



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Anu Kielinen

Verkkokurssi henkilöstöravintolan henkilökunnan erityisruokavalio-osaamisen kehittämiseen

Atria Oyj

Opinnäytetyö
Syksy 2021
SeAMK Ruoka
Ravitemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Tutkinto-ohjelma: Restonomi

Tekijä: Anu Kielinen

Työn nimi: Verkkokurssi henkilöstöravintolan henkilökunnan erityisruokavalio-osaamisen kehittämiseen

Ohjaaja: Leena Arjanne

Vuosi:2021

Sivumäärä:34

Liitteiden lukumäärä:26

Toimeksiantaja toivoi opinnäytetyön kehittämistyönä heille suunniteltua ja kohdennettua verkkokurssia erityisruokavalioista. Kurssissa keskityttiin vain yleisimpiin ruoka-aine allergioihin ja erityisruokavalioihin, jotka toimeksiantajan ammattikeittiössä tulisi tietää. Verkkokurssissa ei käsitelty erityisruokavalioita, jotka liittyvät asiakkaan uskonnollisiin vakaumuksiin tai eettisyyteen vaan ainoastaan terveydellistä haittaa aiheuttaviin tekijöihin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella Atrian Suomen Oyj:n henkilöstöravintoloissa käytettävä verkkokurssi auttamaan pitämään ruokapalvelutyöntekijöiden erityisruokavalio-osaamista yllä ja tukemaan uusien työntekijöiden tietämystä töiden alkaessa. Työn tavoitteena oli suunnitella verkkokurssi, joka vastaa toimeksiantajan tarpeita ja toiveita.

Työ aloitettiin tutkimalla jo Atrialle tehtyjä verkkokursseja ja keskustelemalla toimeksiantajan kanssa työn toiveista. Verkkokurssiin aiheiksi päätettiin käsittelemään yleisimmät allergeenit ja erityisruokavaliot, jotka henkilöstöruokalassa työskentelevän tulisi ainakin tietää. Verkkokurssi toteutettiin Apprix builder -ohjelmalla, jota käytetään yrityksessä myös muiden verkkokurssien luontiin.

Toimeksiantaja hyötyi työstä. Toimeksiantaja sai valmiin verkkokurssin, jota voi jatkossa hyödyntää sellaisenaan tai muokata haluamallaan tavalla palvelemaan sen hetken tarpeita.

Verkkokurssista tehtiin toimeksiantajan toiveiden mukainen ja palaute siitä oli pääsääntöisesti hyvää. Kurssiin olivat tyytyväisiä niin toimeksiantaja kuin sen käyttäjätkin.

¹ Asiasanat: Henkilöstö, ruoka, erityisruokavalio, verkkokurssit

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: SeAMK Food and Agriculture

Degree programme: Food and hospitality

Author/s: Anu Kielinen

Title of thesis: Online Course for Developing the Special Diet Skills of the Staff

Supervisor(s): Leena Arjanne

Year:2021

Number of pages:34

Number of appendices:26

The client of the thesis wanted to have an online course on special diets designed and targeted for them. The course focused only on the most common food allergies and special diets that the client's professional kitchen should be aware of. The online course did not address specific diets related to religious convictions or ethics, but only the factors that are harmful to health.

The purpose of the study was to design an online course to be used in the staff catering facilities of Atria Finland Ltd to help maintain the special diet skills of the food service employees and to support the knowledge of new employees when they start their work. The goal of the study was to design an online course that meets the needs and wishes of the client.

The study began by researching the online courses already made for Atria and discussing the current wishes with the client. The topics of the online course were the most usual allergens and special diets that a staff canteen employee should know. The online course was implemented with Apprix Builder.

The client benefited from the study after receiving a completed online course, which can be used as it is or as a modified version to suit the needs of the moment in the future.

The online course was created according to the client's wishes and the feedback was generally good. Both the client and the users were satisfied with the course.

¹ Keywords: staff, food, special diet, online course

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	1
Thesis abstract	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO	4
1.1 Työn tavoitteet.....	4
1.2 Toimeksiantaja	5
1.3 Perekdytys	6
2 ERITYISRUOKAVALIOT	7
2.1 Maidoton ja laktoositon ruokavalio.....	7
2.2 Viljaton ruokavalio	8
2.3 Gluteeniton ruokavalio.....	9
2.4 Yleiset allergeenit.....	10
2.4.1 Muna-allergia	10
2.4.2 Kala-allergia	10
2.4.3 Pähkinäallergia	11
3 VERKKOKURSSI OPETUSMENETELMÄNÄ.....	12
4 KEHITTÄMISTYÖ: VERKKOKURSSI HENKILÖSTÖRUOKALAN HENKILÖKUNNAN ERITYISRUOKAVALIO-OSAAMISEN KEHITTÄMISEEN	13
4.1 Kohderyhmä ja osaamistavoitteet	13
4.2 Verkkokurssin rakenne ja toteutus.....	13
4.3 Verkkokurssi prosessina	14
4.4 Palaute verkkokurssista	15
5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	17
LÄHTEET	18
LIITTEET	20

1 JOHDANTO

Ruoka-aine allergiat ovat yliherkkyyksiä. Allerginen reaktio voi syntyä mistä vain ruuasta tai siinä käytettävästä ainesosasta. Useimmiten ruoka-aine allergiasta kärsivä henkilö herkistyy ruoka-aineen sisältämälle valkuaisaineelle eli proteiinille. Noin 2–5 % suomalaisista aikuisista saa yhdestä tai useammasta ruoka-aineesta allergisia oireita, jotka eivät liity siitepölyallergiaan. Siitepölyallergiasta kärsivä henkilö voi saada myös ristiallergiana oireita ruoka-aineista. (Allergia-, iho- ja astmaliitto, 2020.)

Syitä erityisruokavalioon voi olla monia. Yleisimmät syyt ovat kuitenkin terveydellisiä ja niiden noudattaminen ammattikeittiössä takaa asiakkaalle turvallisen ruokailun. Yleisimpiä erityisruokavalioita, joita ammattikeittiössä tulee ottaa huomioon, on laktoosi-intoleranssi, keliakia ja ruoka-aine allergiat. (Ravitsemuspassi, [13.12.2021].)

Erityisruokavalion noudattamiseen ei tarvitse välttämättä terveydellistä syytä, vain myös uskonnollista tai eettistä syytä voidaan välttää tiettyjä ruoka-aineita. Yleisimmissä erityisruokavalioissa uskontoon liittyen vältetään sianlihan syöntiä. Erityisruokavaliota noudattava henkilö voi olla myös kasvissyöjä eettistä syytä, ilman uskontoa tai terveydellistä haittaa. Kasvissyönti voidaan jakaa kahteen pääryhmään. Vegaanit eivät käytä mitään eläinperäisiä tuotteita, kun taas vegetaristit eivät syö lihaa mutta voivat käyttää ruokavaliossaan esimerkiksi maitoa. (Uskonnolliset ruokavaliot, 2020.)

1.1 Työn tavoitteet

Opinnäytetyö oli kehitystyö, jonka tarkoituksena oli luoda Atria Oyj:n henkilöstöravintoloihin verkkokurssi yleisimmistä erityisruokavalioista. Verkkokurssi luotiin auttamaan uusia työntekijöitä työhön perehdyttämisessä sekä tarvittaessa virkistämään jo pitempään työsuhteessa olleiden työntekijöiden muistia ja oppia erityisruokavalioista ja siitä, miten tärkeää niistä tietäminen on, jotta henkilöstöravintola pystyy tarjoamaan kaikille turvallisen ja luotettavan ruokailu kokemuksen joka päivä.

Toimeksiantaja toivoi, että kurssista tehtäisiin sopivan lyhyt, mutta tehokas tietoisuus yleisimmistä erityisruokavalioista, joita Atrian henkilöstöravintoloissa esiintyy.

Toimeksiantaja toivoi, että verkkokurssissa perehdyttäisiin erityisesti yleisiin allergeeneihin, jotka tulee aina merkitä ruokalistoihin asiakkaan nähtäville sekä, että kurssissa käsiteltäisiin erityisesti maidotonta ja laktoositonta ruokavalioita, sekä niiden eroja mutta myös viljatonta ja gluteiinittomia ruokavalioita sekä näiden eroja.

