

Auli Jokinen

**RAVITSEMUSOSAAMINEN JULKISISSA RUOKAPALVE-  
LUISSA**

Opinnäytetyö

Kevät 2013

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö  
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö

Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijä: Jokinen, Auli

Työn nimi: Ravitsemusosaaminen julkisissa ruokapalveluissa

Ohjaajat: Nissinen, Kaija ja Nieminen, Kirta

Vuosi: 2013

Sivumäärä: 61

Liitteiden lukumäärä: 4

---

Suomessa tarjotaan kodin ulkopuolella päivittäin yli 2 miljoonaa ateriaa. Sosiaali- ja terveysministeriö asetti joukkoruokailutyöryhmän tutkimaan keinoja, miten joukkoruokailun ateriatarjontaan saavutetaan kansanterveytemme kannalta parempi ravitsemuksellinen laatu. Ravitsemuksellinen laatu kuvaa ruokavalion, ruoan tai elintarvikkeen ravintoainesisältöä suhteessa Valtion ravitsemusneuvottelulautakunnan laatimiin Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Ruokapalveluhenkilöstön ammattiosaaminen tukee laadukkaista elintarvikkeista valmistettua terveellistä ateriatarjontaa. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 3.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja Suomen Sydänliitto kehitti yhdessä Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakoulujen kanssa valtakunnallisen ravitsemuspassin ravitsemusosaamisen tason varmistamiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli ravitsemuspassin suunnittelun tukena tutkia ravitsemusosaamista kahden sairaalan ja oppilaitosten ruokapalveluissa (n=51). Toisena tehtävänä oli tarkastella väittämien esitysmuotoa ja vaikeustasoa passin testiaineistoa varten. Kysymysaineisto vastasi alan perustutkinnon ravitsemuksen osaamistavoitteita. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivista survey-tutkimusta, jonka aineisto kerättiin standartoituna lomakekyselynä syksyllä 2011. Lisäksi syventävää tietoa saatiin kokeille (n=4) suunnatulla teemahaastattelulla. Viitekehys rajattiin vastaamaan siihen, miksi ruoan ravitsemuslaadun kehittäminen on tärkeää, vaikuttaako ruokapalvelun osaaminen terveellisen aterian koostamiseen ja mikä rooli heillä on ohjaajana esimerkiksi kouluissa.

Vaikeita osaamisalueita olivat Sydänmerkki-kriteeristö, ravitsemussuosituksiset ja arkilounaskriteerit. Ravitsemuslaadun arviointia koskevat kysymykset olivat vaikeita ja sitä ei osattu yhdistää käytännön työhön. 90 prosenttia vastaajista koki kuitenkin ravitsemusosaamisen tarpeen töissään vähintään satunnaisesti. Oma osaaminen arvioitiin paremmaksi kuin se oli, vain 15 vastaajaa sai väittämistä yli 75 prosenttia oikein. Tutkimusta pidettiin hyvänä ja tarpeellisena, mutta kysymyssarjaa liian laajana. Terveellisen ravitsemuksen hallitsemiseen tarvittavat aihealueet ovat laajoja kokonaisuuksia, joten väittämien määrä ei voi olla pienempi.

Avainsanat: Ruokapalvelut, ravitsemus, ravitsemuksellinen laatu, lounasruokailu, ravitsemuskasvatus, keittiötyöntekijät

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: Business School, School of Hospitality Management

Degree programme: Hospitality Management

Author: Jokinen, Auli

Title of thesis: Nutrition Knowledge in Public Food Services

Supervisors: Nissinen, Kaija and Nieminen, Kirta

Year: 2013

Number of pages: 61

Number of appendices: 4

---

Over 2 million meals are served outside homes in Finland. The Ministry of Social Affairs and Health appointed a mass catering work group to study the measures to achieve better dietary quality in mass catering meals relative to public health. The dietary quality illustrates the nutrient content of a diet or a food product in relation to Finnish nutritional recommendations set by the National Nutrition Council. Food service staff's professional skills support the production of healthy meal selection made of quality food products.

Finnish Heart Association, the assigner of the thesis, developed the national nutritional certificate (Ravitsemuspassi) in co-operation with the Universities of Applied Sciences of Jyväskylä and Seinäjoki to ensure the level of nutritional skills. The first priority of the thesis was to support the planning of the certificate by studying the nutritional skills of the food service staff of two hospitals and educational institutes (n=51). The second objective was to analyze the presentation and difficulty level of the claims for the certificate examination data. The data met the demands of the nutritional skills of the basic nutrition qualification. The research was executed by using a quantitative survey. The data was collected with a standardized questionnaire in the autumn of 2011. Advanced information was received by interviewing four chefs (n=4). The framework of the study was outlined to answer the questions about the importance of the development of the nutrition quality of food, the effect of the know-how of food services on producing healthy meals and the role of supervisors in schools etc.

The difficult fields of know-how to master were the criteria for Sydänmerkki, nutritional recommendations and criteria for everyday lunches. Questions concerning the evaluation of dietary quality were hard and difficult to link with practical work. Nevertheless, 90 % of the respondents thought they needed nutritional skills in their work at least occasionally. Personal skills were assessed to be better than they were – only 15 % managed to accomplish more than 75 % of the questions. The survey was found to be good and useful but too long. However, the field of healthy nutrition is wide and therefore the amount of statements in the survey could not be smaller.

Keywords: Food services, nutrition, nutritional quality, lunch dining, nutritional education, kitchen workers

## Sisältö

|  |    |
|--|----|
| Opinnäytetyön tiivistelmä.....   | 2  |
| Thesis abstract.....   | 3  |
| Sisältö.....   | 4  |
| Kuvio- ja taulukkoluetelo.....   | 6  |
| 1 JOHDANTO.....  | 7  |
| 2 JOUKKORUOKAILU ENNEN JA NYT.....   | 9  |
| 2.1 Kouluruokailulla kohti parempaa kansanterveyttä .....                                    | 9  |
| 2.2 Joukkoruokailun monet toimijat .....   | 10 |
| 2.3 Kulutusmuutosten ravitsemukselliset haasteet .....                                       | 11 |
| 3 RAVITSEMUSLAADUN MERKITYS JOUKKORUOKAILUN<br>ASIAKKAILLE .....                             | 15 |
| 3.1 Ruoan ravitsemuslaadun seuranta.....   | 15 |
| 3.1.1 Lounasruuan ravitsemuksellisen laadun kriteerit .....                                  | 16 |
| 3.1.2 Malliateria eli lautasmalli .....  | 20 |
| 3.2 Sydänmerkki-ateriajärjestelmä .....  | 20 |
| 3.3 Sydänliitto terveydenedistäjänä.....   | 21 |
| 3.4 Ruokapalveluhenkilöstö ravitsemuskasvattajan roolissa .....                              | 22 |
| 4 RAVITSEMUS OPETUSSUUNNITELMISSA.....   | 26 |
| 4.1 Perusopetus.....   | 26 |
| 4.2 Lukiokoulutus .....  | 26 |
| 4.3 Ammatillinen peruskoulutus, hotelli-, ravintola- ja catering-alan<br>perustutkinto ..... | 27 |
| 4.4 Ammattikorkeakoulu, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma<br>.....        | 28 |
| 4.5 Dieetikokin erikoisammattitutkinto .....   | 30 |
| 5 TUTKIMUKSEN TAVOITE, TUTKIMUSAINEISTO JA -<br>MENETELMÄT .....                             | 32 |
| 5.1 Tavoite.....   | 32 |
| 5.2 Työn rajaukset .....   | 33 |

|   |    |
|---|----|
| 5.3 Käytettyjen menetelmien ja aineistojen kuvaus .....                                 | 34 |
| 5.3.1 Kyselylomaketutkimus ruokapalveluhenkilöstölle .....                              | 34 |
| 5.3.2 Teemahaastattelut kokeille.....   | 35 |
| 6 TULOKSET .....  | 38 |
| 6.1 Ravitsemustiedon hallinta ruokapalveluissa .....                                    | 38 |
| 6.2 Havainnointi ja palaute väittämien vaikeustasosta ja esitysmuodosta .....           | 44 |
| 6.3 Ravitsemuslaatu ruokapalveluhenkilöstön ajatuksissa, asenteissa ja toiminnassa..... | 44 |
| 7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....   | 50 |
| 7.1 Lomaketutkimuksen tulosten tarkastelu.....  | 50 |
| 7.2 Teemahaastattelun tulosten tarkastelu.....  | 51 |
| 8 POHDINTA .....  | 54 |
| LÄHTEET .....   | 57 |
| LIITTEET .....  | 62 |

## Kuvio- ja taulukkoluetelo

|   |    |
|---|----|
| Kuvio 1. Valmistuskeittiöiden määrät keittiön pitäjän mukaan .....                          | 10 |
| Kuvio 2. Keittiöiden lukumäärä toimialoittain .....   | 11 |
| Kuvio 3. Malliaterian kuva .....  | 20 |
| Kuvio 4. Vastaajien ikäjakauma. n=46 ..   | 38 |
| Kuvio 5. Vastaajien ammattinimikkeet. n=46 ..   | 40 |
| Kuvio 6. Oma arvio osaamisesta suhteessa toteutuneeseen osaamiseen. ....                    | 43 |
|   |    |
| Taulukko 1. Ravitsemusopinnot palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelmissa. .... | 30 |
| Taulukko 2. Tutkimuskohteiden keittiöyöntekijät. ....                                       | 35 |
| Taulukko 3. Viimeisin tutkinto alalta. ....   | 39 |
| Taulukko 4. Väittämät, joissa eniten vääriä vastauksia (9 kpl). ....                        | 40 |
| Taulukko 5. Eniten en osaa sanoa -vastauksia (10 kpl). ....                                 | 41 |
| Taulukko 6. Oman ravitsemusosaamisen arviointi. ....  | 42 |
| Taulukko 7. Ravitsemusosaamisen tarve työssäsi. ....  | 43 |

# 1 JOHDANTO

Kouluruokailulla on Suomessa pitkät perinteet. 1900-luvun alkupuolella koululaitoksen kehittyessä, vaadittiin myös oikeutta kouluruokaan varallisuudesta riippumatta. (Lintukangas, Manner, Mikkola-Montonen, Mäkinen & Partanen 1999, 73–74.) Yhteiskunnan vaurastuessa sotien jälkeen kaupungistuminen ja teollistuminen mahdollistivat ruokailun järjestämisen ravintoloiden lisäksi myös työpaikoilla. Runsasenergistä ruokaa oli pula-ajan jälkeen taas tarjolla, mutta työ oli muuttunut kevyemmäksi. Tarvittiin ravitsemusneuvontaa. Kulutusmuutokset näkyvät lisääntyvänä aterioiden nauttimisena kodin ulkopuolella ja mm. perinteisen ruokarytmin, aamupalasta, lounaasta ja päivällisestä koostuvien pääaterioiden muuttumisena näiden yhdistelmiksi ja ruokailupaikasta riippumattomiksi välipaloiksi. (Niva & Piironen 2005, 145–158.)

Ruoan ravitsemukselliseen, aistittavaan, koostumukselliseen ja turvallisuuslaatuun vaikuttavat monet tekijät. Vaikka Suomessa ruokapalveluiden ravitsemuksellista laatua ohjeistetaan eri viranomaissuosituksilla, siihen vaikuttavat myös taloudelliset asiat, asenteet, mielipiteet, tavat, tottumukset, lainsäädäntö, asiakkaiden mielipiteet ja kunnallisissa ruokapalveluissa myös päättäjät ja viranhaltijat. Yleisesti laatuun mielletään vaikuttavan myös palvelun laatu, ruoan alkuperä, eettiset seikat ja ekologisuus. Laatu ei siis ole mitattavissa objektiivisesti, vaan on asiakkaalle kokonaisvaltainen ja henkilökohtainen kokemus. (Vanhala ym. 2004, 11.) Ravitsemuslaatu riippuu pääosin ravitsemusta ja ruokavaliota huonontavien tai parantavien ravintoaineiden määrästä ruokavaliossa. Yksittäiset ruoat tai elintarvikkeet voivat siten parantaa tai huonontaa ruoka-annoksen ravitsemuslaatua. (Vikstedt ym. 2011, 10.)

Viestintä on merkittävä osa joukkoruokailun kehittämistä. Lautasmallin mukaisen malliaterian lisäksi ruoan ravitsemuksellisesta laadusta voidaan viestittää eri tavoin. Vaikka ruokailija vastaakin omista ruokavalinnoistaan, valistuneiden ratkaisujen tueksi tarvitaan riittävästi tietoa. Ruokalistalla olevista annoksista voidaan kertoa ravintosisältö, merkitä suositeltava annos listalle tai linjastoon ja järjestää hyviä valinnoista teemoja ja kampanjoita. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 41.) Keittiöhenkilökunnalla on siten mukaan esimerkiksi koulun ravitse-

muskasvatustyössä erityinen merkitys. (Lintukangas, Manner, Mikkola-Montonen, Mäkinen & Partanen 1999, 24.)

Terveelliseen ravitsemukseen ohjataan jo perusopetuksen 1.–4. vuosiluokilla. Mal-  
liaterian kuva ja ohjeet oikein koostettuun ateriaan löytyvät jo 2. luokan ympäristö-  
tiedon kirjasta. Tiedon määrää syvennetään siirryttäessä yläluokille ja lukioon ja  
tieto ravitsemuksesta liitetään opetuksessa terveelliseen elämään ja nuorten  
omaan terveyteen. (Opetushallitus 2004.) Ammatillisten koulutusohjelmien ravit-  
semusopetus heijastuu tietotaitona joukkoruokailua tuottaviin keittiöihin ja on osal-  
taan vaikuttamassa päivittäin yli kahden miljoonan kodin ulkopuolella nautitun ate-  
rian ravitsemuslaatuun (Perälähti & Kumpusalo-Sanna 2011.)

Ammattikeittiöiden henkilökunnan ravitsemusosaamista on tutkittu vähän. Viran-  
omaissuositusten, terveellisten valintojen ja terveyttä edistävien ruuanvalmistusta-  
pojen suosiminen edellyttää jatkuvaa kiinnostusta oman ammatin kehittämiseksi.  
Lomaketutkimuksena toteutetun kvantitatiivinen tutkimuksen tavoitteena oli selvit-  
tää ruokapalveluhenkilöstön ravitsemusosaamista ja testata Ravitsemuspassi-  
hankkeen asiantuntijoiden laatimien väittämien toimivuutta. Väittämät oli valittu  
hyvin laajasta, yli 400 väittämää sisältäneestä aineistosta. Aihealueet oli ryhmitelty  
alan ammatillisen perustutkinnon ravitsemuksen osaamistavoitteita vastaaviksi.  
Kvantitatiivisen tutkimuksen lisäksi täydentävää tietoa saatiin kokeille suunnatun  
teemahaastattelun avulla. Kokit yhdessä esimiesten kanssa vastaavat valinnoil-  
laan ja tiedoillaan keittiöissä tuotettavan ruoan ravitsemuksellisesta laadusta.  
Haastattelujen tavoitteena oli kiinnostuksen herättämisen lisäksi, tutkia arkipäivän  
ravitsemusta koskevia asenteita ja arvovalintoja töissä ja kotona.



## 2 JOUKKORUOKAILU ENNEN JA NYT

### 2.1 Kouluruokailulla kohti parempaa kansanterveyttä

Kouluruokailun historia alkaa jo keskiajalta. Koulupojat eli teinit alkoivat ns. pitäjäkänneillään kerätä avustuksia ruokatarvikkeina koulujen ylläpitoon ja opettajien palkkoihin. Ennen 1900-luvun alkua kansakouluissa tarjottiin jo keittoruokaa. Kansakoulujen myötä oli perustettava myös oppilaskoteja, joihin varakkaimmat oppilaat toivat itse ruokatarvikkeita. Helsinkiin perustettiin 1892 yhdistys edistämään koulujen perustamista harvaan asuttuihin pitäjiin ja niiden ylläpitoa ruoka- ja vaateavustuksin. Lukuvuonna 1905–1906 toimi jo 11 koulukeittolaa perustetun koulukeittoyhdistyksen ansiosta. Ensimmäisen kerran valtiolta anottiin rahaa toimintaan vuonna 1908, mutta sitä myönnettiin vasta 1913, jolloin summa oli 150 000 markkaa. Seuraavan kerran rahaa saatiin vasta neljä vuotta myöhemmin. Vuonna 1921 säädettiin laki, jossa valtion määrättiin maksamaan kaksi kolmasosaa vähävaraisten koululaisten ravintoavustuksesta ja kaksi vuotta myöhemmin oppikoulut saivat ensimmäiset ohjeensa ruokailun järjestämisestä. 1930-luvun alussa toteutettiin Kenraali Mannerheimin nimeä kantavan lastensuojeluliiton ehdotusta ja uusiin oppikouluihin alettiin suunnitella ruokaloita. Tätä ennen lapsista vain 40 % oli todettu terveiksi ja lämpimän ruoan edistävän täten heidän terveyttään. (Lintukangas, Manner, Mikkola-Montonen, Mäkinen & Partanen 1999, 73–74.)

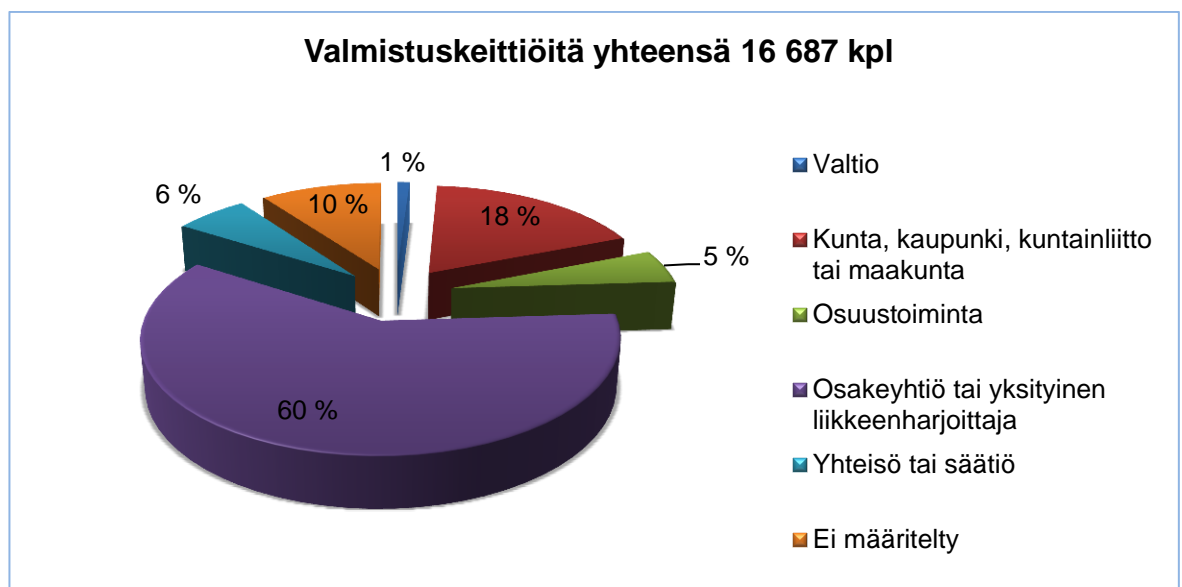
Maksuttomaan kouluateriaan siirtyminen viiden vuoden sisällä vuonna 1943, edellytti vielä kansakoululaisilta määritellyn työpanoksen antamista ruokatarvikkeiden hankkimiseksi. Vuoteen 1957 mennessä ohjeistuksia oli annettu jo mm. opettajan velvollisuudesta valvoa kouluajan ulkopuolella tapahtuvaa ruokatarvikkeiden kasvattamista ja keräämistä sekä keittokirjojen avulla niiden ruuaksi valmistamisesta. Samana vuonna kansakoululaki määräsi riittävän aterian tarjottavaksi kaikkiin kansa-, kansalais- ja keskikouluihin. Vuonna 1964 asetettiin opettajalle ruokailun valvonta ja osallistumisvastuu, sekä kunnille myönnettiin valtionapua tähän samoin kuin aterian kustannuksiin. (Lintukangas ym. 1999, 73–74.)

