

Leinonen • Väisänen • Partanen •
Palosaari • Nissinen • Leikas



Ravitsemukselliset riskit ravitsemispalveluissa

Oivallista ruokaa -hankkeen kirjallisuusselvitys

Ravitsemukselliset riskit ravitsemispalveluissa

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN RAPORTTEJA 34

SUVI-TUULIA LEINONEN (JAMK)
KAROLIINA VÄISÄNEN (JAMK)
MOONA PARTANEN (JAMK)
JENNI PALOSAARI (XAMK)
KAIIJA NISSINEN (SEAMK)
KATRIINA LEIKAS (SEAMK)

Ravitsemukselliset riskit ravitsemispalveluissa

OIVALLISTA RUOKAA -HANKKEEN KIRJALLISUUSSELVITYS



Maa- ja metsätalousministeriö



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

SeAMK

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN RAPORTEJA -SARJA

©2021

Tekijät & Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Suvi-Tuulia Leinonen (JAMK) | Karoliina Väisänen (JAMK)
Moona Partanen (JAMK) | Jenni Palosaari (XAMK)
Kaija Nissinen (SeAMK) | Katriina Leikas (SeAMK)

RAVITSEMUKSELLISET RISKIT RAVITSEMISPALVELUISSA

Oivallista ruokaa -hankkeen kirjallisuusselvitys

Kannen kuva • Suvi-Tuulia Leinonen
Ulkoasu • JAMK / Pekka Salminen
Taitto ja paino • Punamusta Oy • 2021

ISBN 978-951-830-627-9 (PDF)
ISSN 1795-3766

JAKELU

Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjasto
PL 207, 40101 Jyväskylä
Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä
Puh. 040 552 6541
Sähköposti: julkaisut@jamk.fi
www.jamk.fi/julkaisut

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	7
ABSTRACT	8
1 OPPAITA JA OHJEISTUKSIA	9
2 LUKIJALLE	11
3 TAVOITTEET JA MENETELMÄT	12
4 JOHDANTO	14
5 SUOMALAISTEN RAVITSEMISPALVELUIDEN VALVONTA -LAINSÄÄDÄNTÖ JA OIVA-RAPORTTI	16
5.1 Elintarvikehygieenisen osaamisen osoittaminen.....	17
5.2 Valvontasuunnitelma ja riskiperusteinen valvonta	18
6 RAVITSEMISPALVELUT JA RAVITSEMUSLAATU	21
7 RAVITSEMUSLAADUN INDIKAATTORIT	24
7.1 Tuotannonohjausjärjestelmät ja vakioitu reseptiikka ravitsemuslaadun osana	24
7.2 Ravitsemuspassi.....	25
7.3 Arkilounaskriteerit.....	26
7.4 Sydänmerkki-ateriajärjestelmä	26
7.5 Kouluruokadiplomi	27
7.6 Makuakkoset-diplomi	28
8 ELINTARVIKEHANKINNAT JA RAVITSEMUSLAATU	29
8.1 Julkisten ravitsemispalveluiden elintarvikehankinnat.....	29
8.2 Yksityisten ravitsemispalveluiden elintarvikehankinnat.....	31

9	KODIN ULKOPUOLELLA SYÖMISEN LISÄÄNTYMINEN RAVITSEMUSTERVEYDEN NÄKÖKULMASTA.....	33
9.1	Suomalaisten ruokavalion ominaispiirteet	34
9.2	Ruokaympäristön monipuolistuminen ja siinä tapahtuneet muutokset	35
9.3	Ruokaympäristön muutosten vaikutukset ravitsemusterveyteen	38
10	RAVITSEMUKSELLISET RISKIT ERI VÄESTÖRYHMILLÄ.....	40
10.1	Varhaiskasvatuksessa olevien lasten ruokailu ja ruoan ravitsemuksellinen laatu	40
10.2	Koululaisten ruokailu ja ruoan ravitsemuksellinen laatu	43
10.3	Opiskelijoiden ruokailu ja ruoan ravitsemuksellinen laatu	47
10.4	Työikäisten ruokailu ja ruoan ravitsemuksellinen laatu	50
10.5	Ikääntyneiden ruokailu ja ruoan ravitsemuksellinen laatu	52
11	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	54
	LÄHTEET.....	58

TIIVISTELMÄ

Ravitsemukselliset riskit ravitsemispalveluissa – Oivallista ruokaa -hankkeen kirjallisuusselvitys Jyväskylän ammattikorkeakoulun raportteja, 34

Ravitsemispalveluilla on mahdollisuus vaikuttaa suomalaisten ruokailutottumuksiin ja syömiskäyttäytymiseen, minkä vuoksi ruoan ravitsemuslaadun seurannan lisääminen Oiva-elintarvikevalvonnan yhteyteen on seuraava askel ravitsemispalveluiden kehittämisessä. Tämä kirjallisuusselvitys on osa Oivallista ruokaa -hanketta, ja sen tavoitteena on muodostaa tietopohja ravitsemuksellisen laadun seurannan ja toteuman tämänhetkisestä tilanteesta ammattikeittiössä, sekä selvittää kirjallisuudesta keinoja, millä saadaan parannettua ruoan ravitsemuksellisen laadun valvontaa ja ohjausta sekä sisällyttää ravitsemuksellisten riskien valvonta ja seuranta elintarvikevalvontaan. Selvityksessä on tarkasteltu suomalaisten ravitsemuksellisia riskejä väestöryhmittäin, suomalaista ruokaympäristöä sekä keinoja ja indikaattoreita ravitsemuslaadun arvioinnissa ja toteuttamisessa. Selvityksessä on myös tarkasteltu Oiva-elintarvikevalvontaan liittyvää lainsäädäntöä ja käytänteitä.

Suomalaisten keskeiset ravitsemukselliset riskit ovat kaikilla väestöryhmillä samat: liiallinen suolan käyttö, huono rasvan laatu ja liian vähäinen vihannesten, hedelmien ja marjojen kulutus. Ravitsemuslaadun parantamiseen tähtäävissä toimissa tulee käyttää suomalaisia ravitsemussuosituksia koko ravitsemispalvelun tuotannon prosessissa. Jotta tämä onnistuu, tulee ravitsemuspalveluiden henkilökunnalla olla riittävä osaaminen ravitsemuslaadun seurannasta, sekä oikeat välineet käytössä, kuten tuotannonohjausjärjestelmä. Ravitsemuslaadun arvioinnissa voidaan käyttää erilaisia indikaattoreita, kuten ravitsemuspassia tai sydänmerkkiateria-merkinnän käyttöä. Etenkin lounasta tarjoavilla ravitsemispalveluilla on suurin vaikutus suomalaisten ruokailutottumuksiin. Toimenpide-ehdotuksessa tulee ottaa huomioon erilaisia ohjauskeinoja, millä pystytään vaikuttamaan suomalaisten ruokaympäristön ravitsemuksellisen laadun parantamiseen. Näitä ovat esimerkiksi terveellisen ruoan saatavuuden ja saavutettavuuden parantaminen, tietopohjan tarjoaminen sekä asiakkaille että henkilökunnalle, ja positiivisen ohjauksen hyödyntäminen parempien ratkaisujen mahdollistamisessa.

Avainsanat: ravitsemus, ravitsemussuositukset, ammattikeittiöt, ruokapalvelut, ravintolat, elintarvikevalvonta

ABSTRACT

**Ravitsemukselliset riskit ravitsemispalveluissa
– Oivallista ruokaa -hankkeen kirjallisuusselvitys
Reports of JAMK University of Applied Sciences, 34**

Food services can affect Finnish population's eating habits and behavior. Therefore, tracking nutritional quality during Oiva-food control inspections is the next step improving food services. This literature review is a part of Oivallista Ruokaa -project and aims to form a knowledge base about methods to track nutritional quality in food services and about current state of food services' foods nutritional quality. Based on this review, an action proposition is compiled to integrate advisory actions and nutritional quality tracking in food services during Oiva-inspections. Literature is gathered about Finnish peoples' focal nutritional risks by population groups, Finnish food environment, key methods to improve nutritional quality as well as nutritional quality indicators.

The focal nutritional risks are the same amongst all population groups: excessive use of salt, poor quality of fat and insufficient use of vegetables, fruits, and berries. To improve nutritional quality, one must utilize Finnish nutrition recommendations through the whole food services food production process. To make this happen, food service staff must have adequate training and knowledge about nutritional quality tracking in addition to proper methods to do so, which are, for example, a production control system. To evaluate nutritional quality, different indicators can be used. Lunch serving catering services has the most effect in Finnish population's eating habits due to their high demand. In action proposition, gathered steering instruments for affecting food environment should be taken into consideration. These steering instruments are, for example, making healthy food more available and accessible, providing knowledge base for staff and customers, and using positive guidance in enabling better nutritional quality solutions.

Keywords: food services, nutrition, nutrition recommendations, professional kitchens, restaurants, food control

1 OPPAITA JA OHJEISTUKSIA

Elintarvikehuoneiston omavalvonnan riskiperusteinen valvonta. 2015. Eviran ohje 16043/1. Ruokavirasto. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/omavalvonta/eviran_ohje_16043_1.pdf

Elintarvikehuoneiston riskiluokitus ja valvontatarpeen määrittäminen. 2017. Eviran ohje 10503/2. Ruokavirasto. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikealan-oppaat/eviran_ohje_10503_2_fi_huoneiston-riskiluokitus.pdf

Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta. Ruokailusuositus ammatillisiin opilaitoksiin ja lukioihin. 2019. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus ja Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/hyvinvointia_ja_yhteisollisyytta_ruokailusta.pdf

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. 2010. Sosiaali- ja terveysministeriö. https://stm.fi/documents/1271139/1420943/SELV1011_Joukkoruokailu.pdf/9c027baa-df7c-4be3-ab5c-f5ce4c32b8c9

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus. 2016. Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela. <http://hdl.handle.net/10138/159824>

Opas vastuullisiin elintarvikehankintoihin – suosituksia vaatimuksiksi ja vertailukriteereiksi. 2020. Motiva. https://www.motiva.fi/files/18215/Opas_vastuullisiin_elintarvikehankintoihin_-_suosituksia_vaatimuksiksi_ja_vertailukriteereiksi.pdf

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7>

Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. 2020. Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1>

2 LUKIJALLE

Tämä kirjallisuusselvitys on tehty osana Oivallista ruokaa -hanketta, jota Ruokavirasto rahoittaa Maa- ja metsätalousministeriön Ruokaketjun toiminnan edistämisen rahastosta. Kirjallisuusselvityksessä tarkastellaan ravitsemuslaadua ja sen indikaattoreita ravitsemispalveluiden näkökulmasta sekä suomalaisten ravitsemispalveluiden valvontaa ohjaavaa lainsäädäntöä ja Oiva-raportin toimintamallia. Näiden lisäksi kirjallisuusselvityksessä esitellään suomalaisten ruokailun ominaispiirteitä ja ravitsemuslaadun toteutumista eri väestöryhmissä. Kirjallisuusselvitystä käytetään pohjana Oivallista ruokaa -hankkeen haastattelujen ja pilotin suunnittelussa. Oivallista ruokaa -hankkeen tuloksena saadaan ehdotus, miten ruoan ravitsemuksellisen laadun valvonta ja ruokahävikin vähentämisen toimet saadaan osaksi Oiva-valvontaa ja neuvontaa. Lisäksi hankkeessa selvitetään, millaista täydennyskoulutusta elintarviketarkastajat tarvitsevat ehdotuksen toteutumiseksi.

Kirjallisuusselvitystä kirjoittamassa on ollut asiantuntijoita Jyväskylän ammattikorkeakoulusta, Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Selvitystä on työstetty helmikuusta syyskuuhun 2021. Tämän selvityksen rinnalla Oivallista ruokaa -hankkeeseen on tehty kirjallisuusselvitys ravitsemispalveluiden elintarvikejätteen seurannasta ja ruokahävikin vähentämisestä. Nämä kirjallisuusselvitykset toimivat tietopohjana Oivallista ruokaa -hankkeen seuraaville toimenpiteille, mutta niitä voidaan myös käyttää koulutuksen ja ohjauksen suunnittelussa tai arvioitaessa ravitsemispalveluiden ruoan ravitsemuksellista laatua tai ruokahävikin vähentämisen toimia.

3 TAVOITTEET JA MENETELMÄT

Kirjallisuusselvityksessä on selvitetty aiemmin julkaistun kirjallisuuden, hankkeiden tulosten ja raporttien avulla ravitsemuksellisen laadun kriittiset pisteet ja niiden merkitykset mahdollisina ravitsemuslaadun indikaattoreina. Selvityksessä on tuotu esille kirjallisuudesta ne tekijät ja toimet, joita aikaisemmissa tutkimuksissa ja hankkeissa on nostettu keskeisiksi ravitsemispalveluiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellisten riskien vähentämisessä ja ravitsemuksellisen laadun parantamisessa.

Kirjallisuusselvitystä hyödynnetään Oivallista ruokaa -hankkeen valvontaviranomaisten ja ruoantarjoilupaikkojen haastattelujen ja pilotin suunnittelussa. Ehdotus tarvittavasta neuvonta- ja koulutusmateriaalista ravitsemuksellisten riskien hallinnointiin sekä elintarvikejätteen seurantaan laaditaan kirjallisuusselvityksen, haastattelujen sekä pilotin palautteen perusteella. Tämän kirjallisuusselvityksen tavoitteena on muodostaa tietopohja ravitsemuksellisen laadun seurannan ja toteuman tämänhetkisestä tilanteesta ravitsemispalveluissa, sekä selvittää kirjallisuudesta keinoja, millä saadaan parannettua ruoan ravitsemuksellisen laadun valvontaa ja ohjausta sekä sisällyttää ravitsemuksellisten riskien valvonta ja seuranta elintarvikevalvontaan.

Selvitykseen on haettu sekä kansallisesta, että kansainvälisestä kirjallisuudesta ravitsemispalveluiden ravitsemuksellisiin riskeihin liittyvää tutkimustietoa. Ravitsemispalvelulla tarkoitetaan välittömästi nautittaviksi tarkoitettujen aterioiden ja juomien tarjoilua tai valmistusta harjoittavaa ravintolaa, suur- tai jakelu-keittiötä, itsepalvelu- ja noutoravintolaa, pikaruoan myyntipistettä ja muuta sen kaltaista paikkaa. Suomalaisten keskeisiä ravitsemuksellisia haasteita ruokavaliossa ovat muun muassa liiallinen suolan ja tyydyttyneen rasvan saanti sekä liian vähäinen kasvisten, hedelmien ja marjojen saanti (Valsta ym. 2018). Tiedonhaussa keskityttiin näiden riskien tunnistamisen ja niiden pienentämisen toimiin, sekä erilaisiin ravitsemuslaadun indikaattoreihin, joita voidaan hyödyntää hankkeen tuotoksena syntyvän toimenpide-ehdotuksen suunnittelussa. Tietoa haettiin myös Oiva-raportin nykyisestä tilasta sekä siihen liittyvästä lainsäädännöstä. Katsauksessa hyödynnettiin pääasiassa suomalaisella väestöllä tehtyjä tutkimuksia ja hankkeita, kuten RUORI-hankkeen ja Valtioneuvoston tutkimus- ja selvitystoiminnan toteuttamien hankkeiden raportteja.

Tutkimusartikkelien tiedonhaussa käytettiin Scopus-tietokantaa. Tutkimuksissa keskityttiin 5–10 vuoden sisällä tehtyihin tutkimuksiin pääpainona

suomalaisella väestöllä tehdyt tutkimukset. Tiedonkeruussa hyödynnettiin tutkimusryhmän keräämiä opinnäytetöitä sekä pro graduja, sekä suomen kansallisia suosituksia. Katsauksesta rajattiin pois vanhentuneet suositukset ja säädökset sekä muulla kuin suomalaisella väestöllä tehdyt ravitsemuslaadun ja ravitsemuksellisten riskien selvitykseen tarkoitetut interventiot ja katsaukset.

4 JOHDANTO

Ravitsemispalveluiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu parantaa suomalaisten kansanterveyttä, mutta tästä huolimatta suomalaisten ravitsemuksessa on puutteita (Mertanen & Talvitie 2014; Valsta ym. 2018). Ravitsemispalveluiden ravitsemuslaadun parantaminen on tärkeä osa suomalaisten terveyden edistämistä. Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) (2010) on koonnut toimenpidesuosituksen, jonka mukaan ravitsemispalveluiden tarjoaman ruoan ravitsemuslaatua tulisi parantaa ja seurata. Tietoisuus ravitsemuslaadun tarjoamisen tärkeydestä on lisääntynyt, mutta konkreettinen ohjaus, neuvonta ja valvonta puuttuu. Ravitsemuslaadun seurannan sisällyttäminen ravitsemispalveluiden elintarvikevalvontaan auttaisi ravitsemispalveluiden tuottajia kiinnittämään huomion oikeisiin asioihin ja edistäisi riskiperusteista toimintatapojen muutosta.

Elintarvikehuoneistojen viranomaistarkastuksesta saatava Oiva-raportti kertoo kuluttajalle havainnoista, mitä tarkastuksen aikana on tehty, kuten huoneiston hygieenisestä tasosta tai tuotteiden turvallisuudesta. Oiva-raportin tuloksia kuvataan neljällä eri hymynaamalla: Oivallinen, Hyvä, Korjattavaa ja Huono. Elintarvikevalvonta on riskiperusteista valvontaa, joka perustuu lainsäädäntöön.

Ravitsemuksellisesti laadukkaan ruoan tarjoaminen on yhteiskuntavastuullinen teko, sillä terveellinen ravitsemus on merkittävä tekijä suomalaisten kansanterveydessä ja -taloudessa (Erkkola ym. 2019). Kuluttajien ruokavalion ravitsemuslaatua parantamalla voidaan saavuttaa merkittäviä yhteiskunnallisia vaikutuksia kansanterveyden ja -talouden parantamisessa. Ruokavalion heikko ravitsemuslaatu on myös merkittävä haittapainotettujen elinvuosien (DALY) aiheuttaja maailmanlaajuisesti (Lim ym. 2012). Suomalaisten ruokavalion ravitsemuslaadun parantaminen voisi säästää yli 30 000 haittapainotetun elinvuoden (DALY) verran tautitaakkaa sekä säästää kymmeniä miljoonia terveydenhuoltokuluissa vuosittain (Suomi ym. 2019).

Ravitsemispalveluiden valmistama ateria on monelle suomalaiselle ainoa päivän lämmin ateria. Maaliskuussa 2020 valmistuneessa taloustutkimuksessa Horeca-rekisteriin kuuluvat keittiöt valmistivat vuoden aikana yhteensä 749 miljoonaa annosta ruokaa tai juomaa (Lintunen ym. 2020). Kuitenkaan iso osa keittiöistä ei seuraa ravitsemuslaadun toteutumista tai eivät ole tietoisia tarjoamansa ruoan ravitsemuslaadusta (Vanhala ym. 2004). Valtion ravitsemus-

neuvottelukunta (2014) on laatinut viralliset ravitsemussuositukset, jotka on tarkoitettu terveyttä edistävän ja ravitsemuksellisesti laadukkaan ruokavalion koostamisen ohjeistukseksi muun muassa ravitsemispalveluiden käyttöön. Ravitsemussuositusten toteutumiseen on laadittu erilaisia indikaattoreita, joiden hyödyntämismahdollisuuksia Oiva-tarkastuksen yhteydessä tarkastellaan tässä kirjallisuusselvityksessä.