Opinnäytetyön hyötynä on, että toimeksiantaja saa perehdyttämistä tukevan verkkokurssin uusille työntekijöille. Verkkokurssia tehtäessä on huomioitu, että varsinkin kesäsesongissa työskentelevä työntekijä voi olla vielä uusi alalla, eikä hänellä välttämättä ole vielä tarvittavaa tietotaitoa erityisruokavalioista.

1.2 Toimeksiantaja

Atria Suomi Oyj on vuonna 1903 perustettu yritys, joka toimii Suomen lisäksi myös Pohjoismaissa, Virossa sekä Venäjällä Pietarin alueella ja on näin ollen Suomen suurimpia liha- ja ruoka-alan yrityksiä. Atria Oyj:n liikevaihto oli vuonna 2020 noin 1,5 miljardia euroa ja Atrian palveluksessa työskentelee noin 4 400 työntekijää eri osa-alueilla Suomessa, Ruotsissa, Tanskassa, Venäjällä ja virossa. (Atria Oyj:n konserni, 2021)

Atria Suomi valmistaa, kehittää ja markkinoi elintarvikkeita ja niihin liittyviä palveluita. Suomessa Atrialla työskenteli vuonna 2019 keskimäärin 2 333 henkilöä, joten mukaan mahtuu myös monta erityisruokavalioita, jotka keittiöhenkilökunnan tulee tuntea. Suomessa suurin tuotanto tapahtuu Nurmossa sijaitsevassa toimipisteessä. (T. Isokangas, henkilökohtainen tiedonanto, 15.9.2020.)

Atria Suomella on Nurmon alueella yhteensä neljä eri henkilöstöravintolaa, yksi henkilöstöruokala Seinäjoen toimipisteessä ja yksi Kauhajoen toimipisteessä. Suurimmissa Nurmon alueen henkilöstöruokaloissa käy asiakkaana päivittäin useita satoja asiakkaita, niin aamu-, kuin iltavuoroissakin. Henkilöstöruokalan asiakkaita ovat tuotannon työntekijät sekä toimihenkilöt.

1.3 Perehdytys

Perehdyttäminen antaa uudelle työntekijälle valmiudet työskennellä uudessa työyhteisössä oikealla ja turvallisella tavalla. Perehdyttämisessä varmistetaan, että työntekijä osaa tehdä työtehtävänsä ja tuntee siihen liittyvät mahdolliset vaarat. Perehdyttämistä yleensä tarvitaan, kun työtehtävä on uusi tai työtehtävän toimenkuva tai siinä käytettävät työmenetelmät muuttuvat. Perehdyttämistä tarvitaan myös tuttuun työhön, jos työturvallisuutta laiminlyödään tai jos sattuu vakava tapaturma. Perehdyttämistä on myös syytä uusissa, mikäli huomataan että aikaisemmin tehdyssä perehdyttämisessä on puutteita. (Työturvallisuuskeskus, [13.12.2021].)

Atrialla henkilöstöravintoloissa uusi työntekijä perehdytetään perusteellisesti uuteen työtehtäväänsä. Perehdytys uusiin työtehtäviin kestää yleensä noin yhden työviikon verran. Perehdyttämiseen kuuluu opastaminen aamu- ja iltavuoroon. Aina uuden työtehtävän alussa työntekijälle annetaan uusi perehdytys työtehtäväänsä, jotta työskentely sujuisi ja olisi mahdollisimman turvallista sekä mielekästä työntekijälle.

Perehdyttäjän ja työntekijän tukena on lista läpi käytävistä asioista, jotka molemmat kuittaavat kohta kohdalta läpi käydyksi, jolloin työntekijä saa kaiken mahdollisen tietotaidon uudesta työtehtävästään ja työpaikan toimintatavoista.

Atrialla perehdyttämisen tukena uudet työntekijät suorittavat myös muita yleistä tietoa sisältäviä verkkokursseja, jotka tulevat suorittaa ennen työsuhteen alkua. Näissä verkkokursseissa käydään läpi yleisiä toimintaperiaatteita ja työturvallisuusohjeita. Näissä kursseissa kerrotaan esimerkiksi, miten tulisi työskennellä turvallisesti ja miten toimitaan vahingon sattuessa.

Atrialla aloittaa usein sesonki aikana monia uusia työntekijöitä, siksi perehdyttämisen tukena on hyvä käyttää verkkokurssia, jolloin varmistetaan, että jokainen uusi työntekijä saa tarvittavat tiedot työn turvalliseen aloitukseen.

2 ERITYISRUOKAVALIOT

Asiakas voi noudattaa erityisruokavaliota lukuisten eri syiden seurauksena. Kaikki erityisruokavaliot ovat yhtä tärkeitä ja ne tulee ottaa huomioon ammattikeittiöllä ruokaa valmistaessa. Asiakkaan erityisruokavalion tarpeisiin yleisimmät syyt ovat terveydellisiä syitä, mutta syynä voi olla myös asiakkaan uskonnollinen vakaumus tai eettiset syyt. (Jamix, 2021.)

Tässä verkkokurssissa on käsitelty ainoastaan toimeksiantajan toiveesta henkilöstöravintoloissa esiintyvimpiä yleisiä erityisruokavalioita. Nämä erityisruokavaliot ovat maidoton ja laktoositonruokavalio, yleisimmät allergeenit, jotka tulevat kaikkien keittiössä työskentelevien tietää ja viljaton ruokavalio sekä keliakia.

Myös kasvisruokailijat sekä FODMAP-ruokavaliota käyttävät asiakkaat alkavat yleistyä ammattikeittiöiden asiakkaina ja myös Atrian henkilöstöravintolan asiakkaina, mutta erityisruokavaliot verkkokurssi ei tällä hetkellä ainakaan vielä sisällä heille omaa osuuttaan.

2.1 Maidoton ja laktoositon ruokavalio

Lehmänmaitoallergia on yleisimmillään pienillä lapsilla ja allergiaa harvoin esiintyy enää aikuisiällä, mutta on mahdollista, että myös aikuinen kärsii tästä allergiasta. Maitoallergian aiheuttaa maidossa oleva proteiini ja allergian ainoana hoitona on poistaa kokonaan maitoa sisältävät tuotteet ruokavaliosta. Maitoallergisen ruokavaliosta tulee poistaa kokonaan myös elintarvikkeet, jotka sisältävät heraa, heraproteiinia, maitoproteiinia, kaseiinia, kaseinitaatteja tai laktalbumiinia. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys, 2009, 166.)

Maitoallergiassa oireet voivat tulla välittömästi tai vaihtoehtoisesti vasta useiden tuntien kuluttua maidon syömisestä tai juomisesta. Maitoallergian oireita voivat olla mm. ripuli, oksentelu, vastakivut tai ihottuma. Vakavasta maitoallergiasta kärsivä henkilö voi saada maidosta myös vakavan allergisen reaktion, joka voi vaatia lääkärin hoitoa. Maitoallergisen ruokavaliossa voidaan käyttää maidon korvikkeena olevia tuotteita, kuten ruuan valmistuksessa soija- tai kaurajuomaa. (Terveyskirjasto, 2021.)

Laktoosi on maidossa esiintyvää maitosokeria ja laktoosi-intoleranssi eroaa maitoallergiasta siten, että henkilö ei yliherkkä tuotteille, jotka sisältävät maitoa, vaan ainoastaan laktoosille.

Laktoosi-intoleranssista kärsivä henkilö, pystyy käyttämään maitotuotteita, jos tuotteista on pilkottu laktoosi. Laktoosi-intoleranssi on yleinen vaiva niin Suomessa kuin muualla maailmassakin. Laktoosia sisältävä ruoka tai juoma voi aiheuttaa laktoosi-intoleranssista kärsivälle mm. ilmavaivoja ja turvotusta. Oireet ilmaantuvat yleensä noin 1–3 tuntia laktoosin syömisen tai juomisen jälkeen. Suomessa tuotteen saa merkitä laktoosittomaksi, kun sen laktoosipitoisuus alittaa 0,01 g/ 100 g ja vähälaktoosiseksi kun sen laktoosipitoisuus alittaa 1 g/ 100 g (Puhti, 2021.)