Tähän saakka tehdyt kouluruokailua koskevat päätökset ovat merkittävästi parantaneet kansanterveyttämme. Viimeisimmät ravitsemuksellisesti merkittävät saavu-

tukset olivat kansakouluasetus vuonna 1967, peruskouluasetus 1970 ja vuoden 1981 kouluhallituksen yleiskirje määräisivät koululounaan sisällön vastaamaan kolmasosaa päivittäisestä ravinnontarpeesta ja tarkennuksia ravintosisältöön, suunnitteluun, erityisruokavalioihin sekä mm. hygieniaan. (Lintukangas ym. 1999, 75.)

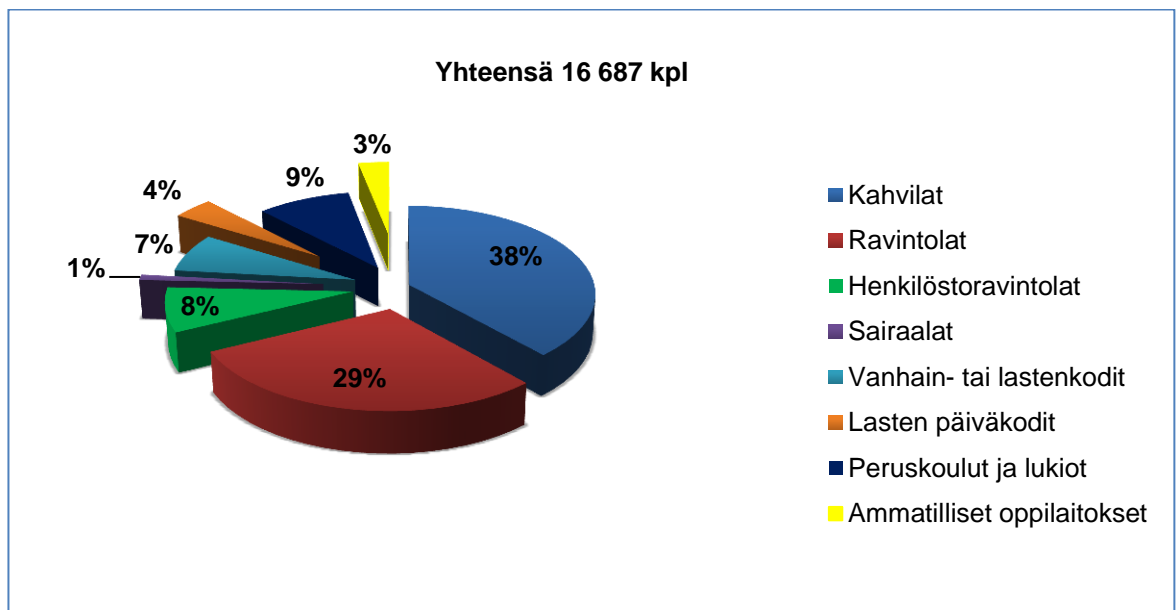
## 2.2 Joukkoruokailun monet toimijat

Suomalaisessa ruokakulttuurissa joukkoruokailu on suurella osalla kansalaisistamme päivittäin tärkeässä asemassa. Joukkoruokailua tuottavat monet toimijat. Horeca-rekisterin mukaan vuonna 2011 kodin ulkopuolella ruokaa valmistettiin 889 miljoonaa annosta. Yhteensä hotelli-, ravintola- ja cateringalan ammattikeittäjiä rekisteröitiin 22 642 kpl, joista valmistuskeittäjiä oli 16 687 kpl. Kuntien tai kuntaliittojen hallinnoimissa keittiöissä annoksista valmistettiin 39 prosenttia. Määrällisesti kuitenkin keittiöistä 60 prosenttia oli osakeyhtiöitä tai yksityisiä liikkeenharjoittajia, joissa annoksista valmistettiin 42 prosenttia kokonaismäärästä. (Perälähti & Kumpusalo-Sanna 2011.)



Kuvio 1. Valmistuskeittiöiden määrät keittiön pitäjän mukaan (Perälähti & Kumpusalo-Sanna 2011).

Kahviloiden (sisältävät tässä varsinaisten kahviloiden lisäksi hampurilais- ja kebabpaikat, pizzeriat sekä pito- ja ateriapalvelut) osuus ruoka-annoksia valmistavista keittiöistä on suurin, 38 prosenttia. Vuonna 2011 niissä valmistettiin ruokaa yhteensä 255 miljoonaa annosta. Toiseksi suurin osuus on ravintoloilla, joissa annoksia valmistettiin 143 miljoonaa. Julkisen sektorin eli koulujen osuus ammattikeittiöistä on laskenut 9,1 prosenttia vuodesta 2009. Ammattikeittiöistä niiden osuus oli 9 prosenttia ja niissä valmistettuja aterioita oli yhteensä 160 miljoonaa eli n. 20 prosenttia kaikista valmistetuista aterioista. Henkilöstöravintoloiden määrä on 8 prosenttia ja niissä valmistettiin 89 miljoonaa ateriala, joka oli 10 prosenttia valmistetuista aterioista. Sairaaloiden osuus on määrällisesti pieni, mutta valmistetut määrät yksikköä kohti nostivat ateriamäärän 8 prosenttiin eli n. 71 miljoonaan vuodessa. (Perälähti & Kumpusalo-Sanna 2011.)



Kuvio 2. Keittiöiden lukumäärä toimialoittain (Perälähti & Kumpusalo-Sanna 2011).

### 2.3 Kulutusmuutosten ravitsemukselliset haasteet

Ravintomme on monipuolistunut, mutta samalla yltäkylläisyys aiheuttaa uudenlaisia ongelmia. Kuluttajien lähestymistavat terveellisyyteen perustuvat toisaalta yhä elintarvikkeiden tai niiden valmistusaineiden luokitteluun terveellisiin tai epäterveellisiin, mutta myös ruokavalion kokonaisuuteen. Keskustelun kohteeksi nousee ter-

veellinen syöminen useammin kuin terveellinen ruoka. Ruoka saa nykyään monien elämässä liian suuren painoarvon ja terveyden markkinoille ilmestyy jatkuvasti keskenään ristiriitaisia ohjeita terveellisestä syömisestä. Asiantuntijatkin kiistelevät esimerkiksi Atkinsin, GI-dieetin ja perinteisen rasvaa välttävän ruokavalion keskinäisestä paremmuudesta. Terveysvaikutteisina markkinoidut elintarvikkeet kiinnittävät kuluttajien huomion kokonaisravitsemuksen sijaan yksittäisten tuotteiden tehovaikutuksiin ja sairauksien riskin vähentämiseen. (Niva & Piironen 2005, 141–144.)

Kuluttajat tunnistavat, ettei terveys synny vain syömisestä vaan myös muistakin elintavoista, perimästä ja nyky-yhteiskunnan elämäntyylistä. Terveellisyys saa erilaisia näkökulmia, puhutaanko siinä yksittäisistä aterioista, ruokailusta ja syömisestä yleensä vai ajatellaanko sitä terveen elämäntavan kokonaisuuteen. Terveellinen syöminen ei aina takaa pitkää elämää ja on ennustamatonta ja sattumanvaraista. Asiantuntijoille terveellisyys ei ole erilaisia tulkintoja vaan periaatteita, joiden soveltamisessa maallikoilla voi olla hankaluuksia. Asiantuntijat asettuvatkin eräänlaisiksi välittäjiksi teorian ja käytännön eli tieteellisen tiedon ja realiteettien väliin. Arkisyömisestä rytmi on kadonnut ja kotiruokailun vähennyttyä välipalatyypinen syöminen lisääntyy (vrt. kuvio 2). Asiantuntijat kuitenkin myöntävät ongelmien taustalla olevat asenteelliset ja yhteiskunnalliset tekijät. Hekin pohtivat, kuinka voitaisiin edistää kohtuullisuuden ja monipuolisuuden periaatteita ihmisiä syylistämättä. (Niva & Piironen 2005, 145–158.) Suomalaisten vyötärön ympärys kasvaa edelleen, vaikka keskimääräinen painon nousu onkin pysähtynyt (Finriski 2007 - tutkimus, 9).

Vuoden 2009 suomalaisen aikuisväestön terveystietoisuuden ja terveys tutkimuksessa ravitsemussuositusten mukainen ruokailu oli tutkimusjaksolla yleistynyt verrattuna edellisen tutkimuksen aikajaksoon. Leivän kulutus oli edelleen laskussa. Rasvatonta tai ykkösmaitoa joi 45 % miehistä ja naisista 53 %. Leivällä on jo pitkään käytetty levitteenä margariinia, kehitys on edelleen pysynyt samana ja 73 % ilmoitti käyttäneensä leivällä kevytlevitettä tai margariinia. Päivittäinen kasvisten kulutus oli edellisvuoteen verrattuna kasvanut vain naisilla 47 %:sta 50 %:iin, kun miehistä kasviksia päivittäin käytti edellisen vuoden tapaan vain 34 %. Koulutusryhmien erot olivat elintavoissa selvät, alimmassa koulutusryhmässä ylipainoisten

ja vähiten kasviksia käyttävien osuus oli edelleen suurin, mutta naisten koulutusryhmäerot ruokatottumuksissa ovat kaventuneet 2000-luvulla. Edelleen paremmin koulutetut naiset söivät terveellisimmin ja monipuolisimmin. (Helakorpi, Laitalainen & Uutela 2009, 27.) Koulutetut, työssäkäyvät naiset söivät myös eniten ravintoainevalmisteita Finravinto 2007 -tutkimuksen mukaan. Valmisteita käyttävät saivat ruuasta monikertaisen määrän vitamiineja ja kivennäisaineita, sillä yleensä samat henkilöt söivät terveellisesti ja nauttivat eniten salaatteja ja marjoja. Energiaravintoaineiden rasvan, proteiinin ja tyydyttymättömän rasvan saanti verrattuna kokonaisenergian saantiin oli keskimäärin edelleen suositusten mukaista. Suurin ero suosituksiin verrattuna oli tyydyttyneen rasvan ja suolan saannissa, jota ruokapäiväkirjaa täyttäneet tutkittavat saivat ravinnostaan liikaa. Kuidun, folaatin ja D-vitamiinin, A-vitamiinin ja naisilla raudan saanti jäi alle suosituksista. (Paturi, Tapanainen, Reinivuo & Pietinen 2008, 5.)

Suomalainen työssä käyvä aikuinen söi keskimäärin kuusi ateriaa päivässä, ikään-tyneet viisi ateriaa. Aamupalan söivät miltei kaikki tutkimukseen osallistuneet. Miehistä lounaan söi henkilöstöravintolassa, kotona ja eväinä yhtä moni eli kolmasosa. Suurin käyttäjäosuus oli hyvin koulutetuilla miehillä. Naisista taas henkilöstöravintolaa käytti 26 % ja useampi eli 36 % nautti lounaan eväinä työpäivän aikana. Henkilöstöravintolan käytössä oli kuitenkin huomattavia koulutuskohtaisia ja paikkakuntakohtaisia eroja. (Paturi ym. 2008, 145–146.)

Samaa tutkimusaineistoa käyttäneet Raulio ym. (2004) keräsivät yhteen tutkimukseen kolmen valtakunnallisen tutkimuksen henkilöstöruokailua koskevat kysymykset. Niitä verrattiin mm. vastaajien taustamuuttujiin; sukupuoleen, ikään, paikkakuntaan ja koulutustaustaan. Tutkimustulokset tukevat erillisistä tutkimuksista saatuja tuloksia henkilöstöruokailua käyttävien terveellisemmistä ruokailutottumuksista. Salaatteja, perunaa ja kalaa syötiin enemmän kuin muualla ruokailtaessa. Suomalaisille nautittujen ruokien ravitsemuslaatu on erityisen tärkeää, sillä yhteensä kodin ulkopuolella syötiin 165 Horeca-sektorin valmistamaa ateriaa henkilöä kohti vuonna 2011 (Perälähti & Kumpusalo-Sanna 2011). Lounaalla nautittu lämmin ja monipuolisesti koottu ateria tukee myös ravitsemussuosituksen mukaista ateriarytmiä, jonka avulla vähennetään päivän aikana nautittujen välipalojen määrää. Välipalatyypissä syömisessä on myös erityisesti kiinnitettävä huomiota

tuotteiden ravitsemukselliseen laatuun. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005,39.)

### **3 RAVITSEMUSLAADUN MERKITYS JOUKKORUOKAILUN ASIAKKAILLE**

#### **3.1 Ruoan ravitsemuslaadun seuranta**

Ruuan tai yksittäisen elintarvikkeen ravintoainesisällöstä ja koostumuksesta käytetään käsitettä ravitsemuslaatu. Ruuan ravitsemuksellista laatua eli ravitsemuslaatua verrataan siten suomalaisten ravitsemussuosituksen tavoitteisiin. Ravitsemuslaatuun vaikuttavat kokonaisravitsemusta ja ruokavaliota huonontavat yksittäisten ruokien tai ravintoaineiden sisältämä tyydyttynyt rasva, suola ja sokeri. Tyydyttymätön rasva ja kuitu parantavat kuitenkin vastaavasti ravitsemuslaatua. (Vikstedt ym. 2011, 10.)

Ruokapalvelujen yleistä käyttöä Suomessa voidaan seurata eri tutkimuslaitosten kuluttajille suoritetuilla kyselyillä. Tutkimuslaitosten tuottamat terveystutkimukset tuottavat tietoa terveydestä, työoloista ja niihin vaikuttavista tekijöistä, mutta tutkimusten ulkopuolelle jäävät usein laitoksissa oleva väestö ja pienet lapset. Samalla tietoa saadaan myös ruokapalvelujen käytöstä ja niiden muutoksista eri väestöryhmissä, vaikka se ei ole yleensä tutkimusten pääkohde. Ruokapalvelujen laadusta ja aterian ravitsemuslaadusta on tehty yksittäisiä tutkimuksia, niistä ei yksikään sovellu sellaisenaan luotettavan ravitsemuslaadun seurantaan. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 54–57.)

Ruokapalveluita tuottaa hyvin laaja joukko yksityisiä, kunnallisia ym. julkisia palveluja tuottavia yhteisöjä. Käyttäjärühmien ravitsemustarpeet vaihtelevat suuresti ja yksittäisen kuluttajan on vaikea arvioida nauttimansa aterian ravitsemuslaatua ja sen merkitystä hänen kokonaisravitsemukselleen. Suomessa ruokapalvelujen tuottamien aterioiden ravitsemuslaatua ei toistaiseksi voida seurata kattavasti ja kustannustehokkaasti, muuten kuin keräämällä tietoja palveluiden tuottajilta ja niiden tilaajilta. Seurantajärjestelmistä saatavaa tietoa tarvitaan tukemaan terveystaloutta ja sitä koskevaa päätöksentekoa. Kuntatasolla ja yksityissektorilla taas tietoa tarvitaan palveluiden kehittämisen tueksi esimerkiksi kilpailutustilanteissa. Ruokapalvelujen ateriatarjonta antaa kuitenkin tietoa, miten paljon asiakkaalla on mahdollisuuksia valita suositusten mukainen ateria tarjonnasta ja mikä suositusten

mukaisen aterian menekki on verrattuna muuhun tarjontaan. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 54–57.)

Sosiaali- ja terveysministeriö asetti ajalle 1.8.2008–30.10.2009 joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän, jonka tavoitteena oli parantaa joukkoruokailun seurantaa ja edistää laadukkaiden ruokapalveluiden saatavuutta ja ravitsemuksellisesti laadukkaiden aterioiden käyttöä. Ravitsemussuositusten noudattaminen joukkoruokailussa vaatii kuitenkin seurantaa, että luotettavia arviointeja voidaan tulevaisuudessa tehdä. Työryhmän tavoitteena oli esittää toimenpidesuositus yhtenä osa-alueena Matti Vanhasen 2. hallituksen laajaa terveyden edistämisen politiikkaohjelmaa. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 16.)

Suomen lisäksi vain Ruotsi tarjoaa peruskouluissaan ilmaisen kouluruoan. Ruotsissa astui 2011 voimaan uusi koululaki, jota ennen myös kouluruoan ravitsemuslaatua haluttiin kartoittaa neljän kriteerin avulla. Tutkimukseen osallistui 191 koulua, joista 66,5 prosentissa ruoka valmistettiin omassa keittiössä. Tutkimuksessa keskityttiin vertaamaan toteutuneita D-vitamiini-, kuitu- ja rautamääriä sekä rasvan laatua ruotsalaisiin ravitsemussuosituksiin. Vastanneista keittiöistä vain 6,3 prosentilla kaikki arvot vastasivat suosituksia ja annettuja kriteereitä, 14 prosenttia ei täyttänyt ainoatakaan kriteerin vaatimusta, 26 prosentissa täyttyi kolme ja 14 prosentissa yksi kriteeri. Tutkimuksen tulokset julkaistiin vasta koululain voimaantulon jälkeen, joten kouluruoan parempaa ravintoainetiheyttä edellyttänyt laki on jo todennäköisesti vaikuttanut ravitsemuslaatuun. Tutkimusmenetelmä otetaan Ruotsissa käyttöön ravitsemuslaadun ja ympäristönäkökohtien jatkuvaan seurantaan ja se on kaikkien koulukeittiöiden käytettävissä nettiversiona. (Lilja, Patterson & Schäfer Elinder 2012, 3–20.)

### **3.1.1 Lounasruuan ravitsemuksellisen laadun kriteerit**

Ravitsemussuositusten pohjalta ja yhtenä osa-alueena ravitsemuslaadun kehittämistä Suomen Sydänliitto kehitti yhdessä asiantuntijatyöryhmän kanssa neljä kriteeriä ravitsemuksellisen laadun seurantaan vuonna 2004.