5 SUOMALAISTEN RAVITSEMISPALVELUIDEN VALVONTA -LAINSÄÄDÄNTÖ JA OIVA-RAPORTTI

EU:n valvonta-asetus määrittelee, että valvontakohteisiin kohdistettujen valvontakäyntien määrä perustuu toiminnan riskien tunnistamiseen. Kaikissa elintarvikkeiden tuotanto-, jalostus- ja jakeluvaiheissa on harjoitettava virallista valvontaa kunnan valvontayksikön toimesta (Ruokavirasto 2019; Ruokavirasto & Valvira 2019).

Suomessa elintarvikevalvonnan ja ympäristöterveyden viranomaisvalvontaa ohjaa ja valvoo Ruokavirasto. Viranomaisvalvonnalla tässä kirjallisuusselvityksessä tarkoitetaan varsinaisen tarkastustoiminnan lisäksi myös neuvontaa ja ennaltaehkäisyä (L 297/2021). Elintarvikehuoneistojen valvontaohjeessa todetaan, että viranomaisvalvonta Suomessa on riskiperusteista, ja sitä tulee toteuttaa säännöllisesti ja sopivalla tiheydellä. Näin varmistetaan riittävä tavoiteltu vaikuttavuus viranomaisvalvonnan toimille. Valvonta kohdennetaan sen mukaan, missä aiemman tarkastushistorian sekä riskiperusteisuuden mukaan on sille eniten tarvetta. Kiireellisyydessä kuitenkin priorisoidaan aina valituksiin ja epäilyihin perustuva valvonta. (Ruokavirasto 2020.)

Alueellista valvontasuunnitelman laadintaa johtaa alueen johtava terveystarkastaja sekä ympäristöterveyden johtaja, jonka jälkeen Ruokavirasto kommentoi valvontasuunnitelmat. Ruokavirasto toimittaa ympäristöterveysyksiköiden käyttöön ohjeistuksia ja ajankohtaisia valvonnan pisteitä alueellisen valvontasuunnitelman laadinnan tueksi. Virallisesta valvontakäynnistä laaditaan aina virallinen tarkastuskertomus tai -raportti, joka on toimitettava tarkastuskohteen toimijalle. (Ruokavirasto 2020.)

Kirjallisuusselvityksessä valvojalla tarkoitetaan henkilöä, joka valvoo elintarvikehuoneistoa. Valvojat ovat yleensä kunnan viranhaltijoita. Teurastamot tekevät valvontajärjestelmään poikkeuksen, sillä niiden valvonta on keskitetty Ruokaviraston, aluehallintoviraston tai kunnan tarkastuseläinlääkäreille (Ruokavirasto 2021a). Vastuu tuotannon turvallisuudesta on kuitenkin aina toimijalla. Toimijan pitää varmistaa, että yrityksessä tapahtuva tuotanto-, jalostus- ja jakeluvaiheiden aikana käsiteltävät elintarvikkeet eivät aiheuta riskejä käyttäjille ja ovat elintarvikelainsäädännön vaatimusten mukaisia. (Evira 2015.)

Oiva-järjestelmä on Ruokaviraston koordinoima elintarvikevalvonnan tarkastustietojen julkistamisjärjestelmä. Elintarvikevalvojan suorittamat tarkastus-

tulokset esitetään Oiva-järjestelmässä neljäportaisella hymynaama-asteikolla. Hymynaamojen tasoja kuvataan laatutasoilla oivallinen, hyvä, korjattavaa ja huono. Oiva-raportti kertoo kuluttajille kohteen elintarviketurvallisuuden tasosta, toimien siten, että mitä leveämpi Oiva hymy kohteen raportissa on, niin sitä paremmalla tasolla yrityksen elintarviketurvallisuus on. (Ruokavirasto 2021b.)

Hymynaamatasoilla yritys, joka saa toiminnalleen tarkastusraportissa arvosanan oivallinen tarkoittaa, että toiminta on vaatimusten mukaista. Yritys, joka saa arvosanan hyvä, tarkoittaa se, että toiminnassa on pieniä epäkohtia, mutta yrityksen elintarviketurvallisuus ei ole heikentynyt eikä yrityksen toiminta johda kuluttajaa harhaan. Tarkastusraportin arvosana korjattavaa kertoo, että yrityksen toiminnassa on epäkohtia ja nämä epäkohdat on korjattava tietyssä elintarvikevalvonnan antamassa määräajassa. Yritys, joka saa arvosanan huono, tarkoittaa se, että yrityksen toiminta johtaa kuluttajia oleellisesti harhaan tai toiminnan elintarviketurvallisuus on vaarantunut. Tällöin yrityksen on korjattava havaitut epäkohdat välittömästi ilman määräaika. Oiva-tarkastuksen loppuarvosana määräytyy tarkastuksen huonoimman osa-alueen mukaan. Valvontaviranomaisen suorittamassa Oiva-tarkastuksissa on käytössä ohjaava lista, joka sisältää seitsemäntoista eri kohtaa tarkastuksen kohteista. Tarkastukseen valmistautuessa valvoja määrittää tarkastuksen kohteet perustuen aiempaan tarkastushistoriaan sekä alueellisen valvontasuunnitelmaan. (Ruokavirasto 2021b.)

5.1 ELINTARVIKEHYGIEENISEN OSAAMISEN OSOITTAMINEN

Elintarvikelaki (L 296/2021) määrittelee kansalliset erityisvaatimukset, jotka elintarvikealan toimijoiden tulee huomioida toiminnassaan. Toimijan vastuulla on huolehtia, että elintarvikehuoneistossa työskentelevillä henkilöillä, joille elintarvikelain 27 momentti edellyttää elintarvikehygieenistä osaamista osoittavan hygieniapassin voimassaoloa, sellainen löytyy. Toimijan vastuulla on myös riittävän koulutuksen hankkiminen.

Kuten jo aiemmin on mainittu, vastuu elintarvikkeiden turvallisuudesta on aina elintarvikealan toimijoilla. Elintarviketurvallisuuden tärkein työkalu toimijoille on hyvin laadittu, toteutettu ja päivitetty omavalvontasuunnitelma. Vastuu omavalvontasuunnitelman laadinnasta on elintarvikealan toimijoilla. Elintarvikevalvonnan nettisivuilta toimijat saavat vinkkejä omavalvontasuunnitelman laadintaan sekä omaan toimintaan muokattavia mallipohjia. Entistä useammin omavalvontasuunnitelmat ovat sähköisiä dokumentteja, joihin erilaisten mitaustulosten kirjaaminen on helppoa. Monet ammattikeittiölaitteet sisältävät

jo teknologian automaattiseen tiedonsiirtoon omavalvontasuunnitelmiin esim. lämpötilojen osalta.

5.2 VALVONTASUUNNITELMA JA RISKIPERUSTEINEN VALVONTA

Valvoja tekee riskinarviointia ja arvioi toimijan järjestelmän mahdollisuudet hallita riskejä, jolloin valvontatoimia pystytään kohdentamaan toimijoihin, joiden riskien on tunnistettu olevan toiminnan kannalta suurimmat. Toiminnan valvontahistoria on yksi riskinarvioinnin tärkeä tekijä. Määritellessä toimijoiden valvonnan tarvetta, valvoja tutustuu toimijan aiempaan valvontahistoriaan. Poikkeamat määräysten noudattamisessa, asiakasvalitukset sekä mahdolliset ruokamyrkytys-epidemiayhteydet lisäävät toimijan valvontaa, kunnes valvontahistoria on taas oikeansuuntainen. Valvontakäynnin aikaan on laskettu valvojalle aikaa valvontahistorian läpikäymiseen. Ruokaviraston laatimassa riskiluokkataulukossa esitetään elintarvikehuoneistojen kokoluokat toimintoittain. Toiminnan kokoluokka sekä toiminnan laatu määrittelevät sen, mikä on kohteen vuosittainen valvontatarve. Luokitus on riskinarvioinnin työkalu alueellisen valvontasuunnitelman laadinnassa. (Evara 2017.)

Valvontasuunnitelman mukainen valvonta, mitä kuntien ympäristöterveydenhuolto toteuttaa, on pääsääntöisesti maksullista. Valvontamaksut turvaavat riittävät ympäristöterveydenhuollon resurssit. Keskusvirastot kannattavat ympäristöterveydenhuollon suoritteiden maksullisuutta, ja maksullisuuden tulee perustua lakiin. Ympäristöterveydenhuollon valvonta kootusti kuvataan kunnan valvontasuunnitelmassa. Kunnan valvontasuunnitelmalle asetetut vaatimukset kuvataan terveydensuojelu-, tupakka-, elintarvike- ja eläinlääkintähuolto-alueissa, joissa todetaan, että kunnan on laadittava ja hyväksyttävä säännöllistä valvontaa koskeva kunnan valvontasuunnitelma. Dokumentit, jotka ohjaavat kunnan valvontasuunnitelman laadintaa ovat ympäristöterveydenhuollon yhteinen valtakunnallinen valvontaohjelma sekä toimialoja koskevat valvontaohjelmat alueen riskiperusteisuus huomioiden. Kunnan valvontasuunnitelma voi olla myös monivuotinen. Valvontasuunnitelman arvioi aluehallintovirasto. Kunnan ympäristöterveydenhuollosta vastaava toimielin hyväksyy kunnan valvontasuunnitelman. Valvonnan suunnitelmallisuuden kannalta hyvin laadittu valvontasuunnitelma on tärkeä työkalu valvontaa toteuttaville viranomaisille. Valvontasuunnitelmassa kuvataan tarkasti kunnan valvonnan toimintaympäristö mm. valvontakohteiden lukumäärä, koulutussuunnitelma valvojille, valvonnasta perittävät maksut, näytteenottosuunnitelmat, valvonnan painopisteet, valvontahankkeet sekä viestintäsuunnitelma. (Ruokavirasto 2020.)

Valvontasuunnitelman mukaisessa valvonnan toimeenpanossa on tärkeä rooli tarkastustoiminnalla. Tarkastukset suunnitellaan ja toteutetaan hyvin ja ovat viranomaistoiminnan näkyvä osa toimijoille ja kuluttajille. Tarkastukset ovat kuitenkin vain yksi osa valvontatyötä. Tarkastuksien vähäisen määrän ja ajallisesti lyhyen keston vuoksi valvonnan toiminnassa korostuu myös neuvonta- ja ohjaustyö. (Ruokavirasto 2020.)

Toiminnan luonne vaikuttaa elintarvikehuoneiston riskiluokitukseen. Toiminnan luonteeseen liittyvät riskit ovat esim. raakojen eläinperäisten elintarvikkeiden käsittely, säilytysolosuhteiden erityisvaatimukset ja pakkaamattomat elintarvikkeet. Riskiperustaista valvontaa ovat erityisesti riskiryhmille tuotettavat elintarvikkeet, ja niissä huomioitava tuotelainsäädännön noudattaminen. Toiminnan luonnetta arvioitaessa, pystytään määrittelemään toiminnalle eri kategoriat, joiden mukaan riskiluokitusta voidaan määrittää kohteessa, kuten taulukosta 1 näkyy. Toiminnan luonteesta riippuva riskiluokitus kasvaa taulukossa vasemmalta oikealle, kuten myös kasvaa toiminnan luonteen riskit ja vaarat, sekä sitä kautta valvonnan tarve.

Toinen riskiluokitukseen vaikuttava tekijä on toiminnan laajuus. Kun toiminnan laajuus eli ruuantarjoilupaiikkojen tuottama annosmäärä kasvaa niin riskiluokitus kasvaa samoin. Toiminnan laajuus on ruuantarjoilupaiikoissa jaettu kolmeen eri kategoriaan: kokoluokkiin 1–3.

Toiminnan luonteen ja toiminnan laajuuden perusteella on määritelty valvonnan tueksi viisi eri riskiluokkaa. Jokaiselle riskiluokalle on määritelty valvontatarkastusten määrä vuoden aikana. Ruuantarjoilupaiikan luonne voi olla riskiluokkatasoa 1 tai jopa 3 samassa toimintakategoriassa, mutta toiminnan laajuus määrittelee toiminnolle eri riskiluokituksen ja siten eri valvontakäyntien määrän. Samassa toiminnan luonteessa voi siis olla toiminnan laajuudesta riippuen jopa kolminkertainen ero valvontakäyntien määrässä. Tarkastustiheys-suositus toimii perusrunkona kunnalliselle valvontasuunnitelmalle, mutta kaikki poikkeamat valvontahistoriassa voivat lisätä valvonnan tarvetta toimijoilla. Elintarviketurvallisuuden vastuu on aina toimijoilla ja valvontaviranomaisen rooli on varmistaa, että olemassa olevia säädöksiä noudatetaan. Riskiluokitus ja tarkastustiheys-suositus on esitetty taulukossa 1. (Evira 2017.)

TAULUKKO 1. Elintarvikehuoneiston riskiluokitus ja ohjeellinen elintarvikelain-säädännön mukainen tarkastustiheysuositus ilmoitetuissa elintarvikehuoneis-toissa (Evira 2017, muokattu).

	Toiminta 1	Toiminta 2	Toiminta 3	Toiminta 4
Tarjoilupaikka	<ul style="list-style-type: none"> - Ei helposti pilaantuvien elintarvikkeiden käsittelyä - Pakatun jäätelon myynti voi olla osa toimintaa - Valmiiden elintarvikkeiden kuumennus tai raakapakasteiden paistaminen asiakkaalle voi olla osa toimintaa - Ei ruoanvalmistusta <p>Esim. Pienimuotoinen kahvila tai kioski</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Helposti pilaantuvista elintarvikkeista vain valmiiksi prosessoitujen elintarvikkeiden käsittely - Leipien täyttäminen, salaattien koostaminen tms. <p>Esim. pizzeriat, nakkikioskit, pikaruokaravintolat</p> <p>Tarjoilukeittiöt missä ei omaa ruoanvalmistusta, mutta valmiiksi kypsennetyn ruoan kuumentaminen</p>	<p>Raakojen, helposti pilaantuvien elintarvikkeiden käsittely (valmistus alusta asti)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aterioiden ilmoitetaan olevan gluteenittomia tai soveltuvan allergiaruokavalioon <p>Esim. Ruokaravintolat, ruokalait, joissa ruoanvalmistusta, pizzeriat, missä laajempaa ruoanvalmistusta</p> <p>Laitos- ja keskuskeittiöt, jossa valmistetaan ruokaa ja annoksia, mutta ei riskiryhmille.</p>	<p>Riskiryhmille (päiväkotikäiset lapset, vanhukset, sairaalapotilaat ym.) ruokaa valmistavat elintarvikehuoneistot (ei tarjoilukeittiötoiminta, jossa vain vähäistä aamutai välipalan valmistusta)</p> <p>Esim. Sairaala-keittiö</p>
Kokoluokka 1 Tarjoilu < 6 as. paikkaa TAI < 50 annosta/vrk Suurtalous < 500 annosta/vrk	Riskiluokka 1 0,35 tarkastusta/vuosi	Riskiluokka 1 0,35 tarkastusta/vuosi	Riskiluokka 2 0,5 tarkastusta/vuosi	Riskiluokka 3 1 tarkastusta/vuosi
Kokoluokka 2 Tarjoilu 6–150 as. paikkaa TAI 50–500 annosta/vrk Suurtalous 500–2000 annosta/vrk	Riskiluokka 1 0,35 tarkastusta/vuosi	Riskiluokka 2 0,5 tarkastusta/vuosi	Riskiluokka 3 1 tarkastusta/vuosi	Riskiluokka 4 2 tarkastusta/vuosi
Kokoluokka 3 Tarjoilu > 150 as. paikkaa TAI > 500 annosta/vrk Suurtalous > 2000 annosta/vrk	Riskiluokka 2 0,5 tarkastusta/vuosi	Riskiluokka 3 1 tarkastusta/vuosi	Riskiluokka 4 2 tarkastusta/vuosi	Riskiluokka 5 3 tarkastusta/vuosi

6 RAVITSEMISPALVELUT JA RAVITSEMUSLAATU

Ravitsemuslaatu kuvaa ruoan, elintarvikkeen tai ruokavalion ravintosisällön koostumusta suhteessa ravitsemussuosituksiin. Ravitsemuslaatua voidaan yksittäisillä ainesosilla joko parantaa tai heikentää. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksissa (2014) on nostettu esiin suomalaisten ravitsemuksen riskitekijöitä; (1) ruoan energiansaannin ja kulutuksen epätasapaino, (2) heikko hiilihydraattien laatu, (3) liiallinen lihavalmisteiden ja suolan käyttö, (4) liian vähäinen kasvien ja hedelmien kulutus sekä (5) liiallinen tyydyttyneen rasvan saanti. Ravitsemuslaatua voidaan parantaa lisäämällä kasviksia ja kuitupitoisia hiilihydraatteja, vähentämällä lihatuotteita ja suolan käyttöä sekä vaihtamalla tyydyttyneen rasvan lähteet tyydyttymättömän rasvan lähteiksi. Edellä mainituilla toimilla päästään lähemmäksi terveyttä edistävää ruokaa, saadaan nostettua kivennäisaineiden ja vitamiinien saantia suositellulle tasolle sekä vähennettyä ruoan energiatiheyttä tasapainottaen energiansaannin ja kulutuksen suhdetta väestötasolla. Lautasmallia voidaan käyttää ohjaavana välineenä terveellisen ja ravitsemuksellisesti laadukkaan aterian koostamisessa.

Erytisesti lounaspalvelut ovat tärkeitä, sillä toistuvalla lounasruoalla on ruokatottumuksia muokkaava ja ravitsemuskasvatuksellinen merkitys. Ravitsemispalveluiden käyttäjien on vaikea arvioida ruoan ravitsemuksellista laatua ulkonäön perusteella, mikä edellyttää ravitsemispalveluilta tämän tiedon tarjoamista asiakkaalle, jotta asiakas voi halutessaan valita terveellisemmän vaihtoehdon. Erilaisia keinoja ovat esimerkiksi lautasmallin esilläolo, Sydänmerkin hyödyntäminen, suositeltavien vaihtoehtojen merkitseminen tai tarjoamalla tiedon annosten ravintosisällöstä. Parantamalla ruoan ravitsemuksellista laatua voidaan saada aikaan mittava kansanterveydellinen hyöty (Haring ym. 2009, 28, 32). Taulukossa 2 on koottu suomalaisten ravitsemuksellisia riskejä ja niihin ratkaisuehdotuksia.

TAULUKKO 2. Suomalaisten ruokavalion keskeisimmät ravitsemukselliset riskit sekä keinoja ravitsemispalveluille ravitsemuksellisten riskien pienentämiseksi.

Suomalaisten ruokavalion ravitsemuksellisia riskejä	Ratkaisuja hyödynnettäväksi tarjoilupaikkoihin	Tulos	Lähde
Liian vähäinen kasvien, hedelmien ja marjojen kulutus	Kasvien ja hedelmien tuupaus, lautasmallin esilläpito, hintojen alentaminen	Alentunut sydän- ja verisuonitautien sekä syövän tautitaakka, ruoan energiatiheys pienenee parantaen energia-tasapainoa, kuidun saanti paranee	(Lim ym. 2012; Suomi ym. 2019; Valsta ym. 2018)
Liiallinen suolan saanti	Suolan käytön viranomaisvalvonta tarjoilupaikoissa, Sydänmerkki-aterian, tai ravitsemus-suositusten kriteerien täyttävän aterian tarjoaminen	Alentunut sydän- ja verisuonitautien, korkean verenpaineen, aivohalvauksen ja mahasyövän tautitaakka	(Lim ym. 2012; Suomi ym. 2019; Valsta ym. 2018; Valtion ravitsemus-neuvottelukunta, 2014)
Liiallinen tyydyttyneen rasvan saanti	Sydänmerkki-aterioiden tai ravitsemus-suositusten kriteerit täyttävän aterian tarjoaminen	Alentunut sydän – ja verisuonitautien sekä sepelvaltimotaudin tautitaakka	(Lim ym. 2012; Suomi ym. 2019; Valsta ym. 2018; Valtion ravitsemus-neuvottelukunta, 2014)

Mertasen ja Talvitien (2014) tekemästä tutkimuksesta kävi ilmi, että kunnallisista ravitsemispalveluista vain 59–66 % seuraavat ravitsemussuositusten toteutumista mittaamalla ruoan ravintoarvoja. Ravitsemuslaadun toteutumisen varmistaminen ei ole mahdollista, jos ravitsemussuositusten toteutumista ei seurata. Yksityisiä ravitsemispalveluita tarjoavien yritysten ravitsemuslaadun seuranta tai ravitsemussuositusten toteutumista on seurattu useissa opinnäytetöissä (katso esim. Haapala 2017; Himanen 2020; Kallioinen 2015; Luhtaniemi & Nikola 2008). Opinnäytetöistä on käynyt ilmi, että ravitsemussuosituksia harvoin sovelletaan ravintoloiden reseptiikassa, eikä suositusten toteutumista seurata. Tällöin voidaan olettaa, että useimmissa tapauksissa ruoka ei ole suositusten mukaista. Esimerkiksi suolaa käytetään usein enemmän, kuin ravitsemussuosituksissa on suositeltu.

