

# KYMMENEN KYSYMYSTÄ

## RAVITSEMUKSESTA

Ravitsemusopas yrittäjille ja ravitsemusoppaan tuotteistamisprosessin kuvaus

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysalan laitos  
Hoitotyönkoulutusohjelma  
Sairaanhoitaja  
Opinnäytetyö AMK  
Venla Alvari  
Syksy 2009

Lahden ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden laitos  
Hoitotyön koulutusohjelma

VENLA ALVARI:

Kymmenen kysymystä ravitsemuksesta

Ravitsemusopas yrittäjille ja ravitsemusoppaan tuotteistamisprosessin kuvaus

Hoitotyön opinnäytetyö, 28 sivua, 5 liitettä/ 16 liitesivua

Syksy 2009

TIIVISTELMÄ

---

Opinnäytetyön aiheena oli ravitsemusoppaan kehittäminen yrittäjille, sekä oppaan tuotteistamisprosessin kuvaaminen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää selkokielinen ravitsemusopas yrittäjille, joka auttaa Kunnan kate -projektin yrittäjiä terveellisen ravitsemuksen saavuttamisessa. Oppaan tarkoituksena oli myös olla apuvälineenä Kunnan kate -projektin palvelukoordinaattoreille, Oppimiskeskus Optiimin työntekijöille ja opiskelijoille asiakkaanohjaustilanteissa.

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Lahden ammattikorkeakoulun Innovaatiokeskuksen Kunnan kate -projektin kanssa. Työn ohjaajina toimivat Taina Anttonen Lahden ammattikorkeakoulusta ja Kunnan kate -projektista Marita Rajala ja Virpi Seppänen.

Työssä käytettiin hyödyksi Kunnan kate -projektin aikana projektin yrittäjille tehtyjen terveystarkastusten, terveystarkastusten sekä asiakastyytyväisyyskyselyn tuloksia. Ravitsemusopas on kehitetty kartoitusten tulosten pohjalta. Asiakastyytyväisyyskyselystä nousi esille, että ravitsemuksesta toivottiin lisää neuvoja. Terveystarkastuksessa kävi ilmi, että Kunnan kate -projektin yrittäjät söivät suhteellisen säännöllisesti. Aterioiden koostumusta ei kuitenkaan selvinnyt. Kartoituksen perusteella yrittäjien alkoholin käyttö oli melko runsasta. Kartoitusryhmässä oli suhteellisen paljon kohonneita verenpaine- ja kolesteroliarvoja sekä vyötärönympäryslihavuutta. Tulokset kävivät ilmi yrittäjille tehdyissä terveystarkastuksissa.

Kartoitusten ja teoriapohjan perusteella etenkin alkoholin käytöstä ja sen vaikutuksesta ravitsemukseen tarvittiin lisää tietoa yrittäjien keskuudessa. Myös aterioiden kokoamisessa tarvittiin apua, jotta ruokavaliosta saataisiin mahdollisimman monipuolinen ja terveellinen. Tämä edistäisi myös verenpaine- ja kolesteroliarvojen alenemista sekä vyötärönympäryslihavuuden vähenemistä. Ravitsemustietoutta on olemassa paljon, mutta tarve oli kohderyhmälle ja kohderyhmän tarpeisiin perustuvalla ohjauksella. Opas kehitettiin huomioonottaen nämä ongelmakohdat.

Avainsanat: ravitsemus, työhyvinvointi, terveellinen ruokavalio, alkoholin vaikutus ravitsemukseen, ravitsemusopas, tuotteistaminen

Lahti University of Applied Sciences  
Faculty of Social and Health Care

VENLA ALVARI: Ten questions about nutrition: Nutrition guide for entrepreneurs and description of the productization of the guide

Bachelor's Thesis in nursing

28 pages, 5 appendices

Autumn 2009

## ABSTRACT

---

The objective of this thesis was to develop a nutrition guide for the entrepreneurs of "Kunnon kate" -project that will help them have a healthier nutrition and to describe the productization of the guide. Another objective was to make a product that would help project leaders and students in their guidance work with customers.

The thesis was made in co-operation with the "Kunnon kate" -project at the Innovation Centre of Lahti University of Applied Sciences. The supervisors of this thesis were Taina Anttonen from Lahti University of Applied Sciences and Marita Rajala and Virpi Seppänen as representatives of "Kunnon kate" -project.

During "Kunnon kate" -project a welfare survey, a customer satisfaction survey and medical check-ups for project entrepreneurs were conducted. The results from the surveys and medical check-ups were used in developing the nutrition guide. According to the results from customer satisfaction surveys entrepreneurs wanted more information and guidance on nutrition. Entrepreneurs ate quite regularly, although there was no information on what the eaten meals consisted of. The results also reveal that they used much alcohol. Entrepreneurs had high blood pressure, high cholesterol values and fat around the waist.

On the grounds of the surveys and the theoretical base, entrepreneurs need more information and guidance about the effects of alcohol on nutrition and health. There is also a need for getting more information on how to create as healthy diet as possible. Healthier diet would also help to get high blood pressure and cholesterol values lower and to decrease waist fat. There is a lot of information and many guides about nutrition but the problem is how to get the right information to the right people, and this is why this guide was tailored to the needs of the entrepreneurs.

Key words: nutrition, healthy diet, welfare at work, nutrition guide, influence of alcohol on nutrition, productization

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Keskeisimmät käsitteet opinnäytetyössä	2
2	LÄHTÖKOHTANA KUNNON KATE -PROJEKTI	4
2.1	Kunnon kate -projekti	4
2.2	Lähtökohdat opinnäytetyölle	5
2.3	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	6
3	TIETOPERUSTA RAVITSEMUKSESTA	7
3.1	Suomalaisten ruokailutottumukset	7
3.2	Terveelliset elintavat, ravitseminen ja työelämä	8
3.2.1	Työnaikainen ruokailu	9
3.2.2	Työikäisten alkoholin kulutus	10
4	TYÖHYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET	12
4.1	Yrittäjien hyvinvointi	12
5	OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETTÄVÄ KARTOITUSAINEISTO	14
5.1	Kartoitusten tulokset	15
5.2	Tulosten vertailu	16
6	TUOTTEISTAMINEN	17
6.1	Tuotteistaminen prosessina	19
7	PROSESSIN ARVIOINTI	22
7.1	Työn eettisyyden ja luotettavuuden arviointi	23
7.2	Työn hyödynnettävyyden arviointi ja jatkokehittely	23
	LÄHTEET	25
	LIITTEET	29

## 1 JOHDANTO

Ihmisen syövä ravinto ja terveelliset elämäntavat vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin (Laitinen 2006, 14). Terveellisillä elintavoilla pystytään ylläpitämään myös työhyvinvoinnin kannalta tarvittavaa terveyttä (Koskinen, Martelin, Sainio & Gould 2006, 151). Terve ihminen voi hyvin ja jaksaa näin ollen myös työssään paremmin. Terveellinen ravitsemus liittyy olennaisena osana terveellisiin elintapoihin. Rauramon (2004, 49, 51) mukaan ihminen tarvitsee ravintoa, jotta jaksaa tehdä päivän työt. Keho toimii parhaalla mahdollisella tavalla, mikäli hänen syömänsä ravinto on terveellistä ja monipuolista. Myös työnaikainen ruokailu on tärkeää, sillä siitä saa puhtia ja virtaa työpäivään. Terveellisellä ruokavaliolla on merkitystä siis kokonaisvaltaisesti ihmisen jaksamiseen työssä ja vapaa-ajalla.

Työhyvinvointi käsittää ihmisen hyvinvoinnin kokonaisvaltaisesti. Psykkinen ja fyysinen hyvinvointi kuuluvat olennaisena osana myös työhyvinvointiin. Työhyvinvointiin kuuluu myös se, mitä tapahtuu työpäivän jälkeen, eli voiko ihminen hyvin myös työpaikan ulkopuolella. (Isberg & Puronen 2006.) Työikäisillä elintapojen merkitys korostuu, sillä terveellisillä elintavoilla on vaikutus työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin (Laitinen, Virtanen, Mäkelä & Tuomi 2006, 212). Erityisesti yrittäjillä kiireinen elämänrytmi ja stressi voivat heikentää yrittäjän omaa hyvinvointia. Työterveyshuolto pystyy puuttumaan epäterveellisiin elämäntapoihin, jos ne huomataan ajoissa. Ongelmana on se, että kovin moni yrittäjä ei kuulu työterveyshuollon piiriin, jolloin terveysongelmat saattavat jäädä kokonaan huomaamatta. (Saarni, Pakkala, Rekola, Kalanen, Oksanen & Wibon 2000.)

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Lahden ammattikorkeakoulun Innovaatiokeskuksen, yrittäjien työhyvinvointiin keskittyvän Kunnon kate -projektin kanssa. Opinnäytetyön tavoite on luoda tuote, joka hyödyttää Kunnon kate -projektin yrittäjiä paremman ravitsemuksen saavuttamisessa, sekä auttaa projektin palvelukoordinaattoreita ja opiskelijoita asiakkaanohjauksessa.

Opinnäytetyön tarkoitus on luoda selkokielineen ja helppokäyttöinen ravitsemusopas yrittäjille. Opas on koottu ravitsemukseen liittyvistä lähteistä.

Oppaan kehittelyssä käytetään hyväksi Kunnan kate -projektissa tehtyä työterveyslaitoksen kartoitusta yrittäjien terveyskäyttäytymisestä. Lisäksi opinnäytetyön aiheen ideointiin ja kehittämiseen käytetään yrittäjien asiakastyytyväisyyskyselyn vastauksia, joista on noussut esille heidän toiveitaan Kunnan kate -projektin suhteen. Opinnäytetyön teoriapohjassa hyödynnetään eri ammattilaisten kirjoittamia artikkeleita sekä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja tutkittua tietoa.

### 1.1 Keskeisimmät käsitteet opinnäytetyössä

Opinnäytetyön keskeisimpiä käsitteitä ovat: ravitsemus, ruokavalio, työhyvinvointi ja tuotteistaminen.

#### *Ravitsemus*

Ravitsemuksella tarkoitetaan ravintoaineiden, eli ravinnon nauttimista, sulamista ja hyväksikäyttöä elimistössä (Tolonen 2008). Ravitsemus siis sisältää kaiken syömiseen liittyvän: milloin syöt, mitä syöt ja miten elimistö hyödyntää ravintoaineet. Myös nesteiden nauttiminen kuuluu ravitsemukseen.

#### *Ruokavalio*

Ruokavaliolla tarkoitetaan konkreettisesti sitä, mitä ja minkä tyyppisiä ruokia henkilö syö. Esimerkiksi terveelliseksi ruokavalioksi voi kutsua ruokavaliota, jossa henkilö nauttii sopivassa määrin kasviksia ja vihanneksia sekä lihatuotteita ja hän saa siitä päivittäin tarvitsemansa vitamiinit ja hivenaineet. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen, 2007, 9.)

#### *Työhyvinvointi*

Työhyvinvointi käsitteenä sisältää seuraavat pääkohdat: fyysinen ja psyykinen terveys, sosiaalinen toimintakyky, osaaminen ja ammattitaito, motivaatio, arvot ja asenteet sekä työ, työolot ja johtaminen. Työhyvinvointi käsittää työn lisäksi

myös hyvinvoinnin työn ulkopuolella. (Isberg & Puronen 2006.) Hyvinvoiva työntekijä voi kokonaisvaltaisesti hyvin ja on tyytyväinen niin työssään kuin vapaa-ajallaankin.

### *Tuotteistaminen*

Tuotteistamisella tarkoitetaan tuotteen kehittämistä ja tuomista asiakkaan käyttöön. Tuotteistamisen tavoitteena on luoda kilpailukykyinen ja asiakkaan toiveita vastaava tuote. (Tuotteistaminen 2009.)