Laktoosi-intoleranssin takia ei tarvitse hakeutua lääkärille tutkimuksiin tai yliherkkyyden toteamiseksi, mikäli oireet lievittyvät laktoosin poistamisen jälkeen. (Puhti, 2021).

Maidoton ruoka tulee merkata asiakkaalla näkyvään ruokalistaan kirjaimella M ja laktoositon ruoka tulee merkitä kirjaimella L sekä vähälaktoosinen ruoka kirjaimella VL (Winnova, [13.12.2021]).

2.2 Viljaton ruokavalio

Vilja-allergiasta kärsivä henkilö voi olla allerginen yhdelle tai useammalle viljalle. Allergiaa aiheuttaa viljassa olevat proteiinit. Viljan tärkkelyksessä oleva proteiini on niin vähäistä, että jos henkilö on allerginen esimerkiksi vehnälle, voi hän sietää ruokavaliossaan vehnätärkkelystä (Ruokavirasto, 2021.)

Vilja-allergikko ei yleisimmin siedä ruokavaliossaan ollenkaan ohraa, ruista tai vehnää. Kaura voi sopia vilja-allergiselle henkilölle, mutta sen sopivuus riippuu henkilöstä. Vilja-allergiaa esiintyy yleisimmin lapsilla, mutta myös aikuinen voi kärsiä vilja-allergiaista (Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2009, 171.)

Vilja-allergiasta kärsivälle henkilölle voidaan koittaa sopsisiko hänelle korvaaviksi viljoiksi riisi, tattari, hirssi tai kaura. Vilja-allergikko voi olla myös joillekin näistä viljoista allerginen, mutta yleensä näistä löytyy korvaava vilja. (Terveyskirjasto, 2021.)

Vilja-allergiassa oireita voivat olla mm. ripuli, ihottuma, oksentelu ja vatsakipu. Vakavasta vilja-allergiasta kärsivä henkilö voi saada myös vakavan allergisen reaktion, joka vaatii sairaalahoitoa. Allergian oireet voivat ilmaantua välittömästi tai vaihtoehtoisesti vasta useiden tuntien kuluttua. Vilja-allergian ainoana hoitona välttää allergiaa aiheuttavaa viljaa. Allergian vakavuudesta riippuen henkilö voi käyttää pieniä määriä muita viljoja, jotka hänelle ei aiheuta oireita, kun taas toisilla vilja-allergikoilla voi allergia olla niin paha, että hänen tulee välttää kaikkia viljoja. (Terveyskirjasto, 2021.)

2.3 Gluteeniton ruokavalio

Keliakiasta kärsivä henkilö ei siedä vehnän viljassa olevaa gluteenia. Keliakikolle vehnän gluteeni aiheuttaa ohutsuoelle tulehduksen, joka vaurioittaa suolinukkaa. Gluteenitonta ruokavaliota noudattavan henkilön ruokavaliosta poistetaan kaikki gluteenia sisältävät ruuat ja elintarvikkeet. Ruokavaliosta poistettavia viljoja ovat vehnä, ruis sekä ohra. Poistetut viljat voidaan korvata keliakikolle sopivilla viljoilla kuten riisi, tattari, maissi tai hirssi. Osa gluteenitonta ruokavaliota noudattavista henkilöistä voi käyttää myös gluteenitonta kauraa tai vehnätärkkelystä (Keliakialiitto, [10.11.2021].)

Keliakian oireet voivat olla monenlaisia kuten vatsavaivat, pitkittynyt ripuli, suolen toiminnan häiriöt, ilmavaivat tai turvotus. Oireet voivat olla keliakikolle lieviä, osa ei välttämättä huomaa oireita ollenkaan tai osaa yhdistää niitä keliakiaan. Keliakia on elinikäinen vaiva, eikä siihen ole muuta hoitoa, kuin poistaa gluteenia sisältävät viljat kokonaan henkilön ruokavaliosta. Keliakia todetaan lääkärin vastaanotolla. Ensimmäinen vaihe tutkimuksissa on ottaa henkilöltä verikoe, jossa selvitetään, onko henkilön veressä vasta-aineita, jotka sopivat keliakiaan. Usein pelkällä verikokeella saadaan selvyyttä sairastaako henkilö keliakiaa, mutta joissain tapauksissa voidaan asia varmistaa myös ohutsuoli tutkimuksella. Väestötutkimuksen mukaan 2 % suomalaisista ihmisistä kärsii keliakiasta (Keliakialiitto, [10.11.2021].)

Gluteeniton ruoka tulee merkitä asiakkaalle näkyvälle ruokalistalle kirjaimella G, jolloin asiakas tietää, että keliakiasta kärsivä voi turvallisesti syödä kyseistä ruokaa (Winnova, [13.12.2021]).

2.4 Yleiset allergeenit

Allergia on yliherkkyyttä yhtä tai useampaa ruoka-ainetta kohtaan. Yleisimpiä allergiaa aiheuttavia ruoka-aineita ovat mm. munat, pähkinät, kalat sekä soija. Yleisimmät ruoka-aineallergiat tulevat aina merkitä asiakkaan nähtäville ruokalistaan. Henkilökunnan on vältettävä allergisoivien ruoka-aineiden kosketusta muihin ruokiin (Ravitsemusterapeuttien yhdistys, 2006, 173.)

2.4.1 Muna-allergia

Muna-allergiassa tulee välttää kananmunia sekä muita kuten viiriäisen munia. Muna-allergia voidaan todeta laboratoriotesteillä, mutta myös välttämiskokeilla. Muna-allergia on yleensä vakava ja aiheuttaa oireita välittömästi. Oireina voivat olla kasvojen turvotus, huonovointisuus sekä ihottuma. Allergia voi olla myös niin vakava, että voi aiheuttaa allergiasta kärsivälle henkilölle anafylaktisen shokin. Muna-allergia on vakava allergia ja siksi on syytä muistaa merkitä ruokalistoihin ja pakkaus selosteisiin joka ruoka sisältää tai vain saattaa sisältää jonkun eläimen, yleisimmän kananmunia. (Allergia-, iho- ja astmaliitto, 2020.)

Kananmuna allergiaa aiheuttaa munassa olevat valkuaisaineet eli proteiinit. Munalle allerginen henkilö ei siedä ruokavaliossaan keltuaista eikä valkuaista sekä henkilön tulee välttää kaikkia ruokia, jossa allergisoivia munia on käytetty (Käypä hoito, 2014.)

2.4.2 Kala-allergia

Kala-allergia on melko yleinen ja voi aiheuttaa voimakkaita oireita. Oireet ilmaantuvat usein välittömästi ja oireita voi aiheuttaa myös kalan haju ja sen käsittely eikä pelkästään sen syöminen. Oireet ovat yksilöllisiä, mutta yleensä melko vakavia. Oireina voi olla hengenahdistus, kurkun kutina, ihottuma ja pahoinvointi. Pahimmassa tapauksessa voimakas oireinen kala-allergia voi aiheuttaa anafylaktisen shokin. Kala-allergia on elinikäinen vaiva (Ravitsemusterapeuttien yhdistys, 2006, 173.)

Kala-allerginen voi saada allergisia oireita myös nilviäisistä ja äyriäisistä. Näihin mereneläviin kuuluvat simpukat, osterit sekä mustekala. Moni kala-allerginen saa oireita kaikista kaloista

sekä merenelävistä, mutta joillekin kala-allergiselle sopii ruokavalioon mäti ja edellä mainitut nilviäiset tai äyriäiset. (Allergia-, iho- ja astmaliitto, 2020.)

2.4.3 Pähkinäallergia

Pähkinäallergia voi ilmaantua yleisesti siitepölyn ristiallergiana, jolloin oireena voi olla lieviä suun alueen oireita. Yleisimmin pähkinäallergia tunnetaan voimakas oireisena ja vakavana allergiana. Voimakas oireinen pähkinäallergia voi aiheuttaa henkilölle anafylaktisen shokin, siksi on tärkeää muistaa merkitä ruokalistoihin ja tuoteselosteisiin, jos ruoka edes saattaa sisältää pienenkin määrän pähkinää. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2006, 173.)