7 RAVITSEMUSLAADUN INDIKAATTORIT

Hyvän ravitsemuslaadun indikaattoreina voi toimia esimerkiksi merkintäjärjestelmä, kuten Sydänmerkki-ateria, hankittavien elintarvikkeiden ravitsemuslaatu, keittiön käytänteet ruoanvalmistuksessa ja tarjottavan ruoan ravintosisältö. Käytössä olevien indikaattoreiden tulee olla yhteydessä kansallisiin ruokailutottumuksiin sekä niissä havaittujen ravitsemuksellisten ongelmien vähentämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010.) Mertasen (2021) mukaan ravintosisältötietojen saatavuus tai Sydänmerkin käyttäminen kertoo ravitsemispalvelun korkeasta ravitsemusosaamisesta. Jotta voidaan arvioida ruoan ravitsemuslaatua, tarvitaan tiedot aterian ravintosisällöstä. Ilman vakioituja reseptejä ei voida laskea todellisia ravintosisältötietoja, joten reseptiikkaa tulee noudattaa ja se tulee olla ajan tasalla ja jatkuvan päivittämisen kohteena. Tuotannonohjausjärjestelmästä on hyötyä ravintosisältöjen laskemisessa, mutta sen käyttäminen ei ole välttämätöntä. Tuotannonohjausjärjestelmästä tai muusta ravintosisältötietojen laskennasta saatuja tietoja tulee verrata kohde- ja käyttäjäryhmän ravitsemussuosituksiin. (Mertanen 2021.)

7.1 TUOTANNONOHJAUSJÄRJESTELMÄT JA VAKIOITU RESEPTIikka RAVITSEMUSLAADUN OSANA

Ammattikeittiöiden käyttöön on olemassa useita monipuolisesti eri toimintoja ohjaavia tuotannonohjausjärjestelmiä. Tuotannonohjausjärjestelmään kuuluvia erilaisia toimintoja ovat esimerkiksi varaston hallinta, tilausjärjestelmä, laskujen käsittely, reseptiikan laatiminen, työvuorosuunnittelu, omavalvonta, kustannussuunnittelu, katelaskenta ja ravintoainelaskenta. Tuotannonohjausjärjestelmä tarjoaa tietoa ammattikeittiön henkilökunnalle eri prosessien vaiheista helposti saatavassa muodossa, mikä tekee ruokapalveluorganisaation toiminnasta läpinäkyvää ja dokumentoitavaa. Reseptiikalla tarkoitetaan tässä kirjallisuusselvityksessä vakioitujen ja täsmällisten ruokareseptien laadintaa sekä käyttöä ravitsemusalan keittiön ruoanvalmistuksessa. Ravitsemussuositusten mukaisen reseptiikan suunnittelu ja toteuttaminen vaatii todentamista IT-pohjaisella tuotannonohjausjärjestelmällä. (Tuikkanen ym. 2005.) Suomessa käytetyimmät tuotannonohjausjärjestelmät ovat JAMIX, Mashie sekä CGI Aromi.

Tuotannonohjausjärjestelmän käyttö ravitsemispalveluissa on kriittinen tekijä hyvän ravitsemuslaadun ylläpitämisessä. Hyvä ravitsemuslaatu ruoan

tuotannossa tarkoittaa ravitsemussuosittelujen mukaisten aterioiden tarjoamista ja tähän pääseminen edellyttää vakioituja reseptejä. Vakioitujen reseptien käyttö takaa reseptiikan takana olevan ravintoainelaskennan toteutumisen suunnitellusti. Ravitsemuksellinen riski tuotannossa syntyy, jos tuotantoon kohdistuu henkilöstömuutoksia, raaka-ainemuutoksia tai perustoiminnasta johtuvia muutoksia (vrt. Covid-19). Jos muuttuvissa tilanteissa ei ole käytössä ajan tasalla olevaa tuotannonohjausjärjestelmää, saattaa tarjottavien aterioiden ravitsemuslaatu poiketa suunnitellusta.

Talvitie (2014) tutki opinnäytetyössään tuotannonohjausjärjestelmien käyttöä ravitsemispalveluissa ravitsemuksellisen laadun näkökulmasta ja totesi, että tutkimukseen osallistuneista julkisista ravitsemispalveluista 68 %:lla oli käytössään ammattikeittiöön tarkoitettu tuotannonohjausjärjestelmä. Kuitenkin vastaajista 22 % ilmoitti, että käytössä ei ole tuotannonohjausjärjestelmää ja yleisin syy tuotannonohjausjärjestelmän puuttumiselle oli resurssien puute. Resursseilla tässä tutkimuksessa viitattiin henkilöstöresursseihin ja kustannuksiin. Tutkimuksen tulosten mukaan tyypillistä ravitsemispalveluorganisaatioissa oli, että tuotannonohjausjärjestelmän pystyttämiseen ja ylläpitoon ei ole varattu riittävää henkilöstöresurssia. Tämä johtaa siihen, ettei tuotannonohjausjärjestelmän kaikkia toimintoja hyödynnetä ja järjestelmä ei pysy ajan tasalla. Talvitie toteaa johtopäätöksissä, että nykyiset tuotannonohjausjärjestelmät ovat suunniteltuja suurille organisaatioille, ja Suomessa olisikin tarve yhteistoimintamalleille, joilla pienetkin toimijat voisivat saada IT-pohjaisen tuotannonohjausjärjestelmän käyttöönsä pienin kuluin. Kuntien ravitsemispalveluorganisaatioiden tuotannonohjausjärjestelmän on laskettu olevan noin 0,1 % vuosibudjetista (Tikkanen 2013).

Kuten edellä todettiin, ravitsemuslaadun ylläpitäminen ravitsemispalveluissa edellyttää suositusten mukaista ravintoainelaskentaa sekä vakioitujen reseptiikan käyttöä. Ravitsemispalvelujen esihenkilöiden tulee varmistaa, että henkilöstö noudattaa työskentelyssään sovittua reseptiikkaa. Vakioitujen reseptien käyttö takaa asiakkaille oikeanmukaisesti ilmoitetun ruuan ravintoainesisällön.

7.2 RAVITSEMUSPASSI

Ravitsemuspassi (www.ravitsemuspassi.fi) on verkossa toimiva ravitsemispalveluiden ravitsemusosaamisen ylläpitoon ja kehittämiseen tarkoitettu oppimisasike. Ravitsemuspassi on rakennettu Suomen Sydänliitto ry:n sekä Seinäjoen ja Jyväskylän ammattikorkeakoulujen yhteistyönä. Ravitsemuspassi -sivuston ylläpidosta ja päivityksestä vastaa Sydänliitto ry. Ra-

vitsemuspassin tavoitteena on ravitsemispalveluiden henkilöstön ravitsemusosaamisen varmistaminen, kodin ulkopuolella syötyjen aterioiden ravitsemuslaadun parantaminen ja sitä kautta kansanterveyden edistäminen. Suoritettu Ravitsemuspassi on voimassa viisi vuotta. Ravitsemuspassin voivat suorittaa sekä alalla työskentelevät että alaa opiskelevat. Ravitsemuspassi koostuu osaamistestistä (120 kysymystä) ja valmennusaineistosta. Ravitsemuspassi-sivuilla olevassa valmennusaineistossa käydään läpi keskeiset ruoan ravitsemuslaatuun vaikuttavat tekijät ja suositukset sekä sitä, miten ravitsemispalvelun ammattilaiset voivat käytännössä vaikuttaa tarjottavan ruoan ravitsemuslaatuun ja ohjata asiakkaita terveyttä edistäviin valintoihin. (Nissinen, Mertanen & Olli 2015.)

7.3 ARKILOUNASKRITEERIT

Arkilounaskriteerit on ammattikeittiöille tarkoitettu karkea arviointimalli ruoan ravitsemuslaadusta. Kriteerit on tarkoitettu suomalaisen arkiruoan arviointiin ja niillä arvioidaan sekä ruoanvalmistustapojen että tarjottavien ruokien ja käytössä olevien elintarvikkeiden ravitsemuslaatua. Arkilounaskriteerin avulla ei voida laskea esimerkiksi tarkkoja ravintoainesisältöjä, vaan pikemminkin selvittää ruokailijan mahdollisuuksia valita suositusten mukainen ateriakokonaisuus päivittäin. Kriteeristö on jaettu neljään osa-alueeseen, ja jokainen kriteeri on erikseen pisteytetty. Saadut pisteet osoittavat, miten kriteeri toimipaikassa toteutuu. Peruskriteeri tarkastelee aterian lisäkkeiden ravitsemuslaatua. Osa-alueesta saa pisteitä sen mukaan, miten ravintolassa on tarjolla päivittäin rasvatonta maitoa, vähäsuolaista leipää, margariinia, kasviksia ja öljypohjaista salaatikastiketta. Rasvakriteerin avulla tarkastellaan ruoan rasvan määrää ja laatua ja suolakriteerillä ohjataan suolan vähentämiseen ruoanvalmistuksessa. Tiedotuskriteeri arvioi asiakkaalle osoitettua viestintää ruoan ravitsemuslaadusta ja ohjausta suositusten mukaisen aterian koostamisesta. (4.1. Arkilounaskriteerit kertovat keittiölle ruoan laadusta n.d.)

7.4 SYDÄNMERKKI-ATERIAJÄRJESTELMÄ

Sydänmerkki on EU:ssa rekisteröity ravitsemusväite ja se on myös Suomessa ainoa symboli, joka kertoo tuotteen tai aterian hyvästä ravitsemuslaadusta. Sydänmerkki osoittaa tuotteen tai aterian olevan terveyden kannalta parempi vaihtoehto. (Sydänmerkki n.d.) Sydänmerkki-aterian avulla edistetään kaikkien kodin ulkopuolella aterioiden mahdollisuutta nauttia ravitsemussuositusten mukaista ruokaa ja kriteerien mukaisten aterioiden tarjoamisella onkin helppo

varmistaa ravitsemussuositusten toteutuminen (4.2 Sydänmerkki-aterioilla suositukset helposti käytäntöön n.d.). Sydänmerkki-ateriassa eri aterianosille (pääruoalle, energialisäkkeelle, salaatile tai kasvislisäkkeelle ja salaatinkastikkeelle, leivälle, levitteelle ja ruokajuomalle) on omat kriteerinsä, joissa kiinnitetään huomiota suolan ja rasvan määrään sekä rasvan laatuun. Viljapohjaisille aterianosille, kuten energialisäkkeelle ja leivälle on lisäksi määritelty kriteerit kuidun määrälle. (Aterian myöntämisperusteet n.d.) Sydänmerkki-ateria voidaan valmistaa kaikenlaisista elintarvikkeista. Sydänmerkki-tuotteiden käyttö helpottaa aterian kriteerien saavuttamista ja osa tuotteista, kuten levitteet ja leivät, soveltuvatkin sellaisenaan Sydänmerkki-aterian osiksi. Sydänmerkki-aterian tunnusten käyttöoikeuksia myöntää ja hallinnoi Sydänliitto. Tunnuksen käyttö edellyttää ravitsemispalveluilta paitsi aterian ravitsemuksellisten kriteerien täyttämistä, myös asiakkaan ohjaamista ja informointia terveyttä edistävän aterian koostamisessa esimerkiksi lautasmallin ja ruokalistamerkintöjen avulla. Tunnusten käyttäminen on maksullista. (4.2 Sydänmerkki-aterioilla suositukset helposti käytäntöön n.d.)

7.5 KOULURUOKADILOMI

Kouluruokadiplomi on maksullinen tunnustus, joka voidaan myöntää peruskouluille, lukioille tai ammatillisille oppilaitoksille, joissa edistetään ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestäväää kouluruokailua. Diplomin saaminen osoittaa, että koulussa noudatetaan kouluruokailulle asetettuja ravitsemus-, terveys- ja tapakasvatuksen tavoitteita. Sekä koulun että ravitsemispalvelu tuottajan tulee yhdessä hakea diplomia. Diplomin myöntää Ammattikeittiöosaajat ry. (Diplomin hakeminen n.d.) Kouluruokadiplomin saaminen edellyttää diplomin kyselytestin suorittamista onnistuneesti. Kyselytesti koostuu 45 kyllä/ei -väittämästä, joissa käsitellään seuraavia aihealueita: opetussuunnitelma ja sopimusasiat, ruokailutilanne, yhteistyö ja ruokakasvatus, viestintä, ravitsemussuositusten mukainen ruokailu, ruokaturvallisuus, ruokakulttuuri ja ruokaympäristö. (Tukimateriaali n.d.)

Kouluruokadiplomi perustuu virallisiin ravitsemus- ja ruokailusuosituksiin ja se mainitaankin kouluruokailusuosituksissa hyvänä työvälineenä itsearviointiin ja kouluruokailun kehittämiseen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017). Ammattikeittiöosaajien teettämän kyselyn mukaan Kouluruokadiplomi on innostanut kouluja kehittämään kouluruokailua, parantanut ravitsemispalveluiden omaa toimintaa ja osaamista sekä parantanut koulun ja ravitsemispalveluiden välistä viestintää sekä kouluruoan arvostusta (Kulomaa 2016).

7.6 MAKUAAKKOSET-DIPLOMI

Makuaakkoset-diplomi on päiväkodeille myönnettävä tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävästä ruokailusta ja sen edistämisestä. Tunnustus osoittaa, että päiväkodissa toteutetaan päiväkotiruokailulle asetettuja tavoitteita ravitsemus-, terveys- ja tapakasvatuksessa. Makuaakkoset-diplomi ja sen sisältö perustuu virallisiin ravitsemussuosituksiin ja se mainitaan Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa toimivana itsearviointin ja kehittämisen työkaluna ammattikeittiöille ja päiväkodeille. Diplomi on maksullinen ja sen myöntämisestä vastaa Ammattikeittiöosaajat ry. Diplomin saamiseksi tulee suorittaa hyväksytysti diplomi-kyselytesti. Testin avulla itsearvioidaan ja tarkastellaan, miten hyvin päiväkotiruokailun eri osat toteutuvat omassa päiväkodissa. Arvioinnin kohteena ovat varhaiskasvatussuunnitelma ja sopimusasiat, ruokailutilanne, ruokakasvatus, yhteistyö kotien kanssa, ravitsemussuositusten mukainen ruokailu, ruokaturvallisuus sekä ruokakulttuuri ja ympäristö. (Makuaakkoset-diplomi n.d.)

8 ELINTARVIKEHANKINNAT JA RAVITSEMUSLAATU

Elintarvikkeiden hankintavaihe ravitsemispalveluissa tarjoaa merkittävän mahdollisuuden vaikuttaa tarjottavan ruoan ravitsemuslaatuun reseptiikan suunnittelun ohella. Ruokalistan suunnittelu määrittelee hankittavat elintarvikkeet, jolloin vastuu tarjottavan ruoan ravitsemuslaadusta on ravitsemispalvelujen tarjoajalla. (Motiva 2020.)

Ravitsemuslaadun sijaan hankinnoissa painottuu usein hinta. Joukko-ruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmä on antanut toimenpidesuosituksen laadun nostamisesta kilpailukriteeriksi taloudellisten kriteerien rinnalle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 19, 34, 36.) Valtioneuvosto on antanut periaatepäätöksen 8.4.2009 kestävien valintojen edistämisestä julkisissa hankinnoissa, johon kuuluvat myös ravitsemispalveluiden elintarvikehankinnat. Kestävät valinnat toteutuvat ravitsemispalveluissa tarjoamalla luonnonmukaisesti tuotettuja elintarvikkeita, kasvisruokaa sekä sesonginmukaista ruokaa. Vuoteen 2015 mennessä valtionhallinnon ravitsemispalveluissa on täytynyt olla jotain yllä mainituista ruoista tarjolla vähintään kaksi kertaa viikossa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 44.)

8.1 JULKISTEN RAVITSEMISPALVELUIDEN ELINTARVIKEHANKINNAT

Valtioneuvoston periaatepäätöksessä 2016 todetaan seuraavasti:

”Julkisissa elintarvike- ja ruokapalveluhankinnoissa tulee muistaa joukko-ruokailun keskeinen rooli osana suomalaista ruokakulttuuria ja sen merkitys terveyden, työvireyden ja yleisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä. Tästä syystä julkisten hankintojen ravitsemuslaatu tulee ottaa huomioon ravitsemus-suositusten kriteerien mukaisesti”. (Valtioneuvosto 2016.)

Joka kolmas suomalainen käyttää päivittäin ravitsemispalveluita (Vikstedt, Raulio & Prättälä 2011). Julkiset ravitsemispalvelut tekevät vuosittain elintarvikehankintoja noin 350 miljoonan euron arvosta, mikä tekee julkisista elintarvikehankinnoista merkittävän tekijän suomalaisten ruokavalion ravitsemuslaadussa. (Maa- ja metsätalousministeriö 2016.)

Julkisen sektorin hankinnat ovat yksityisen puolen hankintoihin verraten läpinäkyviä. Tämä johtuu hankintalaista, jonka tavoite on käyttää julkisia varoja tehokkaasti, tarkoituksenmukaisesti ja kestävästi mahdollistaen tasavertaisen kilpailu tuottajille (Iloranta & Pajunen-Muhonen 2015). Julkisen sektorin ravitsemispalvelujen ruokailun suunnittelua ja sen myötä myös elintarvikehankintoja ohjaavat ravitsemussuositukset, joissa on annettu saantisuositukset ravintoaineille ja ruoka-aineryhmille (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Julkisten ravitsemispalvelujen hankintoja ja toimintoja määrittelevät hankintalain lisäksi esimerkiksi Varhaiskasvatuslaki, Perusopetuslaki, Lukiolaki ja Laki ammatillisesta koulutuksesta. Ammattikorkeakouluissa tarjottavan ruoan ravitsemuslaatua seuraa ateriatuen myöntävä Kela. Koulujakelujärjestelmässä hankintoihin vaikutetaan myös erilaisilla tuilla, kuten koulumaito- ja kouluhedelmätuella (Lahtinen 2019). Hankintalain lisäksi julkisiin hankintoihin vaikuttaa muun muassa myös elintarvikkeiden saatavuus (Haapanen, Hyrkkänen & Koivunen 2010).