**Peruskriteeri** määrittelee miten asiakkaalla on mahdollisuus valita lounasruualla rasvan laatua parantavia ja vitamiineja, kuitua ja kivennäisaineita sisältäviä vaihtoehtoja. Päivittäin aterian osina on oltava tarjolla:

1. margariinia
2. rasvatonta maitoa
3. tuoreita kasviksia tai tuoresalaattia
4. ruisleipää tai ruisnäkkileipää

**Rasvakriteeri** edellyttää, että elintarvikkeiden valinnassa ja valmistusmenetelmissä rasvan laatuun ja määrään on kiinnitetty huomiota. Kaikkien kohtien toteutuminen ei välttämättä kerro suosituksien toteutumisesta eikä kahden kohdan toteuttamatta jääminen sitä, ettei ruoka olisi suositusten mukaista. Rasvakriteeri toteutuu hyvin, mikäli kahdeksan kohtaa on käytössä:

1. Paistettuja perunoita, uuniranskalaisia, lohkopperunoita ja kermaperunoita tarjotaan yhteensä harvemmin kuin kerran viikossa.
2. Makkararuokia tarjotaan enintään kerran viikossa.
3. Kalaruokia tarjotaan vähintään kerran viikossa.
4. Ruoanvalmistuksessa käytetään kermaa enintään kerran viikossa.
5. Ruoanvalmistuksessa käytetty kerma on kasvirasvapohjaista.
6. Ruoanvalmistuksessa käytetään juustoa enintään kerran viikossa.
7. Ruoanvalmistuksessa käytetty juusto on kasvirasvapohjaista.
8. Lihassa ja jauhelihassa on rasvaa alle 10 %.
9. Lihan ja kalan paistamiseen ei käytetä voita tai voi-kasviöljyseosta.
10. Perunasoseeseen ei käytetä voita tai voi-kasviöljyseosta.

**Suolakriteeri** varmistaa, että suolan käyttöön on kiinnitetty huomiota. Ruoka ei välttämättä ole vähäsuolaista, vaikka kaikki kriteerit toteutuvatkin. Ohjeen mukaan lisätty suola varmistaa lähinnä valvonnan ja tasalaatuisuuden. Suolakriteeri toteutuu hyvin, jos neljä kohtaa viidestä toteutuu.

1. suola lisätään ruokaan ohjeen mukaan
2. keitettyihin perunoihin ei käytetä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita

3. kypsennettyihin kasviksiin ei käytetä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita
4. riisiin tai makaroniin ei käytetä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita
5. vähäsuolaista leipää on tarjolla ainakin 2–3 kertaa viikossa

**Tiedotuskriteeri** toteutuu hyvin, jos malliateria on esillä vähintään kerran viikossa (Vanhala ym. 2004, 16–17).

Samassa tutkimuksessa selvitettiin luotujen kriteerien toimivuutta ja miten ne toteutuivat tutkimukseen osallistuneissa julkisissa suurkeittiöissä. Peruskriteerin tavoitteena on toteutua kokonaisuudessaan kaikissa suurkeittiöissä ja tarjolla tuli olla tuoreita kasviksia, rasvatonta maitoa, ruisleipää ja margariinia päivittäin. Vuonna 2004 noin 80 % keittiöistä toteutti vain jotakin peruskriteerin neljästä tavoitteesta ja vain puolessa keittiöistä kriteeri toteutui kokonaisuudessaan. Esimerkiksi päiväkoedeissa ei vielä silloin ollut tarjolla rasvatonta maitoa päivittäin. Rasvakriteeriä toteutti hyvin vain 39 % keittiöistä ja 14 % huonosti. Huonoiten sitä toteutettiin aikuisille ruokaa valmistavissa keittiöissä. Juustoa käytettiin ruoanvalmistuksessa enemmän kuin kerran viikossa. Jauhelihan rasvaprosentti oli enemmän kuin 10 % ja kerman laatu, sekä määrä eivät yleisesti vastanneet suosituksia. Suolakriteeri toteutui samoin huonosti. Esimerkiksi alle kouluikäisille valmistavissa keittiöissä kriteeriä toteutti hyvin vain 7 %. Puutteita oli vähäsuolaisen leivän tarjonnassa ja suolan lisättiin yleisesti makaronin ja riisin keitinveeten. Suurissa keittiöissä suolan lisäämistä hallittiin ruokaohjeiden avulla paremmin. Neljännes vastaajista ei tiennyt valmistamiensa ruokien suolapitoisuutta, mutta arvioi sen olevan kuitenkin usein tai aina vähäsuolaista. (Vanhala ym. 2004, 16–17.)

Vuonna 2002 ilmestyneessä Työterveyslaitoksen ja Sydänliiton oppaassa suositeltiin koko aterian suolapitoisuudeksi 1,5–2 g. Tällä hetkellä noudatetaan suosituksia, joissa pääruuan kappaleruokien suolapitoisuus on alle 0,9 % ja lihakastikkeiden 0,8 %, pääruokana tarjottavien puurojen, laatikkoruokien ja keittojen 0,6 % ja aterian lisäksi tarjottavien riisin ja makaronien korkeintaan 0,3 %. Tuoresalaatteihin ja perunoiden keitinveeten ei lisätä suolaa. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010.)

Suomalaisten suolansaanti on vähentynyt viime vuosikymmenellä, mutta edelleen sitä saadaan suosituksiin verrattuna liikaa. Saantisuosituksukset ovat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2005) mukaan naisille 6 g ja miehille 7 g vuorokaudessa. Pitemmällä aikavälillä suolan saantia olisi kuitenkin laskettava kansanterveyden kannalta 5 g:aan vuorokaudessa. Tiedotuskriteeri malliannoksineen toteutui myös huonosti. Sairaaloissa oli malliateria esillä parhaiten 15 %:lla vastanneista sairaaloista. Muu tiedottaminen, esimerkiksi ravintoainesisällöt ja valmistusaineet, eivät kuuluneet keittiöiden käytänteisiin. Suureksi osaksi tämä johtui siitä, ettei henkilökuntakaan tiennyt eikä osannut arvioida valmistamiensa ruokien rasva- tai kuitupitoisuuksia. Työryhmän mielestä keittiöillä on jatkossa kriteerien avulla mahdollista paremmin arvioida ja kehittää ruoan ravitsemuksellisia ominaisuuksia. Asiakkaan ohjaaminen terveellisen annoksen koostamiseen ja ruoan laadusta tiedottaminen on ruokapalveluhenkilöstön vastuulla. Tärkeä ja ensimmäinen toimenpide on muuttaa elintarvikehankinnat suositusten mukaisiksi. Kriteereiden arviointi ja muuttaminen jatkotutkimusten avulla on välttämätöntä, sekä arvioida tämän tutkimuksen ulkopuolelle jääneet henkilöstöravintolat ja ravintolat. (Vanhala ym. 2004, 46–50.)

Sydänliitto julkaisi vuonna 2010 Sosiaali- ja terveysministeriön toimenpidesuosituksien mukaiset suositukset elintarvikehankintojen ravitsemukselliseksi ehdoiksi. Tärkeimmiksi valinnan kriteereiksi on valittu vähäinen kovan rasvan ja suolan määrä ja pehmeän rasvan määrä. Kuidun ja sokerin määrä on myös määritelty toisissa elintarvikeryhmissä tarkemmin. Sydänmerkki-tuotteet sopivat suoraan suositeltavien elintarvikkeiden listalle. Muuten suosituksessa on huomioitu hankintalain asettamia ehtoja ja sydänmerkin myöntämisen perusteita. Ruokapalveluiden esimiehet ja hankintarenkaat voivat sen avulla laatia tarjouspyyntöjä elintarvikkeiden toimittajille ja valmistajille sekä olla siten edesauttamassa tuotekehitystä suositusten mukaisista elintarvikkeista. Ruokapalveluhenkilöstöllä on siten paremmat mahdollisuudet suunnitella ja valmistaa maukasta ruokaa huomioiden valmistuksessa terveelliset periaatteet. Terveellinen ruoka on myös laitettava houkuttelevasti tarjolle. (Suositus elintarvikehankintojen ravitsemukselliseksi ehdoiksi 2010.)

### 3.1.2 Malliateria eli lautasmalli

Malliateria havainnollistetaan kouluruokailusuosituksen mukaan kerran viikossa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 10). Se voidaan esitellä päivän ateriasta koostetun annoksen lisäksi myös kuvallisena tai sanallisina ohjeina. Annos sisältää suositeltavan ateriakokonaisuuden, jossa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljäsosa lihaa, kalaa tai kananmunaa sisältävällä pääruoalla ja loput lautasesta riisillä, pastalla tai perunalla eli lämpimällä lisäkkeellä. Lautasmalliin kuuluvat lisäksi lasi rasvatonta maitoa tai piimää sekä leipää ja kasvirasvavevitettä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35; Vikstedt ym. 2011, 9.)



Kuvio 3. Malliaterian kuva  
(Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2005).

### 3.2 Sydänmerkki-ateriajärjestelmä

Sydänliitto kehitti Sydänmerkki-ateriajärjestelmän ruokapalveluille ja elintarviketeollisuudelle vuonna 2007. Sydänmerkki-aterian ravintosisältö ja rasvan laatu ja määrä sekä suolan määrä perustuu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Energian tarve määriteltiin kevyttä työtä tekeväälle, kohtalaisesti liikkuvalla aikuisella henkilöllä, jonka energiankulutuksen on laskettu olevan 1 800 kilokaloria päivässä. Ateriakoko on muutettavissa energiankulutusta vastaavaksi lautasmallin periaatteiden mukaan. Lounasaterian on määriteltävä sisältävän energiaa 600 kcal eli kolmasosan päivän tarpeesta. Rasvaa annos saa sisältää enintään 23 g, josta kovaa rasvaa enintään 8 g ja suolaa enintään 2 g. Kaikki päivän ateriat, myös välipalat on suositeltavaa koota Sydänmerkki-aterian mukaisesti. Lounasta tarjoaville ruokapalveluille aterijärjestelmään kuu-

luminen oikeuttaa käyttämään ruokalistoissa merkintäjärjestelmää, jonka avulla asiakkaan on helppo valita suositusten mukainen annos päivän tarjonnasta. (Sydänmerkki-aterian kriteerit 2011.)

Suosituksen mukaisen ja terveellisen aterian tarjoamiseksi ei välttämättä tarvita maksullista merkijärjestelmää, mikäli palveluntuottajan hankintaosaaminen, ravitsemusosaaminen ja tiedot ovat riittävällä tasolla.

### **3.3 Sydänliitto terveydenedistäjänä**

Sydäntautiliitto perustettiin vuonna 1955 aikana, jolloin Suomi oli toipumassa pulajasta ja runsasenergistä ravintoa oli jälleen saatavilla. Samaan aikaan amerikkalainen professori ja kolesterolitutkija Ancel Keys käynnisti laajaa tutkimushanketta kolesterolin roolista sydänsairauksien synnyssä. Suomesta sydäntautiliitto tuli sitten tutkimuksen luontevaksi yhteistyökumppaniksi. Sepelvaltimotaudin riskitekijöistä, tupakasta ja stressistä oli tietoa jo 1960-luvulla ja ymmärrettiin sairauden laajuus kansansairautena. Työn väheneminen maaseudulla aiheutti muuttoliikkeen kaupunkeihin ja työn muuttuminen staattiseksi istumatyöksi lisäsi riskitekijöitä. Keskioluen myynnin vapautuminen 1960-luvun lopussa kasvatti kulutusta ja vaikutti osaltaan epäedullisesti kansan terveyskäyttäytymiseen. (Sydänliitto 2011 [Viitattu 23.12.2011].)

Ravitsemusneuvontaa oli harjoitettu miltei liiton perustamisajoista lähtien, mutta ravitsemukseen ja elämäntapoihin suuren yleisön huomio kiinnittyi vasta 1970–1980-lukujen Pohjois-Karjala-projektin myötä. Myöhemmin 1988 ns. rasvasodan aikana Sydäntautiliiton asiantuntemus ravitsemusneuvonnassa sai ansaitsemansa huomion. Valtionhallinnon virkamiehille ja poliitikoille nykyiseltä nimeltään Suomen Sydänliitto ry, on ollut vuosien varrella luonteva ja luotettava yhteistyötaho sydänterveyteen liittyvää lainsäädäntöä laadittaessa. (Sydänliitto 2011 [Viitattu 23.12.2011].)

Sydänliitto on ihmisten voimavaroja ja hyvinvointia lisäävä, yhteiskunnallisesti aktiivisesti vaikuttava sydänterveyden edistäjä. Sydänliiton tavoitteena on, että sydänterveys paranee Suomessa 2020-luvulle mentäessä siten, että vältettävissä olevat sydän- ja verisuonisairaudet eivät ole merkittävä kansanterveysongelma ja ihmiset elävät sydän-

terveyttä edistävässä ympäristössä, toimivat aktiivisesti oman terveytensä parhaaksi ja saavat tarvitsemansa hoidon oikea-aikaisesti hoitoketjun kaikissa vaiheissa asuinpaikasta riippumatta. (Sydänliitto 2011 [Viitattu 23.12.2011].)

### 3.4 Ruokapalveluhenkilöstö ravitsemuskasvattajan roolissa

Wiio ja Puska (1993, 16–41) selvittävät teoksessaan terveystiedon ja terveyden edistämisen käsitteiden asiasisältöjä. Terveystiedon ei eroa muusta yhteiskunnallisesta tiedosta. Se on eri ammattilaisten tai henkilöiden välistä, asiantuntijoiden ja median välistä tai asiantuntijoiden median kautta välittämää tietoa kansalaisille. Tavoitteena ei ole pelkästään tiedon jakaminen, vaan terveystiedolla pyritään edistämään hyvää terveyttä, ehkäisemään ja hoitamaan sairauksia. Tämän kaiken avulla haetaan vaikuttavuutta kansalaisten terveystietoisuuteen eli elintapoihin: liikkumiseen, tupakointiin, ruokailutottumuksiin ja itsestä huolehtimiseen. Terveystiedon on osa ravitsemuskasvatusta, joka on valistavaa ja suostuttelevaa ja jolla pyritään laajempaan terveyden edistämiseen elintavoistamme ja perimästä johtuvien kansansairauksiemme ehkäisyyn. Ruokavalion muuttaminen vaatii Shemeikan (1999, 343) mukaan motivaatiota ja ymmärrystä muutoksen vaikutuksesta elämänlaatuun. Ravitsemuskasvatus on myös tärkeä tukitoimi ravitsemuksen myönteisten asenteiden, tietojen ja taitojen ohjauksessa.

Nupponen (2001, 21–47) kuvaa tarkemmin ravitsemuskasvatuksen sisältöä eri elämänvaiheissa. Ravitsemuskasvatuksessa kyse on tietojen, taitojen ja ymmärryksen kehittymisestä jäsentyneeksi kokonaisuudeksi, ei eri ravintoaineita tai terveyttä koskevien uskomusten kehittymisestä. Opetettavat monipuoliset taidot ja luottamus omaan jatkuvaan oppimiskykyyn luovat edellytykset tarkastella ja arvioida ympäristöä ja menettelytapoja kriittisesti. Itsenäiseen elämään oppiminen vaatii ruoanvalmistuksen osaamista ja ruoan ominaisuuksien vaikutusta terveyteen. Myöhemmin perheen ravitsemuksesta huolehtiminen edellyttää kaikkien osapuolien, maun, nautittavuuden, ravitsemuksen tasapainoisuuden ja monipuolisuuden ja energian saannin hallintaa. Ravitsemuskasvatuksen muodoista neuvontaa käytetään yleisesti sosiaali- ja terveydenhuollon asiakaskontakteissa. Neuvontaa käynnistyy asiakkaan tarpeesta saada johonkin asiaan selvitystä. Neuvolassa tai päivähoitossa vastavuoroinen neuvontakeskustelu kasvatusnäkökohdista yh-

distyy usein ruokailuasioihin tai allergisen lapsen tarpeisiin. Ravitsemuskasvatuksen yksilöllisin ja tavoitteellinen muoto sopii toteutettavaksi yllättävien sairastumisten tai pitkäaikaissairaiden ennakoimattomien muutosten yhteydessä.

Yleissivistävällä opetuksella eri opetusasteilla luodaan ravitsemustiedot jopa vuosikymmeniksi. Järjestelmällinen ja laadukas opetus ohjaa työskentelyä ja pitää oppimateriaalin avulla kiinnostusta yllä pedagogisin keinoin. Oppimistuloksia arvioidaan oppilaitoksissa tenttien ja työnäytteiden perusteella, potilaskursseilla tai opistojen ja yhdistysten ryhmissä arviointi voi tapahtua myös yhdistettynä harjoituksiin. Terveyskasvatus sisältyy oppilaitoksissa eri oppiaineisiin tavoitteena terveyden ja kunnon säilyttäminen tulevaisuudessakin. Ravitsemuskasvatuksen osuus saattaa jäädä vähäiseksi, ellei sille suunnitella omaa tavoitetta läpi opiskeluajan. Muualla kuin oppilaitoksissa tavoitteellista opetusta eli sopeutumisvalmennusta tarjotaan sairaaloiden ryhmissä. Synnytys- ja perhevalmennuksen, diabetesta, syöpää tai reumaa sairastavien sopeutumisvalmennuskurssien ja kuntoutuskurssien ravitsemustiedon ohjaus voi olla hyvin vaihtelevaa. Parhaimmillaan opetus on oppijan oman toiminnan kartoitusta, suunnittelua käytännön tilanteiden hallintaan ja uusiin menettelytapoihin ohjaamista. (Nupponen 2001, 21–47.)

Valistus on yksisuuntaista viestintää ja tavoittaa ihmisen tahdosta tai paikasta riippumatta. Terveyskasvatusjulisteet, television tai radion tietoiskut ovat tavallisimpia, jotka kehottavat, tarjoavat toteavaa ja selostavaa tietoa terveydelle merkittävistä asioista. Kertaluontoisella terveysanomalla ei usein ole vaikutusta. Samansisältöinen viesti toistettuna saa asiasta kiinnostuneet kiinnittämään siihen huomiota, usein aihe kuitenkin jää muun irtotiedon joukkoon. Yleisen keskustelun alettua voidaan vasta arvioida sen vaikuttavuutta. Menestyäkseen ravitsemuskasvatus tarvitsee yhteiskunnalta elinkeino-, maatalous-, ja kauppapoliittisia toimia eli ravitsemuspolitiikan, joilla yhteiskunnan ja liike-elämän intressit sovitetaan yhteen. (Nupponen 2001, 21–47.)

Viestinnän perille pääsyn uhka on nykypäivänä tiedon määrä. Eri medioista tulvii terveyteen ja ruokailuun liittyviä maallikoiden ja asiantuntijoiden kannanottoja. Wiion ja Puskan (1993, 39–40) mukaan ylikuormitus onkin pahin uhka terveystiedon läpimenoille. Se joutuu kilpailemaan kaiken muun tiedon kanssa ja tietojenkäsittelymme pyrkii siten valikoimaan, lyhentämään, torjumaan kokonaan tai yhdiste-

lemään saatuja tietoja. Toinen merkittävä este viestinnän läpimenoille ovat sosiaaliset paineet, joille varsinkin nuoret ovat alttiita taipumaan. Vaikka tietoa olisikin terveellisistä elämäntavoista tai ravitsemuksesta, seurassa tehdään päinvastoin.

Nykyhetkessä eläville terveystietoa esitetään kieltojen sijaan houkuttelevina vaihtoehtoina. Kerrotaan, miten elämä helpottuu uusien valintojen myötä: liikkues- sa saa onnistumisen elämyksiä ja tapaa ystäviä. Eri ikäryhmät tavoitetaan eri tavoin. Suora puhe on tehokasta lapsille ja nuorille mikäli viestinviejä on uskottava. Maitotytön kouluvierailu nosti nuorten maidonkulutusta koululounaalla 15 % edelli- seen kuukauteen verrattuna. Vaikka kulutus laski hieman taas seuraavan kuukau- den aikana, se asettui selvästi korkeammalle tasolle pysyvästi. Toiminnalliset netti- tehtävät, viestejä tukeva kuvitus herättävät ajattelemaan paremmin kuin runsas tekstitys. Toisaalta kaikkea ei tarvitse viestinnässä kertoa suoraan. Viestintä me- nee perille parhaiten, kun osan voi jättää oman oivalluksen varaan. Terveysties- tinnän yksittäiset viestit on kuitenkin kytkettävä yhteen suurempaan kokonaisu- teen, ettei tieto jää liian irralliseksi. (Lallukka 2006 [Viitattu 7.1.2012].)