Voimakkaasti allergisoivaa pähkinäallergiaa esiintyy 2 % väestöstä. Voimakas oireinen pähkinäallergia ei liity siitepölyyn vaan allergian aiheuttaa pähkinässä olevat proteiinit. Allergiasta kärsivä voi saada oireita yhdestä tai useammasta pähkinä lajista. Vakavasta pähkinäallergiasta kärsivä henkilö voi saada oireita myös siemenistä ja manteleista. (Allergia-, iho- ja astmaliitto, 2020.)

3 VERKKOKURSSI OPETUSMENETELMÄNÄ

Verkkokurssin luomisessa on tärkeää että, ohjeistus ja opastus verkkokurssin tekemiseen on selkeää sekä että verkkokurssi olisi mahdollisimman helppo toteuttaa kotona. Verkkokurssin tekeminen aloitetaan suunnittelusta. Verkkokurssin luominen on helpompaa, kun alussa on heti selvillä kurssille suunnatut tavoitteet. Verkkokurssia suunnitellessa on hyvä muistaa, että kurssin saisi pidettyä selkeänä ja helposti tehtävänä. Suunnittelun jälkeen seuraa verkkokurssin varsinaisen teon aloittaminen. Kurssin tavoitteet on hyvä tehdä myös kurssin suorittajalle selväksi, jotta hän tietää miksi hänen tulee tämä kurssi suorittaa. Hyvässä verkkokurssissa on aloituksena kerronta, mitä kurssi tulee sisältämään sekä selvä ohjeistus kurssin suorittamiseen. Sen jälkeen verkkokurssissa olisi hyvä olla tietoisuuksia ja materiaalia käsiteltävistä aiheista. Verkkokurssista ei kannata tehdä liian laajaa ja pitkää, jotta kurssi pysyy selkeänä ja mielenkiintoisena sen tekijälle. Verkkokurssissa olisi hyvä olla myös jotain verkkomateriaalia kurssin sisällön tukemiseen. Erityisruokavaliot verkkokurssissa käytettiin videoita tukemaan kirjallista osuutta kurssissa. Verkkokurssissa olisi hyvä olla lopussa myös palaute kurssin suorittajalle, näin henkilö saa heti tiedon, kuinka hän suoriutui kurssista sekä palaute laatikko, johon hän voi kertoa omat mielipiteensä kurssista. (Laakso, 2016.)

Verkkokurssin osaamistavoitteet luovat perustan sille, miten kurssia kannattaa lähteä rakentamaan ja oppimisen tavoitteet tulee tehdä kurssin suorittajalle ilmi kurssin alussa. Osaamistavoitteet kannattaa miettiä alussa tarkasti, sillä se luo kurssille selvän suunnan ja kurssin saa rakennettua sen pohjalta. (Laakso, 2016.)

4 KEHITTÄMISTYÖ: VERKKOKURSSI HENKILÖSTÖRUOKALAN HENKILÖKUNNAN ERITYISRUOKAVALIO-OSAAMISEN KEHITTÄMISEEN

4.1 Kohderyhmä ja osaamistavoitteet

Kurssin suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon kohderyhmän tieto ja koulutustaso.

Kohderyhmänä erityisruokavaliot verkkokurssissa oli Atria Suomen Oyj:n henkilöstöravintolan nykyiset ja tulevat työntekijät. Verkkokurssin tekemisessä oli tärkeää huomioida kohderyhmä niin, että kurssi olisi mielenkiintoinen ja tietoa antava myös niille, joilla riittää aiheesta jo paljon tietoa ja taitoa, jotka vain virkistävät muistiaan kurssilla, kun taas että kurssi palvelisi hyvin myös niitä, jotka ovat juuri vasta aloittamassa ammatillista uraansa ravintola-alan parissa, eikä tietoa välttämättä vielä ole kertynyt niin paljoa.

Osaamisen tavoitteena verkkokurssissa sen suorittajille oli, että he oppivat ja muistelevat miksi on tärkeää että, allergiaa aiheuttavat ruoka-aineet tulee merkitä asiakkaan nähtäville ja miksi ne eivät saisi olla kosketuksissa muiden ruoka-aineiden kanssa. Yleisempiä erityisruokavaliota esiintyy paljon henkilöstöravintolan asiakkailla, siksi on hyvä, että työntekijät tietävät mitä nämä erityisruokavaliot pitävät sisällään. Osaamisen tavoitteena oli, että työntekijät erottavat toisistaan eri erityisruokavaliot, kuten mitä eroa on maidottomalla ja laktoosittomalla ruokavaliolla.

4.2 Verkkokurssin rakenne ja toteutus

Verkkokurssi rakennettiin rakenteeltaan samanlaiseksi kuin muutkin toimeksiantajan käyttämät ja tekemät verkkokurssit ovat. Verkkokurssin rakenteessa käytettiin yleisiä ohjeita, joissa alkuun kerrotaan, mitä kurssi tulee pitämään sisällään ja ohjeet kurssin suorittamiseen (Liite 1) Seuraavaksi verkkokurssissa on sisäänkirjautuminen. Sisäänkirjautumiseen laitetaan verkkokurssin suorittajan etu- ja sukunimi sekä sähköpostiosoite. (Liite 2) Seuraavaksi verkkokurssissa esitellään aiheet (Liite 3), jotka kurssissa suoritetaan. Verkkokurssin eri osa-alueet suoritetaan vaihe vaiheelta yksi kerrallaan. Jokaisessa kurssin osiossa käsitellään eri erityisruokavaliota tai allergeeniä. Kurssissa tulee ensin tietoa aiheesta, jota käsitellään tietoisuina tai videoiden muodossa (Liite 4, 7, 9, 14, 15, 17, 19, 20, 21 ja 22) Tiedon jälkeen

kurssissa tulee jokaisesta aiheesta muutama väittämä (Liite 5, 6, 8, 10, 12, 13, 18 ja 23), johon verkkokurssin suorittajan tulee vastata, onko hän samaa vai eri mieltä. Verkkokurssissa on myös oikein ja väärin väittämiä (Liite 11, 16 ja 24). Verkkokurssi on suunniteltu niin, että jos sen suorittaja vastaa väärin, niin kurssi ilmoittaa heti väärin menneen kohdan ja oikean vastauksen siihen. Verkkokurssissa ei ole tarkoitus, ettei siitä pääsisi läpi, vain ennemminkin oppia uusia asioita tai muistella vanhoja asioita takaisin mieleen. Tehtävien suorittamisen jälkeen kurssissa on palautesivu (Liite 25), missä voidaan antaa palautetta verkkokurssista niin numeraalisesti kuin sanallisestikin.

Verkkokurssi rakennettiin yhdessä Atrian HR-asiantuntijan Tytti Isokankaan kanssa, jolloin varmistettiin, että kurssista tulee toimeksiantajan linjaan sopiva kurssi ulkonäöllisesti sekä kulultaan oikeanlainen. Kurssin valmistui syksyllä 2020 ja toimeksiantajan hyväksynnän jälkeen verkkokurssi pääsi heti silloin työsuhteessa olevien työntekijöiden testiin.

Kaikki Atrialla tehtävät sekä toteutettavat verkkokurssit tehdään Apprix builder-ohjelmalla.

Apprix builder-ohjelmalla voidaan luoda verkkokursseja moniin eri tarkoituksiin. Apprixilla luotu verkkokurssi on tehokas tapa perehdyttää uusi työntekijä, yhteistyökumppani tai asiakas uuteen työtehtävään tai aiheeseen. (Apprix Builder, 2021)

Verkkokurssi on suunniteltu vain Atrian henkilöstöruokaloissa työskenteleville työntekijöille ja vaatii sisäänkirjautumisen sähköpostiosoitteella (Liite 2). Tieto verkkokurssin suorittamisesta siirtyy tätä kautta henkilöstöravintolatoimintojen esimiehelle.