## 2 LÄHTÖKOHTANA KUNNON KATE -PROJEKTI

### 2.1 Kunnan kate -projekti

Kunnan kate -projekti on Lahden ammattikorkeakoulun Innovaatiokeskuksen toteuttama kahden ja puolen vuoden pituinen projekti, ajalla 21.4.2008–29.10.2010. Kunnan kate -projektin tarkoituksena on parantaa Päijät-Hämeen alueen pk- ja pienyrittäjien ja heidän henkilöstönsä hyvinvointia ja työssäjaksamista. Yrittäjien ja heidän henkilöstönsä hyvinvoinnilla edistetään myös yrityksen tuloksellisempaa liiketoimintaa. Projektin kautta pyritään kannustamaan etenkin passiivisia henkilöitä terveellisempiin elintapoihin. (Kunnan kate 2009.) Innovaatiokeskus on Lahden ammattikorkeakoulun tutkimis-, kehittämis- ja kouluttamiskeskus, jonka palveluihin kuuluu muun muassa erilaista tutkimus- ja kehittämistyötä, yrittäjyyden edistämistä ja kotimaisten ja kansainvälisten projektien järjestämistä. (Innovaatiokeskus.) Kunnan kate -projekti tekee tiiviisti yhteistyötä Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan laitoksen kanssa ja antaa näin opiskelijoille mahdollisuuden suorittaa opintoja ja tehdä opinnäytetöitä projektin tiimoilta.

Kunnan kate -projekti toimii osaksi Oppimiskeskus Optiimin tiloissa Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveyslaitoksen yhteydessä. Oppimiskeskus Optiimi on osa Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan laitosta. Se on oppimisympäristö, jossa toteutetaan erilaisia työelämälähtöisiä projekteja ja hankkeita. Oppimiskeskus Optiimi tarjoaa innovatiivisia palveluja, projekteja ja hankkeita ohjattuna opiskelijatyönä. Useat hankkeista ovat työelämälähtöisiä. Oppimiskeskus Optiimin palveluista vastaavat projektikoordinaattorit sekä sosiaali- ja terveysalan henkilökunta. (Työelämä ja hyvinvointipalvelut, Oppimiskeskus Optiimi.)



## 2.2 Lähtökohdat opinnäytetyölle

Ajatus opinnäytetyön teolle Kunnon kate -projektissa nousi kyseisen projektin toiveesta saada sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita projektiin mukaan opinnäytetöiden kautta. Opiskelijoilla oli vapaus valita aihepiiri työnsä projektiin liittyvien asioiden parista. Idea opinnäytetyön sisällöstä lähti Kunnon kate -projektin palvelukoordinaattorin kanssa käydyn keskustelun pohjalta. Keskustelussa nousi esiin erilaisia yrittäjien toivomia asioita hyvinvointiin liittyen. Yrittäjille Kunnon kate -projektin aikana tehdyissä terveystarkastuksissa ja erilaisissa palvelukoordinaattoreiden ja yrittäjien välisissä keskusteluissa oli käynyt ilmi, että ravitsemukseen tarvittaisiin lisää neuvoja.

Kunnon kate -projektin yhteydessä yrittäjät olivat täyttäneet asiakastyytyväisyyskyselylomakkeen (LIITE 1), josta sai tietoa yrittäjien toiveista projektiin liittyen. Erityisesti ravitsemus oli yksi hyvinvointiin liittyvistä asioista, joihin yrittäjät kaipasivat lisää opastusta ja neuvoja. Tarve oli myös tuotteelle, joka hyödyttäisi Oppimiskeskus Optiimin työntekijöitä myös Kunnon kate -projektin jälkeen, asiakkaanohtaustilanteissa. Ideaksi muodostui luoda ravitsemusopas, joka palvelee niin Kunnon kate -projektin yrittäjiä kuin myös projektin palvelukoordinaattoreita, opiskelijoita ja Oppimiskeskus Optiimin työntekijöitä.

Terveystietoutta on nykyään varsin runsaasti ja se on kaikkien saatavilla. Ongelmana on se, miten oikea tieto saadaan oikeille ihmisille oikealla tavalla. (Saarni, Pakkala, Wibom, Oksanen, Kalanen & Hautala 2005). Kunnon kate -projektissa ongelmaksi oli noussut nimenomaan ravitsemusneuvonnan tarve ja oikeantyyppisten ohjeiden puute. Tarve oli siis tuotteelle, joka palvelisi asiakkaita mahdollisimman hyvin ja heidän tarpeidensa mukaisesti.

### 2.3 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda tuote, jota sekä Kunnon kate -projektin yrittäjät että projektin palvelukoordinaattorit ja toiset opiskelijat voivat hyödyntää. Tavoite oli, että tuote luodaan sellaiseksi, jota palvelukoordinaattorit ja toiset opiskelijat voivat käyttää suoraan hyödyksi asiakkaiden ohjaustilanteissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös auttaa yrittäjiä terveellisen ravitsemuksen saavuttamisessa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Kunnon kate -projektin yrittäjille apuväline terveellisen ja hyvän ravitsemuksen saavuttamiseen. Tarkoituksena oli luoda selkokielineen ravitsemusopas, jonka avulla yrittäjät löytävät helposti tietoa ravitsemukseen liittyvistä asioista. Opas kehitettiin yrittäjille tehdyn työterveyslaitoksen terveyskäyttämiskartoituksen (LIITE 2) ja asiakastyytyväisyyskyselyn (LIITE 1) tulosten pohjalta, jotta oppaasta tulisi mahdollisimman paljon asiakkaan tarpeita vastaava.

### 3 TIETOPERUSTA RAVITSEMUKSESTA

#### 3.1 Suomalaisien ruokailutottumukset

Kansanterveyslaitos on toteuttanut vuodesta 1987 lähtien suomalaisten terveystietäytymiseen liittyvää tutkimusta, josta vuosittain kootaan uutta tutkimusmateriaalia. Tutkimuksessa on perehdytty aikuisten suomalaisten terveystietäytymiseen. Tutkimuksen tulosten perusteella suomalaisten ruokailutottumukset ovat parantuneet jonkin verran vuosien varrella. Vuoden 2007 tutkimuksen tutkimusraportin pohdintaosioista käy kuitenkin ilmi, että vaikka ruokailutottumukset ovat yhä enemmän ravitsemussuositusten mukaiset, on erityisesti alimpaan koulutusryhmään kuuluvilla huonommat ravitsemustottumukset kuin ylempään koulutusryhmään kuuluvilla. (Helakorpi, Prättälä & Uutela 2008, 19.)

Suomalaisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana melko paljon. Terveystietäytymisen kannalta yksi tärkeimmistä muutoksista on tyydyttyneen rasvan saannin pieneneminen. (Koskinen & Aromaa 2004.) Finravinto 2007 -tutkimuksen mukaan suolan saanti on vähentynyt ja rasvan laatu parantunut, mutta parantamisen varaa on edelleen. Kuitujen ja D-vitamiinin saanti on edelleen liian vähäistä. Näitä ongelmia pystyttäisiin korjaamaan lisäämällä kalan, hedelmien ja marjojen sekä täysjyväviljatuotteiden käyttöä sekä vähentämällä sokeripitoisten ja kovia rasvoja sisältävien ruokien käyttöä. (Pietinen 2007, 146.)

Suomalaisten ruokailutottumukset ovat muun muassa kasvien ja vihannesten, maidon sekä leivän osalta muuttuneet ravitsemussuositusten mukaiseen suuntaan. Sen sijaan esimerkiksi alkoholin kulutus ei ole muuttunut kovinkaan myönteiseen suuntaan. (Helakorpi, Paavola, Prättälä & Uutela 2009, 19.) Pohjoismaissa ja Baltianmaissa tehdyssä Norbagreen-tutkimuksessa kävi ilmi, että Suomi oli yksi

kärkimaista kasvien ja vihannesten käytössä, etenkin erilaiset marjat olivat Suomessa suosiossa. Tutkimuksen mukaan noin puolet suomalaisista käytti päivittäin tuoreita kasviksia tai vihanneksia. (Similä, Fagt, Vaask, Thorgeirsdottir, Pudule, Petkeviciene, Johansson, Becker, Ovesen, Steingrimsdottir, Moltchanova & Valsta 2002, 44–45.)

Laitisen (2006, 14) mukaan kasviksia tulisi nauttia puoli kiloa päivässä, mutta hyvin harva työssäkäyvä pääsee tähän tavoitteeseen joka päivä. Similän ym. (2002, 30.) mukaan Suomessa on ollut käynnissä monenlaisia kampanjoita terveellisiin ruokailutottumuksiin liittyen. Muun muassa ”Puoli kiloa päivässä” kampanja mainostaa kasvien ja vihannesten syöntiä eri medioissa. Myös kalan ja viljatuotteiden syöntiin on kiinnitetty eri kampanjoiden avulla huomiota. Kampanjoista huolimatta työssäkäyvät eivät siis syö tarpeeksi kasviksia ja vihanneksia. Kasvien syönnin kannustamiseen tulisikin kiinnittää ohjauksessa enemmän huomiota.

### 3.2 Terveelliset elintavat, ravitsemus ja työelämä

Ihmisen syövä ravinto vaikuttaa joko edistävästi tai heikentävästi hänen terveyteensä. Hyvä ja tasapainoinen ruokavalio ehkäisee monia sairauksia ja näin ollen se myös lisää täysipainoisia vuosia työelämässä. Sydän- ja verisuonisairaudet sekä 2-tyyppin diabetes ovat sairauksia, joihin voidaan ehkäisevästi vaikuttaa terveellisellä ravitsemuksella. Nämä ovat myös sairauksia, jotka ovat yleisimpiä uhkia päivittäiselle työkyvylle. (Laitinen 2006, 14.)

Työssäkäyvillä ja työikäisillä elintapojen merkitys korostuu entisestään, sillä ne vaikuttavat työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Epäterveelliset elintavat ovat tutkitusti yleisempiä miehillä kuin naisilla. Erilaisia työpaikkakohtaisia eroja löytyy myös eri ammattikuntien välillä, esimerkiksi ylipainoisten osuus vaihtelee eri ammattiryhmittäin. (Laitinen ym. 2006, 212.) Ihminen tarvitsee ravintoa elimistön rakennusaineiksi sekä energiantuotantoon. Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio on työkykyä ja terveyttä edistävää, eli lisää myös työssä jaksamista. (Rauramo 2004, 49.) Erityisesti työikäisten miesten terveysneuvontaan tulisi

kiinnittää enemmän huomiota.

Laitisen (2006, 1–16) mukaan vuorotyötä sekä raskasta ja fyysistä työtä tekeville hyvä ravitsemus korostuu erityisesti, sillä heillä vireyden ylläpitäminen on erittäin tärkeää niin taloudellisuuden kuin myös työturvallisuuden näkökulmasta. Hyvä ruokavalio on terveellisten elintapojen tärkeä osa, joka pitää yllä vireyttä. Lisäksi hyvällä ravitsemuksella voidaan myös ehkäistä inhottavia vaivoja, kuten närästystä, ummetusta sekä ilmavaivoja, jotka voivat olla esimerkiksi asiakaspalvelutyön kannalta kiusallisia.

### 3.2.1 Työnaikainen ruokailu

Ravitsemukseen liittyviä asioita ja niiden vaikutuksia työntekijän hyvinvointiin tarkasteltaessa ei tule unohtaa työpaikkaruokailun merkitystä. Työpaikkaruokailu on kiistämättä merkittävässä asemassa työikäisten ravitsemuksessa. Ne, joilla on mahdollisuus työpaikkaruokailuun syövät yleensä enemmän kasviksia ja monipuolisempaa ruokaa työpaikkaruokaloiden monipuolisen tarjonnan vuoksi kuin ne, jotka hoitavat työaikaiset ruokailut muulla tavalla. Epäterveellisiä elämäntapoja tarkasteltaessa vain alle viidesosalla miehistä ja kolmasosalla naisista ei ollut epäterveellisiä elämäntapoja, kuten runsas alkoholin kulutus tai syömättömyys työpäivän aikana. (Laitinen ym. 2006, 220–221.)

Henkilöstöravintoloissa lounastavien ruokavaliossa on paljon terveellisempiä piirteitä kuin niillä jotka lounastavat työaikanaan jossain muualla.

Henkilöstöravintoloiden ateriat ovat ateriasuosituksen mukaiset ja näin ollen ne takaavat monipuolisen aterian myös niille, jotka eivät välttämättä muuten söisi erityisen terveellisesti. (Laitinen 2006, 14–15.)