Viestintä on merkittävä osa joukkoruokailun kehittämistä. Lautasmallin mukaisen malliaterian lisäksi ruoan ravitsemuksellisesta laadusta voidaan viestittää eri ta- voin. Vaikka ruokailija vastaakin omista ruokavalinnoistaan, valistuneiden ratkaisui- den tueksi tarvitaan riittävästi tietoa. Ruokalistalla olevista annoksista voidaan ker- toa ravintosisältö, merkitä suositeltava annos listalle tai linjastoon ja järjestää hy- vistä valinnoista teemoja ja kampanjoita. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomes- sa 2010, 41.) Keittiöhenkilökunnalla on siten Lintukangas ym. (1999, 24) mukaan esimerkiksi koulun ravitsemuskasvatustyössä erityinen merkitys. Terveelliseen ravitsemukseen ohjaaminen ja sopivan annoskoon koostamiseen ohjaaminen käy vaikka pöytien täydentämisen yhteydessä. Ravitsemuksellisesti oikein suunniteltu ja valmistettu ruoka on helppo markkinoida, mutta on oltava myös valmius vastata ruokaa ja ruokailua koskeviin kysymyksiin.

Lintukangas (2009) johti Taitavaksi Ruokapalveluosajaksi -koulutusta vuosina 2000–2009 (TaRu-koulutus). Lähtökohtana oli kehittää koulutuksen avulla ruoka- palveluhenkilöstön kasvatuksellisia tietoja ja taitoja. Tärkein muutos oli heidän mielestään roolimuu- tos kasvattajana ja kasvattajatehtävän selkiytyminen kouluyh- teisössä. Terveellisen ja turvallisen oppimisoppimisympäristön rakentaminen ilme-



ni kouluruokailuympäristössä ja kouluruokailutilanteissa. Kouluruokailuhenkilöstö ohjasi käsitystensä mukaan oppilaita ravitsemuksellisesti täysipainoisen aterian koostamisessa ja hyvien ruokailutapojen noudattamisessa. Kouluyhteisössä otettiin käyttöön uusia toimintakäytäntöjä ja kyseenalaistettiin vanhoja. Koulutuksen aikana he ymmärsivät tärkeän tehtävänsä uudella tavalla ja tiedostivat asemansa turvallisena aikuisena koulussa ja näkivät itsensä osana koulun aikuisten muodostamaa kasvattajaturvaverkkoa. Parempien kommunikointitaitojen ansiosta opittiin myös ymmärtämään muita yhteisön aikuisia, minkä osaltaan vaikutti kouluruokailuhenkilöstön, opetushenkilöstön ja oppilaiden välisen yhteistyön lisääntymiseen ja yhteisen vision luomiseen.

Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämissuositusten toimenpidesuosituksessa (2010, 63) otetaan kantaa myös ammattioppilaitosten ja ammattikorkeakoulujen ravitsemusopetukseen. Työryhmän kehittämien ravitsemuskriteerien mukaisen ja ravitsemussuosituksia vastaavan ruokatarjonnan ylläpito ja kehittäminen ruokapalvelualalla vaatii riittävää ravitsemusosaamista. Ruokapalveluhenkilöstön osaamisvaatimukseen kuuluu myös asiakkaan ohjaaminen terveellisiin valintoihin. Valtakunnallisesti laaditut osaamistavoitteet mahdollistavat koulukohtaiset opetussuunnitelmat ja tulevaisuudessa on vaarana, että kouluista valmistuneiden oppilaiden erot ravitsemusosaamisessa kasvavat. Ammattikorkeakoulututkintojen vaatimukset tehdään varsin yleisellä tasolla ja määritellään ns. kompetenssien avulla. Lisäksi työryhmä suosittelee terveyttä edistävän ravitsemusopetuksen lisäämistä jokaisen alan ammatillisiin tutkintoihin ja korkeakoulututkintojen osaamistavoitteisiin osana työhyvinvointia, työsuojelua ja itsestä huolehtimista. Riittävän osaamisen ylläpidon lisäksi haasteena tulee olemaan työvoiman saatavuus joukkoruokailua hoitaviin keittiöihin. Ravintolat ovat nuorille houkuttelevampia työympäristöjä ja koulutustarjonnasta valittava osaamisen tarve on siellä erilainen. Kouluttamattoman ja monikulttuurisen työvoiman palkkaaminen alalle heikentää tulevaisuuden ammattiosaamista. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010.)

## 4 RAVITSEMUS OPETUSSUUNNITELMISSA

### 4.1 Perusopetus

**Ympäristötieto.** 1.–4. luokkien yhtenä päätavoitteena on terveyteen ja sairauteen liittyvien käsitteiden oppiminen ja edistää terveellisten valintojen tekemistä. Luokkakohtaisena sisältönä on 1.–2. luokalla terveyttä edistävät elämäntavat ja omasta terveydestä huolehtiminen ja 3.–4. luokalla omasta terveydestä huolehtiminen ja arkipäivän terveystottumukset. (Seinäjoen kaupunki 2012.)

**Terveystieto.** Opetuksen lähtökohtana on ymmärtää terveys fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisesti toimintakyvyksi. Yhtenä keskeisenä sisältönä opetussuunnitelmassa 8. luokalla on yleisimmät allergiat ja erityisruokavaliot, fyysinen kasvu ja kehitys, terveyttä edistävä liikunta ja ravitsemus sekä omasta terveydestä huolehtiminen. (Seinäjoen kaupunki 2012.)

**Kotitalous.** 7.–9. vuosiluokilla opetuksen yhtenä keskeisenä sisältönä ovat ravitsemussuositukset ja terveellinen ruoka, ruoan laatu ja turvallisuus sekä perusruoanvalmistusmenetelmät. Oppiaineessa perehdytään moniin hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin, nuorta koskeviin asioihin ja ohjataan oppilaita ottamaan vastuuta terveydestään, ihmissuhteistaan sekä huolehtimaan lähiympäristönsä turvallisuudesta ja viihtyvyydestä. Arviointikriteereitä numerolle 8: Osaa käyttää ruoka-aineiden ominaisuuksia ja tavallisimpia ruoanvalmistusmenetelmiä hyväkseen valmistaessaan ruokia, osaa etsiä kotitalouden tietoja eri lähetistä ja hyödyntää niitä. Osaa tunnistaa symboleja, tulkita yleiset pakkaus- ja tuotemerkinnät ja kykenee pohtimaan tiedon luotettavuutta. Osaa valmistaa ohjatusti suomalaisia perusruokia ja leivonnaisia sekä annostella ateriansa huomioiden ravitsemussuositukset. (Opetushallitus 2004.)

### 4.2 Lukiokoulutus

**Terveystieto.** Lukiokoulutukseen sisältyy 57 yleissivistävää kurssia. Ensimmäisen vuoden pakollisen kurssin yhtenä keskeisenä sisältönä on turvallisuuteen ja työ- ja

toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä: ravitsemus, uni, lepo ja kuormitus, terveystietäminen sekä kansantaudit. Lisäksi opiskellaan terveystietojen tiedonhankintamenetelmiä ja terveyttä koskevan viestinnän, mainonnan ja markkinoinnin kriittistä tulkintaa. Toisen vuosikurssin valinnaisen syventävän kurssin yhtenä aihealueena on ruuan terveydelliset, kulttuuriset ja yhteiskunnalliset merkitykset sekä painonhallinta, terveystietäminen ja syömishäiriöt. Tutustutaan myös terveysongelmia selittäviin kulttuuriin, psykologiaan ja yhteiskunnallisiin ilmiöihin. Kolmantena vuonna valinnaisella syventävällä kurssilla keskeisenä on terveystottumusten arviointi ja tutkimus sekä tutkimustiedon ja median välittämän mielikuvien lukutaito. (Seinäjoen kaupunki 2012.)

### **4.3 Ammatillinen peruskoulutus, hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto**

Opetushallitus antoi vuonna 2010 uudet opetussuunnitelmia koskevat määräykset ammatillisten tutkintojen perusteista koskien 1.8.2010 alkavia ryhmiä. Opetussuunnitelman tehtävä on ohjata ja säädellä koulutuksen toteuttajan järjestämää koulutusta ja oppilaitoksen toimesta järjestettyä koulutukseen liittyvää muuta toimintaa. Opetussuunnitelmat on aikataulun mukaisesti koulutuksen järjestäjän toimesta suunniteltava ja hyväksyttävä uusien perusteiden mukaisiksi. Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkintoon sisältyvät kokin koulutusohjelma osaamisalana kokki, asiakaspalvelun koulutusohjelma osaamisalana tarjoilija ja hotellipalvelun koulutusohjelma osaamisalana vastaanottovirkailija. Ammatillisen perustutkinnon laajuus on 120 opintoviikkoa ja ne muodostuvat pakollisista tai valinnaisista ammatillisista tutkinnon osista. Lisäksi tutkintoihin sisältyy ammattitaitoa täydentäviä yhteisiä opintoja, jotka ovat samoin osaksi valinnaisia ja pakollisia sekä vapaasti valittavia tutkinnon osia. Ravitsemusosaaminen on uusissa määräyksissä määritelty ammatillisen tutkinnon arviointikriteereissä ja arvioinnin kohteena olevissa osaamisvaatimuksissa. Koulutuksen järjestäjä suunnittelee opetussuunnitelman siten, että opiskelija saa tutkintoon vaadittavat tiedot. Arvioinnin kohteena ovat työprosessin ja työn perustana olevan tiedon hallinta. Alan koulutusohjelmissa ravitsemusosaamista koskevia tavoitteita:

- on perehtynyt ruokalajeihin sekä raaka-aineisiin siten, että pystyy kertomaan yrityksen tai toimipaikan ruokalajeista ja raaka-aineista ja niiden alkuperästä
- on perehtynyt terveelliseen ravitsemuksen perusperiaatteisiin siten, että pystyy valmistamaan ruokaohjeen mukaan maukasta terveellistä ja ravitsevaa lounasruokaa
- on perehtynyt kasvis- ja erityisruokavalioihin sekä tulkitsee tuoteselosteita siten, että pystyy valmistamaan tavallisimpia erityisruokavalioiden mukaisia lounasruokia
- kokoaa ravitsemussuosituksien mukaisia annoksia
- muuntaa ja valmistaa erityisruokavaliannonoksia asiakkaiden tarpeen mukaan vastaavista annoskokonaisuuksista ja à la carte-annoksista
- tuntee ruoka- ja tapakulttuuria sekä ravitsemussuositukset siten, että pystyy esittelemään tuotteita ja opastaa tarvittaessa asiakkaita suomalaiseen ruoka- ja tapakulttuuriin sekä terveellisen aterian nauttimiseen
- tarkastaa tilatut erityisruokavaliannonokset tilauksen perusteella
- opastaa asiakkaita ravitsemussuosituksien mukaisen ja terveellisen aterian nauttimiseen sekä arvostamaan suomalaista ruoka- ja tapakulttuuria
- tietää oman toimipaikkansa sekä muiden asiakasryhmien ravitsemussuositukset siten, että pystyy valmistamaan ravitsemussuosituksien mukaista, maukasta ja terveellistä ruokaa eri asiakasryhmille
- tekee tarvittaessa ravitsemussuosituksen mukaisen malliannoksen. (Opetushallitus 2010.)

#### **4.4 Ammattikorkeakoulu, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma**

Matkailu-, ravitsemis- ja talousalan ammattikorkeakoulututkinnon suorittanut valmistuu 3,5 vuodessa restonomiksi ja koulutus vastaa laajuudeltaan 210 opintopistettä. Opintopisteen laajuus korkeakouluopinnoissa vastaa ammatillisen koulutuksen 1,5 opintoviikkoa. Hakukelpoisuus on ammatti- tai lukiokoulutus. Restonomeilla on valmistuttuaan hyvät edellytykset toimia alansa esimies-, asiantuntija-, suunnittelu- ja kehittämistehtävissä sekä yrittäjänä. (Seinäjoen ammattikorkeakoulu

2012.) Opinnot järjestetään ammattikorkeakouluissa koulutusohjelmina jotka voivat sisältää eri suuntautumisvaihtoehtoja. Opetusministeriön vastuulla on vahvistaa eri koulutusohjelmat, mutta ammattikorkeakoulut toteuttavat koulutuksen ja laativat niiden opetussuunnitelmat. (A 15.5.2003/352; Opetushallitus 2012.) Seinäjoen ammattikorkeakoulun palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman opetussuunnitelma on otettu käyttöön vuonna 2010. Opetussuunnitelman koulutusohjelmakuvauksessa restonomia kuvataan mm. seuraavasti: *”Hän osaa hyödyntää ihmisen kaikkia aisteja ja on ravitsemusosaaja, joka ohjaa tekemään ravinnosta ruokaelämyksen. Hän huomioi toiminnassaan terveellisuuden, turvallisuuden, elämyksellisuuden ja taloudellisuuden ja osaa soveltaa palveluliiketoimintaan liittyvää teoriaa käytännössä”*. Uudessa opetussuunnitelmassa ravitsemukseen liittyviä aihekokonaisuuksia opiskellaan kuuden opintopisteen ruokapalvelujen terveellisyys -kurssilla, neljän opintopisteen ravitsemuksen erityispiirteet -kurssilla ja viiden opintopisteen ravitsemuksellisuuden kehittäminen -kurssilla. (Seinäjoen ammattikorkeakoulu 2011). Viisi muuta ammattikorkeakoulua, joissa on palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, tarjoavat vaihtelevasti ravitsemuksen opetusta. Selkeästi eniten eriteltyjä ravitsemuksen opintoja on Seinäjoen ammattikorkeakoulussa.

Taulukko 1. Ravitsemusopinnot palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelmissä.

(Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Laurea ammattikorkeakoulu, Mikkelin ammattikorkeakoulu, Seinäjoen ammattikorkeakoulu ja Tampereen ammattikorkeakoulu, 2013.)

|                 |  |
|-----------------|--|
| Seinäjoen Amk   | 6 op. ruokapalvelujen terveellisyys<br>5 op. ravitsemuksellisuuden kehittäminen<br>4 op. ravitsemuksen erityiskysymykset<br>5 op. ravitsemusprojekti |
| Tampereen Amk   | 8 op. ravinto ja terveys<br>6 op. ravitsemushoito  |
| Mikkelin Amk    | 5 op. ravitsemus ja erityisruokavaliot   |
| Jyväskylän Amk  | 10 op., sisältää 10 osa-aluetta, joista kaksi: joukkoruokailusuositukset, erityisruokavaliot   |
| Espoo<br>Laurea | 5 op. wellness in the service sector<br>10 op. palvelun tekninen ja elämyksellinen laatu, sisältäen hygieenisen ja ravitsemuksellisen näkökulman     |

#### 4.5 Dieettikokin erikoisammattitutkinto

Dieetikokki työskentelee erilaisissa ateriapalveluja tuottavissa keittiöissä. Paljon asiakaspalvelua ja yhteistyötä keittiö- ja asiakaspalveluhenkilökunnan kanssa vaativa työ on vastuullista asiakkaan terveydestä huolehtimista. Dieetikokiksi opiskelevan perustutkintotaustaa ei erikseen ole määritelty, mutta ammattitaitovaatimusten on oltava samaa tasoa kuin hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinnon suorittaneella henkilöllä. Tutkinto suoritetaan ja arvioidaan eri osaamisalueiden näyttöinä ravitsemispalveluiden työpaikoilla. Henkilökohtaisen näyttösuunnitelman avulla arvioidaan osaamista ammattitaitovaatimusten kriteereihin ja tutkinnon laajuus suunnitellaan myös henkilökohtaisesti näyttösuunnitelmassa. Näytön arvioinnin kohteena ovat pakolliset tutkinnon osat: ravitsemus- ja erityisruokavaliopalvelut sekä erityisruokavalioiden suunnittelu ja tuotekehitys. Valinnaisina osina, joista on suoritettava kaksi ovat

- kasvis- ja kulttuurisidonnaiset ateriapalvelut
- nuorten ja lasten erityisruokavaliopalvelut
- ravintolan erityisruokavaliopalvelut
- vanhusten erityisruokavaliopalvelut
- sairaalan erityisruokavaliopalvelut.

Lisäksi vapaasti valittavana osana on yrittäjyys majoitus- ja ravitsemisalalla. (Diettikokin erikoisammattitutkinto 2005.)

## 5 TUTKIMUKSEN TAVOITE, TUTKIMUSAINEISTO JA - MENETELMÄT

### 5.1 Tavoite

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa julkisen ruokapalvelun työntekijöiden ravitsemusosaamista. Tutkimuksen ulkopuolelle jätettiin osallistuneiden keittiöiden esimiehet, koska tulosten vertailtavuus oli luotettavampaa ja esimiesten ravitsemusosaamisen oletettiin olevan eri tasolla verrattuna muuhun henkilökuntaan. Tutkimusaineiston väittämien pääotsikot perustuivat ammatillisen perusopetuksen hotelli-, ravintola- ja suurtalousalan catering-tutkinnon opetussuunnitelman ravitsemusta koskeviin osaamistavoitteisiin.

Tutkimuksen toimeksiantaja oli Suomen Sydänliitto ja tutkimus toteutettiin valtakunnallisen ravitsemuspassin luomista varten. Sydänliitto on yhteistyössä Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakoulujen kanssa kehittämässä ravitsemuspassia ruokapalvelualalla toimiville ravitsemusosaamisen tason nostamiseksi ja terveellisten aterioiden tarjonnan lisäämiseksi. Toisena tehtävänä oli myös tarkastella väittämien vaikeustasoa ja esitysmuotoja tulevaa testiaineistoa varten. Aiemmin on valmistunut Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytteenä tutkimus ravintolakokin ravitsemusosaamisesta (Murtoniemi 2011). Ammatilainen voi testin suoritettuaan osoittaa ravitsemusosaamisensa työnantajalle ja sidosryhmille. Passin tavoitteena on kehittää ruoanvalmistustapoja huomioimaan terveellisyysnäkökohdat ja ohjata myös asiakkaita tekemään terveellisiä valintoja. Myöhemmin valmistuvat toinen ja kolmas taso on tarkoitettu alan suunnittelu- ja johtamistehtävissä sekä kehittämistehtävissä toimiville. Passi suoritetaan verkkopohjaisella osaamistestillä, jonka oppimateriaali löytyy samalta osaamistestisivustolta. (Ravitsemuspassi 2013.)



## 5.2 Työn rajaukset

Tutkimuksen lähtökohtaan, ravitsemusosaamiseen liittyviä aihealueita on paljon. Aiheen viitekehys on rajattu alkuperäisen suunnitelman mukaisesti liittyen siihen **miksi** Suomessa joukkoruokailussa tarjottavan ruuan ravitsemuslaadun kehittäminen on tärkeää, **miten** ruokapalveluhenkilöstö voi omalla osaamisellaan vaikuttaa terveellisen aterian koostamiseen ja **mikä** on ruokapalveluhenkilöstön rooli ohjaajana ja kasvattajana esimerkiksi kouluissa.