4.3 Verkkokurssi prosessina

Idea verkkokurssin tekoon tuli toimeksiantajalta. Idea verkkokurssin tekemisestä ja suunnittelemisesta tuntui mielenkiintoiselta. Verkkokurssin teko alkoi suunnitellulla mitä aiheita verkkokurssin tulisi pitää sisällään, että valmis kurssi sopisi mahdollisimman hyvin toimeksiantajan tarpeisiin. Verkkokurssin tavoitteiden ja aiheiden valikoimisen jälkeen tuli suunnittelu vaiheessa tutkia myös muita Atrialla tehtyjä verkkokursseja, jotta kehittämistyönä luotu verkkokurssi olisi samassa linjassa muiden jo olemassa olevien verkkokurssien kanssa. Verkkokurssin suunnittelun aikana tutustuin myös Apprix builder-ohjelmaan ja sen tuomiin mahdollisuuksiin verkkokurssia luodessa. Apprix builder-ohjelmassa oli valmiina jo aikaisemmin Atrialla verkkokursseissa käytettyjä värejä värimaailman luomiseksi. Myös Atrialla

oli omia heidän verkkokursseissaan ja markkinoinnissa käyttämiään kuvia. Käytin työssäni samaa värimaailmaa kuin muissakin verkkokursseissa on käytetty sekä valmiina olevia kuvia, jotta luomani verkkokurssi ei erotu liikaa muista tehdyistä verkkokursseista. Verkkokurssiin loin neljä eri osa-aluetta mitkä tulee suorittaa jokainen omana osionaan. Jokaisessa osiossa on tietoa käsiteltävästä dioja, jonka jälkeen seuraa kysymyksiä aiheesta. Verkkokurssin suunnittelun aikana päätettiin, että jokaisen kysymyksen jälkeen verkkokurssi kertoo sen suorittajalle, menikö hänen vastauksensa oikein vain väärin. Tähän päädyttiin sen takia, että verkkokurssissa oli tarkoitus oppia, jos vastaus oli väärä. Verkkokurssiin päädyttiin valitsemaan pääkohdiksi yleistietoa erityisruokavalioista, maidottoman ja laktoosittoman ruokavalion erot, yleisallergeenit sekä vilja-allergia ja keliakia. Nämä valikoituivat verkkokurssiin siksi, että ne ovat yleisimpiä toimeksiantajan henkilöstöruokaloiden asiakkailta olevia erityisruokavalioita. Verkkokurssista päädyttiin jättämään pois uskonnolliset-, sekä eettisyydestä johtuvat erityisruokavaliot, sillä niiden yleisyys ei ole suurta henkilöstöruokalassa. Verkkokurssiin laitettiin loppuun palautekysymyksiä, joihin oli verkkokurssin suorittajan pakko vastata. Lisäksi verkkokurssiin sai lisätä myös sanallisen palautteen, jos verkkokurssin suorittaja niin halusi.

4.4 Palaute verkkokurssista

Toimeksiantaja

Verkkokurssi tarkistutettiin ja koe testattiin toimeksiantajalla ennen sen lopullista valmistumista. Toimeksiantaja oli tyytyväinen verkkokurssiin sellaisenaan, kun verkkokurssi valmistui. Verkkokurssi täytti toimeksiantajan toiveet yleisimpien erityisruokavalioiden ja allergeenien käsittelystä. Verkkokurssi luotiin myös toimeksiantajan toiveiden mukaan sopivan pituiseksi ja vaativuus tasoltaan sopivaksi. Verkkokurssi tuli heti valmistuttuaan toimeksiantajan käyttöön.

Verkkokurssin suorittajat

Verkkokurssin lopussa oli palaute kysely kurssin tekijöiltä, jossa sai numeraalisesti arvioida kurssia sekä antaa vapaan sanansa kurssin mielekkyydestä ja kehittämistarpeista jatkoon.

Verkkokurssin suorittaneilta palaute oli suurimmaksi osaksi positiivista, joten kurssi oli sen suhteen onnistunut hyvin. Verkkokurssissa oli vastaus vaihtoehdot jokaiseen kohtaan 1–5, joista numero yksi vastasi sitä, että vastaaja oli täysin eri mieltä väittämän kanssa ja numero viisi vastasi sitä, että kurssin suorittaja oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa.

Kaikki palautteet verkkokurssista olivat keskiarvoltaan yli 4, joten voi todeta verkkokurssin olevan onnistunut. Ensimmäisessä palaute kohdassa kysyttiin, oliko verkkokurssi tarpeeksi laaja sen suorittaneen mielestä ja tämä kohta sai numeraaliseksi keskiarvokseen 4.4. Toisessa palautteen kohdassa kysyttiin, oliko verkkokurssin suorittaja samaa mieltä, että verkkokurssi oli helppo suorittaa verkossa ja tämä sai numeraaliseksi keskiarvoksi 4.7. Kolmannessa palaute kohdassa kysyttiin verkkokurssin suorittajalta onko hän samaa mieltä että, verkkokurssi on mielekäs tapa kouluttautua ja tämä sai numeraaliseksi keskiarvokseen 4.6. Neljännessä ja viimeisessä palautteen kohdassa kysyttiin verkkokurssin suorittajalta, oliko hän samaa mieltä siitä, että hän sai verkkokurssista hyödyllistä tietoa työarkeensa ja tämän numeraaliseksi keskiarvoksi tuli 4.6.

Verkkokurssista sai antaa myös sanallisen palautteen ja palautteissa oli vain positiivisia asioita. Vastaajat olivat sitä mieltä, että oli mukavaa, kun kurssin sai suorittaa kotona rauhassa ja siinä sai muistella hyvin, miten kaikki asiat menivätään.

Verkkokurssin suorittamisen jälkeen oli mahdollista tulostaa itselleen diplomi todistukseksi kurssin tekemisestä (Liite 26). Tulostaminen ei ollut pakollista, sillä tieto verkkokurssin suorittamisesta meni myös henkilöstöravintolatoimintojen esimiehen tietoon.

5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opin verkkokurssia tehdessäni miten tärkeää kurssista on luoda selkeä ja helposti käytettävä, jotta jokainen kurssin tekijä ymmärtää mitä kurssissa tulee tehdä ja mitkä ovat sen tavoitteet. Opin myös verkkokurssin tekemisen perusteet ja jatkossa tarvittaessa hyödyntää osaamistani myös uusien kurssien luomisessa.

Opinnäytetyöhöni oli helppo löytää netistä ja kirjallisuudesta tietoa koskien erityisruokavalioita ja siihen löytyi monia hyviä lähteitä. Verkkokursseista sekä verkko-opettamisen kohdalla teoriaa oli paljon vaikeampi löytää, eikä koulun kirjastosta juuri löytynyt kirjallisuutta tukemaan opinnäytetyötä. Verkkokurssista sekä verkko-opettamisesta löytynyt tieto on peräisin netistä ja tältä osin teoria jäi hieman suppeammaksi kuin erityisruokavalioiden kohdalla.

Työ vaati paljon aikaa ja opettelua, miten verkkokurssi luodaan oikea oppisesti ja kiinnostavaksi sen tekijälle, mutta toteutus onnistui mielestäni hyvin ja toimeksiantajan pyyntöön vastattiin. Toimeksiantaja oli tyytyväinen kokonaisuuteen ja verkkokurssi on ollut jo käytössä kaikille tällä hetkellä Atrian ruokaloissa työskenteleville työntekijöille.

Apprix builder-ohjelmalla onnistui verkkokurssin suunnittelu ja toteutus helposti. Ohjelmaa oli yksinkertainen käyttää, mikä teki verkkokurssin tekemisestä vaivatonta sekä mukavaa.