Henkilöstöravintoloiden asiakkailta on suhteessa terveellisemmät ruokailutottumukset kuin eväiden syöjillä. Tulee kuitenkin muistaa, että aterian terveellisyys riippuu siitä, miten ateriat on koottu. Myös niin sanotuista kylmä- ja eväsaterioista voidaan saada terveellisiä ja monipuolisia oikeita raaka-aineita käyttämällä. (Louheranta 2004, 23.) Esimerkiksi Kansanterveyslaitoksen ja Sydänliiton yhteistyössä kokoama joukkoruokailutyöryhmä on laatinut

helppokäyttöisen mittarin suurkeittiöiden käyttöön. Mittari antaa suurpiirteisen ohjeen siitä, mitä asiakkaille tulee olla tarjolla, jotta täyspainoisen aterian rakentaminen olisi mahdollista. Tämä antaa työssäkäyville mahdollisuuden aterioida terveellisesti työpäivän aikana. (Koivisto 2006, 6–8.) Tämän tyyppisiä mittareita voidaan käyttää myös yksityishenkilöiden ruokavalioiden terveellisuuden mittaamiseen. Se helpottaisi monipuolisen ja terveellisen ateriakokonaisuuden rakentamista.

Työpaikkaruokailulla on myös vaikutusta työssä viihtymiseen, sillä ruokatauko ja yhteinen ruokailu on usein mukava sosiaalinen tapahtuma. On tutkittu, että erittäin tai melko hyvin työpaikallaan viihtyvät käyttävät enemmän henkilöstöravintolapalveluita kuin työpaikalla kohtalaisesti tai huonosti viihtyvät. Erityisesti yksin työskenteleville ruokailuhetki on oivallinen tilanne sosiaalisiin kontakteihin. Henkilöstöravintoloiden hyvistä puolista huolimatta vain noin kolmasosa työssäkävistä käyttää hyväkseen niiden palveluita. Suurin osa työikäisistä syö eväitä työpäivän aikana. (Laitinen 2006, 14.)

### 3.2.2 Työikäisten alkoholin kulutus

Ravitsemuksesta puhuttaessa ei voi sivuuttaa alkoholin merkitystä, sillä liiallisella alkoholin käytöllä on suuri merkitys ravitsemukseen. Alkoholi sisältää hyvin vähän suojaravintoaineita, joten alkoholin terveysvaikutukset jäävät melko vähäisiksi haittoihin suhteutettuna. Alkoholin haittavaikutuksista puhuttaessa ei tule unohtaa myöskään alkoholin sisältämää energian määrää ja sen vaikutusta esimerkiksi painon nousuun. Yksi gramma alkoholia sisältää seitsemän kilokaloria ja puolen litran siideri voi sisältää jopa 350 kilokaloria. (Haglund ym. 2007, 110–111.) Runsaalla alkoholinkäytöllä on myös vaikutusta ruokailutottumuksiin, esimerkiksi rasvan käytön lisääntymisenä. Runsaasti alkoholia käyttävillä syömisen hallinta heikkenee ja he syövät keskimääräistä vähemmän kasviksia, vihanneksia ja maitotuotteita. (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 58.)

Yksi alkoholiannos tarkoittaa 4cl väkevää viinaa (ravintola-annos) ja sisältää noin 12 grammaa alkoholia. Yksi alkoholiannos on esimerkiksi 1 pullo (0,33dl) keskiolutta tai siideriä, tai 1 lasillinen (12cl) viiniä. (Suurkulutus ja kohtuukäyttö 2008.) Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan alkoholinsaanti vuorokaudessa saisi olla naisilla korkeintaan 10 gramma ja miehillä korkeintaan 20 grammaa. Tämä tarkoittaa käytännössä naisilla hieman alle yhtä, ja miehillä hieman alle kahta annosta alkoholia vuorokaudessa. Alkoholi sisältää runsaasti energiaa, joten runsas alkoholin käyttö lisää lihavuuden riskiä muiden terveystekijöiden lisäksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 33–34.) Nyströmin (2004) mukaan alkoholin suurkulutuksen alaraja viikossa on miehillä 24 alkoholiannosta ja naisilla 16 alkoholiannosta. Päivittäinen alkoholin kertakäytön yläraja on 7 annosta miehillä ja 5 naisilla. Esimerkiksi miehillä 24 keskiolutpulloa viikossa ylittää jo suurkulutuksen alarajan.

Helakorpi ym. (2009, 16) mukaan alkoholin käyttö on viime vuosina kasvanut. 40 % miehistä joi vähintään kahdeksan annosta alkoholia viikossa ja naisista jopa 22 % ilmoitti juovansa yli viisi annosta viikossa. Prosentuaaliset luvut kuitenkin vaihtelivat alueittain niin, että Uudellamaalla kulutus oli runsainta, kun taas Pohjois-Suomessa kulutus oli vähäisintä sekä naisilla että miehillä. Miehillä alkoholin kulutus oli runsaampaa kuin naisilla kaikkialla Suomessa. Työterveyslaitoksen tekemän tutkimuksen, Työ ja terveys Suomessa 2006, mukaan erityisesti työssäkäyvien miesten alkoholinkulutus on lisääntynyt verrattuna vuoden 2003 Työ ja terveys Suomessa -tutkimuksen tuloksiin (Laitinen ym. 2006, 212). Moilasen (2006, 209–210) mukaan alkoholin suurkuluttajia on enemmän työssäkäyvissä, kuin pitkäaikaistyöttömissä. Tulokset kävivät ilmi työterveyslaitoksen teettämässä Työ- ja terveys haastattelututkimuksesta. Tulosten mukaan työssäkäyvistä yli 40 % käyttää alkoholia 2–4 kertaa kuukaudessa.

#### 4 TYÖHYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET

Yksilön työhyvinvointiin vaikuttaa oman hyvinvoinnin lisäksi työyhteisön ja koko työorganisaation hyvinvointi. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat: psyykinen ja fyysinen kunto, terveys ja elämäntavat sekä työssä jaksaminen ja osaaminen. Työntekijöiden hyvinvoinnilla on merkittävä vaikutus yrityksen kilpailukykyyn ja tuloksellisuuteen. (Työhyvinvoinnilla kilpailukykyä.) Voidaan siis todeta, että erityisesti yrityksille on tärkeää työntekijöiden hyvinvointi ja jaksaminen, myös yrityksen tuottavuuden näkökulmasta.

Ihmisen elintavat ovat yhteydessä henkilön työhyvinvointiin monella tavalla. Työhyvinvoinnin kannalta riittävää terveyttä pystytään pitämään yllä terveyttä edistävillä elintavoilla. Työkyvyn rajoitukset ja niihin liittyvät terveysongelmat voivat muokata ihmisen elintapoja parempaan suuntaan. Tämä voi aiheuttaa virheellisen marginaalin työhyvinvointikyselyihin. Koko väestön hyvinvointia tarkasteltaessa terveelliset elämäntavat voivat liittyä myös huonoon työkykyyn. Tämä voi johtua siitä, että juuri heikentynyt työkyky on muuttanut elintapoja parempaan suuntaan. (Koskinen ym. 2006, 151, 161.) Voitaneen sanoa, että osalla väestöstä huono työkyky on syy elämäntapojen muutoksille. Ohjausta tulisi korostaa silloin, kun työkyky ei ole vielä heikentynyt merkittävästi.

##### 4.1 Yrittäjien hyvinvointi

Kiireinen elämänrytmi, pitkät työpäivät ja stressi jättävät monesti yrittäjän oman hyvinvoinnin taka-alalle (Saarni ym. 2000). Yrittäjien hyvinvoinnilla ja jaksamisella on paljon merkitystä myös yrityksen menestymiseen, toimintaan ja kilpailukykyyn. (Kunnon kate 2009). Näistä syistä johtuen yrittäjien hyvinvointiin tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota ja yrittäjiä tulisi enemmän kannustaa kiinnittämään huomiota omiin elämäntapoihinsa.



Sairauslomat ovat yrittäjillä yleensä minimissään ja työterveyshuollon vapaaehtoisuus vaikuttaa siihen, että noin 70–90 % yrittäjistä ei kuulu työterveyshuollon piiriin. Työterveyshuolto edistää omalta osaltaan yrittäjien hyvinvointia, sillä sen avulla pystytään ajoissa kiinnittämään huomiota erilaisiin ongelmiin ja puuttamaan niihin. Yrittäjän oma hyvinvointi jää helposti yrityksen hyvinvoinnin varjoon. Yrittäjien terveydentilaan vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa liikalihavuus, kohonneet verenpaine- ja veren kolesteroliarvot. Kun terveysongelmiin puututaan varhain, pystytään tehostamaan työskentelyä, sillä yrittäminen vaatii hyvää terveyttä. (Saarni ym. 2000.)

## 5 OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETTÄVÄ KARTOITUSAINEISTO

Kunnon kate-projektin aikana on tehty erilaisia kartoituksia Kunnon kate -projektin toimintaan osallistuvien yrittäjien terveyskäyttäytymisestä.

Kartoitusten tarkoituksena on ollut saada tietoa yrittäjien hyvinvoinnista ja terveyskäyttäytymisestä. Myös yrittäjien liikuntatottumuksista on tehty kartoituksia. Opinnäytetyössä käytetyt kartoitukset on tehty syksyllä 2008, sekä keväällä 2009 ja niihin on osallistunut 25–30 yrittäjää. Kartoitukset on kerätty Työterveyslaitoksen terveyskäyttäytymiskyselylomakkeella (LIITE 2) palvelukoordinaattoreiden sekä opiskelijoiden toimesta Kunnon kate -projektiin liittyvien terveystarkastusten yhteydessä. Kartoitusten tuloksia on ollut kokoamassa ja analysoimassa sekä Opintokeskus Optiimissa harjoittelussa olleita sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita että opiskelijoita, joiden opintoihin liittyi Kunnon kate -projektiin osallistuminen kurssien kautta. Tiedot on kerätty yksitellen Excel-tilaukoihin, minkä jälkeen niistä on manuaalisesti laskettu prosentuaaliset yhteenvedot. Suurin osa kartoituksiin osallistujista oli naisia. Yrittäjät ovat eri alojen edustajia. Kartoitusten tuloksia on hyödynnetty hankkeen toiminnan suunnitteluun ja yrittäjien henkilökohtaisen ohjauksen suunnitteluun.

Terveyskäyttäytymiskartoituksen lisäksi terveystarkastusten yhteydessä 21 yrittäjältä on mitattu verenpainetta, kolesteroliarvoja sekä vyötärön ympäristä tilastointitarkoituksessa. Terveystarkastuksia on ollut tekemässä Kunnon kate -projektin palvelukoordinaattorit sekä projektiin opintojen kautta osallistuvat sosiaali- ja terveysalan opiskelijat. Tulokset on koottu vertailuarvoiksi Excel-tilaukkoon, jonka perusteella on laskettu ryhmän prosentuaaliset yhteenvedot.

Opinnäytetyöhön käytettävät kartoitusten tulokset ovat olleet valmiiksi analysoituja ja käyttövalmiita. Kunnon kate -projektin palvelukoordinaattori antoi kartoitusten tulokset käytettäväksi opinnäytetyötä varten. Työssä ei ole käytetty yksittäisiä vastauksia ja vastaajien henkilöllisyys on pysynyt salassa koko opinnäytetyön prosessin ajan. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen kartoituksen

vastaukset jäävät Kunnan kate -projektin käytettäväksi. Opinnäytetyössä käytetyt vastaukset poistetaan opinnäytetyön tekijän käytöstä työn valmistumisen jälkeen.

## 5.1 Kartoitusten tulokset

Kunnan kate-projektiin osallistuvista yrittäjistä suurin osa ruokailee työpäivän aikana joko kotona (33 %), ravintolassa tai baarissa (22 %) tai syö omia eväitä (33 %) ja vain 6 % yrittäjistä ruokaili työpaikkaruokalassa. Lisäksi muutama ei ruokaillut laisinkaan tai ruokaili jossain muualla. Suurin syy vähäiseen työpaikkaruokalan käyttöön johtunee siitä, että suurin osa yrittäjistä on palveluammateissa, joissa on mahdotonta poistua työpaikalta ruokailun ajaksi. Toisaalta työpaikkaruokalat palvelevat enimmäkseen suuria yrityksiä ja kunnallisia työntekijöitä, jolloin yrittäjät eivät välttämättä kuulu työpaikkaruokalan piiriin tai työpaikkaruokala on hankalasti saatavilla.