Sosiaali- ja terveysministeriön joukkoruokailun seuranta ja kehittämissyöryhmä (2010) on laatinut Sydänliiton suosituksiin pohjautuvan kriteeristön ravitsemispalvelujen hankintojen tueksi. Annetut kriteerit soveltuvat terveystä edistävän lounas- ja päivällisruokailun koostamiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 50.) Suosituksessa ohjataan ravitsemispalvelujen tarjoajaa suunnittelemaan, miten laatukriteerien toteutuminen varmistetaan, sekä miten yksittäisten elintarvikkeiden hankinta ja kilpailutus toteutetaan. Suosituksessa annettuja kriteerejä ei kuitenkaan edellytetä seurattavan ehdottomasti. (Vikstedt ym. 2011.) STM:n työryhmä ehdottaa, että ravitsemuslaadun tulee olla ehdoton valintakriteeri hankinnoissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010).

Ravitsemuslaadun seurantaan ja toteutumiseen voidaan panostaa jo ravitsemispalveluita hankittaessa. Tällöin palveluntarjoajalta voidaan vaatia ravitsemussuositusten seurantaan, vakioidun reseptiikan käyttämistä sekä ravintoainesisältöjen esittämistä. Henkilöstö- ja opiskelijaruokailujen kilpailutukseen on olemassa tähän tukea antavaa ohjeistusta: Ravitsemuslaadun huomioiminen ruokapalvelujen kilpailutuksessa -malliasiakirja. (Vikstedt ym. 2011.)

Ravitsemispalvelujen elintarvikehankinnoissa ravitsemuslaadun riskeinä ovat käytännössä samat asiat kuin ravitsemussuosituksissa. Ravitsemuslaadun riskeinä nähdyt korkeat suolan, sokerin ja kovan rasvan määrät sekä alhainen kuitupitoisuus ovat tarkasteltavia asioita jo hankintoja tehdessä, kun ravitsemuslaatua halutaan parantaa. Julkisissa hankinnoissa hankintapyyntöön voidaan tuotteelle kirjata halutut kriteerit. Esimerkiksi leivän hankinnassa voidaan ravitsemuslaadun kriteereiksi asettaa Sydänliiton suositukset suolan ja kuidun määrästä. (Lahtinen 2019; Vikstedt ym. 2011.)

Julkisten ruokapalvelujen laatukriteerit -oppaassa on saatavilla tietoa hankintapyynnön tekemiseen sekä hankintojen kriteerien määrittelyyn. Hankittavien palvelujen ja elintarvikkeiden kokonaissuunnittelu on tärkeää, ja laatua voi varmistaa tarjouspyynnössä useassa eri kohdassa. Vähimmäisvaatimukset ovat tärkeitä, mutta hankintapyynnön tekijän on myös varmennettava, ettei kriteereistä tehdä liian tiukkoja, jolloin pyyntöön ei voi tulla tarjouksia. Vähimmäiskriteereiksi voidaan esimerkiksi määrittää tuoreus, tasalaatuisuus, toimitusaika (lyhyys ja esimerkiksi yötoimitukset), laatu- ja kokoluokat, suola- ja rasvapitoisuus, ravintoainepitoisuus, jalostusaste ja muita tuoteryhmäkohtaisia vaatimuksia. Haapanen ja muut (2010) nostavat esille myös kuntapäätäjien vaikutusmahdollisuuden laatukriteerien täyttymisessä. Usein kunnan säästötoimenpiteet kohdistuvat juuri ravitsemispalveluihin, vaikka niitä käyttävät herkimvät ja yhteiskunnan tulevaisuuden kannalta merkittävimmät asiakasryhmät. Ruokapalveluvalinnat ovat arvovalintoja, joten kuntien tulee nostaa ruoka ja sen merkitys esille ja keskusteluun päätöksenteossa. (Haapanen ym. 2010.)

Lahtinen (2019) nostaa esille huomion elintarviketeollisuuden ja ravitsemispalvelujen muutoksesta viimeisen 25 vuoden aikana, jolloin valmisruokien ja komponenttien käytön määrä on lisääntynyt merkittävästi ja ehdottaakin elintarviketeollisuuden aktivoitumista mukaan parempaan ravitsemuslaadun seuraamiseen. Vikstedtin ja muiden (2011) tutkimuksen mukaan verraten muihin tutkittuihin elintarvikehankintoihin, oli valmisruokien ravintosisällön määrittelyissä eniten poikkeuksia STM:n antamiin kriteereihin verrattuna.

8.2 YKSITYISTEN RAVITSEMISPALVELUIDEN ELINTARVIKEHANKINNAT

Yksityisellä sektorilla hankintojen laadun seuraamista voidaan tehdä kuormakirjoista. Lahtisen (2019) mukaan hankintojen teossa haasteeksi koettiin tarpeen kartoitus ja määrittely. Hankintojen tekoon ravitsemuslaatu huomioiden voidaan tarvita ohjausta.

Kokkonen (2020) on käsitellyt opinnäytetyössään yksityisten ravitsemispalveluiden tekemiä raaka-ainehankintoja. Käsitellyn aineiston mukaan hankinnat ravintoloissa perustuivat pitkälti asiakkaiden toiveisiin, raaka-ainekustannuksien hallintaan ja raaka-aineiden säilöntä- ja käsittelymuotoon (pakastus, säilyke, tuore). Käsitelystä aineistosta ei noussut esille ravitsemuslaatu yhtenä arvioitavana kriteerinä, mutta ruoan laatu mainittiin käsiteltäessä asiakkaan tekemää tuoreiden raaka-aineiden suosimista tai puhuttaessa esimerkiksi luomutuotteista. Koska hankinnat määrittävät suuren osan ravintolan kokonaiskustannuksista, on niiden kustannustehokkuuden parantaminen tärkeää.

Opinnäytetyössä selvitettiin myös yksityisten ravintoloiden saamia hyötyjä niiden liittyttyä Ravintolaryhmään (Ravintolaryhmä Oy), jossa hankinnat on keskitetty. Tuloksissa näkyi positiivisena kokemuksena erityisesti kustannukset ja ajan säästäminen sekä hankintaprosessin selkeytyminen. Ravintolaryhmä teki hankintoihin liittyen myös muuta taustatyötä ja selvityksiä mukana olevien ravintoloiden puolesta. Opinnäytetyössä tehdyn kyselyn vastauksissa hankintojen kehityskohteena ravintolat näkivät hankintoihin käytettävän ajan lisäämisen. Vastaajien mielestä työaika käytettiin hankintojen ennakointiin ja systemaattiseen suunnitteluun liian vähän, mutta työaika koettiin myös kalliiksi.

9 KODIN ULKOPUOLELLA SYÖMISEN LISÄÄNTYMINEN RAVITSEMUSTERVEYDEN NÄKÖKULMASTA

Kodin ulkopuolella syömisellä tarkoitetaan aterioiden syömistä, jotka syödään kodin ulkopuolella ja jotka ovat ravitsemispalveluyritysten valmistamia. Määrittelystä jätetään pois erilaiset mukaan otettavat ruoat, kuten kolmioleivät, patukat ja valmissalaatit. Ulkona syömiseen liittyy aina henkilökohtainen palvelu. Varjonen ja Peltoniemi (2012) tutkivat suomalaisten kodin ulkopuolella toteutuvia ruokailutottumuksia. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että noin 40 % ulkona syödyistä aterioista liittyy joko opiskeluun tai työaikaan, kuuluu näin ollen päivittäisiin rutiineihin. Ravintoloissa käy eniten 25–35-vuotiaita lapsettomia pareja sekä yksinasuvia. Vähemmän ravintoloissa käyvät yli 55-vuotiaat pariskunnat ja yksinasuvat.

Aikaisemmin Suomessa kodin ulkopuolella syömiseen yhdistettiin enemmän työpaikka-, koulu- ja päiväkotiruokailu. Kuitenkin kaupungistuminen ja talouden kasvu on yhä enemmän nostanut vapaa-ajalla kodin ulkopuolella syömisestä suosiota (Varjonen & Peltoniemi 2012). Korona-ajan rajoitukset ovat muuttaneet suomalaisten syömiskäyttäytymistä. Ravintoloiden liikevaihto laski keskimäärin 27 % vuoden 2020 aikana. Henkilöstöravintolat kärsivät liikevaihdossa tappiota lähes 50 %, kun taas pikaruokaravintoloilla väheni liikevaihto vain 4 % (MaRa Ry 2021). Tähän saattaa vaikuttaa korona-aikana yleistynyt noutoruokailu ja ruoan kotiinkuljetusyritysten suosio. On mahdollista, että suomalaiset syövät pandemia-ajan jälkeen yhä enemmän ulkona, kun perinteiselle ravintolaan ja henkilöstöravintolaan menon rinnalle vakiintuu noutoruokailu.

Kouluruokailua hyödyntävien lapsien ja työpaikkaruokailua hyödyntävien työssäkävijöiden ruokailutottumukset ovat yleisesti ottaen suositusten mukaisempaa kuin niillä, jotka eivät sitä hyödynnä (Raulio ym. 2010). Suomalaiset syövät enemmän ravitsemussuosituksien mukaisesti henkilöstöravintoloissa, jonka vuoksi henkilöstöravintoloiden saatavuutta ja käytettävyyttä tulisi lisätä (Valsta ym. 2018). Koulu- ja henkilöstöravintoloissa ruokalistan laadinnassa on usein hyödynnetty ravitsemussuosituksia (Mertanen & Talvitie 2014), mutta tätä samaa ei kuitenkaan tapahdu yksityisissä pienemmissä lounasravintoloissa. Opinnäytetöinä on tehty tapaustutkimuksia yksittäisten ravintoloiden ruoan ravintosisällöstä suhteessa ravitsemussuosituksiin. Opinnäytetöistä kävi ilmi, että yksittäisten ja pienten lounasravintoloiden sekä pikaruokaravintoloiden

ruokalistojen laadinnassa ja ruoan ravitsemuslaadussa ei noudateta ravitsemussuosituksia (Haapala 2017; Himanen 2020; Kallioinen 2015; Luhtaniemi & Nikola 2008). Haasteet ravitsemuslaadun parantamisessa on yhdistetty kiertävän ruokalistan, reseptien vakioinnin ja tuotannonohjausjärjestelmän puuttumiseen (Kallioinen 2015). Yksittäisten ravitsemispalveluiden ravitsemuslaadun seuranta tulisi kannustaa suomalaisten kodin ulkopuolella syödyn ruoan ravitsemuslaadun parantamiseksi.

9.1 SUOMALAISTEN RUOKAVALION OMINAISPIIRTEET

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014) on laatinut Suomessa käytettävät viralliset ravitsemussuositukset, jotka ovat tarkoitettu terveyttä edistävän ja ravitsemuksellisesti laadukkaan ruokavalion koostamisen ohjeistukseksi esimerkiksi ravitsemispalveluiden käyttöön. Ravitsemussuositukset pohjautuvat Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin (Nordic Nutrition Recommendations, NNR 2012), ja auttavat kokoamaan ravitsemuksellisesti laadukkaan aterian. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa on otettu huomioon suomalainen ruokakulttuuri sekä suomalaisen väestön nykyinen ravitsemuksellinen tila.

FinRavinto 2017 -tutkimuksessa (2018) selvitettiin suomalaisten aikuisten ruoankäytön ominaispiirteitä. Tutkimuksen mukaan suomalaisten keskeisimpiä ravitsemuksellisia riskejä ovat liiallinen suolan ja tyydyttyneen rasvan saanti sekä liian vähäinen vihannesten, hedelmien ja marjojen saanti (Valsta ym. 2018). Suomalaisten ruokatottumukset ovat yleisesti ottaen muuttuneet viimeisen 30–40 vuoden aikana suosituksien suuntaan erityisesti rasvan laadun ja kuidun saannin osalta (Heldán & Helakorpi 2014; Valsta ym. 2018). Kansainvälisessä vertailussa suomalaiset 9–11-vuotiaat lapset pärjäsivät hyvin mitattaessa epäterveellisten ruokien (esimerkiksi virvoitusjuomat, pikaruoka) käyttöä (Mikkilä ym. 2015). Ruokavaliossa ei kuitenkaan ollut riittävästi terveellisiä ruokia, kuten kasviksia. Myös päiväkotikäisten lasten ruokailussa on parannettavaa. DAGIS-tutkimuksesta selvisi, että 3–6-vuotiaat suomalaiset lapset saavat liikaa tyydytynyttä rasvaa ja suolaa sekä vain puolet suositusten mukaisesta määrästä kasviksia (www.dagis.fi).

Vaikka suunta ruokavalion ravitsemuslaadun kehittymisessä on oikea, on parantamisen varaa vielä runsaasti, etenkin suolan ja lihan käytön osalta. Suomalaisista aikuisista miehistä 98 % ja naisista 86 % saavat liikaa suolaa ruokavaliostaan. Lihan käytössä on suuria eroja naisten ja miesten välillä. Punaisen ja prosessoidun lihan käyttö on suositusten rajoissa vain 21 % miehistä ja 74 % naisista. Energiansaantiin suhteutettuna naiset käyttävät enemmän kasviksia, palkokasveja, pähkinöitä, hedelmiä sekä marjoja kuin

miehet. Tutkimuksen mukaan vanhemman ikäryhmän sekä naisten ruokavalio onkin suositusten mukaisempaa kuin nuorten ja miesten ruokavalio. Tästä huolimatta, vain 22 % naisista ja 14 % miehistä kulutti tarpeeksi kasviksia, hedelmiä ja marjoja suosituksiin verraten. Suomalaisten energiaravintoaineiden saantisuosituksot ovat kohdillaan ainoastaan tyydyttymättömien rasvahappojen osalta, mutta tyydyttynyttä rasvaa saa liikaa 95 % väestöstä. Proteiinia saadaan yli suositusten ja hiilihydraatteja taas alle. Kaksi kolmasosaa saa liian vähän kuitua ruokavaliostaan liian vähäisen hiilihydraattien, kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutuksen myötä. (Valsta ym. 2018.)

Suomessa asuva aikuinen söi tai joi keskimäärin seitsemän kertaa päivän aikana. Suomalaisten ruokakäyttäytymisessä lounaalla on suuri merkitys, sillä suurin energiamäärä suomalaisilla tulee lounaasta sekä päivällisestä. 90 % suomalaisista syö lounaan. Henkilöstöravintola oli suosituin lounaspaikka niiden keskuudessa, joilla sellaiseen oli mahdollisuus. (Valsta ym. 2018.) Suomalaiset saavat suurimman osan suolastaan kodin ulkopuolella syödyistä aterioista sekä henkilöstöravintoloista, jonka vuoksi vaikuttamalla tarjoilupaikkojen suolankäyttöön voidaan saada vähennettyä väestön suolankäyttöä ja pienennettyä sydän- ja verisuonitautien tautitaakkaa (Suomi ym. 2019; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).

Suurin osa suomalaisista (65 %) noudattaa tavanomaista sekaruokavaliota. Ruokavalioon on kuitenkin alettu kiinnittämään huomiota. Yhä enemmän erilaisia erityisruokavaliota noudatetaan vapaaehtoisesti, eikä sairausperusteisesti. Naiset noudattavat erityisruokavaliota enemmän kuin miehet, joista suosituimmat erityisruokavaliot ovat laktoositon, vähärasvainen tai vähäsokeinen ruokavalio. Naisia kiinnostaa ruokavaliion terveellisyys enemmän kuin miehiä. Koko väestöstä 69 % haluavat syödä ennen kaikkea terveellisesti. Kuitenkin trendiruokavalioiden seasta ja asiantuntijavallan rappeutumisen myötä ihmisille on vaikeaa tunnistaa, mikä on terveellinen vaihtoehto ja mikä ei. Noin 40 % ihmisistä kokee, että on vaikea tietää mitä pitäisi ja mitä ei pitäisi syödä. (Erkkola ym. 2019.)

9.2 RUOKAYMPÄRISTÖN MONIPUOLISTUMINEN JA SIINÄ TAPAHTUNEET MUUTOKSET

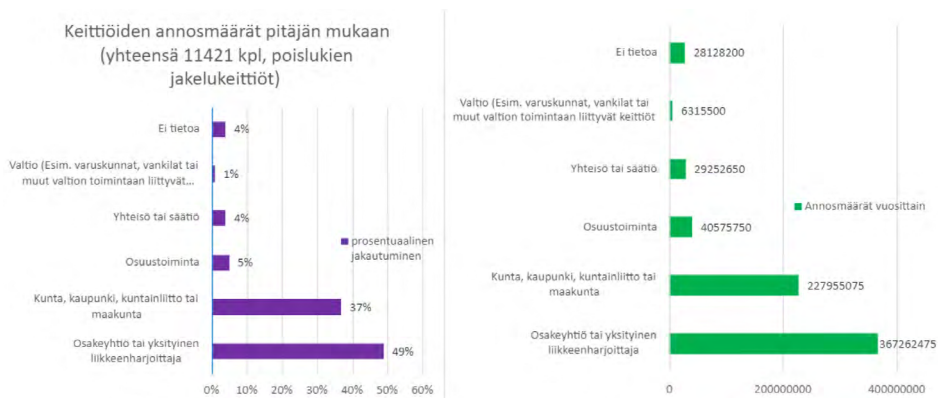
Suomalainen ruokaympäristö nähdään koostuvan viidestä eri tekijästä. Niitä ovat ruokaympäristön toimijat, ohjaukset, vaikutusmekanismit, fyysinen ja sosiaalinen ympäristö sekä kuluttajan päätöksenteko (Erkkola ym. 2019). Ruokaympäristöllä tarkoitetaan elintarvikkeiden verotukseen ja hinnoitteluun vaikuttavia tekijöitä sekä terveellisten ja epäterveellisten elintarvikkeiden saa-

tavuuteen, esillepanoon, saavutettavuuteen ja viestintään liittyviä tekijöitä. Ruokaympäristö vaikuttaa vahvasti kuluttajan valintoihin, joka myös mahdollistaa valintoihin vaikuttamisen ruokaympäristön kautta (Erkkola ym. 2019; Hawkes ym. 2015). Vanhemmilla on ruokakasvatuksessa tärkeä rooli. Kotona määräytyy lapsen asenteet ja arvot terveellistä ruokaa kohtaan. Myös koulu-ruokailulla on mahdollisuus vaikuttaa ravitsemustietoon ja syömiskäyttäytymiseen, sillä kouluruoka saattaa olla lapselle ja nuorelle päivän ainoa lämmin ateria. (Erkkola ym. 2019.)

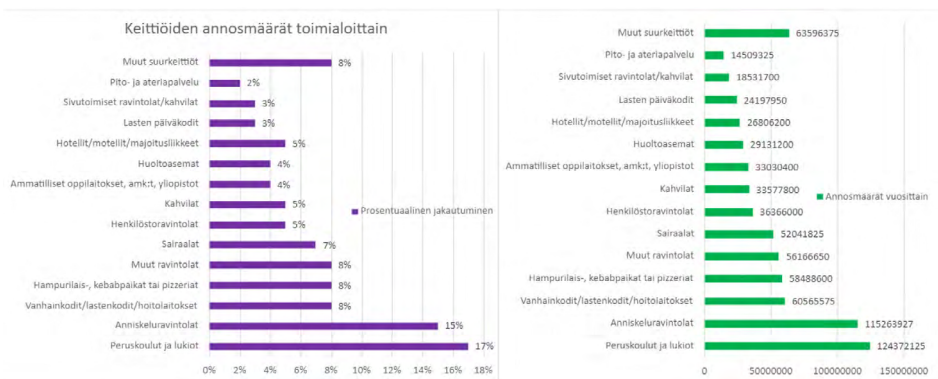
Jotta suomalaisen ruokaympäristöä voidaan ymmärtää ja kehittää, on ymmärrettävä suomalaisten ravitsemuksen haasteet. Ravitsemustilassa ja elintavoissa on suuria väestöryhmittäisiä eroja (Erkkola ym. 2019). Korkeakoulutettujen ja suurituloisten (7500- >9000 e/kk) ruokavalio on kaikkein lähimpänä suosituksia. Tämä voi johtua sekä tietämyksestä että taloudellisesta tilanteesta. Alle 40-vuotiaat aikuiset ja 1500 e/kk tai alle ansaitsevat suhtautuvat ravitsemusväittämiin kriittisemmin kuin 7500- >9000 e/kk tienaa. Korkeakoulutetuilla ruokavalintoja ohjaa eniten maku ja mielihyvä, kun taas perusasteen koulutustason omaavilla tärkein ostomotiivi on edullisuus. Jotta väestöryhmien eroja saataisiin kavennettua, on asiaa lähestyttävä ihmisten voimaannuttamisella, houkuttelemisella ja kannustamisella. Suomalaisista 79 % syö mielestään riittävän terveellisesti (Erkkola ym. 2019), vaikka suurella osalla esiintyy merkittäviä puutteita ruokavaliossa (Valsta ym. 2018). Tämä tekee suomalaisten ravitsemuksellisista riskeistä myös ruokaympäristön haasteen. Jotta muutos saadaan aikaan, on ohjauseinoilla myös pyrittävä vaikuttamaan ravitsemuksellisten riskien parantamiseen. Poliittisilla päätöksentekijöillä, asiantuntijoilla ja medialla on valta vaikuttaa eri ohjauseinoilla kuluttajien ravitsemukseen liittyvään päätöksentekoon. Suurimpia vaikuttajia ovat kuitenkin ravitsemispalvelut ja ravintola-ala (Erkkola ym. 2019).