LÄHTEET

- Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. 14.5.2020. Ruoka-allergiat. [viitattu 13.12.2021] [Verkkosivu] Saatavana: <https://www.allergia.fi/allergia/ruoka-ja-juoma/#52ad46c1>
- Allergia-, iho-, ja astmaliitto Ry. 9.4.2020. Pähkinät. [Viitattu 13.12.2021] [Verkkosivu] Saatavana: <https://www.allergia.fi/allergia/ruoka-ja-juoma/allergiaa-aiheuttavia-ruoka-aineita/pahkinat/#52ad46c1>
- Allergia-, iho-, ja astmaliitto ry. 12.6.2019. Kala-, mäti-, ja äyriäisallergia. [Viitattu 13.12.2021] [verkkosivu] saatavana: <https://www.allergia.fi/allergia/ruoka-ja-juoma/allergiaa-aiheuttavia-ruoka-aineita/kala-mati-ja-ayriaisallergia/#52ad46c1>
- Autio, M. 2021. Jamix. Erityisruokavalioiden huomioiminen ammattikeittiössä. [Viitattu 7.12.2021] [Verkkosivu] Saatavana: <https://www.jamix.fi/erityisruokavalioiden-huomioiminen-ammattikeittioissa>
- Keliakialiitto. [Ei päiväystä] Gluteeniton ruokavalio.[Viitattu 10.11.2021] [Verkkosivu] Saatavana: <https://www.keliakialiitto.fi/kuluttajat/gluteeniton-elama/gluteeniton-ruokavalio/>
- Kouvolan seudun ammattiopisto. [Ei päiväystä] Verkkokurssin suunnittelu. [Viitattu 13.12.2021] [Verkkosivu] Saatavana: <https://peda.net/ksao/digituki/verkkopedagogiikka/verkkokurssin-suunnittelu/vinkeja-ja-ohjeita-pedagogisen-kasikirj/kohderyhma2>
- M. Laakso. 9.10.2016. Verkkokurssin rakentajan 10 askelta. [Viitattu 10.12.2021] [Verkkoblogi] Saatavana: <https://www.matleenalaakso.fi/2016/10/verkkokurssin-rakentajan-10-askelta.html>
- Puhti. 19.10.2021. Laktoosi-intoleranssi [viitattu 13.12.2021] [Verkkosivu] Saatavana: <https://www.puhti.fi/tietopaketit/laktoosi-intoleranssi/>
- Ravitsemuspassi [Viitattu 13.12.2021] Yleisimmät erityisruokavaliot. [Verkkosivu] Saatavana: <https://ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219613>
- Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. 2009. Erityisruokavaliot – opas ammattilaisille. 7. uudistettu painos.
- Ruokavirasto. 17.7.2019. Vilja. [Viitattu 5.12.2021] [Verkkosivu] Saatavana: <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/yleisimmat-ruoka-allergian-aiheuttajat/vilja/>
- Terveyskirjasto. 2021. Laktoosi-intoleranssi. [Viitattu 13.12.2021]. [Verkkosivu] Duodecim. Saatavana: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00038>

Työturvallisuuskeskus. [Ei päiväystä] Työntekijän perehdyttäminen opastus. [Viitattu 13.12.2021] Saatavana: https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu/tyosuojelu_tyopaikalla/vastuut_ja_velvoitteet/tyon_perehdyttaminen_ja_tyonopastus

Uskonnon vapaus. 23.2.2020. Uskonnolliset ruokavaliot. [Viitattu 13.12.2021] [Verkkosivu] Saatavana: <https://uskonnonvapaus.fi/artikkelit/ruoka.html>

Voutilainen, H. 1.9.2014. Käypä hoito. Kananmuna-allergia. Duodecim. [Viitattu 13.12.2021] [Verkkosivu] Saatavana: <https://www.kaypahoito.fi/nix00324>

Winnova. [Ei päiväystä]. Ruokalista lyhenteet. [Viitattu 13.12.2021]. [Verkojulkaisu] Saatavana: https://www.winnova.fi/files/1643/Ruokalistan_lyhenteet.pdf

LIITTEET

Liite 1. Kurssin aloitus

Liite 2. Kurssiin kirjautuminen

Liite 3. Sisällysluettelo

Liite 4. Tietoa erityisruokavalioista

Liite 5. Väittämä allergioista

Liite 6. Väittämä allergioista

Liite 7. Tietoa maidottomasta ja laktoosittomasta ruokavaliosta

Liite 8. Väittämä maidottomasta ruokavaliosta

Liite 9. Tietoa laktoosittomasta ruokavaliosta

Liite 10. Väittämä laktoosittomasta ruokavaliosta

Liite 11. Kysymysluettelo

Liite 12. Väittämä keliakiasta

Liite 13. Väittämä vilja-allergiasta

Liite 14. Tietoa gluteenittomasta ruokavaliosta

Liite 15. Tietoa vilja-allergiasta

Liite 16. Kysymysluettelo

Liite 17. Tietoa yleisistä allergeeneistä

Liite. 18 Väittämä ruoka-allergioista

Liite 19. Tietoa pähkinäallergiasta

Liite 20. Tietoa kananmuna-allergiasta

Liite 21. Tietoa kala-allergiasta

Liite 22. Tietoa yleisistä allergeeneistä

Liite 23. Väittämä kananmuna-allergiasta

Liite 24. Kysymysluettelo

Liite 25. Palaute

Liite 26. Diplomi

Liite 1.

Tervetuloa!

Tervetuloa tekemään verkkokurssia erityisruokavalioista. Kurssissa muistellaan ja kerrataan vanhoja asioita tai opitaan uusia mielenkiintoisia tietoja, jotka auttavat työskentelyssä erityisruokavalioiden parissa.

Ohjeet

Tämä on noin 20-30 min kestävä verkkokurssi erityisruokavalioista auttamaan jokapäiväisessä työskentelyssä. Käymme läpi yleisimpiä erityisruokavalioita ja allergeenejä videoiden, tietoisukujen ja erilaisten tehtävien kautta.

Varmistathan ennen kurssin aloittamista, että laitteesi äänet ovat päällä ja nettiyhteys toimii.

Kurssi tulee suorittaa kerralla ja kurssin suorittamisen jälkeen saat diplomin hyväksytystä suorituksesta.

Valmista? Aloita painamalla nuolinappia.

Liite 2.

Kirjaudu sisään

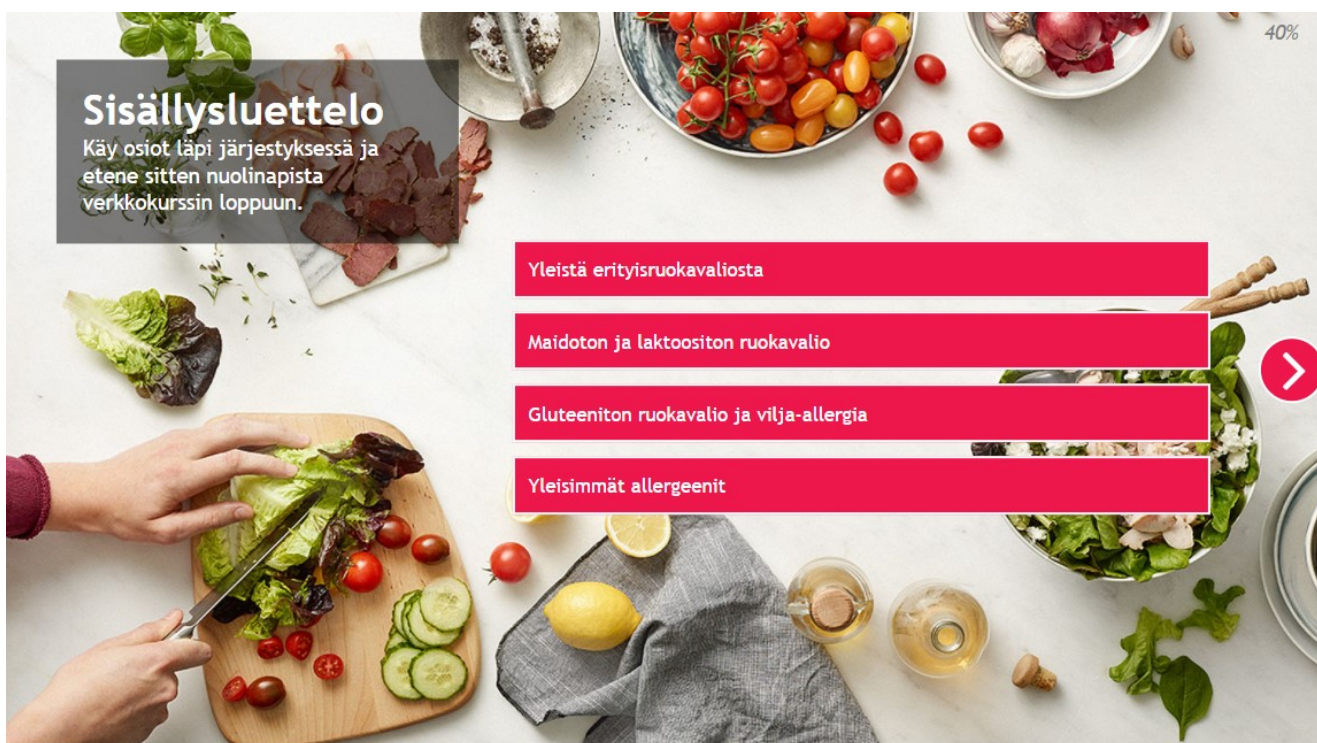
Täytä alle tähdellä* merkityt tiedot.