Ruuan ravitsemuslaadun arviointi on perustunut aiemmin muista terveyteen tai ruokailutottumuksiin liittyvistä tutkimusaineistoista kerättyihin tietoihin. Ravitsemuslaadun hallintaan liittyy raaka-aineiden hankinnan, reseptiikan luomisen ja käyttämisen lisäksi myös ruuanvalmistajan taidot ja tiedot ravitsemuksesta. Ruokapalveluhenkilöstön ravitsemusosaamista on tutkittu erittäin vähän. Willman tutki 2012 valmistuneessa opinnäytetyössään ravintolan henkilökunnan lounasruokailua ja kehitti sen vastaamaan ravitsemussuosituksia. Verrattaessa normaalisti tarjottua lounasruokaa suositusten mukaan valmistettuun todettiin mm. suolaa olleen runsaasti, myös rasvan laatu ja määrä erosivat selkeästi. Erityisesti keittiöhenkilökunta oli sitä mieltä, että normaalisti tarjottu ruoka ei ollut liian suolaista. Salityöntekijät mainitsivat sen taas olevan. Joitakin opinnäytetöitä on tehty myös terveydenalan henkilöstön ravitsemusosaamisesta ja -tiedoista (mm. Eskelinen, Kinnunen & Vauhkonen 2010) ja lähihoitajien ravitsemushoidon osaamisesta (mm. Varjonen 2010). Yhdysvalloissa vuonna 2005 ensimmäisen vuoden lääkäriopiskelijoille tehdyssä ravitsemusosaamista koskevassa tutkimuksessa todettiin suuria puutteita perustiedoissa, vaikka aihetta oli juuri käsitelty opinnoissa. Tutkimuksen lähtökohdana oli arvioida myös lääkäreiden ravitsemusopetuksen riittävyttä, sillä lääkäreillä oli todettu vaikeuksia antaa oikeanlaista ravitsemusneuvontaa lihavuuden ja siitä johtuvien sairauksien hoitoon. Vertailtaessa opiskelijoiden suorituksia aiemmin lääkäreille tehtyyn vastaavaan kyselyyn puolet lääkäreistä ei tiennyt, että rypsi on hyvä tyydyttymättömien rasvojen lähde, 26 % ei tiennyt että oliiviöljy on. Vain 74 % opiskelijoista tiesi, että rasva sisältää eniten energiaa energiaravintoaineista. (Makowske & Feinman 2005.)

### 5.3 Käytettyjen menetelmien ja aineistojen kuvaus

#### 5.3.1 Kyselylomaketutkimus ruokapalveluhenkilöstölle

Tutkimuksen väittämät valittiin eri asiantuntijatahojen laatimasta n. 400 väittämän aineistosta, joka oli ryhmitelty hotelli-, ravintola- ja cateringalan perustutkinnon opetussuunnitelman osaamistavoitteiden mukaan. Kattavan ja monipuolisen tutkimuksen saamiseksi kaikilta osaamistavoitteiden osa-alueilta oli saatava mukaan väittämiä. Valinnassa oli huomioitava myös tutkimuksen kohderyhmä. Kaikki ravintolaruokaa ja sen valmistukseen liittyvät väittämät jätettiin pois. Lisäksi esimiesten jääminen tutkimuksen ulkopuolelle rajasi osaltaan mm. hankintoihin ja sopimuksiin liittyviä väittämiä. Väittämien valinnan ja kieliasutarkistuksen jälkeen 128 väittämään etsittiin oikeat vastaukset ja lähdeviitteet. Kysymysaineistoa myös testattiin ennen aineiston lähettämistä.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivista survey-tutkimusta, jonka aineisto kerättiin standartoituna lomakekyselynä loka-marraskuulla 2011. Standartoitu eli vakioitu kysely tarkoittaa, että kaikille kyselyyn vastanneille asiat esitetään juuri samoin samalla lomakkeella (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 182, Vilkan 2005, 73 mukaan). Otos toteutettiin ryväotantana, joka Heikkilän (2004, 39–40) mukaan sopii luonnollisille ryhmille kuten koululuokat, yritykset ja organisaatiot. Tässä tutkimuksessa luonnollisena ryhmänä toimivat organisaatioiden keittiöhenkilökunta. Tutkimuksen aineisto sisälsi saatekirjeen (Liite 1), taustatietolomakkeen (Liite 2) ja 128 väittämää sisältäneen tutkimusosan (Liite 3). Taustatietolomake sisälsi monivalintakysymyksiä sekä sen ja avoimen kysymyksen välimuotoja. Kyselylomake oli puolistrukturoitu eli se sisälsi monivalintakysymyksiä ja lopussa oli avoin kysymys, johon henkilö sai omin sanoin antaa palautetta kysymyssarjasta. Lomakkeet toimitettiin keittiöiden esimiehille postitse tai henkilökohtaisesti paikakunnasta riippuen. Suurimpien keittiöiden esimiehiltä pyydettiin lupa kyselyn suorittamiseksi ja kerrottiin tutkimuksen taustasta. Esimiehet jakoivat lomakkeet ja keräsivät ne palautettavaksi mukana olleessa palautuskuoressa. Pienempien keittiöiden henkilökunta palautti vastauksensa samoin.

Taulukko 2. Tutkimuskohteiden keittiötyöntekijät.

|  | Vastaajia<br>N= 51 | n / m  |
|--|--------------------|--------|
| Sosiaali- ja terveydenalan yksikkö Seinäjoki<br>Seinäjoen koulutuskuntayhtymä, Fazer Food Services   | 11                 | 8 / 2  |
| Liiketalouden yksikkö Seinäjoki<br>Seinäjoen koulutuskuntayhtymä, Fazer Food Services  | 3                  | 3 / 0  |
| Keski-pohjanmaan keskussairaala Kokkola  | 12                 | 10 / 2 |
| Seinäjoen terveyskeskus  | 11                 | 10 / 1 |
| Maa- ja metsätalouden yksikkö Ilmajoki<br>Seinäjoen koulutuskuntayhtymä, Fazer Food Services   | 3                  | 2 / 1  |
| Perhon maatalousoppilaitos   | 3                  | 3 / 0  |
| Muotoilun ja kulttuurin yksikkö Jurva<br>Seinäjoen koulutuskuntayhtymä, Fazer Food Services<br>Teak Teuvan aikuiskoulutuskeskus, Fazer Food Services | 3                  | 3 / 0  |
| Päiväkodit: Kurikka, Tampere<br>Avopalvelukeskus, yläkoulu: mm. Soini, Jalasjärvi  | 5                  | 5 / 0  |

Tulosten analysointi tehtiin Microsoft 2010 Excel-ohjelmalla. Palautuneet vastaukset koodattiin juoksevin numeroin, siten varmistettiin mahdollinen aineistoon palaaminen tarkistusta varten (Vinkka, 2005, 90). Taustatiedot eli muuttujien arvot koodattiin lopullisesti vasta tässä vaiheessa havaintomatriisiin. Arvot määriteltiin yhtenäiseksi erottuvaksi ryhmäksi analysoinnin mahdollistamiseksi. Kysymyslomakkeen väittämiin vastattiin oikein, väärin tai en osaa sanoa. Niiden arvot asetettiin välille 0–2. Taulukon pystyriville tulivat muuttujien järjestysnumeron lisäksi vastaajat numeroituna 1–51. Vaakariville muuttujien vastaukset ja väittämien järjestysnumerot 1–128.

### 5.3.2 Teemahaastattelut kokeille

Ravitsemusosaamisen kartoituksen lisäksi syventävää ja kvantitatiivista tutkimusta tukevaa tietoa saatiin kokeille suunnatulla haastattelulla, jossa käytettiin teemahaastattelun eli puolistrukturoidun haastattelun muotoa. Menetelmälle on ominaista, että haastattelun runko tai teemat on sovittu etukäteen (Liite 4). Hirsjärven ja

Hurmeen (2008, 46) mukaan haastattelija voi haastattelun edetessä muuttaa kysymysten järjestystä, esittää tarkentavia kysymyksiä tai muotoilla kysymykset eri vastaajille eri tavoin siten, ettei asiasisältö muutu. Haastattelun aihealueiden valinnalla haluttiin tutkia miten kokkien ravitsemustiedot ja osaaminen heijastuu asiakaspalvelutilanteisiin ja käytännön työssä ruoanvalmistukseen. Yhtenä osa-alueena kysyttiin omien arvojen ja asenteiden mahdollisia vaikutuksia terveellisiin ostovalintoihin. Yksilöhaastatteluna toteutettuun ja nauhoitettuun teemahaastatteluun valittiin kyselylomakkeeseen vastanneita kokkeja. Haastattelut tehtiin kesä-syyskuulla 2012. Tärkein kriteeri haastateltavien valinnassa oli vastuun määrä ruokatuotteen laadusta ja ravitsemuslaadusta. Esimiesten ohella kokit kantavat suurimman vastuun raaka-aineiden valinnasta, raaka-aineiden käytön hallinnasta ja lopputuotteen esille laitosta. Kokit vastaavat usein myös linjastossa ruokien täydennyksestä ja ovat siten asiakaskontaktissa tarjoiluhenkilöstön lisäksi. Lomakekyselyyn vastasi yhteensä 17 kokkia, joista haastatteluun valittiin 4. Kaikki työskentelevät oppilaitoksissa. Kolmessa näistä opiskelee ammatillisen peruskoulutuksen ja ammattikorkeakoulun opiskelijoita ja yksi oli aikuiskoulutuskeskus, jossa myös lukiolaiset ruokailevat. Haastateltavien valintaan vaikutti myös haastattelijan välimatka haastateltaviin, siksi haastatellut kokit olivat Seinäjoen lähiympäristöstä ja yksi saapui sovittuna aikana haastatteluun Seinäjoelle.

Haastattelut nauhoitettiin ja tallennettiin nauhurilta muistitikulle litterointia ja analysointia varten. Haastattelut sisälsivät ennakkoon laaditut viisi eri teemaa ja useita tarkentavia kysymyksiä. Lisäksi alussa kysyttiin taustatietoja mm. työhistorian pituutta ja koulutusta. Keskimääräiseksi nauhoituksen kestoksi tuli puoli tuntia. Laadullisen tutkimuksen tehtävänä on Vinkan (2005, 103) mukaan olla myös emansipatorinen eli lisätä tutkittavan ymmärrystä asiasta ja vaikuttaa edelleen myönteisesti tutkittavan ajattelu- ja toimintatapoihin. Pyrkimyksenä on myös saada haastateltavalle sellainen tunne, että hänen ymmärryksensä tutkittavasta asiasta on tutkimushaastattelun aikana lisääntynyt. Teemahaastattelu antoi erinomaisen mahdollisuuden lisätä haastateltavan ravitsemustietämystä niiltä osin mistä tietoa ei ollut.

Haastattelut litteroitiin haastatteluiden jälkeen puhemuotoisina. Litteroinnin eli puhtaaksikirjoittamisen aikana aineistosta jätettiin pois epäoleelliset tai tutkimukseen

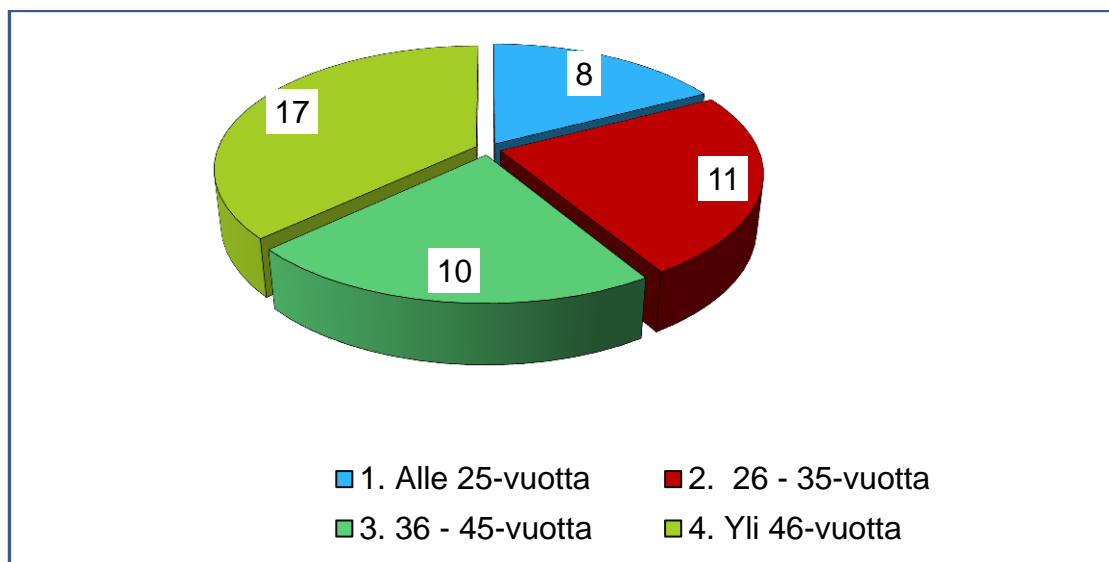
kuulumattomat aiheet. Analyysitapana käytettiin suoraan ennalta sovittuihin teemoihin pohjautuvaa tulkintaa. Siinä ilmaisultaan erilaiset, mutta samaa merkitystä tarkoittavat asiat ryhmiteltiin saman teeman alle. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 173.) Käyttämällä kvantitatiivisen tutkimuksen lisäksi laadullisen tutkimuksen teemahaastattelun muotoa, pyrittiin myös täydentämään tutkimusta. Osittain eri aihealueita sisältävät tutkimusmenetelmät lisäävät tutkimuksen validiutta eli luotettavuutta. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 32.) Teemahaastattelujen varsinainen analysointi ja tulkinta käsitellään kohdassa 7, johtopäätökset.

## 6 TULOKSET

### 6.1 Ravitsemustiedon hallinta ruokapalveluissa

Työntekijämääriltään suurimmat tutkimukseen osallistuneet keittiöt olivat kaksi sairaalaa ja ammatillista ja ammattikorkeakoulutusta tarjoava oppilaitos. Näistä kolmesta keittiöstä vastaajia oli yhteensä 34. Lisäksi pienempiä, 1–3 henkilön työyhteisöjä oli 8–10. Kaikissa keittiöissä valmistettiin aterioita, joita tarjottiin kuntien tai kuntayhtymien hallinnoimissa organisaatioissa ja ne sijaitsivat Länsi-Suomen alueella. Vastaajista miehiä oli 6. Keittiöiden esimiehet eivät osallistuneet tutkimukseen. Yhteensä vastauksia palautui 51.

**Vastaajien ikä.** Vastanneista suurin ikäryhmä olivat yli 46-vuotiaat. Muuten kaikista ikäryhmistä oli tasaisesti vastaajia.



Kuvio 4. Vastaajien ikäjakauma.

n=46

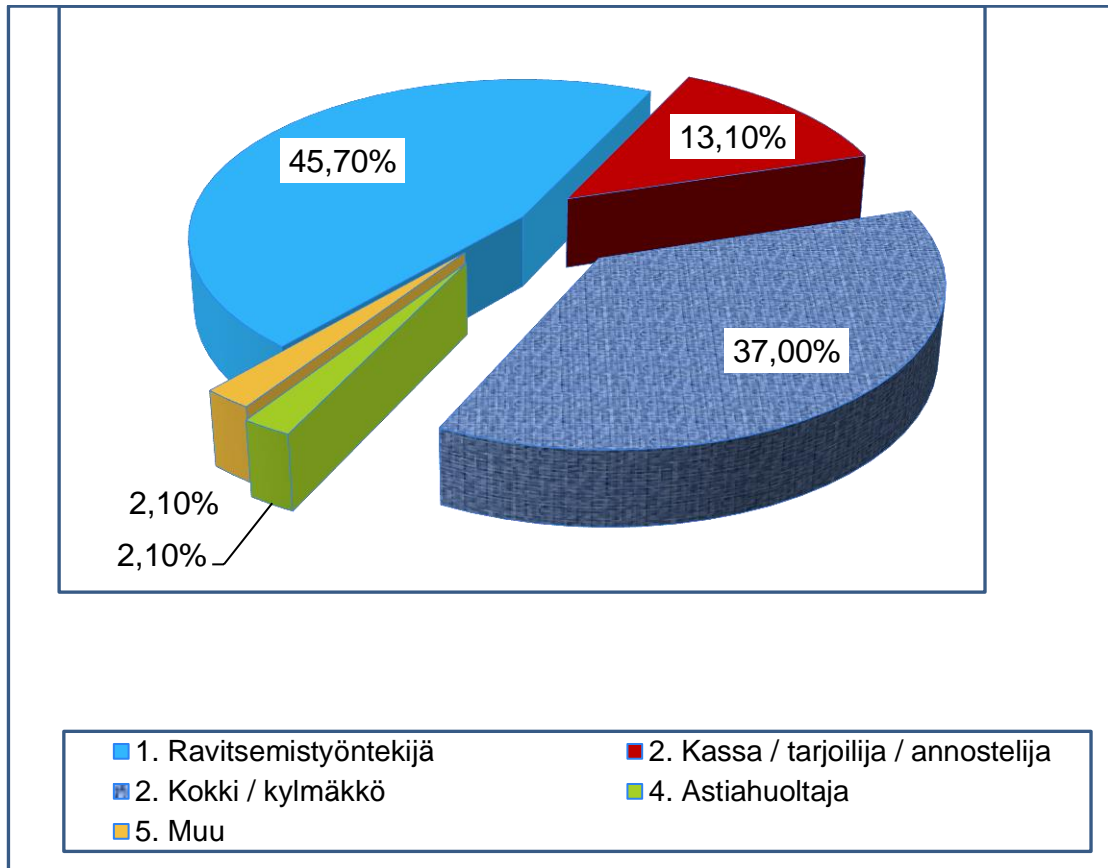
**Koulutuksesta kulunut aika.** Viimeisimmän tutkinnon tai koulutuksen 17 vastaajaa ilmoitti suorittaneensa yli 21 vuotta sitten. 13 vastaajaa ilmoitti aikaa kuluneen 11–20 vuotta ja 13 vastaajaa oli nuoria, juuri työelämään tulleita ja ilmoitti koulutuksesta kuluneen vasta 0–5 vuotta. Vain neljän vastaajan koulutuksesta oli kulunut 6–10 vuotta, mikä selittynee naisvaltaisella alalla äitiys- ja vanhempainvapaiden luonnollisesta ajankohdasta.

Taulukko 3. Viimeisin tutkinto alalta.

| Aika                 | Määrä        |
|----------------------|--------------|
| 0–5 vuotta           | 13 vastaajaa |
| 6–10 vuotta          | 4 vastaajaa  |
| 11–20 vuotta         | 13 vastaajaa |
| Yli 21 vuotta sitten | 17 vastaajaa |
| n=47                 |              |

**Vastaajien ammattiryhmät.** Ruokapalveluiden työntekijöiden ammattinimikkeet vaihtelevat paljon riippuen palvelun tuottajan TES-alasta. Ammattinimike ei aina kerro työnkuvan laajuudesta kaikkea ja esimerkiksi pienten yksiköiden kokin työnkuvaan saattavat kuulua kaikki keittiön tehtävät: tavarantilaukset, ruoanvalmistus, puhtaanapito, välipalojen, salaattien ja kahvitarjoiluiden valmistus sekä asiakaspalvelu. Suurimmissa keittiöissä kokki valmistaa lämpimien ruokien lisäksi esimerkiksi jälkiruoan ja vastaa ruokien esille laitosta ja kassa-tarjoilijat valmistavat asiakaspalvelun lisäksi välipalat ja salaattit. Ravitsemistyöntekijöiden työnkuva on myös laaja ja voi vaihdella työvuorosta riippuen paljonkin sisältäen esivalmistelua, salaattien, jälkiruokien ja välipalojen valmistamista, pakkaamista, tavarapurkua, astiahuoltoa ja puhtaanapitoa.