Suomalaisten kodin ulkopuolella syöminen on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana, jonka vuoksi erilaisten ravitsemispalveluiden osuus suomalaisten ruokaympäristössä on kasvanut (Erkkola ym. 2019). Taloustutkimuksen maaliskuussa 2020 valmistuneessa Horeca-rekisterin päivityksessä on yhteystiedot yhteensä 16 143 keittiöstä, joissa valmistetaan, lämmitetään tai jaetaan ruokaa tai juomaa. Rekisterissä olevat keittiöt valmistivat yhteensä vuoden aikana 749 miljoonaa annosta ruokaa tai juomaa. Kun keittiöiden lukumäärästä vähennetään 4722 kpl jakelukeittiötä, joissa ei ole omaa ruoanvalmistusta, niin jäljelle jää 11 421 kpl keittiötä. Keittiöiden määrä on laskenut koko ajan. Vuonna 2015 keittiötä oli 8 % vähemmän kuin vuonna 2013, ja jälleen vuonna 2020 rekisterissä on keittiöitä lähes 21 % vähemmän kuin vuonna 2015. (Lintunen 2020.)

Vuonna 2015 tuotettiin 868 miljoonaa annosta, joka oli miltei 14 % enemmän kuin vuonna 2020. Annosmäärien jakaantuminen eri omistajapohjien kesken on pysynyt samankaltaisena vuoteen 2015 verrattuna. Vuonna 2020 eniten annoksia tuottivat osakeyhtiöiden tai muun yksityisen liikkeenharjoittajan omistuksessa olevat keittiöt; kaikkiaan 49 % kaikista tuotetuista annoksista. Kunnan, kaupungin, kuntaliiton tai maakunnan omistama keittiöt tuottivat 37 % annoksista. (Lintunen 2020; Taloustutkimus Oy 2016).



Kuva 1. Keittiöiden valmistamat annosmäärät pitäjän mukaan (Lintunen 2020, 11, muokattu).



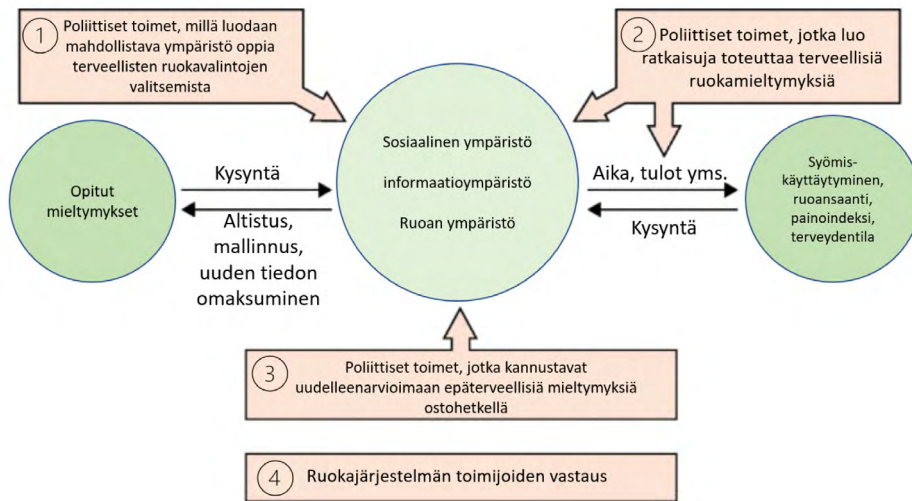
Kuva 2. Keittiöiden annosmäärät toimialoittain. Toimialoittain tarkasteluna eniten annoksia tuotettiin peruskouluihin ja lukioihin (17%). Toiseksi suurin osuus annoksista tuotettiin anniskeluravintoloissa (15%). (Lintunen 2020, 10, muokattu.)

Kuntien ravitsemispalveluiden järjestämistavat on monimuotoisia. Ne voidaan tuottaa kunnan omana palveluna, ostopalveluina tai yksityistämällä ravitsemispalvelut. Monimuotoisuuden huomasi myös Lindroos (2015) kuntien ravitsemispalveluiden kartoituksessa. Tarkasteluajanjaksolla, vuosina 2013–2014, suurin osa järjesti ravitsemispalvelut kunnan omana palveluna; Yhteensä 248 kuntaa, jossa tarkastelussa oli mukana 304 Suomen kunnista. Ruokapalvelut jakaantuivat kuntien organisaatioissa 17 eri hallintokuntaan. Liikelaitoksia tai yhtiöitä ruokapalveluiden tuottajina oli yhteensä 23. On mahdollista toimia usean eri kunnan alueella ja ne tuottivatkin ruokapalveluita 25 kunnassa. Näistä liikelaitoksena toimi 13 kpl, osakeyhtiöinä 8 kpl ja kaksi oli liikelaitoskuntayhtymiä. Mitä suurempi kunnan asukasluku, sitä todennäköisemmin ravitsemispalvelut tuotti liikelaitos tai osakeyhtiö.

9.3 RUOKAYMPÄRISTÖN MUUTOSTEN VAIKUTUKSET RAVITSEMUSTERVEYTEEN

Suomalaisten ruoan ravitsemuslaatuun ja terveyskäyttäytymiseen voidaan vaikuttaa ymmärtämällä suomalaisten ruokaympäristön osatekijät ja niiden välisten suhteiden vaikutus (Erkkola ym. 2019). Elintarvikepolitiikalla on mahdollisuus vaikuttaa väestön syömiskäyttäytymiseen ja ruokaympäristön muuttamiseen. Etenkin varhaislapsuudessa ja lapsuudessa ruokailutottumuksiin ja mieltymyksiin vaikuttamalla voidaan vahvasti vaikuttaa ihmisen myöhemmän iän terveyskäyttäytymiseen. Tuuppauksen ja hinnoittelun on myös nähty olevan vahva keino vaikuttaa kuluttajan ruokavalintoihin. (Hawkes ym. 2015.)

Oivallista Ruokaa -hankkeessa tarkastellaan mahdollisuuksia sisällyttää ruoan ravitsemuksellisen laadun seuranta ja neuvonta elintarvikevalvontaan. Näillä poliittisilla toimilla voidaan luoda muutosta ja kannustaa ruokajärjestelmän eri toimijoita tarjoamaan terveellisempiä tuotteita. On havaittu, että suomalaisten ruokavalion ravitsemuksellisen laadun parantamiseen voidaan tehokkaimmin vaikuttaa positiivisella ohjauksella negatiivisen, eli epäterveellisten tottumusten vähentämisen, sijaan (Erkkola ym. 2019). Ihmisten ruokavalinnat perustuvat vahvasti omiin mieltymyksiin, jonka vuoksi niitä on vaikea muuttaa. Kuitenkin ruokaympäristöä muokkaamalla voidaan mahdollistaa ja kannustaa ihmisiä terveellisempiin valintoihin. Hawkes ja muut (2015) ovat koonneet ohjauskeinoja, joilla voidaan kannustaa terveellisempään ruokaympäristöön (Kuva 3). Oivallista ruokaa -hankkeen kautta pyritään vaikuttamaan erityisesti kuvan kohtiin 1 ja 2.



Kuva 3. Ruokaympäristön ohjauskeinoja (Hawkes ym. 2015, muokattu).

Kuluttajan ohjauskeinot vaikuttavat eri mekanismien kautta: terveellisen ruoan saavutettavuus, saatavuus, hyväksyttävyyys, edullisuus ja houkuttelevuus. Ohjauskeinojen suunnittelussa on tärkeää tiedostaa nykytila, ja mihin epäkohtiin ohjauskeinoilla pyritään vaikuttamaan. On myös muistettava, että ohjauskeinojen vaikutettavuus vaihtelee eri väestöryhmissä ja ikäluokissa. (Erkkola ym. 2019.)

World Cancer Research Fund on tutkimus- ja selvitystoiminnassaan kehittänyt NOURISHING-viitekehityksen, joka auttaa päätöksentekijöitä soveltamaan ihmisten ravitsemuslaadun parantamisessa koottuja ohjauskeinoja. Ruokaympäristöön voidaan tämän mallin mukaan vaikuttaa standardoimalla ravitsemusväittämät, mikä on tehty suomalaisissa ravitsemussuosituksissa erinomaisesti. Muita keinoja on koko ruokaketjun ravitsemuslaadun kehittäminen, joka ravitsemispalveluissa tarkoittaa hankintoja, reseptiikkaa ja tarjoilua, terveellisten ruokavalintojen saatavuuden parantamisella, kuten tuuppauksella, ja kannustimien luominen.

10 RAVITSEMUKSELLISET RISKIT ERI VÄESTÖRYHMILLÄ

Seuraavaksi tarkastellaan eri väestöryhmien ruokailusuosituksia sekä ruoan ravitsemuslaadun toteutumista ja mittaamista. Eri väestöryhmille on laadittu ruokailu- ja ravitsemussuositukset, jotka toimivat ohjeena ja työvälineenä ravitsemispalveluille, ravitsemispalvelun tilaajille ja ruokailijoille itselleen. Suosituksissa kiinnitetään erityistä huomiota kohderyhmän ruokailun erityispiirteisiin ja mahdollisiin ravitsemuksellisiin riskikohtiin. Ruokailu- ja ravitsemussuositukset toimivat ruokailun suunnittelun ja toteutuksen pohjana esimerkiksi päiväkot-, koulu- ja opiskelijaruokailussa. Käytännössä suositukset ja niissä annetut ravitsemuslaadun kriteerit toteutuvat ravitsemispalveluissa kuitenkin vaihtelevasti (kts. luku 6).

10.1 VARHAISKASVATUKSESSA OLEVIENTEN LASTEN RUOKAILU JA RUOAN RAVITSEMUKSELLINEN LAATU

VARHAISKASVATUKSEN RAVITSEMUSTA JA RUOKAILUA KOSKEVAT SUOSITUKSET

Lasten oikeus varhaiskasvatukseen perustuu varhaiskasvatukseen, joka on päivitetty ja tullut voimaan 13.7.2018. Varhaiskasvatuksen järjestämisvastuu on kunnilla. Varhaiskasvatusta on muun muassa säädetty varhaiskasvatuksessa olevan lapsen ravitsemustarpeet täyttävästä terveellisestä ja tarpeellisesta ravinnosta. (L 540/2018.) Varhaislapsuudesta lähtien terveyttä edistävä ruokavalio ylläpitää myös aikuisiällä hyvinvointia ja vähentää sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien ja tyypin 2 diabeteksen riskiä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 14).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018) Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset on tarkoitettu työvälineeksi kaikille pienten lasten ruokailun ja ruokakasvatuksen parissa toimiville tahoille. Suositukset koskevat lasten aterioita ja välipaloja niin kunnallisessa kuin yksityisessäkin varhaiskasvatuksessa. Niitä suositellaan noudatettavaksi myös muussa varhaiskasvatustoiminnassa, kuten kerhotoiminnassa ja leikkipuistotoiminnassa. Suositukset antavat pohjan varhaiskasvatuksen ruokailun järjestämiseen, toimintojen ja hankintojen kilpailuttamiseen sekä käytännön toteutukseen, sen seurantaan ja arvioimiseen.

Varhaiskasvatuksen ravitsemussuosittelusten mukaiset ateriat koostuvat ravitsevista ja monipuolisista aterioista, jotka järjestetään tarkoituksenmukaisesti. Lautasmallia voidaan käyttää apuna annoksen koostamisessa. Ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, leipä, kasvimargariini ja öljy tai salaattinkastike. Ruokalistasuunnittelussa otetaan huomioon Ruokaviraston elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet, sesongit sekä monipuolisuus. Riittävän pitkä, viiden viikon ruokalistakierto riittää takaamaan leikki-ikäisten ruokavalion monipuolisuuden. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 37–39.)

VARHAISKASVATUKSESSA OLEVIEN RUOKAILUN RAVITSEMUKSELLISEN LAADUN TOTEUTUMINEN JA MITTAAMINEN

Aterian hyvä ravitsemuslaatu muodostuu laadukkaista raaka-aineista, vakioidusta reseptiikasta ja huolellisesta ruokalistasuunnittelusta. Ravitsemussuosittelusten toteutuminen pystytään varmistamaan noudattamalla elintarvikkeiden valintasuosituksia ja aterian osille annettuja ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia. Vaikka vastuu ruokailun toteutuksesta on ravitsemispalveluilla, on tilaajalla suurin vastuu ravitsemuslaadun toteutumisessa. Ellei käytössä ole tuotannonohjausjärjestelmää, tulee tarkastelussa käyttää ateriasakohtaisia ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia ja elintarvikkeiden käyttöiheyttä- ja laatusuosituksia, jotka löytyvät varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen liitteistä. Ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset tulisi kirjata palvelusopimukseen ja ravitsemispalveluiden sekä elintarvikehankintojen kilpailutusasiakirjoihin. Ruoan ravitsemuslaadun seuranta ja arviointia tulee tehdä jatkuvasti palvelun tilaajan kanssa. Vähimmäisvaatimusten toteutumista seurataan suunnitellusti. Voidaan järjestää esimerkiksi kerran vuodessa sisäinen laadunarviointi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 82–83.)

Kokoaikaisessa varhaiskasvatuksessa olevan lapsen tulisi saada kaksi kolmasosaa päivittäisestä energiansaannistaan varhaiskasvatuksessa tarjottavista aterioista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 55). Tuoreen Suomessa toteutetun tutkimuksen mukaan kokoaikaisessa varhaiskasvatuksessa olevat 3–6-vuotiaat lapset saivat keskimäärin 54 % päivittäisestä energiansaannistaan varhaiskasvatuksessa tarjotuista aterioista. Tutkimuksen mukaan merkittävä osa terveyttä edistävästä, suositeltavista ruoka-aineista syötiin varhaiskasvatuksessa. Tällaisia ruoka-aineita olivat kala, rasvaton maito, täysjyväviljatuotteet sekä kasvirasvapohjaiset levitteet. Ravintoaineiden osalta yli 60 % monitydyttymättömistä rasvahapoista, kuidusta, D- ja E-vitamiinista saatiin varhaiskasvatuksen aterioista. Tyydyttyneen rasvan määrä kuitenkin ylitti suositukset. Aterioiden lisätyn sokerin määrä oli vähäinen; keskimäärin

4–5 E-%. Valtaosa lisätystä sokerista saatiin varhaiskasvatuksen ulkopuolella tarjotuista aterioista. Kuitenkin varhaiskasvatuksessa tarjottujen aterioiden suolan määrä ylitti ravitsemussuositukset. Tuoreita kasviksia käytettiin suurin piirtein yhtä paljon päiväkodissa kuin kotona, mutta hedelmien käyttö oli kotona päiväkotia runsaampaa. (Korkalo ym. 2019.)

Samansuuntaisia tuloksia sai Sahrakoski (2020) opinnäytetyössään Mänttä-Vilppulan varhaiskasvatuyksiköissä. Lasten riittävä energiansaanti toteutui varhaiskasvatuksessa pääosin, mutta siinä oli huomattavaa päivittäistä vaihtelua. Päivittäistä vaihtelua energiansaantiin toivat välipalat, joiden sisältö koostui esimerkiksi vähäenergisistä hedelmistä tai runsasenergisistä paistoksista. Suolan määrä ylitti ravitsemussuositukset kaikilla kolmella tutkimusviikolla. Eniten suolaa sisälsivät lounasruoat. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimusten toteutumista ja ne toteutuivat hyvin varsinkin keitoissa. Pieniä vähimmäisvaatimusten ylityksiä tuli kappale- ja laatikkoruoissa. Tarkemmin yhden varhaiskasvatuyksikön elintarvikkeiden ravitsemuslaatua tutkittiin Kauhajoella (Korkeamäki 2015). Kaikki varhaiskasvatuksessa käytössä olleet elintarvikkeet ryhmiteltiin ja niiden ravintosisältöjä verrattiin Suomen Sydänliiton vuonna 2010 julkaisemaan suosituksiin elintarvikehankintojen ravitsemuksellisista ehdoista. Tutkimustuloksena selvisi, että yksikön 127 tuotteesta 47 ei soveltunut Sydänliiton hankintasuosituksiin (37 % kaikista tuotteista). Suurin yksittäinen elintarvikeryhmä näistä olivat valmisruoat, aterian osat ja puolivalmisteet (53 %). Toiseksi suurin ryhmä oli maito ja maitovalmisteet (41 %), ja kolmantena mausteet ja liemivalmisteet (39 %). Suurimmalle osalle näistä ruoka-aineista oli saatavilla suositusten mukainen vaihtoehto.

Ravitsemussuositusten mukainen ateria täyttää tehtävänsä ja tarjoaa riittävästi energiaa ja ravintoaineita vasta, kun sen kaikki osat syödään (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 55). Lasten todellista syödyksi tulleen ruoan määrää mitattiin Lätin (2015) opinnäytetyössä. Opinnäytetyössä verrattiin ruoan palvelusopimuksen mukaista annoskokoa, ravitsemistyöntekijöiden valmistamaa annoskokoa sekä lasten todellista syötyä ruoan määrää. Tutkimuksen tulosten perusteella todettiin, että lapset söivät laskennallisia annoskokoja vähemmän ja tämän seurauksena lasten ravintoaineiden saanti jäi suosituksia alhaisemmaksi. Tulosten mukaan, kokonaisenergiansaanti ei täytynyt edes laskennallisella annoskoolla, joten tarjottavien ruokien ravintoainetiheyttä täytyisi nostaa, jotta ravitsemussuositukset toteutuvat.

Suhonen (2016) tarkasteli opinnäytetyössään ruoan ravitsemuslaatuun vaikuttamista elintarvikehankintojen ja ruoanvalmistuksen kautta 51 varhaiskasvatuyksikössä Etelä-Pohjanmaalla ja Etelä-Suomessa. Tutkimukseen vas-

tanneista enemmistö oli sitä mieltä, että suurin vaikuttamismahdollisuus oli ruokalistasuunnittelijoilla ja esihenkilöillä. Vähän yli puolet vastanneista eivät voineet vaikuttaa marjojen ja sokeripitoisten tuotteiden tarjontaan ollenkaan. 75 % vastanneista eivät voineet vaikuttaa lounaalla tarjottavien kasvien, hedelmien, marjojen ja sokeripitoisten tuotteiden tarjontaan. Eniten vaikuttamismahdollisuuksia oli vastaajien mukaan aamupalalla, sillä heistä 75 % pystyivät vaikuttamaan aamupalan kasvien ja hedelmien tarjontaan. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että suurin osa tutkimukseen osallistuneista ei tiennyt, mitä ravitsemussuosituksia yksikössä noudatetaan.