Etunimi*

Sukunimi*

Sähköposti*

Liite 3.



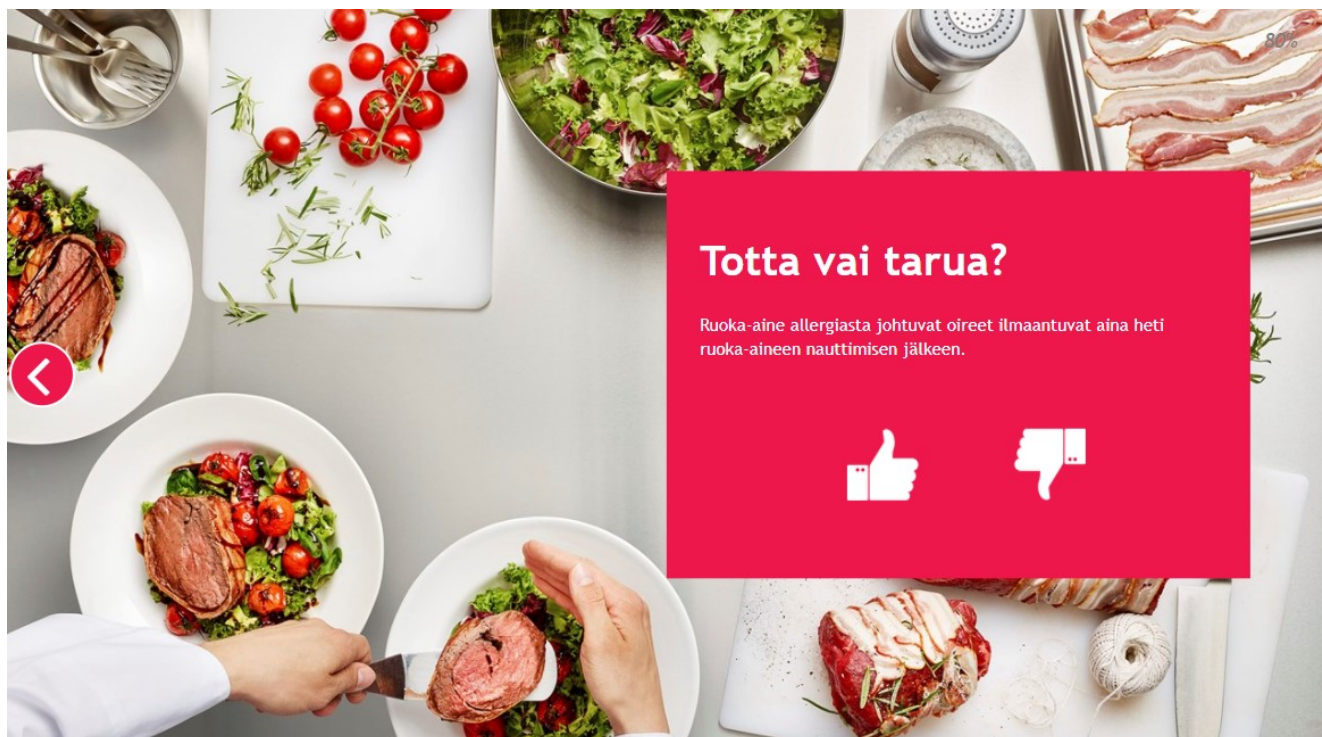
Liite 4.



Liite 5.



Liite 6.



Liite 7.



25%

Laktoositon ja maidoton ruokavalio

Seuraavaksi on aika käsitellä laktoositonta ja maidotonta ruokavaliota.

Oireet

Laktoosi-intorelanssista kärsivälle voi ilmaantua oireita 1-3 tunnin kuluttua laktoosia sisältävän tuotteen nauttimisesta. Nämä oireet ovat yleisemmin turvotus, ilmavaivat sekä vatsakipu.

Maitoallergiassa oireita voivat olla vatsakipu, joskus myös iho-oireet. Pahimmassa tapauksessa voi tulla anafylaksia, jolloin voidaan tarvita sairaalahoitoa.

Liite 8



37%

Totta vai tarua?

Voin tarjota maidotonta ruokavaliota noudattavalle asiakkaalle ruokaa, joka sisältää pienen määrän laktoositonta maitojauhetta.

👍 👎

Liite 9.



LAKTOOSITON RUOKAVALIO

Maitosokeri eli laktoosi hajoaa ohutsuolessa laktaasientsyymin vaikutuksesta glukoosiksi ja galaktoosiksi ennen niiden imeytymistä. Henkilö, joka kärsii laktoosi-intorelanssista ei pysty hajottamaan laktoosia tarpeeksi nopeasti. Laktoosi-intorelanssista kärsivä voi käyttää maitotuotteita, jos ne ovat laktoosittomia.

Laktoositon ruoka tulee merkitä ruokalistaan kirjaimella L.

Vähälaktoosinen ruoka merkitään kirjaimilla VL.

1 / 2

Liite 10.



Totta vai tarua?

Tarjolla oleva ruoka on vähälaktoosista, voim merkitä tuotteen silti laktoosittomaksi, sillä ne ovat lähellä toisiaan.

👍 👎

Liite 11.

TESTAA TIETOSI

Nyt on aika testata mitä tähän mennessä käydystä kurssista jäi mieleen.

Lue kysymykset huolellisesti ja vastaa valitsemalla KYLLÄ tai EI -vaihtoehdoista oikea.

KYLLÄ / EI

- Tuleeko ruokalistoihin merkitä, jos ruoka sisältää laktoositonta maitotuotetta?
- Maitoallerginen voi käyttää vähälaktoosista maitoa ilman huolta allergiaoireista.
- Laktoosi-intorelanssista kärsivän henkilön elimistö pystyy hajoittamaan maitosokeria.
- Laktoosi-intorelanssi aiheuttaa hengenvaarallisia oireita, jos henkilö käyttää pienekin määrän laktoosia sisältäviä maitotuotteita.
- Maitoallergia on yleisempi lapsilla kuin aikuisilla ihmisillä, mutta myös aikuinen voi kärsiä siitä.

Liite 12.

50%

Totta vai tarua?

Keliakia on autoimmunisairaus, jossa vehnän gluteeni vahingoittaa ohutsuolta.

Liite 13.



Liite 14.

GLUTEENITON RUOKAVALIO

Vaikka keliakia sekoitetaan joskus vilja-allergiaan, keliakia ei ole allergia, vaan autoimmuunisairaus. Vehnän, rukiin ja ohran sisältämä gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehdusreaktion ja vaurioittaa suolinukkaa. Keliakia on elinikäinen ja hoitona on pysyvästi gluteeniton ruokavalio, jossa vältetään vehnää, ruista ja ohraa.

Keliakia ei parane iän myötä, vaan on elinikäinen sairaus.

Ruokalistoihin gluteeniton ruoka merkitään kirjaimella G.

?

0 / 2

Liite 15.

VILJA-ALLERGIA

Vilja-allergiassa tietty vilja aiheuttaa oireita. Yleensä tämä vilja on vehnä, ohra tai ruis. Riisi, maissi ja tattari-allergiat ovat Suomessa harvinaisempia.

Oireet voivat näkyä suolistossa, ihossa tai hengitysoireina. Oireet voivat tulla heti tai viiveellä.

Vilja-allergia todetaan yleensä pienillä lapsilla ja paranee yleensä iän myötä.

Vilja-allergiaa ei voida diagnosoida verikokeella pelkästään, vaan vaatii myös välttämiskokeen.

ohra kaura
vehnä ruis

1 / 2

Liite 16.

TESTAA TIETOJASI

Nyt on aika testata mitä tähän asti käydystä kurssista jäi mieleen.

Lue kysymykset huolellisesti ja vastaa valitsemalla KYLLÄ tai EI -vaihtoehdoista oikea.

KYLLÄ / EI

Henkilöllä on todettu lapsena keliakia, mutta hän voi parantua siitä aikuisena.