Yhdessä kolmasosassa tutkimukseen osallistuneissa keittiöissä ei ollut ravitsemistyöntekijä-nimikettä käytössä lainkaan, joten muissa keittiöissä nimike oli käytössä suurimalla osalla työntekijöistä (45,7 %). Muita kuin taustatietolomakkeessa valmiina olleita ammattinimikkeitä oli leipuri.



Kuvio 5. Vastaajien ammattinimikkeet.

n=46

**Väittämät, joissa eniten väriä vastauksia.** Kysymyssarja sisälsi 128 väittämää ravitsemuksesta. Tutkimuksen alin suoritus oli 61 oikeaa vastausta ja kaksi parasta sai 116 oikeaa vastausta. Keskiarvo oli 90,61 pistettä eli keskimäärin 71 % yhteensä kaikista väittämistä saatiin oikein.

Taulukko 4. Väittämät, joissa eniten väriä vastauksia (9 kpl).

Ravitsemussuositukset on tarkoitettu terveille, kohtalaisesti liikkuville ihmisille.

Sosiaali- ja terveysministeriön joukkoruokailun kehittämistä koskevan toimenpidesuosituksen ( 2010 ) mukaan Sydänmerkkiaterioita on oltava tarjolla vähintään 1, jos ateriovaihtoehtoja on 2–4.

Kovaa rasvaa runsaasti sisältävät elintarvikkeet (esim. rasvaiset maito- ja lihavalmisteet) nostavat veren HDL-kolesterolia

Lautasmallissa on lasillinen kevytmaitoa tai piimää.

Sydänmerkki-ateriajärjestelmässä aterian lisäkkeenä tarjottavan leipärasvan suositellaan olevan kevyttä (rasvaa enintään 40 %).



Ateriakokonaisuuden terveellisyyttä arvioitaessa olennaisinta on kiinnittää huomiota vitamiinien ja kivennäisaineiden määrään.

Hapanmaitotuotteissa on vähemmän laktoosia kuin tavallisissa maitotuotteissa.

Majoneesi on terveellinen salaattinkastike pieninä määrinä (noin 1 rkl / annos) käytettynä.

Sydänmerkki-aterian valmistuksessa voidaan käyttää mitä tahansa raaka-aineita, kunhan ravitsemuskriteerit täyttyvät.

**Väittämät, joissa eniten en osaa sanoa -vastauksia.** Tiedon puuttuessa vastaaja arvasi tai kuten saatekirjeessä kehoitettiin, valitsi *en osaa sanoa* -vaihtoehdon. Tätä vaihtoehtoa oli käytetty kymmenessä prosentissa kaikista vastatuista vaihtoehtoista. Vastaukset sijoituivat enimmäkseen kahdelle seuraavalle opetussuunnitelman osa-alueelle.

- 1. Hallitsee ravitsemussuositukset.
- 1.2 Osaa käyttää ravitsemussuosituksia ja joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän ravitsemuslaadun kriteeristöä arvioidessaan ruoan ravitsemuksellisen laadun toteutumista.

Tällä alueella oli kymmenen väittämää, joihin oli vastattu useammassa kuin yhdeksässä lomakkeessa *en osaa sanoa*.

Taulukko 5. Eniten *en osaa sanoa* -vastauksia (10 kpl).

Sosiaali- ja terveysministeriön joukkoruokailun kehittämistä koskevan toimenpidesuosituksen (2010) mukaan Sydänmerkkiaterioita on oltava tarjolla vähintään 1, jos ateriavaihtoehtoja on 2–4.

Arkilounaskriteereillä voidaan karkeasti arvioida tarjotun ruoan ravitsemuksellista laatua.

Arkilounaskriteeristöissä on neljä osa-aluetta: peruskriteeri, suola-, rasva- ja tiedotuskriteeri.

Arkilounaskriteeristön suolakriteerin mukaan useammin kuin kerran viikossa käytettävien kokonaista ateriaa vastaavien valmisruokien, kuten laatikkoruokat, pizzat ja lasagnet, suolapitoisuus saisi olla enintään 0,6 %.

Arkilounaskriteeristön tiedotuskriteerin mukaan terveellinen ateriakokonaisuus havainnollistetaan malliaterian avulla päivittäin.

Sydänmerkki-ateriajärjestelmässä kaikille pääruoille on samat kriteerit.

Ateriasta tehdään kriteerit täyttävä korjaamalla aterian osien ravintosisällöt kriteerien mukaisiksi luotettavia ravintolaskentaohjelmia apuna käyttäen.

Jos ravintolassa on tarjolla vain 1 pääruokavaihtoehto, Sydänmerkkiaterioita on STM:n suosituksen mukaan oltava tarjolla päivittäin, mutta 20% kiertävän ruokalistan aterioista voi poiketa kriteereistä.

Teelusikallisesta rypsiöljyä tai 3 teelusikallisesta kevytmargariinia (35–40 %) saa saman verran pehmeää rasvaa.

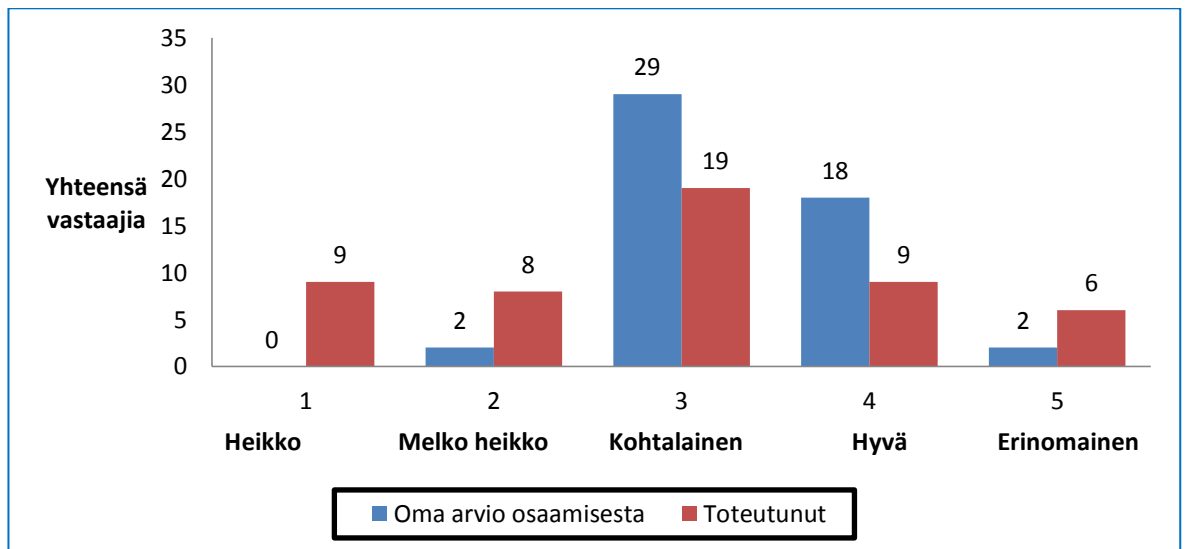
Suomessa valmistetaan ja tarjotaan joka päivä yli 2 miljoonaa ateriaa kodin ulkopuolella.

**Arvio osaamisesta ja ravitsemusosaamisen tarve työssä.** Suurin osa eli 96 prosenttia vastaajista arvioi ravitsemusosaamisensa olleen vähintään kohtalaista tasoa. Todellisuudessa vain 15 vastaajaa sai yli 75 prosenttia oikein kaikista väittämistä. 17 vastaajan oikeat vastaukset jäivät alle 67 prosenttiin.

Taulukko 6. Oman ravitsemusosaamisen arviointi.

| Oma arvio ravitsemusosaamisesta | n=51 |
|---------------------------------|------|
| Heikko                          | -    |
| Melko heikko                    | 4 %  |
| Kohtalainen                     | 57 % |
| Hyvä                            | 35 % |
| Erinomainen                     | 4 %  |

Yleisesti osaaminen arvioitiin paremmaksi, mitä se todellisuudessa oli.



Kuvio 6. Oma arvio osaamisesta suhteessa toteutuneeseen osaamiseen.

90 prosenttia vastaajista koki ravitsemusosaamisen tarpeen töissään vähintään satunnaiseksi, vaikka vain hieman yli puolella vastanneista oli taustatietolomakkeen mukaan ammattinimikkeenä kassa, tarjoilija, kokki tai keittäjä, kylmäkkö tai ravintolanhoitaja.

Taulukko 7. Ravitsemusosaamisen tarve työssäsi.

| Ravitsemusosaamisen tarve työssäsi | n=51 |
|------------------------------------|------|
| Ei merkitystä                      | 2 %  |
| Todella harvoin                    | 8 %  |
| Satunnainen tarve                  | 18 % |
| Viikottain                         | 29 % |
| Päivittäinen tarve                 | 39 % |

## 6.2 Havainnointi ja palaute väittämien vaikeustasosta ja esitysmuodosta

Tutkimuksessa arvioitiin ravitsemusosaamisen lisäksi myös itse väittämiä, niiden ymmärtämisestä ja ilmaisumuotoa. Kysymyssarjan lopussa annettiin palautetta väittämistä. Muutamia kohtia pidettiin tulkinnanvaraisina ja moniselitteisinä, tämä oli huomattavissa väärissä ja en osaa sanoa -vastauksissa. Väärät vastaukset saattoivat siten johtua myös väittämän tulkintatavasta, mikä oli myös tutkimuksen lähtökohdan kannalta oleellista tietoa. Väittämiä pidettiin toisaalta myös liian tarkkoina ja samantyyppisiä väittämiä koettiin olleen liikaa.

**Väärät vastaukset.** Palautetta annettiin mm.: *”osa väittämistä tulkinnanvaraisia”, ”osa väittämistä hankalia ja moniselitteisiä”, ”aika moneen kohtaan olisi voinut vastata kumpaankin vain, riippuen suomen kielen tulkinnasta”.*

**En osaa sanoa vastaukset.** Palautetta osa-alueen väittämistä annettiin mm. *”kysymykset kiinnostavia, suositukset ja kriteerit eivät olleet tiedossa”, ”kriteerit hukkassa”, ”Sydänmerkki-aterioiden ja kriteerien väittämiä en viitsinyt ruveta arvailemaan”, ”outoja käsitteitä esim. arkilounaskriteerit. Ei sydänmerkkituotteita käytössä!”.*

## 6.3 Ravitsemuslaatu ruokapalveluhenkilöstön ajatuksissa, asenteissa ja toiminnassa

Haastatteluihin osallistuneiden valinta kohdistui opiskelijaravintoloiden kokkeihin, jotka vastaavat päivittäin yhteensä 1300–1500 annoksen valmistamisesta neljässä keittiössä. Koska kokit olivat saman ruokapalvelujen tuottajan palveluksessa ja haastattelijat esimies, tarkentavat kysymykset asettuivat samoiksi. Tutkimus voidaan kuitenkin toteuttaa samalla aineistolla kuitenkin työnantajasta riippumatta. Haastattelijat tunsivat olevansa tilanteessa hyvin mukana ja haastattelu-aika pysyi kohtuullisena toimintatapojen tuntemisen ansiosta. Haastattelujen aluksi kaikille kerrottiin tutkimuksen tausta ja tarkoitus. Haastattelujen kestoksi toteutui keskimäärin puoli tuntia. Kysymysten esittämisjärjestys saattoi vaihtua ja jokaiselle tuli hieman erilainen haastattelu, riippuen keskustelun kulkusuunnasta ja lisäkysymyksien asettelusta. Haastattelutilanteet oli rauhoitettu muulta toiminnalta ja ne etenivät

suunniteltujen teemojen mukaan. Haastattelun edetessä väärään suuntaan tai pois aihealueelta haastatteliija kertasi teeman ja haastattelun aihealueen.

**Taustatiedot.** Haastateltavista kolme oli naisia ja yksi mies. Ikäjakautuma sijoittui 30–60 välille, työkokemusta heille oli kertynyt 10–42 vuotta. Koulutustaustoina kolmella oli ammattikoulun 3-vuotinen kokkilinja ja yhdellä 2-vuotinen keittäjälinja. Lisäksi yksi oli hankkinut myöhemmin ravintolakokin pätevyyden ja oli toisen haastateltavan kanssa haastatteluhetkellä aikuiskoulutuksen järjestämällä Ravitsemus ja erityisruokavaliot tänään -kursilla. Yksi kokki jää eläkkeelle pari vuoden kuluessa, eikä näe tarvetta kouluttaa itseään. Kaikkien työtehtäviin sisältyi lämpimän ruoan ja jälkiruoan valmistus. Kahden työtehtäviin sisältyi lisäksi säännöllisesti saatua valmistusta ja kolmella leipomista. Jakelupisteeseen toimitettiin ruokaa kahden kokin toimipisteestä.

**Koulutus.** Kahden mielestä ammattikoulussa ravitsemusasioita olisi voinut olla enemmän, yksi ei muistanut ja yksi kuvailee määrää: *”Siihen aikahan riittävästi.”* Sisällöstä kaksi muisti ravinto-opin ja kokinein kokki kertoi opitun terveellisistä ruoanvalmistustavoista, *”ettei vitamiinit tuhoutu”* ja sokerittoman ruokavaliion. Nuoremmat muistivat puhuttaneen:

- *”lautasmallista puhuttiin silloin ja kalan syömisestä, erityisruokavaliosta silloin puhuttiin sokerittomista ainakin”*
- *”laktoositon, jauhoton, perusjutut”*
- *”Ei silloin puhuttu erikoisruokavalioiden muuta kuin kasvisruuasta”*
- *”ruokia tehtiin vähälaktoosista, laktoositonta, kalatonta, munatonta, joskus on ollu pari gluteenitonta”*
- sokeriton

**Asenteet.** Ravitsemuksen ja ruokailun merkityksestä haastateltavat kertoivat yhdessä syömisen lisääntyneen lasten syntymisen jälkeen. Kasvisten syöminen ja ruoka-ajosta kiinni pitäminen oli lisääntynyt huomattavasti verrattuna aikaan ennen lapsia. Kasvisten menekkiä kotona helpotti myös kouluruokailussa maistuva salaattitarjonta ja terveellisten välipalojen menekkiä kuvasi kommentti: *”marjoja ja hedelmiä yritän antaa lapsille paljon”*. Tavoitteena oli, *”että ne söis kaikkea mitä laitetaan”*. Pienten lasten kanssa epäterveelliset välipalat eivät olleet ongelma, mutta nuorten kohdalla toistot ovat tarpeen. *”Isäntä pauhaa vielä enemmän nuoril-*

*le, kun minä siitä syömisestä. Siitä, että kuinka monta sokeripalaa on limsapullossa, kun sellaisen näkee niillä".* Myös terveellisen ruuan eduista valistettiin nuoria, mikäli nähtiin "hömppäruoan" maistuvan liikaa. Haastateltavat kokit ostivat ja tarjosivat perheilleen terveellistä ja monipuolista kotiruokaa, mutta kaupassa ei tutkittu esimerkiksi jauhelihan rasvaprosenttia. Levitteiden rasvan koostumusta seurasi yksi kokki, samoin juustojen rasvaprosentteja. Leipomiseen sama vastaaja kertoi käyttävänsä rasvaisempia juustolaatuja paremman lopputuloksen aikaansaamiseksi. Leivontaan kaksi kertoi käyttävänsä voita ja öljyä käytettiin ruoanvalmistuksessa. Tuoteselosteita seurattiin, mikäli kyseessä oli uutuustuote, oma kolesterolitaso motivoi seuraamaan tai kotiin saapui allergisia vieraita.

Ruokatrendeistä kaikki mainitsivat "karppaamisen" ja kaksi kevyesti syömisestä. Kenelläkään ei ollut omia kokemuksia aiheesta, mutta *"hiilarittomia on ystäväissä muutamia ja sitten asiakkaissa on myös."*

Ammatillisessa perusopetuksessa olevien oppilaiden annoskoot koettiin kaikkien mielestä yleisesti pieniksi. Salaatin määrä lautasella oli osalla myös riittämätön tai puuttui kokonaan. Aterian osista myös leipä puuttui usein. Oppilaitoskohtaisia eroja oli myös, sillä enimmäkseen naisvaltaisilla opetusaloilla salaattia oli useammin lautasella. Kuitenkaan ei riittävästi, sillä *"kasviksia ei taida syödä puolta kiloa päivässä ainakaan meidän annoskoolla"*. Leivän kulutus oli suoraan suhteessa siihen, oliko se itse valmistettu. *"Ruokaleivästä parhaiten menee itte tehdyt sämpylät ja nehin on terveellisiä kun niihin laitetaan rouheita, kasviskeittopohjaa ja siemeniä"*. Leipomon tuotteista vaaleampi leipä oli suosituempaa. Ruisleivän kulutus oli tasaisinta ja suosituinta olivat täysjyväruukiiset palaleivät.

Ruokasalissa ja linjastossa on tietoa päivän annoksista, mutta niistä nuoret asiakkaat eivät olleet kiinnostuneita. Dieettimerkinnöistä, ainesosista ja ravintoaineiden määristä ajateltiin olevan kiinnostuneita lähinnä naiset ja he, joilla on ruokarajoituksia.

- *Ei nuo perusjaksolaiset katto edes mitä ruokaa on vaan kysyy mitä tämä on? Mutta kyllä amk:n porukka henkilökunta ja muut aikuisopiskelijat kattoo".*

- ”Kyllä ne varmaan arvostaa, jotkut varmaan naiset sitte, miehet ei edes katto niitä (tuoteselosteiden energia ym. muita tietoja)”.
- ”ei varmaan, kun ne ei tiedä mitä on edes ruokana. Ehkä opettajat voi lukea”.
- ”Luulis kyllä arvostavan kun meillä on niin selkeesti kaikki. Joka päivä näkyy paljonko on kaikkea sadassa grammassa.”
- ”Ei, ei varmaan katto. Luulen että niitä kattoo ne, joilla on joku allergia.”