Tarkasteltaessa yrittäjien ruokailuajankohtia voidaan kartoituksen perusteella todeta, että suurin osa syö säännöllisesti ja kaksi lämmintä ateriaa päivässä. Vain 8 % vastaajista kertoo, että ei syö aamiaista arkisin. Arkisin lounasta ei syönyt 4 % vastaajista ja päivällistä ei syönyt 8 % vastaajista. Kartoituksessa kysyttiin myös välipalojen syömistä. Suurin osa vastaajista söi myös välipaloja lämpimien aterioiden välissä. Viikonloppuisin ruokailu oli säännöllisempää kuin arkipäivisin, mikä johtunee siitä, että viikonloput saattavat olla monella yrittäjistä vapaapäiviä.

Terveystarkastuksen yhteydessä tehdyssä kartoituksessa kävi ilmi että n.71 % yrittäjistä oli suuren tai lievän riskin vyötärön ympäritys. Kartoituksen perusteella kartoitukseen osallistuneista yrittäjistä n. 38 %:lla oli lievästi, kohtalaisesti tai huomattavasti kohonnut verenpaine ja n. 52 %:lla oli kohonnut kolesteroli. Näihin arvoihin perustuen voi päätellä, että säännöllisestä ruokailusta huolimatta ateriat eivät välttämättä ole kovin terveellisiä, ja suolaa ja rasvaa tulee ravinnosta liikaa.

Alkoholin käyttöä tarkasteltaessa kerralla kuusi tai usemman annoksen joi 12 % päivittäin, 8 % kerran viikossa, 40 % kerran kuussa ja 36 % harvoin. Alkoholin kulutus päivittäisannoksina oli 3–4 annosta 41 %, 5-6 annosta 47 % sekä 7–9

annosta 12 %. Alkoholin käytöstä johtuvia haittoja työpaikalla oli huomannut 13 % vastaajista. Tutkimuksessa mainittu alkoholiannos tarkoittaa pulloa (33cl) keskiolutta tai siideriä, lasia (12cl) mietoa viiniä, pieni lasi (8cl) väkevää viiniä ja ravintola-annosta (4cl) väkevää viinaa.

## 5.2 Tulosten vertailu

Kunnon kate -projektin yrittäjille tehtyjen kartoitusten tulokset ovat hyvin samankaltaisia, kuin Helakorpi ym. (2008) ja Helakorpi ym. (2009) tutkimusten tulokset. Ravitsemustottumukset ovat muuttuneet yhä terveellisempään ja ohjeiden mukaisempaan suuntaa, mutta tietyillä osa-alueilla on vielä parantamisen varaa. Suurella osalla Kunnon kate -projektin yrittäjistä, jotka olivat kartoitukseen osallistuneet, oli kohonnutta verenpainetta, riskirajoilla oleva vyötärön ympäryys sekä kohonneita kolesteroliarvoja. Erityisesti alkoholin käyttö oli runsasta sekä Kunnon kate -yrittäjille tehdyssä kartoituksessa että Helakorpi ym. (2008) ja Helakorpi ym. (2009) tutkimusten tulosten perusteella. Linjaman (2008, 1) mukaan liikapaino sekä alkoholin ja suolan käyttö kohottavat verenpainetta. Kohonneiden verenpaine arvojen ja riskirajoilla olevan vyötärön ympäryksen perusteella voidaan todeta, että verrokkiryhmässä elintapojen terveellisyyteen tulisi kiinnittää huomiota.

Kunnon kate -projektin yrittäjät syövät kartoituksen vastausten perusteella säännöllisesti. Tutkimuksessa ei kuitenkaan selviä, mistä päivän ateriat koostuvat. Kohonneista kolesterolin ja verenpaine arvoista sekä riskirajan vyötärön ympäryksistä voisi todeta, että aterioiden sisällöt eivät välttämättä ole ravitsemussuosituksen mukaiset. Kuten Helakorpi ym. (2008) tutkimuksissa on käynyt ilmi, suomalaisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet yhä terveellisempään suuntaan, mutta esimerkiksi kasvien syönnin on edelleen vähäistä. Myös alkoholin kulutus on edelleen kasvussa työssäkäyvien keskuudessa. Parantamisen varaa siis edelleen on ja ongelmana on löytää ongelmakohdat ja puuttua niihin oikeiden keinojen avulla.

## 6 TUOTTEISTAMINEN

Sosiaali- ja terveysalalla osaamisen tuotteistamisella on aina omat erikoispiirteensä verrattuna muiden alojen osaamisen tuotteistamiseen. Tuotteiden tarkoituksena on tukea ammattilaisten työtä tai edistää asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia. Lähes kaikilla tuotteilla on tarkoituksena päästä johonkin tiettyyn tulokseen, mikä tuo oman erikoisuutensa sosiaali- ja terveysalan tuotteisiin. (Jämsä & Manninen 2000, 23–25.) Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda selkeä opas, jota Kunnon kate -projektissa työskentelevät projektikoordinaattorit ja opiskelijat voivat hyödyntää asiakkaan ohjauksessa, ja jota asiakkaat voivat itse lukea ravitsemusohjauksen tukena ja josta halutessaan voivat etsiä tietoa ravitsemuksesta. Työn tuloksena kehitettävän oppaan tarkoituksena oli tukea Kunnon kate -projektin projektikoordinaattoreiden ja opiskelijoiden työtä yrittäjien kanssa, sekä antaa yrittäjille työväline paremman ravitsemuksen saavuttamiseen.

Tuotteistamisessa korostuu tekijän oma ammatillisuus ja kyky ottaa huomioon asiakkaan tai tuotteen tilaajan tarpeet kokonaisvaltaisesti. Tiedon tulee olla eettisesti oikeaa ja informatiivisesti laadukasta. Sosiaali- ja terveysalalla etenkin ohjeita laatiessa tulee huomioida erityisen tarkasti kohdeyleisö ja tekstin oikea ymmärrettävyys. Tuotteen tulee heijastaa sosiaali- ja terveysalan erikoispiirrettä: olla ihminen ihmiselle ja inhimillinen työote. (Jämsä & Manninen 2000, 23–25.) Oppaan teko osana opinnäytetyöprosessia on hyvä tapa osoittaa oma ammatillinen osaamisensa. Oppaan teossa korostui oikean tiedon etsiminen, sekä tiedon käyttäminen luotettavasti. Oppaan sisältöä rakentaessa tuli huomioida erityisen tarkasti oppaan kohdeyleisön tarpeet eli Kunnon kate -projektin yrittäjien ja palvelukoordinaattoreiden tarpeet. Tekstin kirjoittamisessa piti kiinnittää erityistä huomiota siihen, että se on informatiivisesti luotettavaa ja asianmukaista, mutta selkeästi ymmärrettävissä myös henkilölle, joka ei ole sosiaali- ja terveysalan ammattilainen.

Sosiaali- ja terveysalalla tuotteistaminen tarkoittaa joko konkreettisten tuotteiden suunnittelua ja valmistamista, kuten opas, tai palvelua. Tuote voi olla myös näiden yhdistelmä. (Jämsä. & Manninen 2000, 13–16). Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa pohdittiin Kunnon kate -projektiin soveltuvaa työtä yhdessä projektin palvelukoordinaattorin kanssa. Pohdinnan tuloksena päädyttiin oppaaseen, sillä yrittäjien kanssa käydyissä keskusteluissa oli tullut ilmi tarve ravitsemusohjaukselle. Opinnäytetyön puitteissa olisi kuitenkin ollut mahdotonta järjestää suoraa ravitsemusneuvontaa asiakkaille, joten opas oli tähän opinnäytetyöhön paras vaihtoehto.

Jämsän & Mannisen (2000, 13–16) mukaan hyvä ja kehityskykyinen tuote on kohderyhmälleen hyvin soveltuva sekä hyvin suunniteltu. Se on myös kilpailukykyinen, laadukas ja elinkaareltaan pitkä. Opinnäytetyönä kehitettävä ravitsemusopas on elinkaareltaan pidemp, kuin ravitsemusneuvonta, sillä opasta voidaan hyödyntää myös Kunnon kate -projektin jälkeen. Opasta voi myös tarkastella rauhassa omalla ajalla, silloin kun itselle parhaiten sopii, joten se on hyvä myös kiireisille yrittäjille. Palvelukoordinaattorit ja opiskelijat voivat käyttää opasta asiakkaanohjaustilanteissa tarpeen mukaan. Opas jää Oppimiskeskus Optiimin työntekijöiden käyttöön myös projektin jälkeen. Opasta on myös mahdollista jälkikäteen kehittää ja parannella tarpeen mukaan.

Tuotteen kehittely- ja suunnitteluvaiheessa tulee pitää mielessä tuotteen tarkoitus ja kohderyhmä. Tuotteella voi olla myös laajempi kohderyhmä ja tällöin tulee suunnitella tarkoin, miten kyseinen tuote palvelee mahdollisimman hyvin kaikkia kohderyhmäläisiä. Vaikka tilaaja voi olla sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, voi käyttäjä kuitenkin olla kuitenkin asiakas, joten tuotteen tulee olla sen todellisen käyttäjäryhmän hyödynnettävissä ja lisäksi ymmärrettävässä muodossa. (Jämsä & Manninen 2000, 18–21.) Opinnäytetyön tarkoituksiksi täsmentyi laatia sellainen ravitsemusopas, joka palvelee mahdollisimman hyvin Kunnon kate -projektin yrittäjiä, palvelukoordinaattoreita ja opiskelijoita. Oleellista oli, että opas tulisi olemaan niin projektinkoordinaattoreiden ja opiskelijoiden kuin asiakkaiden käytössä, jolloin sen asiasisällön ymmärrettävyyteen tuli kiinnittää erityistä huomiota.

Tuotteen täytyy täyttää myös tilaajan asettamat laatukriteerit, jolloin tulee huomioida niin tilaajan kuin käyttäjän tarpeet tuotteeseen liittyen.

Tuotesuunnittelu lähtee aina asiakkaan tarpeista ja näkökulmista. Tuotteistamisen alkuvaiheista lähtien tulee tuotetta suunnitella ja kehittää asiakkaan tarpeita ja tietotaitoja vastaaviksi. (Jämsä & Manninen 2000, 18–21). Koska oppaan tilaajana toimii Kunnan kate -projekti, myös opas rakennettiin projektiin ja projektin sisältöön soveltuvaksi. Kohderyhmänä ovat yrittäjät, joten opas pyrittiin muodostamaan niin, että ravitsemusta käsitellään yrittäjien ja työikäisten näkökulmasta, eli projektin asiakkaiden näkökulmasta.

## 6.1 Tuotteistaminen prosessina

Tuotteistaminen tapahtuu prosessinomaisesti (Kuvio 1). Alussa tulee hahmottaa ongelma ja kehittämistarpeet. Tuotteena voi tulla täysin uusi idea, innovaatio tai vanhan ajatuksen kehittäminen ja parantaminen. Ongelmat ja kehitystarpeet voivat tulla esille erilaisissa kyselyissä ja tarkasteluissa aiheeseen liittyen. (Jämsä & Manninen 2000, 28–30.) Yrittäjien kanssa käydyissä keskusteluissa ja kartoituksissa on projektin aikana tullut ilmi erilaisia ongelmia ravitsemukseen liittyen. Suurin ongelma on yrittäjien mukaan ollut ajan puute. Ravitsemusohjeita on paljon, mutta oikean informaation hankkiminen on työlästä ja aikaa vievää. Tarve oli siis ohjeelle, josta löytyisi kaikki tarpeellinen informaatio sopivassa suhteessa.

