>Kinkkukiusaus</p> <p>Kasvis: Kasviskiusaus</p>	<p>Broilericurrya ja riisiä</p> <p>Kasvis: Kasviskastike</p> <p>Moniallergia: Ruokavalioon sopivia mausteita, oma annos</p>	<p>Jauhelihakeittoa</p> <p>Kasvis: Kasvismakaronilaatikko</p> <p>Yksittäiset allergiat ja moniallergia: Ruokavalioon sopivia vihanneksia, omat annokset</p>	<p>Possukastiketta ja perunaa</p> <p>Kasvis:</p> <p>Kasvismakaronilaatikko</p> <p>Moniallergia: Ruokavalioon sopivia aineksia, oma annos</p>	<p>Kalakeittoa</p> <p>Kasvis:</p> <p>Pinaattikeittoa</p> <p>Yksittäiset allergiat ja moniallergia: Ruokavalioon sopivia vihanneksia, omat</p>

					annokset Ei kalaa: Pinaattikeittoa
Erityis- huomiot		Iltapala leirissä ja haikilla	Aamupala leirissä ja haikilla		

Liite 15 Esimerkki leirillä suoritetusta kyselylomakkeesta



Mitä mieltä olit/olet leirin ruoista?

"Kaikkea oli riittävästi, ei tullut tunne "älä anna paljon, että riittää kaikille". On saanut santasata, leipää on ollut reilusti. Kiitos."

Mikä oli mielestäsi parasta?

"Johtajien kinkkupasta ja tonnikala-katkarapukastike jees! Ruoka yksinkertaista leirimuonaa; kaikissa maku kohdallaan. Salaattia oli aina reilusti."

Mitä jäit kaipaamaan?

"Salaatinkastike... kiva kun leirillä oli!!!"

Oliko ruokaa mielestäsi tarpeeksi?

"Kyllä aina sain vatsan täyteen!"