Opiskelijaravintoloissa oli päivittäin tarjolla 2–3 ateriavaihtoehtoa. Annoskokoa ohjattiin vain kappalemääräisissä ruoissa. Puolet koki, ettei henkilökohtaista ohjaamista tarvita ja asiakas saa esilläolevista pääruokien komponenteista tietoa tuoteselosteista. Lautasmalli on ollut yhtä lukuun ottamatta koottuna ajoittain kaikissa linjastoissa ja kuvallinen malli on kahden linjaston lähettyvillä, mutta oppilaiden ei koettu olevan siitä kiinnostuneita. *Vanhemmat kattoo kyllä*”. ”*Amk-opiskelijoilla jo alkaa olla tavoite lautasmallissa*”-kommentti kuvaa vanhempien opiskelijoiden parempaa ateriakokonaisuutta.:

- ”*Veikkaan ne saa tässä koulussa ravitsemusohjausta aika paljon, että meillä riittää täällä lautasmallikuva, tiedot energiamääristä eri vaihtoehdoissa ja annoskoko-ohjaus.*”
- ”*Ei tiedä kuinka kiukkuisia oppilaat on kun niille pitäis sanoa lakin tai repun pois ottamisesta ruokailuun tullessa, tai ruoasta ohjata . En koe olevani vastuussa niiden valinnoista*”.
- ”*Ei, ehkä se olisi se lautasmalli, jota vois kokeilla ensin, ajattelis että likat edes ottais salaatteja enemmän mutta kun ei nekään*”
- ”*Kyllähän täällä yritetään suuntaa antaa, mutta itehän ne sen ruuan ottaa, ei me voida niille väkisinkään tuputtaa. Annetaan me niille vaihtoehtoja mistä valita.*

Toisaalta kuitenkin ajateltiin, ”*että, jos olisivatkin omia lapsiani, että kauheeta, kun ottavat vähän ruokaa*”. Omien ruoanvalmistustapojen muuttamista tai raaka-aineisiin vaikuttamista ei koettu tarpeen miettiä, sillä ruokaohjeet olivat vakioituja ja niitä noudatetaan. Erityisruokavalioiden määrä oli suuri ainoastaan yhdessä yksi-

kössä, henkilökohtaisen ohjaamisen tarve on silloin erityyppistä ja osittain välttämätöntä. Puolet vastasi myönteisesti henkilökohtaiseen ohjaamiseen:

- *”Aina kun mä käyn salin puolella, niin näen jos mennään salaatin ohi ja usein on tapana sanoa että no no.”*
- *”Kyllä koen olevani ohjaaja, eikä siitä nyt haittaakaan ole. Eikä se väsytä mua sen enempää vaikka mä siinä oonki. Ja nyt sen huomaa, kun on ollu harjoittelijaporukkaa vain ja vähemmän oppilaita. Niin aivan eri lailla ne sen ottaa ja paremmin kuuntelee, kun ollaan samas pöydäski syömäs. Sitte kun se on taas massana, niin sitte vain mennähän”.*
- *”Kyllä sitä vastuuta kokee jollakin lailla ja koitan esittää aina että tämäkin on hyvää voisit maistaa ja kokeilla. Mutten mee sanomahan, että älä ota makkaraa, vaan tätä toista. Se on liian tungettelevaa.”*
- *”Joo kyllä aina voi kysyä ja yritän vastata. Joskus kyllä voin kysyä, että tuollako määrällä aiot pärjätä? Lautasella voi olla pelkkää salaattia vähän”.*

**Ravitsemuksellisen laadun määritelmä ja toteutuminen.** Ruoka tehtiin kaikissa keittiöissä ohjeiden mukaan, joissa myös valmistustapa oli tarkkaan määritelty. Tietoa siitä oliko ruoka ja ruokalista koottu ravitsemussuosituksen mukaan, ei tarkkaan tiedetty, mutta arveltiin sen olevan. Haastattelijan kerrottua esimerkkejä ruokalajien esiintyvyydestä viikon ruokalistalla, todettiin kahdessa paikassa kalaruokien esiintyvän listalla harvemmin kuin kahdesti viikossa, vaikka päivittäin ruokavaihtoehtoja oli 2–3. Makkararuokia ei kuitenkaan ollut joka viikko tarjolla kahdessa paikassa. Asiakastyytyväisyyttä tutkittiin vähintään joka toinen kuukausi ja laajempi asiakastyytyväisyyskysely toteutettiin kaikissa paikoissa joka vuosi. Myös päivittäin oli mahdollisuus antaa kirjallista palautetta salissa esillä olevien lomakkeiden avulla. Asiakasryhmien kanssa kokoonnuttiin myös säännöllisiin kokouksiin. Ravitsemukselliset toiveet liittyivät lähinnä yksittäisten tuotteiden lisäämiseksi tarjontaan.

Kaikki miettivät pitkään määritelmää ravitsemukselliselle laadulle. Kaksi arveli sen liittyvän ravintoaineiden ja vitamiinien säilymiseen ruoanvalmistuksen aikana. Yksi vastaaja kertoi sen liittyvän rasvaan, mutta ei tiennyt miten. Neljäs vastaaja siihen, miten ruoka valmistetaan. Haastattelija sai tilaisuuden kertoa otsikon 3 tiedot pää-



piirteittäin. Ruoka-annoksen ravitsemuksellisen laadun arvioimista tai mittaamista ei osattu yhdistää aistinvaraiseen arviointiin esim. maistamiseen. Haastattelijan johdateltua aiheeseen kolme keksi suolamittarin, joka on jokaisessa keittiössä. Osa oli käyttänyt sitä, mutta eri ruokatyyppinen suositeltavia suolapitoisuuksia ei tiedetty.

**Vaikuttamismahdollisuudet.** Ravitsemuksellinen laatu toteutui haastateltavien mielestä ruokaohjeita noudattamalla. Ruokia voi myös koristella ja saada kaikki vaihtoehdot ja lisäkkeet yhtä houkutteleviksi. Yhden toimipisteen keittiössä ei ollut paistinpannaa, joten uunivalmistus korvasi pannulla paistettavien tuotteiden valmistuksen. Elintarvikehankintoihin ei voitu vaikuttaa, mutta muita vaikuttamismahdollisuuksia olivat täysjyväjauhojen käyttäminen ruokaleivän valmistuksessa ja huomioimalla ruokien järjestys esille laitossa.

Kaikki arvelivat valmisruokien tai niiden osien käytön lisääntyvän tulevaisuudessa. Kuitenkin toivottiin hyvän reseptiikan ja luovuuden takia omavalmistustason pysyvän edelleen suurena. Elintarviketeollisuuden on myös välttämätöntä tarjota yhä terveellisempiä tuotteita markkinoille. Ohjaamisen lisääntymisestä tai vähentymisestä yksi totesi ruokalistamerkintöjen ja sisällöstä tiedottamisen vielä lisääntymään niin, että kaikki eivät pysty kaikkea omaksumaan ruokailuun tullessa. Hän toivoi, että kontakti asiakkaisiin pysyy kuitenkin samana tiedotteiden suuresta määrästä huolimatta. Myös muut arvelivat asiakkaalle suunnatun tiedon ruoasta vielä lisääntyvän. Ravitsemustieto lisääntyy koulutuksen ja esimerkiksi passin suorittamisen myötä. Silloin voidaan rohkeammin neuvoa ja antaa muuta tietoa asiakkaille asiakaspalvelutilanteessa, *”kun tiedot eivät ole 20 vuotta jäljessä”*.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

### 7.1 Lomaketutkimuksen tulosten tarkastelu

Määrällinen tavoite toteutui hyvin ja 51 vastausta palautettiin täytettynä. Väittämien määrä oli 128 ja lisäksi kysyttiin vastaajien taustatietoja.

Tutkimuksen väittämien määrää pidettiin kertatutkimukseen liian suurena. Osa vastaajista täytti lomakkeen työpaikalla taukojen aikana ja osa vei sen kotiin. Laajan aineiston miettiminen vei aikaa ja osa kokikin, ettei sitä ollut riittävästi. Saatekirjeessä ei määritelty missä tai milloin lomake täytetään, vaan se oli vastaanottavan keittiön päätettävissä. Tutkimuksen tuloksen kannalta sillä ei katsottu olevan merkitystä, sillä oikeiden vastausten etsiminen eri lähteistä olisi ollut myös aikaa vievää. Oikean ja väärän vaihtoehdon lisäksi annettiin en osaa sanoa -vaihtoehto, mitä myös paljon käytettiin. Kaikista vastauksista 10 prosentissa oli käytetty em. valintamahdollisuutta. Suurin osa näistä sijoittui seuraaville osaamisalueille: Hallitsee ravitsemussuositukset ja osaa käyttää ravitsemussuosituksia ja joukkoruookailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän ravitsemuslaadun kriteeristöä arvioidessaan ruoan ravitsemuksellisen laadun toteutumista. Paljon väärää vastauksia oli samoissa 16:sta väittämässä, mutta ne sijoituivat tasaisesti eri osaamisalueille.

Yleisesti tutkimusta pidettiin hyvänä ja hyödyllisenä. Tutkimus lisäsi varmasti osallistujien ymmärrystä aihealueen laajuudesta. Arkilounaskriteeristö oli selvästi vieras käsite suurimmalle osalle, myös Sydänmerkki-kriteeristö ja suomalaiset ravitsemussuositukset olivat vaikeaa aluetta. Vieras aihealue ja oudot käsitteet aiheuttivat sen, että useat väittämät tuntuivat samanlaisilta. Tahallista kompakksymysten sijoittamista aineistoon vältettiin asiallisen tuloksen saamiseksi. Lopullisessa ravitsemuspassiaineistossa erityistä huomiota on kiinnitettävä kysymysten selkeään esitystapaan, joka ei anna mahdollisuutta eri tulkinnoille.

Lomakkeen lopussa arvioitiin ravitsemukseen liittyvien asioiden osaamisen tarvetta töissä ja 90 prosenttia vastaajista arvioi sen vähintään satunnaiseksi. Silti vain hieman yli puolella vastanneista oli taustatietolomakkeen mukaan ammattinimikkeenä kassa, tarjoilija, kokki tai keittäjä, kylmäkkö tai ravintolanhoitaja. Nämä ryh-

mät ovat esimiesten lisäksi päivittäin valmistamassa ruokaa tai asiakaspalvelussa tekemässä asiakkaan ravitsemukseen vaikuttavia päätöksiä. Tämän mukaan kaikkien muidenkin keittiössä työskentelevien ravitsemusosaamisella on merkitystä. Lopuksi arvioitiin myös omaa näkemystä osaamisen tasosta ja se arvioitiin selvästi paremmaksi mitä se tulosten mukaan oli.

Ravitsemuspassiin tulevat kysymyssarjat eivät voi olla suppeita, koska terveellisen ravitsemuksen hallitsemiseen tarvittavat aihealueet on laajoja. Tulosten perusteella viranomaissuositukset olivat vieraita ja erityisruokavalioihin liittyvissä väittämistäkin oli epätietoisuutta. Vähintään erityisruokavaliot tulisi jokaisen keittiössä työskentelevän hallita. Kysymyssarjasta jätettiin ulkopuolelle myös hankintaan ja ostamiseen liittyvät väittämät, sillä esimiehet eivät osallistuneet tutkimukseen. Siitä huolimatta ruoanvalmistajan on tiedettävä, miksi käytetään 10 % kasvirasvasekoitetta tai ei osteta pelkästään vehnäleipää. Tiedonkulussa on myös parantamista. Jos esimies on ainut keittiössä, joka tietää miksi toimitaan näin ja ostetaan suositusten mukaisia tuotteita, ostotoiminta täytyy myös perustella henkilökunnalle. Viranomaissuositusten laatiminen on välttämätöntä kansanterveytemme kannalta. Niiden avulla ohjataan monen eri toimijan järjestämää joukkoruokailua. Julkisten ruokapalveluiden tuottajat ovat edelläkävijöitä ostotoiminnassaan ja lisäksi vakioitu reseptiikka sekä luotettava tuotannonohjaus takaavat osaltaan terveellisesti valmistetut annokset.

## **7.2 Teemahaastattelun tulosten tarkastelu**

Kasviksia ja hedelmiä haastatellut käyttivät monipuolisesti kotonaan ja käyttö oli lisääntynyt lasten syntymän jälkeen. Öljyä käytettiin ruoanvalmistuksessa, mutta voita leivonnassa. Valmistettuja leivonnaisia ei ehkä syödä päivittäin, joten sen merkitys ei ole suuri. Muista arkipäivän valinnoista haastattelijaa kiinnostivat levitteet, jauheliha ja juusto. Yksi vastaaja neljästä kiinnitti huomiota osaan tuotteiden rasvaprocenteista. Keskustelujen lopussa haastateltavat arvioivat tiedon lisääntyvän koulutuksen myötä, ravitsemukseen liittyvästä koulutuksesta aikaa oli kaikilla kulunut jo paljon. Siten myös kiinnostus ravitsemukseen liittyviin valintoihin kasvaisi. Vaikka 20–40 vuotta sitten suoritetuissa opinnoissa ravitsemuksen silloiset tar-

peet tulivat toteutuneiksi, elintarviketarjonnan huima kasvu ja asiakkaiden tarpeet edellyttävät tietojen ja taitojen päivitystä. Työelämässä saatuja ravitsemukseen liittyviä tietoja ja valmiuksia ei sovi väheksyä, mutta tieto saattaa jäädä irralliseksi vailla perusteluja.

Haastattelun puolivälissä esitetyt suosituksia, ravitsemuslaatua ja sen mittaamista koskevat kysymykset olivat vaikeita ja niiden merkityksestä käytännön työhön ei osattu yhdistää. Esimerkiksi ruoka valmistettiin ohjeen mukaan ja suolamittaria käytettiin ajoittain maistamisen tukena. Suolamittarin näyttämiä arvoja ei osattu kuitenkaan verrata suosituksissa oleviin arvoihin. Tämä johti siihen, että haastatteleja oli enemmän äänessä esittäessään johdattelevia lisäkysymyksiä aiheesta. Jokaisen kohdalla myös lisätiedon antaminen oli tarpeen. Se aiheutti osaksi varmasti epävarmuuden tunnetta, vaikka se ei ollut tarkoitus. Tulos tuki lomaketutkimuksen tulosta vaikeimmista osaamisalueista.

Asiakkaan palvelu on suuri osa kaikkien kokkien työpäivää. Kaikki työskentelevät avokeittiöissä ja asiakkaan on helppo esittää kysymyksiä myös suoraan kokille. Valmius vastata esitettyihin ruokaa koskeviin kysymyksiin lisää ruokapalvelun tuottajan luotettavuutta. Tuoteselosteet sisältävät paljon tietoa tuotteista ja niitä ei osattu tarpeeksi hyödyntää asiakaspalvelussa. Suurimman oppilaitoksen asiakaspalvelijoilla ne olivat päivittäisessä käytössä, johtuen osaksi suuresta määrästä erityisruokavalioita.

Yleisesti oltiin huolestuneita 16–18 -vuotiaiden nuorten pienistä ruoka-annoksista. Aterian osia, kuten salaattit tai leipä jäi keräämättä lautaselle. Koettiin kuitenkin mahdollisutena vaikuttaa siihen tarjoamalla itse valmistettua, tuoretta leipää. Salaattien monipuolinen tarjonta ja oikea tarjolle asettelu koristeluineen lisäävät niiden houkuttelevuutta. Oikea asettelu tarkoittanee sopivaa palakokoa ja komponenttien tarjoamista erikseen. Malliaterian kokoaminen linjastoon ja sen esittely vähintään kuvana opastaisi oikean kokonaisuuden kokoamiseen. Mahdolliseksi havainnollistamisen haitaksi koettiin suuri tiedotteiden ja informaation määrä linjastossa. Kehittämistoimenpiteenä erilaisista malliaterioista olisi hyvä koota tietoiskun omainen esittelypöytä ruokajonon kulkureitille. Se tavoittaisi parhaiten suurimman osan ruokailijoista.

Nuorten ohjaamiseen ruokailussa suhtauduttiin varovaisesti ja ajateltiin heidän ymmärtävän ruokailutilanteen olevan mahdollisuus syödä terveellinen lounas ilmaiseksi. Haastatelluista kokeista kaksi suositteli ruokia ja leikillisesti ohjasi ottamaan enemmän ruokaa. He eivät kokeneet sitä ylimääräisenä työnä ja tunsivat osaksi vastuuta nuorten valinnoista. Kokin persoona ja työkokemus vaikuttavat siihen miten ohjaamiseen suhtauduttiin. Kiireisen lounasajan koettiin myös rajoittavan menekin seuraamista. Ruokien suosittelu ja maistamaan kehottaminen onnistuu hyvin linjaston täytön yhteydessä. Toisten nuorten esimerkillä ja mielipiteillä nähtiin kuitenkin olevan huomattavasti suurempi merkitys heidän ruokavalintoihinsa, kuin henkilökunnan opastuksella.

Teemahaastattelu oli erinomainen tapa saada tietoa keittiön sydäimestä. Teemoja oli sopivasti, mutta lisäkysymysten määrä oli ehkä liian suuri. Toisaalta, jos kaikkia kysymyksiä ei olisi kaikille esitetty, vertailu ei olisi onnistunut. Kaikkeen ei tietenkään vastausta osattu sanoa, mutta johtopäätöksiä oli silloin helppo tulkita. Kaikki haastatteluun kutsutut suostuivat mukaan mielellään. Alkuperäisen suunnitelman mukaan haastatteluja olisi voinut olla enemmänkin, osa sairaalan ruokapalveluista, mutta ajallisten ongelmien vuoksi haastatteluja tuli vain neljä. Vertailusta tuli selkeämpi, koska kaikilla oli samat lähtökohdat ja asiakasrakenne samanlainen. Lisätutkimusaiheena ehdotakin sairaalan ruokapalveluille suunnattua teemahaastattelua, vaikka ravitsemuspassin suorittamisen jälkeen. Näkökulmana kiinnostaa heille ominaiset ravitsemushoito ja erityisruokavaliot, tarpeet ja niiden osaaminen. Asiakaspalvelun ja tiedonkulun merkitys on erilainen, silloin kun asiakas ei näe ruoanvalmistajaa milloinkaan. Teemahaastattelun aineistosta tuli laaja. Puhekielisen tekstin purku oli mielenkiintoista, mutta vaati aikaa ja keskittymistä. Huolellinen litterointi olikin analyysin tekemisen kannalta erittäin tärkeää, eikä nauhoitettuun aineistoon tarvinnut palata tulosten kirjoittamisen aikana.

## 8 POHDINTA

Työn suunnittelussa tärkein asia oli aihealueiden rajaaminen. Koska suurimmat tutkittavat kohteet olivat kaksi sairaalaa ja ammatillista opetusta tuottavat kolme oppilaitosta, näkökulmana olisi luontevasti mukaan tullut nuorten ravitsemus ja ravitsemushoito. Tutkimusmateriaalia näihin olisi ollut helposti ja paljon tarjolla. Valittuani kuitenkin itseäni lähellä olevat näkökulmat, taustamateriaalin etsiminen ja perusteltu valikoiminen työhön liittyväksi, oli haasteellisempaa. Ruokapalveluhenkilöstön ravitsemusosaamiseen liittyvää aineistoa ei ollut tarjolla. Toisaalta oli vapauttavaa ja mielenkiintoista saada liitettyä siihen oma, oppilaitoksen keittiön esimiehen näkökulma, sekä samalla miettiä asioita omien kotona vielä asuvien nuorten kannalta. Ravitsemuslaatuun liittyvä laaja viranomaisuositusten aineisto ei ollut helppo tiivistää, siten että tärkein jäisi jäljelle. Laajoista ruoankäyttötutkimuksista ja säännöllisesti tehdyistä terveystutkimuksista kerätyt ravitsemusta koskevat aineistot oli pakko lukea läpi kokonaisuuden hahmottamiseksi. Usein jäin vain lukemaan ja unohdin oleellisen eli etsimisen. Silti paljon mahdollisesti sopivaa aineistoa jäi käyttämättä. En kuitenkaan kokenut lukemista turhaksi, sillä uusia näkökulmia ja tarpeellista tietoa avautui lisää elämää varten. Opetussuunnitelmien lukeminen oli myös aikaa vievää ja ravitsemusta koskevat opinnot liittyivät usein osana muihin opintoihin.