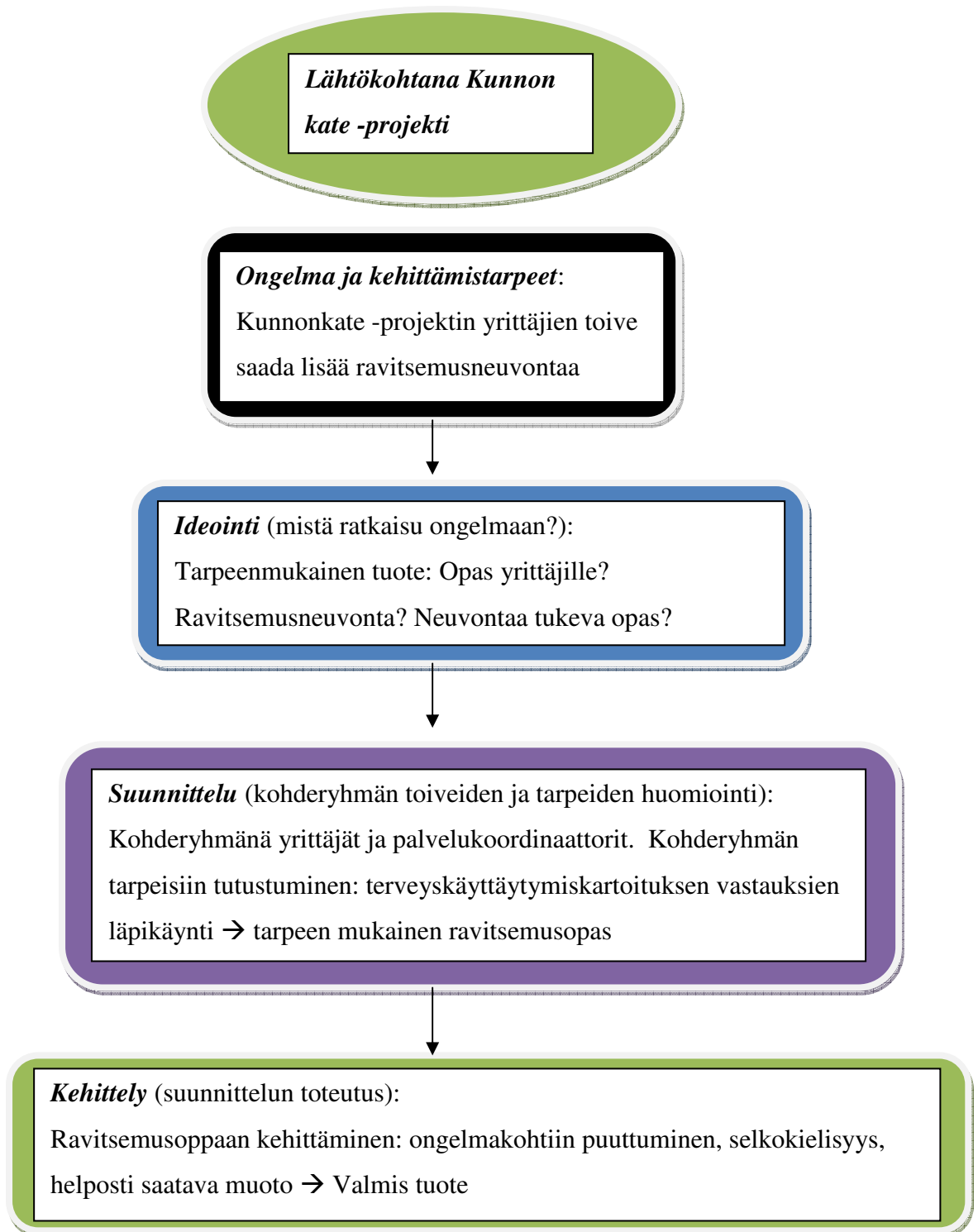
Ongelman tai kehittämiskohteen havaitsemisen jälkeen alkaa ideointivaihe (kuvio 1), jossa prosessinomaisesti pyritään löytämään vastaus ongelmaan. Jos tuotteen kehittämisen pohjana on jo valmiiksi olemassa oleva tuote, voi ideavaihe olla melko lyhyt. Ideavaiheessa työstetään kaikkia mahdollisia ideoita, ja näistä karsiutuu loppuvaiheessa pois mahdottomat. Idean muodostumisen jälkeen aletaan luonnostella ja käydä läpi niitä tekijöitä, jotka ohjaavat tuotteen suunnittelua ja valmistamista. (Jämsä & Manninen 2000, 35–36.) Ideavaihe oli työssä suhteellisen lyhyt, sillä ongelma oli selkeästi havaittavissa. Alun ideoiksi muodostuivat muun muassa ravitsemusneuvonta yrittäjille ja ravitsemusoppaan teko. Ajatus ravitsemusohjauksesta karsiutui kuitenkin jo alkuvaiheessa, sillä

opinnäytetyön tekoon oli varattu vain rajallinen aika. Oppaan tekoon päädyttiin, sillä se oli ajallisesti kannattavampaa ja se oli myös monikäyttöisempi ratkaisu.

Suunnitteluvaiheen (kuvio 1) tavoitteena on selventää ketkä ovat tuotteen pääsääntöiset asiakkaat ja ketkä sitä hyödyntävät, jotta sen sisältö vastaa käyttäjän tarpeita. Suunnitteluvaiheessa tutustutaan myös kohderyhmän todellisiin toiveisiin ja tarpeisiin tuotteen suhteen. (Jämsä & Manninen 2000, 43–44.) Työn idean tarkentumisen jälkeen alkoi suunnitteluvaihe. Ennen oppaan tekoa tuli saada tietoa kohdeyleisön toiveista ja tarpeista. Kunnon kate -projektin aikana oli yrittäjille tehty erilaisia kartoituksia, joten uusien kartoitusten tekeminen olisi ollut turhaa. Työssä käytettiin hyödyksi jo valmiina olevia, Kunnon kate -projektin aikana tehtyjen kartoitusten vastauksia, sillä ne vastasivat tarvittaviin kysymyksiin aiheeseen liittyen.

Tuotteen kehittelyvaiheessa (Kuvio 1) pyritään toimimaan ja toteuttamaan suunnitteluvaiheessa esiin tuotuja toimintamalleja. Kehittelyvaiheessa tulee huomioida tuotteen muoto ja se, että se on ymmärrettävässä muodossa kohdeyleisölle sekä asiakkaan käyttöön soveltuva. Kehittelyvaiheessa tulee myös suunnitella hyvä kanava tuotteen välittämiseen. (Jämsä & Manninen 2000, 54–56.) Opas rakennettiin kartoitusten tulosten perusteella tehtyjen päätelmien pohjalta. Opinnäytetyön edetessä kävi ilmi, että paras vaihtoehto oppaan esillepanoon olisi Internet. Internet on suhteellisen edullinen vaihtoehto, sillä painatuskuluja ei tule. Opas myös suunniteltiin ja tehtiin niin, että se on tulostettavassa muodossa. Näin opasta voivat hyödyntää myös ne, joilla ei ole mahdollisuutta tarkastella opasta Internetissä. Opas tullaan liittämään Kunnon kate-projektin Internet-sivustojen yhteyteen projektin asiantuntijoiden toimesta, jolloin se on helposti löydettävissä.





Kuvio 1. Tuotteistamisprosessikaavio

## 7 PROSESSIN ARVIOINTI

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda tuote Oppimiskeskus Optiimin työntekijöiden, Kunnon kate -projektin palvelukoordinaattoreiden ja muiden opiskelijoiden ohjaustyön tueksi, sekä yrittäjille ravitsemusneuvonnan tueksi. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda selkokielineen ravitsemusopas yrittäjien tarpeiden mukaan. Työssä käytettiin Kunnon kate-projektiin tehtyä työterveyslaitoksen terveystyökalukartoitusta, joka antoi tietoa yrittäjien terveydentilasta ja mahdollisista ongelmakohtista. Yrittäjien täyttämistä asiakaspalautelomakkeista sai viitettä siitä, mistä yrittäjät itse kokevat tarvitsevansa lisää tietoa. Palvelukoordinaattorin kanssa käytyjen keskustelujen perusteella sai osviittaa Opintokeskus Optiimin ja Kunnon kate -projektin palvelukoordinaattoreiden ja opiskelijoiden näkemyksistä työn suhteen.

Oppaan kehittämissä on huomioitu Kunnon kate -projektin yrittäjien tarpeet. Opas on koottu perustuen niihin ongelmakohtiin, jotka nousivat esiin yrittäjille tehdyissä kartoituksissa ja terveystarkastuksissa. Erityisesti alkoholin käyttöön on kiinnitetty huomiota, sillä se vaikuttaa myös ravitsemukseen ja suurella osalla yrittäjistä oli runsasta alkoholin kulutusta. Alkoholilla on ravitsemuksen ohella vaikutusta hyvin moneen asiaan, joten alkoholin käytön vähentämistä ei voi koskaan korostaa liikaa. Oppaassa on myös keskitytty ravitsemukselliseen neuvontaan siitä, miten hyvä ravitsemus saavutetaan. Konkreettista ruokavalioneuvontaa tai ruokaohjeita ei oppaaseen ole otettu mukaan, sillä näistä on jo aiemmin tehty runsaasti oppaita.

Oppaan kehittämissä on käytetty Jämsän ja Mannisen (2000) kirjan mukaista tuotteistamisprosessia. Opas on kehitetty kyseisen teoksen tuotteistamisprosessin vaiheiden mukaisesti. Oppaan sisältö kehittyi prosessin etenemisen myötä ja hioutui näin muotoonsa. Opinnäytetyössä ja oppaassa on käytetty ajankohtaisia aiheeseen liittyviä artikkeleita, tutkimustuloksia ja teoksia. Opinnäytetyön teossa on käytetty hyödyksi opinnäytetyöprosessiin liittyvät ryhmä- ja yksilöohjaustilanteita sekä ohjaustilanteita Kunnon kate -projektin palvelukoordinaattorin kanssa.

## 7.1 Työn eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Työssä on käytetty Kunnan kate -projektin aikana tehtyjen terveystyöskarttoituksen, terveystarkastusten ja asiakaspalautteen tuloksia, jotka on tehty Kunnan kate -projektin käyttöön. Karttoitusten vastaukset on käsitelty asianmukaisesti projektin aikana ja tulokset on koottu vertailuarvoiksi taulukoihin. Valmiissa vastauksissa ei selviä vastaajien henkilöllisyyksiä. Opinnäytetyössä on käytetty vain valmiita tuloksia ja vertailuarvoja, eikä opinnäytetyöntekijälle ole selvinnyt vastaajien henkilöllisyyksiä työn aikana. Opinnäytetyö on tehty osana Kunnan kate -projektia ja työn tarkoitus on kehittää ja auttaa Kunnan kate -projektin toimintaa. Valmiiden karttoitustulosten käyttö opinnäytetyössä oli siis asianmukaista, sillä työ on tehty osana projektia.

Karttoitusten vastaukset ovat Kunnan kate -projektin käytössä myös opinnäytetyön valmistumisen jälkeen, mutta opinnäytetyötä varten kerätty aineisto tuhoetaan työn valmistumisen jälkeen. Työssä on eettisten ohjeiden mukaan käytetty informatiivisesti laadukasta tietoa ja materiaaleja. Työ on tehty karttoitusten tuloksista ilmeisten ongelmakohtien perusteella ja näihin ongelmakohtiin on kiinnitetty oppaassa huomiota. Opinnäytetyön etenemistä ja oppaan kehittämisprosessia on ollut seuraamassa opinnäytetyön ohjaaja Lahden ammattikorkeakoulusta sekä palvelukoordinaattori Kunnan kate -projektista.

## 7.2 Työn hyödynnettävyyden arviointi ja jatkokehittäminen

Opinnäytetyönä kehitettyä opasta voidaan hyödyntää Oppimiskeskus Optiimissa asiakkaan ohjauksen apumateriaalina ja Kunnan kate -projektissa yrittäjien ravitsemusneuvonnan tukena. Opinnäytetyö on tehty osana Kunnan kate -projektia, joten valmiita työtä tullaan hyödyntämään projektin aikana, sillä opas on tehty Oppimiskeskus Optiimin sekä Kunnan kate -projektin palvelukoordinaattoreiden ja yrittäjien tarpeiden mukaan. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Kunnan kate-projektin kanssa ja projektin palvelukoordinaattori on ollut mukana ohjaamassa opinnäytetyön etenemistä.