Varhaiskasvatuksessa tarjottavan ruoan ravitsemuksellista laatua voidaan kehittää esimerkiksi hakemalla yksikölle Makuaakkoset-diplomia, joka on tunnustus ”ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävä ruokailun järjestämisestä” (Makuaakkoset-diplomi, n.d.). Hurmeen (2019) opinnäytetyössä selvitettiin Makuaakkoset-diplomin kriteerien toteutumista eurajokelaisessa varhaiskasvatusyksikössä. Diplomin 45 kriteeristä vain 34 toteutui. Opinnäytetyössä luotiin kehitystoimenpiteitä, joiden toteuttamisen jälkeen diplomin hakeminen oli mahdollista varhaiskasvatusyksikölle.

10.2 KOULULAISTEN RUOKAILU JA RUOAN RAVITSEMUKSELLINEN LAATU

KOULULAISTEN RAVITSEMUSTA JA RUOKAILUA KOSKEVAT SUOSITUKSET

Oppilaalla on opetuslain mukaan oikeus maksuttomaan, täysipainoiseen ja ohjattuun kouluruokaan (L 628/1998). Kouluruokailun järjestämistä ohjaavat lainsäädännön lisäksi kansallinen ja paikallinen opetussuunnitelma sekä ravitsemus- ja kouluruokailusuositukset (Opetushallitus, n.d.). Kouluruokailun tavoitteena on paitsi edistää lasten ja nuorten myönteistä ravitsemusta, oppimista ja koulussa viihtymistä, myös tarjota kanava ruoka- ja tapakasvatukselle sekä ruokaosaamisen kehittämiseksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemat Kouluruokailusuositukset on tarkoitettu käytännön työvälineeksi ja tueksi säädösten mukaisen kouluruokailun järjestämiseen. Suositukset on suunnattu opetuksen järjestäjille, kouluille, koulujen ruokapalveluista ja oppilashuollosta vastaaville sekä huoltajille ja oppilaille itselleen. Kouluruokailusuositusten ravitsemussuosituksien tulisi olla tarjotun ruoan ja palvelun laadun perusvaatimuksina ravitsemispalveluita kilpailutettaessa. Kouluruokailusuositukset sisältävät ohjeita ruokailun

järjestämiseen aina ruokailuympäristöstä ruokailuaikoihin sekä ravitsemuspalveluiden kilpailuttamisesta koululaisen ohjaamiseen. Lisäksi suosituksissa on annettu konkreettiset ravitsemuslaadun kriteerit kouluruoan eri aterianosille, ohjeita ruokalistan suunnitteluun ja raaka-aineiden valintaan sekä työvälineitä kouluruokailun laadun arviointia ja seuranta varten. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.)

Kouluruokailussa tarjottavan lounaan tulisi kattaa kolmasosa lapsen tai nuoren päivittäisestä energian tarpeesta. Kouluruoan tulee olla ravitsemussuositusten mukaista ja täysipainoista, maukasta sekä syömään houkuttelevaa. Täysipainoinen, terveyttä edistävä kouluateria sisältää päivittäin pääruoan, jossa on kalaa, vaaleaa tai punaista lihaa, palkokasveja tai kananmunaa sekä pääruoan energialisäkkeen, joka voi olla perunaa, ohraa, viljasekoitetta, täysjyväriisiä tai -pastaa. Lisäksi ateriaan kuuluu kasvislisäke tai salaatti ja salaattinkastike tai kasviöljy ja ruokajuomana vähärasvaista tai rasvatonta maitoa tai piimää. Ateria täydennetään täysjyväleivällä ja kasvimargariinilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 34, 52.)

Koululounaan ravintosisällön suunnittelun lähtökohtana toimii koko väestölle suunnatut, suomalaiset ravitsemussuositukset. Aterialla hiilihydraattien, proteiinin ja rasvan laadun ja määrän tulee olla tasapainoinen ja yleisiä suomalaisia ravitsemussuosituksia vastaava. Koululounaan eri aterianosille on laadittu kriteerit rasvan määrälle ja laadulle sekä suolan ja kuidun määrälle. Myös Sydänmerkki-kriteerien mukaiset tuotteet sopivat sellaisenaan koululounaalle. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 58–61.) Raaka-aineiden valinnan lisäksi kouluruokailun monipuolisuus varmistetaan riittävän pitkällä ruokalistan kierrolla. Viiden tai kuuden viikon kiertävä ruokalista on riittävän pitkä takaamaan monipuolisen kouluruokailun toteutumisen. Ruokalista on suunniteltaessa tulee huomioida koulun koko ruokavuosi teemapäivineen ja sesonkeineen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 51.)

KOULURUOKAILUN RAVITSEMUKSELLISEN LAADUN TOTEUTUMINEN JA MITTAAMINEN

Monipuoliseksi, täysipainoiseksi ja terveyttä edistäväksi suunniteltu koululounas täyttää tehtävänsä vasta, kun kaikki sen osat syödään (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 64). Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan perusopetuksen 4. ja 5. luokkalaisista vain noin 16 % syö kaikki koululounaan aterian osat kaikkina koulupäivinä. 8. ja 9. luokkalaisilla kaikkien aterian osien syöminen harvinaisempaa tytöillä kuin pojilla; tytöistä vain reilu 10 % ilmoitti syövänsä kaikki aterian osat, kun pojilla vastaava luku oli noin 17 %. (Ter-

veyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.) Tilles-Tirkkosen (2016) mukaan lasten ja nuorten koululounaan täysipainoisuus oli yhteydessä terveyttä edistäviin ruokailutottumuksiin, kuten säännöllisempään ateriarhythmiin ja ravitsemuksellisesti laadukkaampaan ruokavalioon myös vapaa-ajalla.

Kouluruokailun ravitsemuksellisen laadun mittaaminen ja seuranta on jatkuvaa toimintaa, jolla ravitsemispalveluiden tuottaja varmistaa tarjotun ruoan suositusten mukaisuuden. Laadun mittaamisessa ja seurannassa tarkastellaan kaikkia ravitsemispalvelun tuottamisen vaiheita: ruokalistan ja elintarvikehankintojen suunnittelua, reseptiikan kehittämistä ja tuotteistamista sekä ruoan valmistusta ja tarjoilua. Seurannalle on hyvä tehdä suunnitelma, josta selviää kriteerikuvaukset, niiden seurantamenetelmät ja seurantaväli sekä raportointitapa palvelun tilaajan kanssa. Kouluruokailua koskevissa sopimusasiakirjoissa tulee kuvata konkreettisesti, mitä kouluruokailusuositusten mukaisella kouluruokailun toteuttamisella tarkoitetaan. Käytännössä tämä tarkoittaa toiminnan kuvausta sekä ruokalista- että ateriatasolla, aterianosakohtaisia ravitsemuslaadun kriteereitä sekä ravintosisältölaskelmia. Ravintosisällön seuranta ja tarvittaessa reseptiikan ja ateriakokonaisuuksien kehittäminen edellyttää ravintosisältölaskentaa ateria- ja ruokalistatasolla. Ravintosisältölaskentaa tehdään ravinnonsaannin laskentaohjelman avulla, joka voi olla esimerkiksi tuotannonohjausjärjestelmä. Jos ruokapalveluissa ei ole ohjelmaa käytössä, tulee aterioiden ravitsemuslaadun itsearviointiin käyttää vähintään aterianosakohtaisia ravitsemuslaadun kriteereitä. Itsearviointiin välineeksi sopii myös arkilounaskriteerit, joiden avulla voidaan arvioida, onko koulussa tarjottava ruoka keskimäärin suositusten mukaista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 70.)

Kouluruokailun ravitsemuslaadun toteutumista on tutkittu useissa opinnäytetöissä. Markkula (2015) tutki koululounaiden ravitsemuslaatua Isosakyrössä. Opinnäytetyön mukaan kouluruokailun ruokalista oli suunniteltu pitkälti suositusten mukaisesti, mutta myös kehitettävää löytyi: keitto- ja puuroateriat vaativat täydentämistä lisäkkeillä, käytössä ollut hapankorppu ylitti suolakriteerin ja levitteenä ei ollut käytössä kasvimagariini, vaan runsaasti tyydyttyntä rasvaa sisältävä vaihtoehto. Koululounaan energian määrä ja hiilihydraattien saanti jäi alle suositusten ja rasvan ja proteiinin saanti puolestaan ylitti suositukset. Tyydyttyneen rasvan ja suolan saanti oli suositusten mukaista. Toivakan kunnan koululounaiden ravitsemuslaatua tutkineen Kaiskon tutkimuksen (2016) mukaan aterioiden energiasisältö jäi vajaaksi neljällä tarkasteluviikolla kahdeksasta. Hiilihydraattien saanti oli suositusten mukaista seitsemällä tarkasteluviikolla kahdeksasta, mutta proteiinin saanti ylitti suositukset lähes jokaisella tarkasteluviikolla. Rasvan kokonaissaanti oli

riittävää kuutena tarkasteluviikkona kahdeksasta, ja muina viikkoina se jäi alle suositusten. Tyydyttyneen rasvan osuus kokonaisrasvasta oli suosituksia korkeampaa suurimpana osana tarkasteluviikoista. Haaramo ja Ojaniemi (2013) saivat selville tutkiessaan Kurikan kaupungin koululounaan laatua, että koululounaan energiasisältö ei ollut riittävä. Energiaravintoaineiden osuus vaihteli eri aterioiden välillä paljon. Keskimäärin hiilihydraattien saanti jäi suosituksia alhaisemmaksi, kun taas proteiinin ja rasvan sekä tyydyttyneen rasvan saanti oli suosituksia suurempaa. Myös suolan saanti koululounaasta oli reilusti suosituksia suurempaa.

Myös pirkanmaalaisen kunnan kouluruoan energiasisältö jäi Koskisen (2016) opinnäytetyön tuloksien perusteella useimmiten vajaaksi. Hiilihydraattien saanti jäi suosituksia alhaisemmaksi melkein 90 % kouluaterioista. Proteiinin saantisuosituksen ylitti puolet ja alitti kolmasosa koululounaista. Kokonaisrasvan saanti jäi alle suosituksen 60 % koululounaista. Tyydyttyneen rasvan osuus koululounaissa oli suositusten mukaista. Lahden (2015) opinnäytetyö osoitti samansuuntaisia tuloksia kuin aiemmat opinnäytetyöt; Seinäjoen kaupungin koululounaiden energiasisältö ja hiilihydraattien saanti jäi keskimäärin alle suositusten ja proteiinin saanti ylitti suositukset.

Virta (2019) tutki opinnäytetyössään Kokemäen kaupungin ruokapalveluiden nykytilaa Kokemäen yhteiskoulussa Kouluruokadiplomin kriteeristön valossa. Opinnäytetyön tuloksien mukaan Kokemäen yhteiskoulussa täyttyi noin 64 % Kouluruokadiplomin 45 kriteeristä. Eniten kehittämistä vaati Kouluruokadiplomin opetussuunnitelma- ja sopimusasioista koskeva osa-alue ja ruokailutilanne. Opinnäytetyössä luotiin kehittämissuunnitelmia, joiden avulla kouluruokailu toteutuisi kouluruokailusuositusten ja Kouluruokadiplomin kriteeristön mukaisesti. Kehittämissuunnitelmien mukaisesti ravitsemuksen osalta keskeisiksi asioiksi nousi muun muassa kouluruoan toteutuksen, laadun ja seurannan kirjaaminen opetussuunnitelmaan ja muihin asiakirjoihin, välipalatarjonnan ravitsemuksellisen laadun parantaminen, lautasmallin tai malliannoksen käyttöönotto, ruokalistan ja salaattipöydän monipuolistaminen sekä ruokapalveluhenkilöstön ravitsemusosaamisen kehittäminen esimerkiksi Ravitsemuspassin avulla.

10.3 OPISKELIJOIDEN RUOKAILU JA RUOAN RAVITSEMUKSELLINEN LAATU

OPISKELIJOIDEN RAVITSEMUSTA JA RUOKAILUA KOSKEVAT SUOSITUKSET

Lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa päätoimisesti opiskelevilla on oikeus maksuttomaan ateriaan lukujärjestyksen edellyttäminä työpäivinä (L 714/2018; L 531/2017). Korkeakouluopiskelijoille kohtuuhintainen, monipuolinen ja terveysttä edistävä ateria mahdollistetaan Kelan maksaman ateriatuen avulla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela 2016). Korkeakouluopiskelijat saavat ateriatuen verran hinnanalennusta opiskelijaravintoloista, jotka täyttävät vaatimukset aterian sisällöstä ja hinnasta (A 375/2020; Kela 2021). Opiskelijaruokailun tehtävänä on parantaa opiskelukykyä sekä tukea opiskelussa ja arjessa jaksamista. Terveysttä edistävä ja ruokaosamista vahvistava opiskelijaruokailu luo pohjaa myös opiskeluiden jälkeiseen työaikaiseen ruokailuun. Sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten että korkeakoulujen ruokailusuositukset on tarkoitettu opiskelijoille itselleen luotettavaksi tiedonlähteeksi ja laatusuosituksiksi opiskelijoiden ruokailun suunnittelusta ja toteuttamisesta vastaaville. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus & Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019; Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela 2016.)

Ravitsemuksellisesti laadukas opiskelijaruokailu varmistetaan hyvällä ruokalistasuunnittelulla, vakioidulla reseptiikalla, ruokalistakierrolla ja ravitsemuksellisesti laadukkaiden raaka-aineiden käytöllä. Käytännön vastuu ravitsemuksellisesti laadukkaana opiskelijaruokailun toteuttamisesta ravitsemispalveluilla. Ravitsemispalvelut tilaavalla taholla on kuitenkin vastuu osoittaa riittävät resurssit laadukkaana opiskelijaruokailun toteuttamiseen. Ravitsemuslaadun tulee olla keskeinen vähimmäisvaatimus ravitsemispalveluita ja elintarvikehankintoja kilpailutettaessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus & Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019, 50.)

Opiskelijaruokailussa suositetaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä täysjyväviljavalmisteita. Proteiininlähteinä toimivat palkokasvit, kala, siipikarja, kananmuna, punainen liha ja maitovalmisteet. Rasvan lähteinä suositetaan kasviöljyjä sekä muita pehmeitä rasvoja sisältäviä elintarvikkeita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus & Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019, 52–54.)

Opiskelija-ateria tulee olla koostettu suositeltavista ruoka-aineista, ja sen tulee sisältää kaikki aterian osat: pääruoan, salaatin, leivän, kasvimargariinin ja ruokajuoman. Aterioissa tulee kiinnittää huomiota erityisesti rasvan ja hii-

lihydraattien laatuun sekä suolan määrään. Hiilihydraattien, proteiinin ja rasvan laadun ja määrän tulee olla tasapainoinen ja vastata yleisiä suomalaisia ravitsemussuosituksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela 2016, 10, 19.) Opiskelijalla on oikeus saada ohjausta suositusten mukaisen ja terveyttä edistävän ruokailun tueksi. Opiskelijaa voidaan ohjata ruokailussa suositusten mukaisen aterian koostamiseen monilla apuvälineillä: malliateriaalla, ruokalistamerkinnoilla, henkilökohtaisella ohjauksella sekä terveellisiä ruokavalintoja tukevalla tarjoilulinjastolla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 29; Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela 2016, 46.)

Kaikki aterian osat sisältävän opiskelija-aterian tulee täyttää kolmasosa opiskelijan päivittäisestä energiantarpeesta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 52; Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela 2016, 19). Opiskelijoiden ruokailusuosituksissa on asetettu eri aterianosille (pääruoalle, lisäkeruoalle, margariinille jne.) ravitsemuskriteereitä, joiden tulee toteutua viikkotasolla tarkasteltuna. Kriteereissä kiinnitetään huomiota rasvan laatuun ja määrään sekä suolan ja kuidun määrään. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 62–63; Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela 2016, 23–24.) Sydänmerkki-kriteerien mukaiset tuotteet sopivat opiskelijaruokailuun, vaikka niiden ravintosisältö poikkeaisikin hieman opiskelijaruokailun suosituksissa annetuista ravitsemuslaadun kriteereistä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 61).

OPISKELIJARUOKAILUN RAVITSEMUKSELLISEN LAADUN TOTEUTUMINEN JA MITTAAMINEN

Myös opiskelijaravintolat kuuluvat Ruokaviraston Oiva-julkistamisjärjestelmän piiriin. Oiva-tarkastuksesta saatava, elintarviketurvallisuudesta kertova Oiva-raportti tulee olla näkyvästi esillä opiskelijaravintolassa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 69–70.) Kela valvoo korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksen toteutumista ateriatukeen oikeutetuissa opiskelijaravintoloissa, sekä tuen myöntämisen vaiheessa että myöhemmin ravintoloiden tarkastuksissa. Kelan valvonnassa tarkastellaan muun muassa ateriovaihtoehtojen määrää ja monipuolisuutta, aterian kokonaisuutta, tiedottamista ja ravitsemuskriteerien toteutumista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela 2016, 51.)

Ruokailusuositusten mukaan opiskelijaruokailun ravitsemuslaadun seuranta on jatkuva prosessi, jolla varmistetaan, että tarjottu ruoka on suositus-

tenmukaista. Seurannassa otetaan huomioon kaikki vaiheet aina ruokalista-suunnittelusta elintarvikkeiden hankintaan ja vakioruokaohjeiden kehittämisestä ruoan valmistukseen ja tarjoiluun. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus & Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019, 67.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2016) mukaan kolmasosa korkeakouluopiskelijoista syö opiskelijaravintolassa joka arkipäivä ja toinen kolmannes 3–4 päivänä viikossa. Ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoiden välillä ei ollut eroja aterioinnissa. (Kunttu, Pesonen & Saari 2017.) Vuosien 2017 ja 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan reilu kolmannes ammatillisten oppilaitoksen opiskelijoista ja 30 % lukiolaisista ei syö koululounasta päivittäin. Koululounaan kaikki aterian osat kaikkina koulupäivinä ilmoitti syövänsä vain noin 17 % ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista ja 11 % lukiolaisista. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019a.)

Toisen asteen opiskelijaravintoloiden ruoan ravitsemuslaatua on tutkittu opinnäytetöissä. Huttunen (2019) tutki opinnäytetyössään Ylä-Savon ammattiopiston opiskelijalounaan ravitsemuksellista laatua. Kirmasen (2012) opinnäytetyössä tutkittiin Jyväskylän ammattiopiston opiskelijalounaan ravitsemuksellista laatua. Molempien opinnäytetöiden mukaan opiskelijalounas täytti suositukset vain osittain. Opiskelijalounaan tulisi täyttää kolmasosa päivän kokonaisenergiatarpeesta, mutta suurin osa opiskelijalounaista ei yllä riittävään energiasisältöön. Kasvislounaiden energiasisältö jäi peruslounaita useammin vajaaksi. Hiilihydraattien saanti opiskelijalounailla vaihteli suositusten mukaisen ja hieman alle suositusten jäävän välillä. Rasvan kokonaissaannin ja tyydyttyneen rasvan saannin todettiin olevan keskimäärin suositusten mukaista tai hieman sen ylittävää. Proteiinin saanti peruslounaista oli suositusten mukaista, mutta kasvislounaissa proteiinin määrä jäi usein liian alhaiseksi. Suolan saantisuositus ylittyi opiskelijalounaissa reilusti kummassakin tutkimuksessa. (Huttunen 2019; Kirmanen 2012.) Myös Rousin (2010) tutkimuksen tulokset ovat yhteneväiset; ammattioppilaitoksen opiskelija-aterian energiasisältö ja hiilihydraattien saanti jää suosituksia alhaisemmaksi ja proteiinin saanti oli suositusten mukaista. Rasvan saanti puolestaan on hieman suosituksia suurempaa, joskin tyydyttyneen rasvan osuus on suositusten mukaista. Suolan määrä ateriasa ylitti suositukset reilusti.