Vilja-allergian oireet voivat näkyä ihossa, suolistossa tai hengitysoireina.

Vilja-allergiassa vain tietty vilja aiheuttaa oireita.

Keliatikko voi syödä pieniä määriä vehnää saamatta oireita.

Ruokalistoihin tulee merkintä G, jos ruoka sopii myös keliatikolle.

Liite 17.

28%

Yleiset allergeenit

Seuravaaksi on aika käsitellä yleisimpiä allergiaa aiheuttavia allergeenejä. Luvassa on lyhyitä tietoisukuja, jonka jälkeen sinun tulee vastata kysymyksiin.

Mikä tahansa ruoka-aine voi aiheuttaa henkilölle allergisen reaktion, jonka oireet voivat olla joko lähes huomaamattomia, lieviä tai huonossa tapauksessa vakavia, jopa sairaalahoitoa vaativia.

Olethan tarkkana, että ainakin yleisimmät allergeenit ja ruoka-aineallergiat, jotka ovat tiedossa henkilöstössä, tulevat merkityksi selvästi asiakkaiden tietoon.

Liite 18.

42%

Totta vai tarua?

Ruoka-aineallergioissa oireet voivat olla lieviä, joten kaikkia allergeejä ei tarvitse merkitä ruokalistaan.

👍 👎

Liite 19.

Yleiset allergeenit


?

PÄHKINÄALLERGIA

Pähkinät ja mantelit ovat voimakkaita allergeejia, joten oireet voivat olla vakavia.

Pähkinät tulee aina merkitä selvästi ruokalistaan, vaikka tuote vain SAATTAISI SISÄLTÄÄ pähkinää.

Vaikeassa pähkinäallergiassa oireet voivat alkaa muutamassa minuutissa ja hengitysoireita voi tulla jo pelkästään pähkinän läheltä olemisesta.



<

>

0 / 4

Liite 20.

?

MUNA-ALLERGIA

Kananmunalle allerginen ei siedä ravinnossaan kananmunan valkuaisaineita ja muiden lintujen munistakin kananmuna-allerginen voi saada oireita ristiallergian vuoksi.

Kananmuna-allergian oireet ovat yleensä välittömiä: nokkosihottumaa, kasvojen turvotusta, oksentelua, vatsakipua ja pahimmillaan hengenahdistusta ja anafylaksiaa.

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä ilmoitetaan, jos valmistukseen on käytetty pienikin määrä kananmunaa. Mikäli elintarvikkeen valmistuksessa ei ole täysin mahdollista estää tuotteen joutumasta kosketukseen kananmunan valkuaisaineiden kanssa, tulee tuotteessa olla merkintä "Saattaa sisältää kananmunaa".



<

>

1 / 4

Liite 21.

Yleiset allergeenit

?

KALA-ALLERGIA

Kala-allergia on voimakasoireinen.

Oireita ei aiheuta pelkästään kalan syöminen vaan oireita voi tulla myös kalan käsittelystä ja hajusta.

Oireiden voimakkuus on yksilöllistä ja oireita voivat olla ripuli, oksentelu, pahoinvointi, kutina tai ihottuma. Yleisiä oireita ovat myös hengen ahdistus ja kurkun kutina.

Kalan kypsentyminen ei poista allergiaa ja allergiaoireita voi tulla pelkästään kalan käsittelystä.



<

>

2 / 4

Liite 22.

Yleiset allergeenit

?

MUUT YLEISET ALLERGEENIT

Muita yleisempiä allergeejä jotka tulee merkitä on:

- soija
- sinappi
- selleri
- siemenet
- hedelmät
- vahvat mausteet

Ruuan valmistuksessa ja tarjoilussa on huomioitava, että allergiaa aiheuttavat ruoka-aineet ei pääse kosketuksiin sellaisten ruokien kanssa, jotka eivät sisällä kyseistä ruoka-ainetta.



<

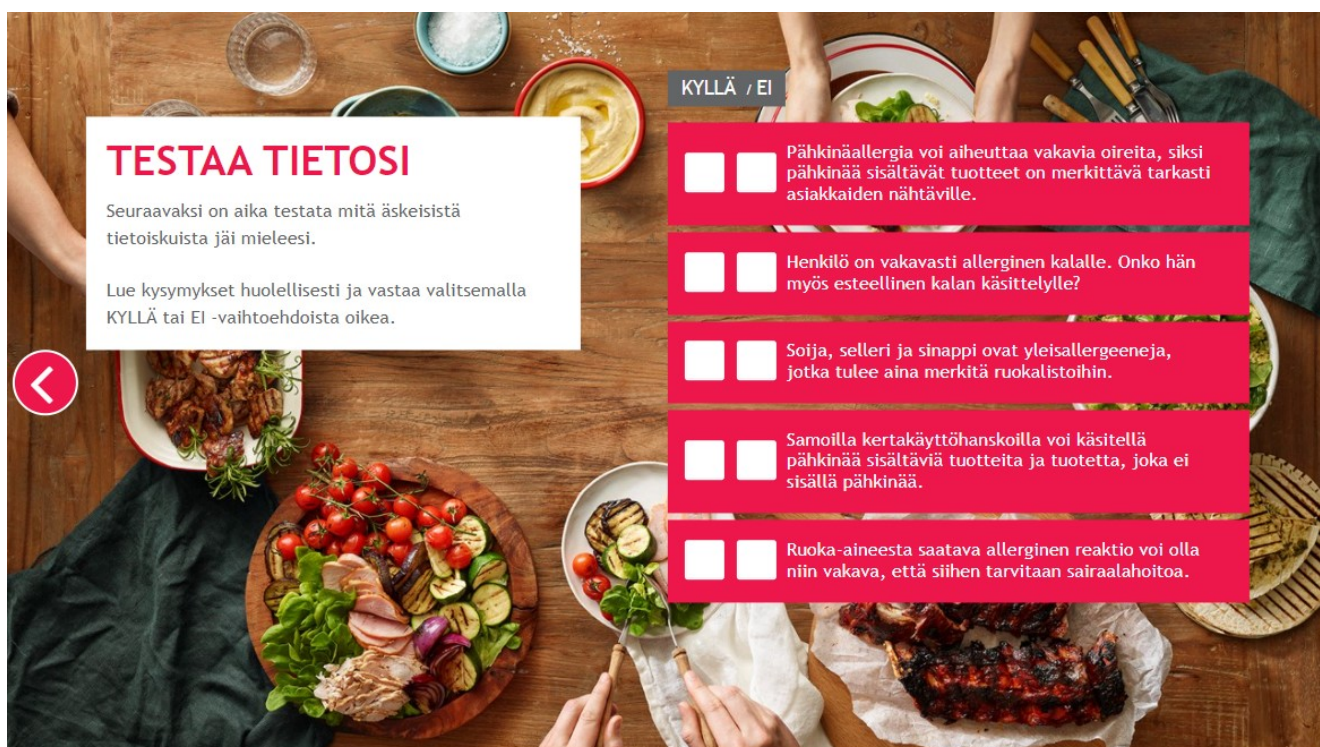
>

3 / 4

Liite 23.



Liite 24.



Liite 25.

Kerro mielipiteesi verkkokurssista!

Anna palautetta juuri läpi käymästäsi verkkokurssista. Arvio kurssia antaen arvosanoja asteikolla 1-5 (1= täysin erimielttä, 5 = täysin samaa mieltä).

Kurssin laajuus oli sopiva ja siinä käsiteltiin tarpeeksi kattavasti erityisruokavalioida.

1 2 3 4 5

Kurssin suorittaminen verkossa onnistui hyvin.

1 2 3 4 5

Verkkokurssi on mielekäs tapa kouluttautua.

1 2 3 4 5

Sain kurssista hyödyllistä tietoa työarkeeni.

1 2 3 4 5

VAPAA SANA
Tähän kenttään voit kirjoittaa vapaasti palautetta verkkokurssista

60%

Liite 26.

Diplomi

80%

Haluatko diplomin?

Halutessasi voit avata diplomin uuteen välilehteen tulostettavaksi, tai tilata sen suoraan sähköpostiisi.

Viimeistele koulutus painamalla nuolinappia, jotta suorituksesi rekisteröityy.

Sähköposti:

Avaa uuteen välilehteen **Lähetä sähköpostiin**