Jämsän ja Mannisen (2000, 80–81,110) mukaan tuotteen viimeistelyvaiheessa valmista tuotetta kannattaa testata joko kohdeyleisöllä tai kohdeyleisöä vastaavalla yleisöllä. Eräs mahdollisuus jatkokehittelyideaksi on testata oppaan toimivuutta ja kehittää sen sisältöä. Myös oppaan laadun arvointi voi olla yksi mahdollisista jatkokehittelyideoista. Opasta voi myös moniammatillisessa yhteistyössä kehittää esimerkiksi painettavaan muotoon, jolloin oppaan ulkoasuun ja aseteluun tulisi kiinnittää huomiota.

## LÄHTEET

Aapro, S., Kupiainen, H. & Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. 1. painos. Porvoo: WSOY.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitsemus. 9. uudistettu painos. Porvoo: WSOY.

Helakorpi, S., Prättälä, R. & Uutela, A. 2008. Suomalaisen aikuisväestön terveystilanteen ja terveys, Kevät 2007. Kansanterveyslaitoksen julkaisu. [Viitattu 3.6.2009]. Saatavissa:

[http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2008/2008b06.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b06.pdf)

Helakorpi, S., Paavola, M., Prättälä, R. & Uutela, A. 2009. Suomalaisen aikuisväestön terveystilanteen ja terveys, kevät 2008. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos, raportti 2/2009. Helsinki: Yliopistopaino, 19.

Innovaatiokeskus. Lahden ammattikorkeakoulu. [Viitattu 4.11.2009]. Saatavissa: <http://www.lamk.fi/inno/>

Isberg, S. & Purhonen, S. 2006. Uutisia Porista: Porilaisten palveluksessa hankekoordinaattori Sirpa Isberg. [Viitattu 29.9.2009] Saatavissa: <http://www.pori.fi/ajankohtaista/uutinen.php?id=495399065>

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. 1. painos. Hygieia. Helsinki: Tammi.

Koivisto, P., 2006. Uusi menetelmä ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin. Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen lehti, Bolus 1/2006, 6–8.

Koskinen, S., Martelin, T., Sainio P. ja Gould, R. 2006. Työkykyyn vaikuttavat tekijät. Elintavat. Teoksessa: Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. (toim.) 2006. Työkyvyn ulottuvuudet, Terveys 2000 –tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Hakapaino oy, 151, 161. (Julkaisijat: Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos, Kansanterveyslaitos ja Työterveyslaitos.)

Koskinen, S. & Aromaa, A. 2004. Suomalaisten terveys -3. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [viitattu 12.9.2009]. Saatavissa: <http://www.ktl.fi/portal/1054>

Kunnon kate –projekti. Kunnon kate – projektin esittely. [Viitattu 15.6.2009]. Saatavana: <http://www.kunnonkate.fi/projekti.html>

Laitinen, J. 2004. Ravitseminen ja työkyky sekä hyvinvointi työssä. Työterveys lääkäri 1/2004, 14-18.

Laitinen, J., Virtanen, S., Perkiö-Mäkelä, M. & Tuomi, K. 2006. Elintapojen viimeaikainen kehitys. Työaikainen ruokailu. Elintapojen yhteydet: tupakointiin ja unihäiriöihin kasautuu huonoja tottumuksia. Teoksessa: Kauppinen, T., Hanhela, R., Heikkilä, P., Kasvio, A., Lehtinen, S., Lindström, K., Toikkanen, J. & Tossavainen, A. (toim.) 2006. Työ ja terveys suomessa 2006. Helsinki: Työterveyslaitos, 212–214, 220–221.

Laitinen, J. 2006. Työaikainen ruokailu työkyvyn edistäjänä. Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen lehti, Bolus 1/2006, 14–15.

Linjama, H. 2008. Usein kysyttyä: Suola ja verenpaine. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Dehkon 2D-hanke. [Viitattu 21.10.2009]. Saatavissa: <http://www.epshp.fi/d2d/elamantavat/Usein%20kysytty%C3%A4%20suola%20ja%20verenpaine.pdf>

Louheranta, A. (toim.). 2004. Ravitseminen ja ruokavaliot. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry, 23.

Moilanen, L. 2006. Työttömien terveys. Alkoholin käyttö. Teoksessa: Kauppinen, T., Hanhela, R., Heikkilä, P., Kasvio, A., Lehtinen, S., Lindström, K., Toikkanen, J. & Tossavainen, A. (toim.) 2006. Työ ja terveys suomessa 2006. Helsinki: Työterveyslaitos, 209-210.

Nyström, M. 2004. Alkoholin suurkulutuksen rajat. [Viitattu 21.10.2009].

Saatavissa:

<http://www.yths.fi/netcomm/viewarticle.asp?path=8,21,2476,2497&article=1990&index=A&page=1>

Pietinen, P. 2008. Finravinto 2007 -tutkimuksen yhteenveto. Teoksessa: Paturi, M., Tapanainen, H., Reinivuo, H. & Pietinen, P. (toim.). Finravinto 2007 – tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisu. Helsinki: Yliopistopaino, 146.

Rauramo, P. 2004. Työhyvinvoinnin portaat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Saarni, H., Pakkala, L., Rekola, L., Kalanen, K., Oksanen, T. & Wibom, H. 2000. Syty -2000 –hanke. Yrittäjän terveydenhuolto. Opas työterveydenhuollon toteuttamiseksi. [Viitattu 6.1.2009]. Saatavissa:

[http://www.syty2000.fi/tyoterveyshuoltoopas\\_naytto\\_korjattu5.pdf](http://www.syty2000.fi/tyoterveyshuoltoopas_naytto_korjattu5.pdf)

Saarni, H., Pakkala, L., Wibom, H., Oksanen, T., Kalanen, K. & Hautala, L. 2005. Työterveyshuolto ja pk-yrittäjien terveyden ja jaksamisen edistäminen. Työterveyslääkäri. 2005;23(3):351-355. [Viitattu 6.1.2009]. Saatavissa:

[http://www.terveysportti.fi/ltk/ltk.avaa?p\\_artikkeli=ttl00245](http://www.terveysportti.fi/ltk/ltk.avaa?p_artikkeli=ttl00245)

Similä, M., Fagt, S., Vaask, S., Thorgeirsdottir, H., Pudule, I., Petkeviciene, J., Johansson, L., Becker, W., Ovesen, L., Steingrimsdottir, L., Moltchanova, E. & Valsta, L. 2003. The Norbagreen 2002 study: Consumption of vegetables, potatoes, fruit, bread and fish in the Nordic and Baltic countries. Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 30, 44-45.

Suurkulutusta ja kohtuukäyttöä. 2008. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 8.11.2009]. Saatavissa:

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/alkoholi/suurkulutus\\_ja\\_kohtuukaytto/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/alkoholi/suurkulutus_ja_kohtuukaytto/)

Tolonen. 2008. Ravitseminen lääketiede kehittyi. [Viitattu 22.9.2009]. Saatavissa:

<http://www.biovita.fi/suomi/terveysivut/ravitseminen.html>

Tuotteistaminen. Kajaanin ammattikorkeakoulu. [Viitattu 22.9.2009]. Saatavissa:

<http://193.167.122.14/Opari/ontTukiToimTuotteistaminen.aspx>

Työelämä ja hyvinvointipalvelut Oppimiskeskus Optiimi. Lahden ammattikorkeakoulu. [Viitattu 21.10.2009]. Saatavissa:

[http://www.lamk.fi/sosiaali\\_jaterveys/palvelut/oppimiskeskus](http://www.lamk.fi/sosiaali_jaterveys/palvelut/oppimiskeskus)

Työhyvinvoinnilla kilpailukykyä. Keskinäinen eläkevakuutusyhtiö Etera. Etera.fi.

[Viitattu 6.1.2009]. Saatavissa: [http://www.etera.fi/NR/rdonlyres/AD910C99-30F2-4D8B-8276-B04134A3BFFB/0/6000\\_Tyohyvinvoinnilla\\_kilpailukyky.pdf](http://www.etera.fi/NR/rdonlyres/AD910C99-30F2-4D8B-8276-B04134A3BFFB/0/6000_Tyohyvinvoinnilla_kilpailukyky.pdf)

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



## LIITTEET

- LIITE 1: Asiakastytyväisyyskyselylomake
- LIITE 2: Terveyskäyttäytymisen kyselylomake
- LIITE 3: Budjettisopimus
- LIITE 4: Opinnäytetyön toimeksiantosopimus
- LIITE 5: Kymmenen kysymystä ravitsemuksesta, ravitsemusopas yrittäjille

## LIITE 1

KUNNON KATE – Projekti

14.4.09

Asiakastyytyväisyyskysely

---

### Taustatiedot:

1. Ikä - alle 20, 20–29, 30–39, 40–49, 50–59, yli 60
2. Sukupuoli - mies, nainen
3. Ryhmä - iltapäivä (14.30–16), ilta (17.30–19)

### Viestintä:

4. Mistä olet saanut tietää TCR Fysteamin liikunta- ja kunnonkohotuspalvelusta?  
- Verkostot, lehdet, tuttavat, projektin henkilöstö, internet, muualta mistä
5. Tiedottaminen on ollut mielestäni onnistunutta ja selkeää  
- täysin eri mieltä (1), jokseenkin eri mieltä (2), en osaa sanoa (3), jokseenkin samaa mieltä (4), täysin samaa mieltä (5)
6. Miten tiedottamista voisi kehittää?

### Palvelut:

7. Ryhmätapaamisten ajankohta on ollut mielestäni sopiva. (1-5: täysin eri mieltä (1), jokseenkin eri mieltä (2), jne.)
8. Ryhmätapaamisten määrä on ollut mielestäni sopiva. (1-5)
9. Ryhmän koko on ollut mielestäni sopiva. (1-5)
10. Ryhmätapaamisten sisältö on vastannut tavoitteitani. (1-5)
11. Perustietopaketit ovat lisänneet ymmärrystäni ravinnosta. (1-5)
12. Perustietopaketit ovat lisänneet ymmärrystäni liikunnasta. (1-5)
13. Ryhmätapaamisten liikuntaosuus on ollut mielestäni riittävän haastava ja tarjonnut kehittäviä ärsykeitä. (1-5)
14. Koen ruoka- ja liikuntapäiväkirjasta olevan minulle hyötyä. (1-5)
15. Ryhmätapaamisten liikunta on ollut motivoivaa. (1-5)
16. Olen saanut vertaistukea muilta ryhmäläisiltä. (1-5)
17. Ryhmän ilmapiiri on ollut kannustava. (1-5)

18. Mitä muuta haluaisit sanoa ryhmätapaamisista?

Henkilökunta:

- 19. Henkilökunta on ollut mielestäni asiantuntevaa. (1-5)
- 20. Henkilökuntaa on ollut mielestäni helppo lähestyä. (1-5)
- 21. Olen saanut riittävästi henkilökohtaista palautetta/ohjeita. (1-5)
- 22. Olen saanut riittävästi ohjausta ruoka- ja liikuntapäiväkirjan käyttöön. (1-5)
- 23. Olen saanut riittävästi tukea valintoihini. (1-5)
- 24. Mitä muuta haluaisit sanoa henkilökunnasta?

Tilat:

- 25. Käytetyt tilat ja välineet ovat olleet mielestäni asianmukaisia. (1-5)
- 26. Tapaamispaikka ja käytetyt tilat ovat helposti saavutettavissa. (1-5)
- 27. Mitä muuta haluaisit sanoa tiloista ja välineistä?