10.4 TYÖIKÄISTEN RUOKAILU JA RUOAN RAVITSEMUKSELLINEN LAATU

TYÖIKÄISTEN RAVITSEMUSTA JA RUOKAILUA KOSKEVAT SUOSITUKSET

Työikäiset ovat monimuotoinen ryhmä, joka ruokailee työpäivän aikana hyvin vaihtelevissa paikoissa. Työikäiset eivät ole yhtenäisen, koko väestöryhmää koskevan, suosituksilla säädellyn ruokailun piirissä, vaan yksilön työaikaiseen ruokailuun vaikuttavat monet tekijät. Työikäisten työpäivän aikaisia ruokailumahdollisuuksia rajoittavat muun muassa ruokailun hinta, kiire, ruokataulun pitämisen vaikeus, työaikaan liittyvät järjestelyt sekä sopivien ruokailupaikkojen puute (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 26). Ravitsemussuosituksen mukainen, maistuva ja kiireettömässä ympäristössä nautittu työaikainen lounas ylläpitää työkykyä ja edistää työntekijöiden terveyttä. Kaikilla työntekijöillä tulisikin olla työpaikasta ja työnantajasta riippumatta mahdollisuus kohtuuhintaiseen ja suosituksenmukaiseen työaikaiseen ruokailuun. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.)

Työikäisten ruokailun suosituksina toimivat suomalaiset ravitsemussuosituksukset. Suosituksissa on annettu ravitsemuslaadun kriteerit ravitsemispalveluissa tarjottaville aterioille ja aterianosille. Kriteerit on annettu eri pääruoille, energialisäkkeille ja muille aterian osille, kuten leivälle, levitteelle ja kasvislisäkkeelle. Kriteereissä on kiinnitetty erityistä huomiota rasvan määrään ja laatuun sekä kuidun ja suolan määrään. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 52–53.) Myös Sydänmerkki-ateriat ja -elintarvikkeet sopivat työikäisten lounasruokailuun. Sydänmerkki-ateriassa on määritelty kriteerit eri aterian osille ja niiden rasva-, suola- ja kuitupitoisuuksille. Sydänmerkki-ateria voidaan valmistaa kaikenlaisista elintarvikkeista, mutta Sydänmerkki-tuotteiden käyttö helpottaa kriteerien saavuttamista, sillä osa tuotteista sopii sellaisenaan aterian osiksi. (4.2 Sydänmerkki-aterioilla suositukset helposti käytäntöön n.d.)

TYÖIKÄISTEN RUOKAILUN RAVITSEMUKSELLISEN LAADUN TOTEUTUMINEN JA MITTAAMINEN

Noin kolmannes suomalaisista työikäisistä nauttii lounaan henkilöstöravintolassa joka arkipäivä (Nelimarkka ym. 2018, 7). Henkilöstöravintolan käyttö on yleisempää korkeammin koulutetuilla sekä suuremmilla työpaikoilla (Raulio 2011, 6). Heikoimmat mahdollisuudet henkilöstöravintolan käyttöön on pienillä työpaikoilla työskentelevillä, kouluttamattomilla työntekijöillä, pienillä paikkakunnilla (Ruokavirasto 2021c). Raulion (2011) mukaan henkilöstöravintolan

käyttö on yhteydessä parempaan ruokavalion laatuun, sillä siellä ruokailevat valitsevat lautaselleen muita useammin kasvis- ja kalaruokia sekä tuoreita kasviksia. FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan muussa kuin henkilöstöravintoloissa ruokailussa oli selkeä sukupuoliero, sillä miehistä viidesosa ja naisista vain noin joka kymmenes söi lounaansa jossakin muussa ravintolassa kuin henkilöstöravintolassa. Sekä miehistä että naisista noin 16 % söi työpäivän aikaisen lounaan kotona. Miehistä 17 % ja naisista 9 % ei syönyt työpäivän aikana lainkaan varsinaista lounasta. (Valsta ym. 2018, 42.) Tietoa suomalaisten aikuisväestön ruokavalion ominaispiirteistä löytyy kappaleesta 9.1.

Kallioinen (2015) tutki opinnäytetyössään Hämeenlinnan alueella toimivien yksityisten lounasravintoloiden tarjoaman lounasruoan ravitsemuslaatua. Tutkimukseen osallistui 17 lounasravintolaa. Lounasruoille ei voitu tehdä tarkkaa ravintosisällön laskentaa, sillä tutkimukseen osallistuneissa ravintoloissa ei juurikaan ollut käytössä vakioituja reseptejä tai tuotannonohjausjärjestelmää. Havainnoinnin ja valokuva-analyysin perusteella tutkimuksessa kuitenkin todettiin, ettei lounasravintoloista pystynyt koostamaan suositusten mukaista ateriala. Analyysistä kävi ilmi, että ravintolassa ei ollut tarjolla kaikkia suositteluvia, malliateriaan kuuluvia aterianosia, kuten rasvatonta maitoa tai piimää tai vähintään 60 % rasvaa sisältävää margariinia.

Duunarimiesten työaikainen ruokailu paremmaksi -hankkeessa tutkittiin miesten työaikaista ruokailua. Hankkeessa tutkittiin sekä työntekijöiden että esihenkilöiden ja ruokapalveluyrittäjien näkemyksiä työaikaisesta syömisestä ja sen kehittämisestä. Suurin osa hankkeeseen osallistuneiden yritysten työntekijöistä söi työaikana omia eväitä ja henkilöstöravintolassa ruokailikin vain noin joka viides. Ravitsemispalveluiden toteutustapa vaihteli, eikä ravitsemispalveluiden kilpailutuksessa ollut otettu huomioon ravitsemuslaatua. Suurin syy ravitsemuslaadun puuttumiselle kilpailutuksessa oli ollut ravitsemustiedon puute. Tutkimuksessa kävi ilmi, että työntekijöiden mahdollisuudet työaikaiseen ruokailuun vaihtelivat: taukotiloissa ja niiden varustelussa oli eroja ja työntekijöille tarkoitetun ruokalan aukioloajat vaihtelivat aamusta iltaan auki olevasta tiettyihin aikoihin auki olevaan. (Tuikkanen & Mäkeläinen 2015.)

Tutkimuksen mukaan aamu- ja välipalavaihtoehtoina työntekijöille oli sämpylöitä, voileipiä, pasteihoita, karjalanpiirakoita, lihapiirakoita, pizzoja, salaatteja ja makeita kahvileipiä. Osassa paikoista tarjolla oli myös puuroa, muroja, kiisseleitä, leipiä, leikkeleitä, kasviksia ja tuoremehuja. Lounaalla oli mahdollista valita muutamasta eri vaihtoehdosta: tarjolla oli keitto tai lounas-salaatti sekä kahta erilaista lämmintä ruokaa. Lounaaseen kuului salaattibuffet, leipä ja levite sekä ruokajuoma. Erilaisissa automaateissa oli myynnissä muun muassa kahvia, teetä, virvoitus- ja energijuomia sekä hampurilaisia, säm-

pylöitä, lihapiirakoita, pizzoja, salaatteja, jogurtteja, hedelmiä, karkkeja sekä pullia. Näitä käyttivät erityisesti ilta- ja yövuorolaiset sekä viikonlopputoita tekevät. Yhdelläkään lounasruokaa tarjoavista yrityksistä ei ollut käytössään tuotannonohjausjärjestelmää tai vakioituja reseptejä, joista olisi voinut laskea ruokien ravintosisältöjä. Ruokapalveluyrittäjien ravitsemusosaamista tiedusteltaessa selvisi, että Sydänmerkki-ateriat ja ruokailua ja ravitsemusta koskevat suositukset eivät olleet tuttuja. Lisäksi ravitsemispalveluiden haastatteluista kävi ilmi, etteivät he ajatelleet asiakkaidensa, eli työntekijöiden, arvostavan terveellistä ruokaa. (Tuikkanen & Mäkeläinen 2015.)

Lounasruoan ravitsemuslaadun karkeaan arviointiin sopii arkilounaskriteerit. Niiden avulla voidaan arvioida, onko ruokailijalla mahdollisuus valita suositustenmukainen ateriakokonaisuus päivittäin. Arkilounaskriteereissä kiinnitetään huomiota aterian lisäkkeisiin, kuten maitoon, leipään ja levitteeseen sekä ruokien rasvan määrään ja laatuun sekä suolan määrään. Lisäksi kriteeristön avulla arvioidaan, miten hyvin asiakasta ohjataan lautasmallin ja terveyttä edistävän ruokailun toteuttamiseen. (Ravitsemuspassi, n.d.-a.)

10.5 IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAILU JA RUOAN RAVITSEMUKSELLINEN LAATU

IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUSTA JA RUOKAILUA KOSKEVAT SUOSITUKSET

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset julkaistiin vuonna 2020. Ikääntyneiden ruokasuositukset pohjautuvat kansallisiin ravitsemussuosituksiin ja kliinisten näkökulmien osalta tutkimusnäyttöön. Suositukset on tarkoitettu ikääntyneiden ruokailusta vastaaville toimijoille eri yksiköissä, palvelujen kilpailuttajille, päättäjille, alan opiskelijoille ja ikääntyneille itselleen. Ikääntyneiden ravitsemispalveluiden kilpailutuksessa, hankinnoissa ja palvelusopimuksia laadittaessa tulee edellyttää ikääntyneiden ruokasuosituksen noudattamista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020.)

Ikääntyneellä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa eli yli 65-vuotiasta. Ravitsemuksen näkökulmasta kuitenkin terveydentila ja toimintakyky määrittävät enemmän kuin pelkkä ikä. Hyväkuntoisia ikääntyneitä koskevat samat suositukset kuin muuta aikuisväestöä. Heikossa kunnossa olevat saattavat tarvita erityistä tukea aterioiden koostamisessa ja ruokailussa. Kansallisissa ravitsemussuosituksissa suositellaan kestäväää kasvispainotteista ruokavaliota, mutta ikääntyneille on tärkeä tarjota maistuvaa, tuttua ruokaa, varsinkin huonon ruokahalun omaaville, uusien kasviproteiinivalmisteiden si-

jaan. Ruokavalio koostetaan monipuolisesti ja siinä käytetään kohtuullisesti suolaa. Ruokavalion energiamäärä suhteutetaan yksilön kulutuksen ja aktiivisuuden mukaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020.)

Ympäri vuorokautisessa hoidossa oleville ikääntyneille on perusteltua tarjota useammin toive- ja lempiruokia ja -juomia. Ateria-ajoissa on hyvä huomioida ikääntyneen yksilöllinen vuorokausirytm, etteivät ateriovälit ole liian pitkiä tai tiheitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020.)

Ikääntyneiden ruokavaliossa on hyvä kiinnittää huomiota riittävään ravintoaineiden saantiin, jota tarvittaessa täydennetään lisäravinteilla. Ikääntyessä elimistöön tulee erilaisia fysiologisia muutoksia, jotka voivat vaikuttaa ruokahaluun; maku- ja hajuaisti saattavat heikentyä, syljeneritys vähentyä ja mahalaukun tyhjeneminen hidastua, mikä voi lisätä kylläisyyden tunnetta ja tätä kautta heikentää ruokahalua sekä lisätä ummetusta. Ikääntyneiden tyypillisiä ravitsemuksellisia riskejä ovat sydän- ja verisuonisairaudet, tyypin 2 diabetes ja painonhallinta. Jos painonpudotukselle on tarvetta, tulee se tehdä maltillisesti ja huolehtia etenkin riittävästä proteiinin saannista. Ikääntyneiden proteiinin saantisuositus on muuta väestöä korkeampi: 1,2–1,4 g/painokilo vuorokaudessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020.)

IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAILUN RAVITSEMUSLAADUN TOTEUTUMINEN JA MITTAAMINEN

Teir (2015) tutki opinnäytetyössään ympärivuorokautisessa laitoshoidossa olevien ikääntyneiden ravitsemusta Kauhajoella. Tutkimus tehtiin punnitsemalla satunnaiset ruoka-annokset ruuanjakelussa viikon ajalta ja vertailemalla eri ateriansiöiden ravintosisältöjä ikääntyneiden ravitsemussuosituksiin. Tuloksista havaittiin, että aterioiden kokonaisenergiansaanti ja proteiinin saanti täyttyivät, mutta hiilihydraattien, rasvojen ja kuidun saantisuositukset eivät toteutuneet.

Jokinen (2017) tutki opinnäytetyössään Kinnulan kunnan ravitsemispalveluiden nykytilaa ikääntyneiden näkökulmasta. Suurin osa vastaajista oli tyytyväisiä ravitsemispalveluiden ravitsemukselliseen laatuun. Kehittämisehdotuksiksi nousivat suolan tai sokerin lisääminen ruokiin, salaatin koostumuksen parantaminen sekä kasvien ja marjojen lisääminen. Henkilökunnalle tehdyssä kyselyssä nousi esille koulutuksen tarve; työntekijät kaipaivat tietojen päivittämistä. Yhdeksi kehittämiskohteeksi nousi myös eri organisaatioiden välisen yhteistyön parantaminen. Hoitosuhteessa olevien ikääntyneiden palvelussa on tyypillisesti eri ammattiryhmiä eikä näiden välillä ole välttämättä suunniteltua yhteistyötä, jonka puute vaikeuttaa tiedonkulkua ja voi aiheuttaa väärinkäsityksiä.

11 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Suomalaisten ruokavaliossa tärkeimpiä ravitsemuksellisia riskejä kaikissa väestöryhmissä ovat liiallinen suolan ja tyydyttyneen rasvan saanti sekä vähäinen kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö. Lisäksi suomalaisten ruokavalioon tulisi sisältyä enemmän täysjyväviljoja, kalaa ja kasviöljyjä. Ravitsemuksellisia riskejä saadaan pienennettyä tehokkaasti parantamalla ravitsemispalveluiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellista laatua. Ravitsemuksellisen laadun parantamisen perustana ja ohjeistuksena tulee käyttää ravitsemussuosituksia, ja niitä tulee hyödyntää koko ravitsemispalvelun tuottamisen prosessissa: elintarvikkeiden hankinnoissa, reseptiikassa, ruoan valmistuksessa ja tarjoilussa. Ravitsemuslaadun edistäminen ravitsemispalveluissa vaatii riittävää ravitsemusosaamista myös sen henkilöstöltä. Ravitsemuslaadun seuranta ravitsemispalveluissa ei ole lainsäädännössä määrätty, mutta sen parantamiseen on laadittu toimenpidesuosituksia. Ravitsemuslaadun seuranta ja parantaminen on tärkeässä osassa suomalaisten kansanterveyden edistämisessä.

Monelle suomalaiselle lounas on päivän ainoa lämmin ateria ja siten yksi päivän tärkeimpiä aterioita. Lounastarjoilua toteuttavien ruoantarjoilupaikkojen ravitsemuslaadun parantamisella voidaan vaikuttaa suorasti sekä epäsuorasti kaikkien väestöryhmien ravitsemuksen laatuun. Kirjallisuusselvityksessä tärkeimmiksi keinoiksi nousivat terveelliseen ruoan saatavuuden ja saavutettavuuden parantaminen, sekä koulutuksen ja tietopohjan tarjoaminen sekä asiakkaille että ravitsemispalveluiden henkilökunnalle. Ohjauskeinojen tulisi keskittyä positiiviseen ohjaukseen, eli parempien ratkaisujen tiedostamiseen ja tarjoamiseen, negatiivisen ohjauksen sijaan. Yhtenä mahdollisuutena tähän voisi olla ravitsemispalveluille tarkoitettujen ravitsemuksellisen laadun ”portaat”, jotka kannustaisivat positiivisin keinoin ravitsemispalveluita parantamaan ruoan ravitsemuksellista laatua sekä tiedottamaan asiakkaitaan tästä.

Oivallista Ruokaa -hankkeen toimenpide-ehdotuksessa tulee ottaa huomioon ruokaympäristön ohjauskeinoja sekä eri ravitsemuslaadun indikaattoreiden, kuten Ravitsemuspassin ja Sydänmerkkiateria-merkinnän, käyttö. Ruoan ravitsemuksellista laatua ei voida todeta ilman ravitsemussuositusten toteutumisen seuranta. Oiva-tarkastukseen käytettävä aika on rajallinen, joten ravitsemuslaadun parantamisen toimissa ja ravitsemussuositusten toteutumisen seurannassa tulee keskittyä ruoan tarjoilupaikan omavalvontaan ja terveystarkastajan tarjoamaan neuvontaan sekä eri indikaattoreiden hyödyntämiseen.

Luotettava ravitsemuslaadun toteutuminen ja mittaaminen yksittäisessä ateriasa vaatii tänä päivänä ammattikäyttöön tarkoitettua tuotannonohjausjärjestelmän. Ravintoainelaskennan tekeminen erillisenä tuotannosta lisää riskiä poikkeamiin, mikä on todettu useissa alan opinnäytetöissä. Tuotannonohjausjärjestelmissä on sisäänrakennettu suositusten mukainen ruokalistasuunnittelu ja reseptiikka sekä Finelin tai muun elintarvikkeiden tietokannan ravintoainetietopankki. Tuotannonohjausjärjestelmä myös dokumentoi toteutuneen ravitsemuslaadun eli järjestelmästä on mahdollista raportoida toteutumaa eri tasoilla (kuukausi, viikko jne.) Tuotekorttien ylläpito on jo tänä päivänä hyvin automatisoitu eli myös mahdolliset tuotevaihdokset ja niiden vaikutus reseptiikan ravintoainelaskentaan on huomioitu, mikä helpottaa ravitsemispalvelun ruoan ravitsemuksellisen laadun ajantasaista seuraamista.