Osaamisen kehittyminen:

- 28. Halukkuuteni elämäntapamuutoksiin on...
  - lisääntynyt, pysynyt samana, vähentynyt
- 29. Olen löytänyt mielekkään liikuntamuodon. (1-5)
- 30. Olen muuttanut ruokailutottumuksiani terveellisempään suuntaan. (1-5)
- 31. Voimavarani ovat lisääntyneet. (1-5)
- 32. Ajankäyttöni on parantunut. (1-5)
- 33. Stressinhallintakeinoni ovat kehittyneet. (1-5)
- 34. Millaista hyötyä olet kokenut saavasi projektista? Voit valita useamman vaihtoehdon.
  - Uusia ystäviä, kunto parantunut, pudottanut painoa, verkostoituminen, työssä jaksaminen, yleinen virkeys, muu mikä
- 35. Kuinka monena päivänä viikossa
  - a. olet fyysisesti aktiivinen yhteensä 30 min ajan (vähintään 10 min jaksoissa), siten että sydämen syke kohoaa? – alle 1pv, 1pv, 2pv, 3pv, 4pv, 5pv, 6pv, 7pv.
  - b. harrastat vapaa-aikanasi raskasta, kestävyystyyppistä liikuntaa vähintään 20 min kerrallaan, niin että hengitys kiihtyy ja syke nousee? -(ks. 35a)
  - c. teet lihaskuntoharjoittelua? – (ks. 35a)
- 36. Ruusuja ja risuja...

<b>TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN</b>
------------------------------

1. Mieti keskimääräistä tilannettasi viimeisen kolmen kuukauden ajalta, laske mukaan myös liikunta työmatkoilla.  
Kuinka monena päivänä viikossa

	Päivänä viikossa							
	<1pv	1 pv	2 pv	3 pv	4 pv	5 pv	6 pv	7 pv
1. olet fyysisesti aktiivinen yhteensä 30 min ajan (vähintään 10 min jaksoissa), siten että sydämen syke kohoaa ?								
2. harrastat vapaa-aikanasi raskasta, kestävyystyypistä liikuntaa vähintään 20 min kerrallaan, niin että hengitys kiihtyy ja syke nousee?								
3. teet lihaskuntoharjoittelua?								

2. Missä yleensä syöt työpäivän aikana?

Työpaikkaruokalassa .....	
Omia eväitä työpaikan taukotilassa tai muualla ...	
Ravintolassa tai baarissa .....	
Kotona .....	
Muualla kuin edellä mainituissa paikoissa .....	
En syö ollenkaan työpäivän aikana .....	

3. Syötkö yleensä päivän aikana seuraavia aterioita? (vastaa molempiin kohtiin)

	<u>Arkisin</u>		<u>Viikonloppuisin</u>	
	En	Kyllä	En	Kyllä
1. Aamupala				
2. Lounas				
3. Päiväkahvi / tee				
4. Päivällinen				
5. Iltapala				
6. Välipaloja aterioiden välillä				

4. Tupakoitko tai käytätkö nuuskaa, sikareita, piippua?

En ole koskaan tupakoinut.....	
Olen lopettanut tupakoinnin .....	
Tupakoin, mutta en päivittäin .....	
Tupakoin päivittäin .....	

5. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä?

Ei koskaan.....	
Noin kerran kuussa.....	
2 - 4 kertaa kuussa.....	
2 - 3 kertaa viikossa.....	
4 kertaa viikossa tai useammin.....	



## Työterveyslaitos

Kunnon Kate -hanke / jlu

6. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?  
(Yksi alkoholiannos on: pullo (33cl) keskiolutta tai siideriä, lasi (12cl) mietoa viiniä, pieni lasi (8cl) väkevää viiniä, ravintola-annos (4cl) väkeviä)

1 - 2 annosta .....	
3 - 4 annosta .....	
5 - 6 annosta .....	
7 - 9 annosta .....	
10 tai enemmän .....	

7. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

En koskaan .....	
Harvemmin kuin kerran kuussa .....	
Kerran kuussa .....	
Kerran viikossa .....	
Päivittäin tai lähes päivittäin .....	

8. Millaisia alkoholinkäytöstä aiheutuvia haittoja **työyhteisössäsi** on ilmennyt viimeisen vuoden aikana? Merkitse kaikki havaitsemasi.

Ei minkäänlaisia .....	
Krapulassa tai humalassa työskentelyä .....	
Karttelevaa tai vetäytyvää käyttäytymistä alkoholisyistä .....	
Myöhästelyä tai poissaoloja työstä alkoholisyistä .....	
Töiden laiminlyöntiä tai tehottomuutta alkoholisyistä .....	
Haittoja muiden päihteiden kuin alkoholin vuoksi .....	
Toisen työntekijän alkoholin käyttö on haitannut minua tai työtäni .....	
Läheiseni (esim. ystävän tai perheenjäsenen) alkoholin käyttö on haitannut minua tai työtäni .....	
Oma alkoholin käyttöni on haitannut työtäni tai toisen työtä .....	
Alkoholin hajua hengityksessä .....	

9. Kuinka usein viimeksi kuluneiden kolmen kuukauden aikana

	Harvoin / ei koskaan	Melko harvoin	Melko usein	Usein / jatkuvasti
1. sinulla on ollut vaikeuksia herätä?				
2. sinulla on ollut vaikeuksia nukahtaa?				
3. sinulla on ollut vaikeuksia nukahtaa uudestaan herättyäsi kesken unen?				
4. sinulla on ollut voimakasta väsymystä työssä?				
5. väsymys omasta mielestäsi on vaikuttanut työsuoritukseesi?				
6. sinulla on ollut voimakasta väsymystä vapaa-aikana?				

10. Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin vuorokaudessa niinä viikonpäivinä, jotka ovat työpäiviäsi? Laske yhteen yö- ja päiväunet.

alle 6 tuntia.....	
6,5 - 8,5 tuntia.....	
enemmän kuin 9 tuntia .....	

11. Kuinka monta tuntia unta tarvitset vuorokaudessa, jotta olisit seuraavana päivänä virkeä ja hyvässä työvireessä?

\_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_ min

**KIITOS VASTUKSISTASI!**

<b>1. Palvelu, tuotteen nimi</b>	Ravitsemusopas yrittäjille		
<b>2. Kenelle tarkoitettu, kohderyhmä</b>	Kunnon kate –hankkeeseen osallistuvat yrittäjät ja Oppimiskeskus Optiimissa ohjaustyöhön osallistuvat henkilöt		
<b>3. Palvelun hyödyt</b>	Opasta voi hyödyntää ohjaustyössä sekä yrittäjät voivat itse tutustua oppaaseen ja sen sisältöön internetissä.		
<b>4. Ajanjakso, jona aikana ko. palvelukokonaisuus syntyy</b>	Kevät 2009 - Syksy 2009	<b>6. Palvelun tuottamiseen tarvittava väliillinen työpanos</b>	-
<b>5. Palvelun tuottamiseen tarvittava välitön aika / suora asiakastyö</b>	10h	<b>7. Palvelun tuottamiseen tarvittava aika yhteensä tunteina (kohdat 5 + 6)</b>	10h
<b>8. Palvelun sisältö</b>	Sähköisessä muodossa ravitsemusopas, joka on nähtävissä Kunnon kate –hankkeen kotisivuilla		
<b>9. Keskeiset / erityiset laatuvaatimukset</b>	Opas laaditaan ravitsemusohjeiden mukaisesti. Tarkoitus on muodostaa selkeä ja helppolukuinen ravitsemusopas, josta löytyy kaikki tarpeellinen perustieto ravitsemukseen liittyen.		
<b>10. Palvelun onnistumisen arviointi</b>	Opas tehdään osana opinnäytetyötä joten arviointiin osallistuu opinnäytetyön ohjaaja sekä yhteyshenkilö Oppimiskeskus optiimista		

**Muuta huomioitavaa:**

Oppimiskeskus optiimilla on oikeus hyödyntää opasta ohjaustyössä myös Kunnon kate –hankkeen ulkopuolella.

Määrittelyn laatija: Venla Alvari



**HINNOITTELU (kustannusperusteinen)**

<b>Muuttuvat kulut</b>		<b>Kustannusperusteinen</b>
<b>Aineet ja tarvikkeet</b>		
1 opinnäytetyön julkaisu optiimille		10€ + 0,20x30= 16€
Kansitus + tulosteet		
<b>Palkka (sivukuluineen)</b>		
välitön työ (opiskelijoiden ohjaus)	10h	21€/h eli 210€
välillinen työ (suunnittelu)		
(Opiskelijatyö alennus – 30 % ohjaajien työstä)		210€-30%=147€
<b>Tuotteen omakustannushinta</b>		<b>163€</b>
<b>Kiinteät kulut</b>		
Toimitila (603,60 €/kk)		10,00
Pienhankinnat/tstotarvikkeet		10,00
Matkakulut		
Puhelin/posti		
Markkinointi		
<b>Tuotteen nettohinta</b>		<b>= 183€</b>
<b>Tuotteen hinta asiakkaalle</b>		<b>= 180€</b>

**Venla Alvari**

**Anne Timonen**




Hankkeistettu opinnäytetyö

**OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS**

<b>TOIMEKSIANTAJA</b>	
Toimeksiantaja	Kvnon kate -projekti / Innovaatiokeskus
Toimeksiantajan yhteyshenkilö	Anne Timonen
Lähiosoite	Innovaatiokeskus / Kirkko katu 27
Postinumero ja -toimipaikka	15140 Lahti
Puhelin	050 3855585
Sähköposti	anne.timonen@lamk.fi
<b>OPINNÄYTETYÖN TEKIJÄ/T</b>	
Nimi/nimet ja tunnukset/tunnukset	Venla Katriina Alvari 0602799
Ryhmätunnus/tunnukset	H01065
Koulutusohjelma ja laitos	Sosiaali- ja terveysalan laitos, Hoitotyön ko.
Puhelin/puhelimet	040 7746884
Sähköposti/postit	venla.alvari@lpt.fi
<b>OHJAAJA</b>	
Ohjaava opettaja	Taina Anttonen
Puhelin	050 385 5579
Sähköposti	taina.anttonen@lamk.fi
Laitos	Sosiaali- ja terveysalan laitos
<b>OPINNÄYTETYÖ</b>	
Opinnäytetyön nimi	Ravitsemuksen vaikutus yrittäjien hyvinvointiin

<b>SOPIMUS TOIMEKSIANNOSTA</b>
<input type="checkbox"/> Työelämä maksaa työn tekemisestä ammattikorkeakoululle tai opiskelijalle <input checked="" type="checkbox"/> Työelämän edustajat ohjaavat aktiivisesti työn tekemistä <input checked="" type="checkbox"/> Työyhteisö hyödyntää tuloksia toiminnassaan ja tästä on sovittu kirjallisesti erillisellä sopimuksella <input checked="" type="checkbox"/> Opinnäytetyöt ovat julkisia asiakirjoja <input type="checkbox"/> Opiskelija toimittaa toimeksiantajalle erillisen raportin opinnäytetyöstä Muut selvitykset opinnäytetyön kustannuksista, tekijänoikeuksista, aikataulusta ja muista erikseen sovituista yksityiskohdista voidaan liittää tämän sopimuksen liitteeksi. Liitteitä yhteensä <u>2</u> sivua. <input type="checkbox"/> Toimeksiantajan tietoja ei saa tallentaa ammattikorkeakoulun laitosten yritysrekisteriin.

Tällä sopimuksella toimeksiantaja ja opiskelija sopivat, että opiskelija suorittaa *opinnäytetyöksi määritellyn tutkimuksen tai kehittämistehtävän toimeksiantajalle.*

Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön opinnäytetyön tekemiseen tarpeelliset tiedot ja antamaan tarvittavaa asiantuntijaohjausta.

#### ALLEKIRJOITUKSET

<b>OPISKELIJA</b>	
Paikka ja päiväys	Lahti 22 / 4 2009
Allekirjoitus ja nimenselvennys	<i>Venla Alvari</i> Venla Alvari
<b>OPISKELIJA</b>	
Paikka ja päiväys	/ 200
Allekirjoitus ja nimenselvennys	
<b>OHJAAJA</b>	
Paikka ja päiväys	29 14 2009
Allekirjoitus ja nimenselvennys	<i>Taina Anttonen</i> TAINA ANTTONEN
<b>TOIMEKSIANTAJA</b>	
Paikka ja päiväys	23/4 2009
Allekirjoitus ja nimenselvennys	<i>Ann Timonen</i> Anne Timonen

Tätä sopimusta on tehty kaksi (2) samansisältöistä kappaletta, joista yksi toimitetaan ammattikorkeakoulun laitoksen opintotoimistoon tilastointia ja arkistointia varten ja yksi jää toimeksiantajalle.