Lähteet

LÄHTEET

4.1. Arkilounaskriteerit kertovat keittiölle ruoan laadusta. N.d. Ravitsemuspassi. Viitattu 7.3.2021. <https://ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219578>

4.2 Sydänmerkki-aterioilla suositukset helposti käytäntöön. N.d. Ravitsemuspassi. Viitattu 17.3.2021. <https://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219599>

A 375/2020. Valtioneuvoston asetus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista. Viitattu 20.3.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2020/20200375>, ajantasainen lainsäädäntö

Aterian myöntämisperusteet N.d. Sydänmerkki. Viitattu 10.3.2021. https://ammattilaiset.sydänmerkki.fi/ammattikeittiot/aterian_myontamisperusteet/

Diplomin hakeminen. N.d. Kouluruokadiplomi. Viitattu 26.4.2021. http://www.kouluruokadiplomi.fi/kouluruoka-diplomi/diplomin_haku/

Erkkola, M., Fogelholm, M., Konttinen, H., Laamanen, J.-P., Mäenpää, E., Nevalainen, J., Nikula, H., Pirttilä, J., Uusitalo, L. & Saarijärvi, H. 2019. Ruokaympäristön osatekijät ja ohjauseinot. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:51. Viitattu 3.3.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-777-2>

Evira. 2017. Elintarvikehuoneiston riskiluokitus ja valvontatarpeen määrittäminen. Viitattu 14.6.2021. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikealan-oppaat/eviran_ohje_10503_2_fi_huoneiston-riskiluokitus.pdf

Evira. 2015. Elintarvikehuoneiston omavalvonnan riskiperusteinen valvonta. Eviran ohje 16043/1. Viitattu 27.5.2021. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/omavalvonta/eviran_ohje_16043_1.pdf

Haapala, T. 2017. Lounasruoan ravintoarvoja ravintola Cesar's Foodmarketissa. Opin- näytetyö, AMK. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.3.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201705229269>

Haapanen, A., Hyrkkänen, S. & Korhonen, S. 2010. Julkisten ruokapalvelujen laatu-kriteerit. Viitattu 12.4.2021. <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2010/1350-julkisten-ruokapalvelujen-laatu-kriteerit>

Haaramo, A. & Ojaniemi, T. 2013. Selvitys kouluruoan laadusta Kurikan kaupungissa. Opinnäytetyö, AMK. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.4.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201305056343>

Haring, K., Hassel, K., Innanen, M., Koivisto, P., Laitinen, J., Manninen, M., Nurttila, A., Paahtama, S., Pollari, H., Prattala, R. & Raulio, S. 2009. Joukkoruokailun kehittäminen. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009. Viitattu 25.4.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504226192>

Hawkes, C., Smith, T. G., Jewell, J., Wardle, J., Hammond, R. A., Friel, S., Thow, A. M. & Kain, J. 2015. Smart food policies for obesity prevention. *The Lancet*, 385, 9985, 2410–2421. Viitattu 25.4.2021. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61745-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61745-1)

Helldán, A. & Helakorpi, S. 2014. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2014. Terveys ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 6/2015. Viitattu 3.3.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-447-2>

Himanen, H. 2020. Ravintola Periscope: menu periscopen ravintosisältö. Opinnäytetyö, AMK. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.5.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202005026786>

Hurme, K. 2019. Makuakkoset-diplomin hakuprosessi Eurajoen päiväkotikiinteistöalueen. Opinnäytetyö, AMK. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.5.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905067686>

Huttunen, A. 2019. Lautaset täyttyvät – täyttyvätkö suositukset? YSAO:n opiskelijalou-
naan ravitsemuksellinen laatu. Opinnäytetyö, AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.5.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905088303>

Iloranta, K. & Pajunen-Muhonen, H. 2015. Hankintojen johtaminen – ostamisesta toimittajamarkkinoiden hallintaan. Viitattu 23.3.2021. <https://docplayer.fi/2491005-Hankintojen-johtaminen.html>

Jokinen, J. 2017. Yhteistyöllä ja pienillä muutoksilla laadukasta ruokaa ikääntyneille. Case: Kinnulan kunta. Opinnäytetyö, AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.5.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017060612552>

Kaisko, E. 2016. Kouluruoan ravitsemuksellinen laatu Case: Toivakan kunta. Opinnäytetyö, AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.5.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201704114610>

Kallioinen, A-L. 2015. Ravitsemussuosituksen toteutuminen pienissä lounasravintoloissa. Opinnäytetyö, YAMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.3.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015060312122>

Kela. 2021. Ateriatuki opiskelijaravintoloille. Viitattu 14.6.2021. <https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-oppilaitokset-ja-opiskelijaravintolat-ateriatuki>

Kirmanen, T. 2012. Opiskelijalounaan ravitsemuksellinen laatu. Opinnäytetyö, YAMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.4.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201203313968>

Kokkonen, J. 2020. Ravintoloiden raaka-ainehankinnat: Ravintolaryhmä Oy. Opinnäytetyö, AMK. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.4.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020120426142>

Korkalo, L., Nissinen, K., Skaffari, E., Vepsäläinen, H., Lehto, R., Kaukonen, R., Koivusilta, L., Sajaniemi, N., Roos, E. & Erkkola, M. 2019. The Contribution of Preschool Meals to the Diet of Finnish Preschoolers. *Nutrients* 11, 7, 1531. Viitattu 9.5.2021. <https://doi.org/10.3390/nu11071531>

Korkeamäki, T. 2015. Elintarvikkeiden ravitsemuksellinen laatu ja opas leikki-ikäisen ravitsemuksesta. Case: Päiväkoti Pikku-Äijä, Kauhajoki. Opinnäytetyö, AMK. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.6.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015121621103>

Koskinen, T. 2016. Euron lounas: Syntykö ravitsemussuositukset täyttävä koululounas alle eurolla? Opinnäytetyö, YAMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.3.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016060712182>

Kulomaa, V. 2016. Kysely Kouluruokadiplomin suorittaneille kouluille. Viitattu 10.5.2021. http://www.kouluruokadiplomi.fi/wp-content/uploads/2016/04/kysely_diplomikouluille_11_2015_01042016.pdf

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden Terveystutkimuksen Tutkimuksia 48. Viitattu 28.4.2021. https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf

L 297/2021. Elintarvikelaki. Viitattu 14.6.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2021/20210297>, ajantasainen lainsäädäntö

L 531/2017. Laki ammatillisesta koulutuksesta. Viitattu 13.5.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2017/20170531>, ajantasainen lainsäädäntö

L 540/2018. Varhaiskasvatustalaki. Viitattu 15.6.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>, ajantasainen lainsäädäntö

L 628/1998. Perusopetuslaki. Viitattu 15.4.2021. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L7P31>, ajantasainen lainsäädäntö

L 714/2018. Lukiolaki. Viitattu 13.5.2021. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714>, ajantasainen lainsäädäntö.

Lahti, M-L. 2015. Koululounaan ravitsemuslaadun kehittäminen. Case: Seinäjoen kaupungin ruokapalvelut. Opinnäytetyö, AMK. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.5.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201505229585>

Lahtinen, K. 2019. Ravitsemuksellinen laatu julkisten ruokapalvelujen hankinnoissa. Opinnäytetyö. YAMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.4.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019121126137>

Lim, S. S., Vos, T., Flaxman, A. D., Danaei, G., Shibuya, K., Adair-Rohani, H., Amann, M., Anderson, H. R., Andrews, K. G., Aryee, M., Atkinson, C., Bacchus, L. J., Bahalim, A. N., Balakrishnan, K., Balmes, J., Barker-Collo, S., Baxter, A., Bell, M. L., Blore, J. D. & Ezzati, M. 2012. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, 380, 9859, 2224-2260. Viitattu 12.5.2021. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61766-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61766-8)

Lindroos, M. 2015. Kartoitus kuntien ruokapalveluista. Opinnäytetyö, YAMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.4.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015062913742>

Lintunen, M. 2020. Horeca-rekisteri 2020. Yhteenvetoraportti rekisterin sisällöstä. Taloustutkimus. Viitattu 2.6.2021. https://www.mara.fi/media/toimiala/toimiala/horeca_rekisteri_2020_raportti.pdf

Luhtaniemi, M. & Nikola, M. 2008. Pikaruoka-aterioiden terveellisyys. Opinnäytetyö, AMK. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 22.5.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201002122174>

Lätti, E. 2015. Menekin mukainen annoskokojen optimointi ja ravinnon saannin täytyminen: Kangasalan kunnan päiväkodit. Opinnäytetyö, AMK. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.6.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201505209149>

Maa ja metsätalousministeriö. 2016. Ruoka2030: Suomi-ruokaa meille ja maailmalle. Viitattu 14.6.2021. <https://mmm.fi/documents/1410837/1923148/Ruokapoliittinen+selonteko+Ruoka2030/d576b315-41fe-4e9d-9d02-8462c5ae5895/Ruokapoliittinen+selonteko+Ruoka2030.pdf>

Makuaakkoset-diplomi. N.d. Makuaakkoset-diplomi. Viitattu 17.5.2021. <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/>

Matkailu- ja ravintolapalvelut MaRa Ry. 2021. Ravintola- ja alkoholimyynti. Ravintoloiden myyntikehitys. Julkaistu 18.5.2021. Viitattu 13.6.2021. <https://www.mara.fi/toimiala/tilastot/ravintola-ja-alkoholimyynti.html>

Markkula, K. 2015. Elintarvikehankintojen ja koululounaiden ravitsemuslaatu Isossa-Kyrössä. Opinnäytetyö, AMK. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.5.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015120218823>

Mertanen, E. 2021. Ruokapalvelujen monenlaiset kehittämistarpeet. Teoksessa Ruokapalvelut muutoksessa. Toim. E. Mertanen. Jyväskylä: JAMK Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 10–29. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 296. Viitattu 17.5.2021. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-602-6>

Mertanen, E. & Talvitie, T. 2014. Nutrition recommendations and calculated nutritional quality of meals in public food services. *European Journal of Public Health*, 24, 2. Viitattu 9.4.2021. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cku162.063>

Mikkilä, V., Vepsäläinen, H., Saloheimo, T., Gonzalez, S. A., Meisel, J. D., Hu, G., Champagne, C. M., Chaput, J.-P., Church, T. S., Katzmarzyk, P. T., Kuriyan, R., Kurpad, A., Lambert, E. v, Maher, C., Maia, J., Matsudo, V., Olds, T., Onywera, V., Sarmiento, O. L. & Fogelholm, M. 2015. An international comparison of dietary patterns in 9–11-year-old children. *International Journal of Obesity Supplements*, 5, 2, 17–21. Viitattu 9.4.2021. <https://doi.org/10.1038/ijosup.2015.14>

Motiva. 2020. Opas vastuullisiin elintarvikehankintoihin – suosituksia vaatimuksiksi ja vertailukriteereiksi. Viitattu 25.4.2021. https://www.motiva.fi/files/18215/Opas_vastuullisiin_elintarvikehankintoihin_-_suosituksia_vaatimuksiksi_ja_vertailukriteereiksi.pdf

Nelimarkka, K., Raulio, S., Saarela, A.-M., Kantala, J. & Laatikainen, T. 2018. Minä valitsen ja ympäristö tukee: asiakkaiden ruokavalinnat henkilöstöravintolassa. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Työpaperi 4/2018*. Viitattu 14.4.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-035-8>

Nissinen, K., Mertanen, E. & Olli, M. 2015. Ravitsemuspassi ravitsemusopetuksen tukena. Teoksessa *Monitoimisuus haastaa koulutuksen. Uudistuvaa pedagogiikkaa ja TKI-toimintaa*. Toim. U. Mutka, S. Laitinen-Väänänen & M. Virolainen. Jyväskylä: JAMK Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 136–145. *Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja* 206. Viitattu 2.6.2021. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-397-1>

Opetushallitus. N.d. Tietoa kouluruokailusta. Viitattu 15.4.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoa-kouluruokailusta>

Raulio, S. 2011. Lunch eating patterns during working hours and their social and work-related determinants: Study of Finnish employees. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta. Viitattu 3.5.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-523-9>

Raulio, S., Roos, E. & Prättälä, R. 2010. School and workplace meals promote healthy food habits. *Public Health Nutrition*, 13, 6A, 987–992. Viitattu 16.4.2021. <https://doi.org/10.1017/S1368980010001199>

Ravintola- ja alkoholimyynä - MaRa ry. 2021. Viitattu 25.5.2021. <https://www.mara.fi/toimiala/tilastot/ravintola-ja-alkoholimyynä.html>

Rousi, S. 2010. Kouluruokailu Porvoon Amistossa. Opinnäytetyö, AMK. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.4.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201004307369>

Ruokavirasto. 2019. EU:n uuden valvonta-asetuksen soveltaminen alkaa 14.12.2019. Viitattu 27.8.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/tietoa-meista/uutiset/eun-uuden-valvonta-asetuksen-soveltaminen-alkaa-14.12.2019/>

Ruokavirasto. 2021a. Lihatarkastus. Viitattu 27.8.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/teurastus/lihantarkastus/>

Ruokavirasto. 2021b. Oiva-arviointiohjeet. Viitattu 27.8.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/oiva-arviointiohjeet/>

Ruokavirasto. 2021c. Ruokapalvelut. Viitattu 28.5.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/ruokapalvelut/>

Ruokavirasto & Valvira. 2019. Ympäristöterveydenhuollon yhteinen valtakunnallinen valvontaohjelma vuosille 2020–2024. Viitattu 27.5.2021. https://www.Valvira.Fi/Documents/14444/261236/Ymparistoterveydenhuollon_valvontaohjelma_2020_2024.Pdf/6e1b09c4-C935-6482-059a-035ac95aaa22?T=1568015396747.

Ruokavirasto. 2020. Elintarvikeketjun monivuotinen kansallinen valvontasuunnitelma 2021–2024 Osa 1: Virallinen valvonta Suomessa ja sen strategiset tavoitteet. Viitattu 27.5.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/tietoa-meista/oppaat/elintarvikeketjun-monivuotinen-kansallinen-valvontasuunnitelma-2021-2024-osa-1/Osa1/>

Saharakoski, J. 2020. Ravitsemussuositusten ja ravitsemuslaadun toteutuminen varhaiskasvatuksen ruokailussa Mänttä-Vilppulassa. Opinnäytetyö, AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.5.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020061518773>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11. Viitattu 24.4.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-2985-2>

Suhonen, J. 2016. Päiväkotien ruokapalveluhenkilökunnan vaikutusmahdollisuudet elintarvikehankintoihin ja ruoan ravitsemuslaatuun. Opinnäytetyö, AMK. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.5.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016060712187>

Suomi, J., Haario, P., Asikainen, A., Holma, M., Raschen, A., Tuomisto, J., Joutsen, S., Luukkanen, J., Huttunen, L.-M., Pasonen, P., Ranta, J., Rimhanen-Finne, R., Hänninen, O., Lindroos, M. & Tuominen, P. 2019. Ruokajärjestelmän kansanterveydellisten vaikutusten kustannukset ja riskinarviointi. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:63. Viitattu 13.4.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-796-3>

Sydänmerkki. N.d. Sydänmerkki-sivusto. Viitattu 10.3.2021. <https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/>

Taloustutkimus Oy. 2016. Horeca-rekisteri 2015. Viitattu 4.6.2021. <https://docplayer.fi/108321268-Horeca-rekisteri-2015.html>

Talvitie, T. 2014. Ravitsemuslaadulla vastuullisuutta ruokapalveluihin: Tuotannon-ohjausjärjestelmien käyttö Opinnäytetyö, YAMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.5.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201401201536>

Teir, J. 2015. Ympäri vuorokautisessa laitoshoidossa asuvien ikääntyneiden ravitsemus: Kauhajoen terveyskeskuksen keittiö. Opinnäytetyö, AMK. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.5.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605046251>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Kouluterveyskysely 2006–2019. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=199627&sukupuoli_0=143993#

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Perustulokset, nuoret 2017 ja 2019. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=200381&vuosi_0=v2017&koulusta_0=161123#

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Työpaikkaruokailu. Viitattu 2.6.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ruokapalvelut/tyopaikkaruokailu>

Tikkanen, H. 2013. Tuotannonohjausjärjestelmien käyttö kunnallisissa ruokapalveluissa. Opinnäytetyö, AMK. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.5.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013061414159>

Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto, terveystieteiden tiedekunta. Viitattu 19.5.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1954-0>

Tuikkanen, R. & Mäkeläinen, P. 2015. Työmiesten työaikaiset ruokapalvelut ja syöminen työaikana. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tutkimuksia ja raportteja -Research reports. 103. Viitattu 4.6.2021. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-530-2>

Tuikkanen, R., Taskinen, T., Riihikoski, J. & Työppönen, K. 2005. IT-järjestelmien hankintaopas ammattikeittiöille -Sähköiset järjestelmät ruokatuotannon ja tiedonhallinnan apuna. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Helsinki: Efeko Oy. Viitattu 30.6.2021.

Tukimateriaali. N.d. Kouluruokadiplomi. 10.5.2021. <http://www.kouluruokadiplomi.fi/kouluruoka-diplomi/tukimateriaali/>

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Säöksjärvi, K. 2018. Ravitsemus Suomessa - FinRavinto 2017 -tutkimus. THL Raportti 12/2018. Viitattu 16.3.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus: Terveyttä ruoasta. Viitattu 16.4.2021. <http://hdl.handle.net/10138/159824>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus & Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta: Ruokailusuositus ammatillisiin opilaitoksiin ja lukioihin. Viitattu 19.4.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020041416360>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuosituksat 2014. Viitattu 27.4.2021. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituksat_2014_fi_web_versio_5.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus. Viitattu 19.4.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Viitattu 28.4.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2020. Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus. Viitattu 20.5.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1>

Vanhala, M., Hasunen, K., Mertanen, E., Nurttila, A., Prättälä, R. & Koivisto, P. 2004. Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. Raportti joukkoruokailun seurantajärjestelmään luoduista ravitsemuskriteereistä ja niiden toteutumisesta julkisia ruokapalveluita tuottavissa suurkeittiöissä vuonna 2004. Helsinki. Suomen Sydänliiton julkaisuja 2004. Viitattu 18.6.2021. <https://docplayer.fi/6894294-Suurkeittiöiden-tarjoaman-ruoan-ravitsemuksellinen-laatu.html>

Varjonen, J. & Peltoniemi, A. 2012. Kodin ulkopuolella ruokailu osana ruokailutottumusten muutosta 1990–2010. Kuluttajatutkimuskeskus. Julkaisuja 1/2012. Viitattu 11.4.2021. <http://hdl.handle.net/10138/152333>

Vesapuisto, T. 2018. Lasten kasvisten, marjojen ja hedelmien kulutus päiväkodeissa ja päiväkotien näitä tuotteita koskevat käytänteet. Opinnäytetyö, AMK. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.4.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201804235164>

Viitala, R. 2019. Lisätyn sokerin käyttö leikki-ikäisen lapsen välipaloissa Pirkanmaan Voimiassa. Opinnäytetyö, AMK. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.4.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019112823293>

Vikstedt, T., Raulio, S., Prättälä, R. & Joukkoruokailutyöryhmä. 2011. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu. Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 18/2011. Viitattu 18.4.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085112>

Virta, K. 2019. Kohti Kouluruokadiplomia. Case: Kokemäen kaupungin ruokapalvelut. Opinnäytetyö, AMK. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.5.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019060615169>

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN
JULKAISUJA



MYyntI JA JAKELU

Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjasto
PL 207, 40101 Jyväskylä
Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä
Puh. 040 552 6541
Sähköposti: julkaisut@jamk.fi
www.jamk.fi/julkaisut

VERKKOKAUPPA

www.tahtijulkaisut.net

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



Jyväskylän ammattikorkeakoulu

PL 207, 40101 Jyväskylä
Rajakatu 35,
40200 Jyväskylä
Puh. +358 20 743 8100
Fax. +358 14 449 9694

jamk.fi

JAMKin julkaisut tutkittua tietoa sinulle.

Millainen on ravitsemuksellisen laadun seurannan ja toteuman tämänhetkinen tilanne ammattikeittiöissä? Kuinka ruoan ravitsemuksellista laatua saadaan parannettua? Suomalaisten keskeiset ravitsemukselliset riskit ovat kaikilla väestöryhmillä samat: liiallinen suolan käyttö, huono rasvan laatu ja liian vähäinen vihannesten, hedelmien ja marjojen kulutus. Ravitsemuslaadun parantamiseen tähtäävissä toimissa tulee käyttää suomalaisia ravitsemussuosituksia koko ravitsemispalvelun tuotannon prosessissa. Kirjallisuusselvityksessä tarkastellaan ravitsemuslaatua ja sen indikaattoreita ravitsemispalveluiden näkökulmasta sekä valvontaa ohjaavaa lainsäädäntöä ja Oiva-raportin toimintamallia. Näiden lisäksi esitellään suomalaisten ruokailun ominaispiirteitä ja ravitsemuslaadun toteutumista eri väestöryhmissä. Tämä kirjallisuusselvitys on tehty osana Oivallista ruokaa -hanketta ja sen kohderyhmää ovat ruokajärjestelmän toimijat, alan opiskelijat ja muu väestö.

ISBN 978-951-830-627-9

jamk