Kopio sopimuksesta toimitetaan ohjaavalle opettajalle ja jokaiselle opinnäytetyön tekijälle. Sopimuksen kappioista vastaavat opinnäytetyön tekijä tai tekijät.

*Opinnäytetyö luetaan hankkeistetuksi, jos yksikin seuraavista kriteereistä täyttyy:*

- (1) työelämä maksaa joko ammattikorkeakoululle tai opiskelijalle työn tekemisestä*
- (2) opinnäytetyölle on nimetty ohjaajaksi työelämän edustaja*
- (3) työyhteisön tarkoituksena on alusta lähtien hyödyntää opinnäytetyön tuloksia omassa toiminnassaan ja tästä on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyönaloittamista*

## LIITE 5

### **Hyvä yrittäjä,**

Ihmisen syövä ravinto vaikuttaa suuresti siihen, miten ihminen jaksaa. Etenkin stressaavan ja raskaan työn kannalta on tärkeää syödä hyvin ja oikein, sillä hyvällä ravitsemuksella jaksaa pidemmälle. Terveellinen ruokavalio lisää myös vireyttä ja parantaa keskittymiskykyä.

Tässä pienessä oppaassa on eri lähteistä koottuja vastauksia ravitsemukseen liittyviin kysymyksiin.

Opas on tehty osana Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden laitoksen opinnäytetyötä:

Kymmenen kysymystä ravitsemuksesta

Ravitsemusopas yrittäjille ja tuotteistamisprosessin kuvaus

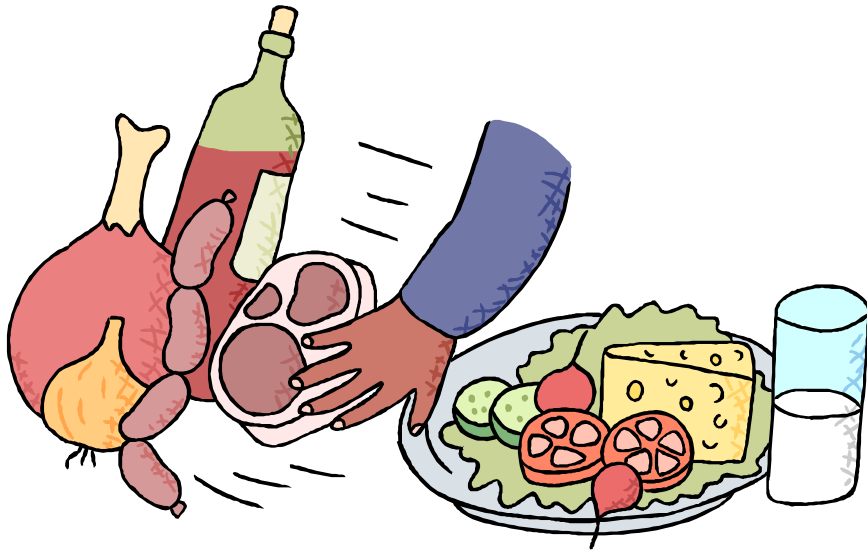
Ystävällisin terveisin,

Venla Alvari  
Sairaanhoitajaopiskelija  
Lahden ammattikorkeakoulu  
2009

*Kymmenen*

*kysymystä*

*ravitsemuksesta*



## 1 MITÄ ON HYVÄ RAVITSEMUS?

Hyvällä ravitsemuksella tarkoitetaan tilaa, jossa henkilö saa ravinnostaan kaiken tarvitsemansa: kaikkea sopivassa määrin, ei liikaa, eikä liian vähän. Vitamiinit ja hivenaineet kuuluvat osana hyvään ja terveelliseen ravitsemukseen, mutta myös rasvoja ja suoloja tarvitaan sopivassa määrin. Hyvästä ravitsemuksesta puhuttaessa ei myöskään pidä unohtaa tarpeellisen nesteytyksen merkitystä päivittäin.

## 2 MIKÄ ON HYVÄSSÄ RAVITSEMUKSESSA KESKEISTÄ?

- monipuolinen ruokavalio
- ruokamäärä, joka vastaa energian tarvetta
- ateriarytmin säännöllisyys

## 3 MIKÄ ON TÄYSIPAINOINEN RUOKAVALIO?

Täyspainoinen ruokavalio sisältää neljä pääasiaa:

- kohtuus
- nautittavuus
- ruuan monipuolisuus
- tasapainoisuus

Ravinto on tasapainoista, mikäli sen pohjalla on kohtuullinen energiansaanti ja runsas suojaravintoaineiden saanti. Suojaravintoaineita ovat muun muassa täysjyväleivät ja -puurot, marjat, hedelmät, kasvikset, vähärasvaiset maitotuotteet sekä vähärasvaiset liha- ja kalavalmisteet. Kun ruokavalio on tasapainoinen, ei haittaa vaikka satunnaisesti syödään vähemmän suojaravintoaineita sisältäviä ruokia, kuten erilaisia leivonnaisia ja makeisia.

## 4 MILLAINEN ON MONIPUOLINEN ATERIA?

Monipuolinen ateria rakentuu helposti perinteisen ateriamallin mukaan. Monipuolisessa ateriasa on 1/3 lihaa tai kalaa, 1/3 perunaa, riisiä tai pastaa ja ½ salaattia. Monipuolisen aterian ei kuitenkaan tarvitse välttämättä olla lämmin ateria. Myös salaattista ja puuroateriasta saa helposti monipuolisen kun käytetään oikeita raaka-aineita.

## 5 OVATKO KAIKKI ATERIAT YHTÄ TÄRKEITÄ?

Aamiainen on päivän tärkein ateria. Väite on siinä mielessä totta, että hyvä aamupala antaa hyvän potkun päivälle, mutta hyvä aamupala ei yksin kata koko päivän energiantarvetta. Hyvä lounas ja kahvitauot antavat puhtia työpäivään ja päivällisen voimalla jaksaa iltaan asti. Kun ateriat kootaan ajatuksen kanssa, saadaan niistä monipuolisia ja terveellisiä ja ne antavat energiaa kuitenkin liikaa lihottamatta.

## 6 MILLOIN KANNATTAA SYÖDÄ?

Vuorokauden aterioinnit kannattaa suunnitella niin, että ruokailut ovat tasaisin väliajoin. Esimerkiksi:

- Aamiainen klo 7
- Lounas klo 12
- Välipala klo 15
- Päivällinen klo 18
- Iltapala klo 21

Ruokailut on helppo pitää säännöllisinä, kun pyrkii päivittäin pitämään yllä tiettyä rytmiä. Rytmiiä on myös ennen pitkää helppo pitää yllä kun sitä toteuttaa päivittäin. Oma rytmi kannattaa suunnitella omien päivärutiinien ympärille, kuitenkin niin, ettei ruokailujen väliin jää liian suuria taukoja. Pitkät tauot ja nälkä lisäävät makean himoa ja silloin tulee helposti napsittua epäterveellisiä välipaloja.

## 7 KUINKA VÄLTÄÄ TURHA LIHOTTAVA AHMIMINEN?

Ruokailulle on hyvä antaa oma aikansa, myös kiireen keskellä. Ruokailussa ei tule kiirehtiä eikä tehdä sivutoimia ohella, näin ruoan ehtii maistaa ja siitä ehtii nauttia. Tämä myös estää turhan ahmimisen. Myös ruoan ostoon on hyvä kiinnittää huomiota. Ruokakauppaan ei tule mennä nälkäisenä ja ostoslista on hyvä suunnitella etukäteen. Mitä ei löydy kaapista, sitä ei tule syötyä on hyvä muistisääntö ostoskorissa täyttäessä. Ostoslista on hyvä suunnitella huolellisesti ennen kauppaan astumista. Kun pitää suunnitellusta listasta kiinni, ei tule ostettua turhia herkkuja.

## 8 MILLAISIA MÄÄRIÄ VOI SYÖDÄ?

Helpoin neuvo ruoan määrää miettiessä on: syö kohtuudella ja kulutusta vastaava määrä. Kaikki ruoka lihottaa, mikäli sitä syödään liikaa. Raskas fyysinen työ vaatii luonnollisesti enemmän energiaa kuin fyysisesti kevyt toimistotyö.

## 9 MISTÄ TIEDÄN KUINKA PALJON TARVITSEN ENERGIAA PÄIVÄSSÄ?

Suomen Sydänliiton sivuilla [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi) on olemassa Maailman terveysjärjestön WHO:n ennusteyhtälöihin perustuva laskuri josta voi karkeasti arvioituna laskea oman energian tarpeensa.

Energian tarpeeseen vaikuttavat:

- ikä
- sukupuoli
- pituus
- paino
- työn fyysinen rasittavuus
- vapaa-ajan liikunnallisuus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ravitsemusyksikön ylläpitämä elintarvikkeiden koostumustietopankista osoitteesta [www.fineli.fi](http://www.fineli.fi) voi katsoa kuinka paljon energiaa mikäkin ruoka-aine sisältää. Sen pohjalta voi suunnitella omaa energiantarvetta vastaavan ruokavalion. Ruokavalion suunnittelussa on hyvä ainakin aluksi pyytää apua asiaan perehtyneeltä ammattilaiselta.

## 10 MIKSI SANOA EI ALKOHOLILLE?

Ravitsemuksesta puhuttaessa ei voi sivuuttaa alkoholin merkitystä. Alkoholi sisältää hyvin vähän suojaravintoaineita, joten alkoholin terveysvaikutukset jäävät melko vähäisiksi haittoihin suhteutettuna. Alkoholin haittavaikutuksista puhuttaessa ei tule unohtaa myös alkoholin sisältämää energiamäärää ja sen vaikutusta esimerkiksi painon nousuun. Esimerkiksi puolen litran siideri voi sisältää jopa 350 kilokaloria. Yksi gramma alkoholia sisältää 7 kilokaloria. Runsaalla alkoholinkäytöllä on myös vaikutusta ruokailutottumuksiin esimerkiksi rasvan käytön lisääntymisenä. Runsaasti alkoholia käyttävällä syömisen hallinta heikkenee ja he syövät keskimääräistä vähemmän kasviksia, vihanneksia ja maitotuotteita.



## LÄHTEET:

Aapro, S., Kupiainen, H., Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. 81-83. WSOY: Helsinki.

Aaltonen, R. 2006. Käytännön ohjeita työhyvinvointiin – Työelämän selvitystymis-  
topas. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet. 133-135,139.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen  
ravitseminen. 9., uudistettu painos. Porvoo: WSOY. 110-111

Laitinen, J. 2004. Ravitseminen ja työkyky sekä hyvinvointi työssä. Työterveys lää-  
käri 1/2004, 14-18.

Laitinen, J., Virtanen, S., Perkiö-Mäkelä, M. & Tuomi, K. 2006. Elintapojen viime-  
aikainen kehitys. Työaikainen ruokailu. Elintapojen yhteydet: tupakointiin ja uni-  
häiriöihin kasautuu huonoja tottumuksia. Teoksessa: Kauppinen, T., Hanhela, R.,  
Heikkilä, P., Kasvio, A., Lehtinen, S., Lindström, K., Toikkanen, J. & Tossavainen,  
A. (toim.) 2006. Työ ja terveys suomessa 2006. Helsinki: Työterveyslaitos, 212–  
214, 220–221.

Louheranta, A. (toim.). 2004. Ravitseminen ja ruokavaliot. Ravitsemusterapeuttien  
yhdistys ry. 23.

Viretori. 2009. Millainen on hyvä ravitseminen?. Savonia ammattikorkeakoulun,  
Savon ammatti- ja aikuisopiston ja Kuopion yliopiston verkkojulkaisu. [viitattu  
1.9.2009] Saatavana:  
[http://dmkk.savonia.fi/viretori/index.php/ravitseminen/tietokulma/123-millainen-  
on-hyva-ravitseminen](http://dmkk.savonia.fi/viretori/index.php/ravitseminen/tietokulma/123-millainen-on-hyva-ravitseminen)

[www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)

[www.fineli.fi](http://www.fineli.fi)