Ravitsemusviestintä ja siihen liittyvät eri käsitteet ymmärretään vain asiantuntijoilta tuleviksi. Kuka sitten on asiantuntija? Itse koen nyt olevani, mutta yksikään haastatteluun osallistuneista ei samaa kokenut. Luulen kuitenkin asiakkaiden olettavan meidän tietävän ruuasta, ravitsemuksesta ja ravintoaineista paljon. Avokeittiö antaa mahdollisuuden viestiä myös kasvokkain, siksi pidin oleellisena ottaa mukaan ravitsemusviestinnän näkökulman. Vaikka teemahaastatteluissa esiin tullut ohjaamisen tarve ei houkutellut kokkeja, uskon tiedon lisääntymisen tuovan rohkeutta suositteluun ja oikean ateriakokonaisuuden kokoamisen ohjaamiseen. Mielestäni onnistuin tulkitsemaan taustaa ja tuloksia siten, että saimme vastauksen siihen miksi ravitsemusosaaminen on tärkeää.

Toisena lähtökohtana oli ravitsemuspassi-aineiston testaaminen. Hankkeen eteneminen mahdollisti opinnäytteiden aikana saadun aineiston ja tulosten liittämisen

hankkeen hyödyksi. Oman työni toimeksianto sijoittui vaiheeseen, jossa yksi ravintolahenkilökunnan ravitsemusosaamista koskeva työ oli valmistumassa. Siten pääsin mukaan luontevasti tutkimaan julkisen ruokapalvelun henkilökunnan ravitsemusosaamista. Suunnitelmavaiheessa kysymysaineisto oli vielä hyvin laaja ja väittämien muotoilu oli kesken. Sain vapauden muotoilla oman tutkimukseni tyylin ja laajuuden, sekä valita tutkimuskohteeni vapaasti. Yksi opintojeni täyttyneistä tavoitteista oli verkostoituminen. Sitä hyväksi käyttäen monet tahot halusivat osallistua tutkimukseen ja pitivät sitä hyödyllisenä. Lomakeaineiston laatiminen ja sen käsittely kehittivät taulukko-ohjelman käsittelytaitoa ja pitkäjänteisyyttä. Lomaketutkimuksen tulokset ja palautteet väittämistä esiteltiin Sydänliiton sekä Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakoulujen edustajille jo marraskuussa 2011. Kesällä 2012 työn taustan ja tilastollisen työn valmistumisen jälkeen jouduin jättämään työn useiksi kuukausiksi.

Teemahaastattelun tulokset valmistuivat keväällä 2013 samaan aikaan valmiin Ravitsemuspassi-aineiston valmistumisen kanssa. Vaikka kokonaistutkimus viivästyi, uskon suurimman hyödyn saadun juuri lomaketutkimuksesta. Ravitsemuspassi-hankkeen testausaineiston kehittämisen lähtökohtana oli luoda siitä internetissä helposti tehtävä ja kaikkien saatavilla oleva aineisto. Lomakeversion kehittäminen ja käyttäminen vastasivat kuitenkin omia resurssejani ja tavoitteet tilastollisen tutkimuksen toteuttamiseksi täyttyivät mielestäni hyvin. Tavoitteena oli myös saada tilastollisen tutkimuksen tuloksia tukevaa aineistoa haastattelujen avulla. Siinä onnistuin haastatteluteemojen ja ennakkoon suunniteltujen lisäkysymysten ansiosta hyvin, eikä etukäteen arvioitu haastattelu-aika ylittynyt. Nauhurin käyttö tuo aina lisäjännityksensä haastattelutilanteeseen, mutta aiemmin opinnoissa sitä käyttäneenä luotin sen toimivuuteen. Kahden tutkimusmenetelmän käyttö lisää kokonaistutkimuksen validiutta. Hirsjärvi ym. (2009, 232–233) mukaan varsinkin laadullisessa tutkimuksessa eli tämän tutkimuksen teemahaastattelun osuudessa, oli tärkeää selostaa tarkasti tutkimuksen eri vaiheita. Haastattelujen olosuhteet, käytetty aika, häiriötekijät ja tulkintojen perustelut tulee avata lukijalle tarkasti ja perustella mihin tutkija perustaa tulkintansa. Tätä auttaa esimerkiksi suorien haastattelutekijöiden esittelemine.

Opintojen loppupuolella saatu opinnäytetyön toimeksianto Ravitsemuspassiaineiston testaamiseksi ja mahdollisuus osallistua laajan hankkeen etenemiseen nosti ravitsemusosaamiseni uudelle tasolle. Aloittaessani opintoja yksi ammatillisen kehittymisen tavoitteitani oli ravitsemustiedon lisääminen. Valittuani kaikki ravitsemukseen liittyvät kurssit, myös yhden vapaasti valittavan, opinnäytetyöni mahdollisti vielä laajemmat opinnot. Tavoitteeni täyttyi siis yli ennakko-odotusten.



## LÄHTEET

A 15.5.2003/352. Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista.

Ammatillisen perusopetuksen perusteet. 2010. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Opetushallituksen määräys 3/011/2010. [Viitattu 3.2.2012]. Saatavana: [http://www.oph.fi/download/125114\\_HotRaCa.pdf](http://www.oph.fi/download/125114_HotRaCa.pdf)

Dieetikokin erikoisammattitutkinto: Näyttötutkinnon perusteet. 2005. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 3.3.2012]. Saatavana: [http://www.oph.fi/download/110934\\_dieetikokki\\_ammattitutkinto.pdf](http://www.oph.fi/download/110934_dieetikokki_ammattitutkinto.pdf)

Eskelinen, E., Kinnunen, K. & Vauhkonen, E. 2010. Terveydenhoitajien tiedolliset valmiudet antaa käytännönläheistä ravitsemussuositusten mukaista ravitsemusneuvontaa. [Verkkajulkaisu]. Savonia ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyö. [Viitattu 17.7.2012]. Opinnäytetyö. Saatavana: <http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12542/ONT%20THESUS.pdf?sequence=1>

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Helakorpi, S., Laitalainen, E. & Uutela, A. 2009. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 7/2010. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa: Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11. Helsinki: Yliopistopaino.

Kouluruokailusuositus. 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Lallukka, K. 2006. Myönteiset terveysviestit purevat. [Verkkolehtiartikkeli]. Kehittyvä elintarvike (2). [Viitattu 7.1.2012]. Saatavana: <http://kehittyvaelintarvike.fi/lehdet/2006/2.pdf>

Lilja, K., Patterson, E. & Schäfer Elinder, L. 2012. Kartläggning av svenska skolmältider 2011- resultat från SkolmatSveriges nationella baslinjestudie fören den nya skollagen. [Verkkajulkaisu]. Stockholm: Institutionen för folkhälsove-

- tenskap, Karolinska Institutet. [Viitattu 11.7.2012]. Saatavana: [http://www.skolmatsverige.se/sites/skolmatsverige.se/files/SkolmatSveriges\\_raport\\_skolm%C3%A5ltider\\_2012\\_0.pdf](http://www.skolmatsverige.se/sites/skolmatsverige.se/files/SkolmatSveriges_raport_skolm%C3%A5ltider_2012_0.pdf)
- Lintukangas, S. 2009. Kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajaksi. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 20. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 11.3.2012]. Saatavana: <http://www.doria.fi/handle/10024/50307>
- Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E. & Partanen, R. 1999. Kouluruokailu - Terveyttä ja tapoja. Helsinki: Opetushallitus, Hakapaino Oy.
- Makowske, M. & Feinman, R. 2005. Nutrition education: a questionnaire for assessment and teaching. [Verkkolehtiartikkeli]. Nutrition Journal 2005, 4:2. [Viitattu 21.4.2011]. Saatavissa: <http://www.nutritionj.com/content/4/1/2>
- Murtoniemi, P. 2011. Ravintolakokin ravitsemusosaaminen. [Verkkójulkaisu]. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK. Opinnäytetyö. [Viitattu 18.7.2012]. Saatavana: [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33584/murtoniemi\\_paula.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33584/murtoniemi_paula.pdf?sequence=1)
- Niva, M. & Piironen, S. 2005. ”Kohtuudella kaikkea”. Maallikot ja asiantuntijat terveellisestä syömisestä. Teoksessa: J. Leskinen, H. Hallman, M. Isoniemi, L. Perälä, T. Pohjoisaho, E. Pylvänäinen (toim.) Vox consumptoris - Kuluttajan ääni. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja 2005. [Verkkójulkaisu]. Helsinki, Kuluttajatutkimuskeskus 144–158. [Viitattu 11.7.2012]. Saatavana: [http://www.kuluttajatutkimuskeskus.fi/files/5294/10\\_vuosikirja2005\\_kohtuudella.pdf](http://www.kuluttajatutkimuskeskus.fi/files/5294/10_vuosikirja2005_kohtuudella.pdf)
- Nupponen, R. 2001. Ravitsemuskasvatuksen muodot. Teoksessa: Fogelholm, M. (toim). Ratkaisuja ravitsemukseen, ravitsemuskasvatus ja elämäankaari. Helsinki: Palmenia- kustannus 21–47.
- Opetussuunnitelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. 2013. [Verkkosivusto]. Espoo: Laurea ammattikorkeakoulu. [Viitattu 1.4.2013]. Saatavana: [https://soleops.laurea.fi/opsnet/disp/fi/ops\\_OpetTapTeks/tab/tab/sea?opettap\\_id=5214189&stack=push](https://soleops.laurea.fi/opsnet/disp/fi/ops_OpetTapTeks/tab/tab/sea?opettap_id=5214189&stack=push)
- Opetussuunnitelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. 2013. [Verkkosivusto]. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. [Viitattu 1.4.2013]. Saatavana: [https://asio.jamk.fi/pls/asio/asio\\_ectskuv1.kurssin\\_ks?ktun=MMPD2100&knro=&lan=f&ark=true](https://asio.jamk.fi/pls/asio/asio_ectskuv1.kurssin_ks?ktun=MMPD2100&knro=&lan=f&ark=true)

- Opetussuunnitelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. 2013. [Verkkosivusto]. Mikkelin ammattikorkeakoulu. [Viitattu 1.4.2013]. Saatavana: [https://soleops.mamk.fi/opsnet/disp/fi/ops\\_KoulOhjOps/tab/tab/sea?ryhma\\_id=4923423&koulohj\\_id=4586366&valkiel=fi&stack=push](https://soleops.mamk.fi/opsnet/disp/fi/ops_KoulOhjOps/tab/tab/sea?ryhma_id=4923423&koulohj_id=4586366&valkiel=fi&stack=push)
- Opetussuunnitelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. 2013. [Verkkosivusto]. Tampereen ammattikorkeakoulu. [Viitattu 1.4.2013]. Saatavana: <http://opinto-opas.tamk.fi/ops/opas/ops/kops.php?y=2012&c=1119&lang=fi&mod=11164>
- Opetussuunnitelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. 2011. [Verkkosivusto]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. [Viitattu 3.3.2012]. Saatavana: <http://opsweb.seamk.fi/?code=PALVELUJ-2011>
- Paturi, M., Tapanainen, H., Reinivuo, H. & Pietinen, P. 2008. Finravinto 2007 - tutkimus. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Kansanterveyslaitos. [Viitattu 27.2.2012]. Saatavana: [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2008/2008b23.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b23.pdf)
- Peltonen, M., Harald, K., Männistö, S., Saarikoski, L., Peltomäki, P., Lund, L., Sundvall, J., Juolevi, A. Laatikainen, T., Aldén-Nieminen, H., Luoto, R., Jousilahti, P., Salomaa, V., Taimi, M., Vartiainen, E. 2007. Kansallinen Finriski 2007 -terveystutkimus. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Kansanterveyslaitos. [Viitattu 13.4.2013]. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78146/2008b34.pdf?sequence=1>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus määräys 1/011/2004. [Viitattu: 2.3.2012]. Saatavana: [http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops\\_web.pdf](http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf)
- Perälähti, M. & Kumpusalo-Sanna, V. 24.2.2012. Horeca-rekisteri 2011. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Taloustutkimus. [Viitattu 20.11.2012]. Saatavana: <http://www.mara.fi/ext/cms3/attachments/horeca-rekisteri-2011.pdf>
- Ravitsemuspassi. [Verkkosivusto]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 20.3.2013]. Saatavana: <http://www.ravitsemuspassi.fi/>
- Seinäjoen kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelma. 2011. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki: Varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunta. [Viitattu 2.3.2012]. Saatavana: <http://koulu.seinajoki.fi/opetustoimi/.opetussuunnitelma.html/39750.pdf>
- Seinäjoen lukion Etelä-Seinäjoen toimipisteen arvoperusta ja toiminta-ajatus. 2012. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki: Etelä-Seinäjoen lukio. [Viitattu 3.2.2012]. Saatavana: [http://koulu.seinajoki.fi/etelaseinajoenlukio/.opetussuunnitelman\\_tavoitteet.html/31056.pdf](http://koulu.seinajoki.fi/etelaseinajoenlukio/.opetussuunnitelman_tavoitteet.html/31056.pdf)

- Shemeikka, S. 1999. Terveystottumusten muutosta tukeva seuranta. Teoksessa: Aro, A., Mutanen, M & Uusitupa, M. (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim. 343–344.
- Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Edita Publishing Oy.
- Suomen Sydänliitto ry. 2011. [Verkkosivusto]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 23.12.2011]. Saatavana: <http://www.sydanliitto.fi/sydanliitto/>.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Majoitus- ja ravitsemistoiminnan tilinpäätöstilasto 2010. [Verkkojulkaisu]. Liitetaulukko 3. Majoitus- ja ravitsemistoiminnan tunnusluvut 2010 (TOL2008). Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 1.3.2012]. Saatavana: [http://www.stat.fi/til/matipa/2010/matipa\\_2010\\_2012-02-22\\_tau\\_003.fi.htm](http://www.stat.fi/til/matipa/2010/matipa_2010_2012-02-22_tau_003.fi.htm)
- Suositus elintarvikehankintojen ravitsemukselliseksi ehdoiksi. 2010. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 13.4.2013]. Saatavana: [http://www.sydanliitto.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=14457&name=DLFE-6812.pdf](http://www.sydanliitto.fi/c/document_library/get_file?folderId=14457&name=DLFE-6812.pdf)
- Sydänmerkki-aterian kriteerit. 2011. [Verkkosivusto]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 9.12.2011]. Saatavana: [http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki\\_ateria/ruokapalvelut/](http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_ateria/ruokapalvelut/)
- Vanhala, M., Hasunen, K., Mertanen, E., Nurttila, A., Prättälä, R. & Koivisto, P. 2004. Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. Raportti joukkoruoailun seurantajärjestelmään luoduista ravitsemuskriteereistä ja niiden toteutumisesta julkisia ruokapalveluita tuottavissa suurkeittiöissä vuonna 2004. Suomen Sydänliitto ry. Suomen Sydänliiton julkaisuja 2004:1. Helsinki.
- Varjonen, P. 2010. Myytti vai mahdollisuus: lähihoitajan ravitsemushoidon osaaminen. [Verkkojulkaisu]. Turun ammattikorkeakoulu. Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. [Viitattu 17.7.2012]. Opinnäytetyö. Saatavana: [http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16433/Varjonen\\_Paivi.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16433/Varjonen_Paivi.pdf?sequence=1)
- Vikstedt, T., Raulio, S., Prättälä, R. & Joukkoruoailutyöryhmä. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu: Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. [Verkkojulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 18/2011. [Viitattu 29.1.2012]. Saatavana: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/c8026e63-d99b-45cb-a96f-fac90d7c3681>
- Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Wiio, O. & Puska, P. 1993. Terveystieteen opas. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Willman, M. 2012. Ravintolahenkilökunnan lounasruoan ravitsemuksellinen laatu ja ruokailun kehittäminen. [Verkkajulkaisu]. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma. [Viitattu 18.7.2012]. Opinnäytetyö. Saatavana:  
<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39196/Mirjami%20Willman%20opinnaytetyo.pdf?sequence=1>

# LIITTEET

**LIITE 1 Saatekirje****Saatekirje 30.11.2011**Seinäjoen ammattikorkeakoulu,  
Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö, Kauhajoki

Hyvä ruokapalvelun työntekijä

Suomen Sydänliitto on käynnistämässä ruokapalveluhenkilöstön ravitsemusosaamisen syventämiseen liittyvää hanketta yhteistyössä Seinäjoen ja Jyväskylän ammattikorkeakoulujen kanssa. Sinut kutsutaan mukaan hankkeen pilottivaiheen osatutkimukseen. Tutkimus toteutetaan opinnäytetyönä osana restonomiopintoja ja toteutuksesta vastaa opiskelija Auli Jokinen.

Ravitsemusosaamisen kartoittamiseksi on laadittu väittämiä, joihin vastataan oikein tai väärin. Mikäli et tiedä vastausta valitse vaihtoehto en osaa sanoa. Lisäksi lomakkeen lopussa voit arvioida omaa osaamistasi ja antaa palautetta väittämistä. Lomakkeet käsitellään luottamuksellisesti ja siten, etteivät yksittäiset vastaukset erotu muusta tutkimusaineistosta.

Tutkimuksen tavoitteena on ravitsemusosaamisen kartoittamisen lisäksi herättää kiinnostusta terveelliseen ravitsemukseen. Ruokapalveluhenkilöstön ravitsemusosaamista ei ole aiemmin tutkittu näin laajasti. Sinulla on nyt mahdollisuus olla mukana esitutkimuksessa, johon on valittu Länsi-Suomen alueen julkisen alan keittiöiden ruokapalvelun työntekijöitä.

Tutkimuksen onnistumiseksi toivon, että vastaat kaikkiin väittämiin. Palauta täytetty lomake oheisessa kuoressa minulle.

Tutkimukseen tai tutkimusaineistoon liittyviin kysymyksiin vastaa Auli Jokinen 050 349 8717, auli.jokinen(at)seamk.fi

Ystävällisin terveisin

Restonomiopiskelija

Auli Jokinen

## LIITE 2 Taustatietolomake

### Taustatiedot

- |    |  |  |
|----|--|--|
| 1. | Sukupuoli                                      | 1. nainen<br>2. mies   |
| 2. | Ikä  | 1. alle 25 vuotta<br>2. 26 - 35 vuotta<br>3. 36 - 45 vuotta<br>4. yli 46 vuotta  |
| 3. | Ammattinimike tai sitä parhaiten kuvaava toimi | 1. ravitsemisohjaaja / ravitsemistyöntekijä<br>2. kassa / tarjoilija / annostelija<br>kokki / kylmäkkö / keittäjä<br>3. /ravintolanhoitaja<br>4. astiahuoltaja<br>5. muu, mikä ..... |
| 4. | Toimiala, missä työskentelet                   | 1. päiväkotia / alakoulu<br>2. yläkoulu / lukio<br>3. ammattikoulu / ammattikorkeakoulu<br>4. sairaala / terveyskeskus<br>5. palvelukeskus / asumisyksikkö<br>6. muu, mikä.....      |
| 5. | Viimeisin tutkinto ravitsemisalalta            | 1. 0 - 5 vuotta sitten<br>2. 6 - 10 vuotta sitten<br>11 - 20 vuotta sitten<br>3. ten<br>4. yli 21 vuotta sitten  |



## LIITE 3 Tutkimusosa

### Väittämät

Vastaa oikein, väärin tai en osaa sanoa.

|  | O | V | EOS |
|--|---|---|-----|
| 1. Ravitsemussuositukset on tarkoitettu terveille, kohtalaisesti liikkuville ihmisille.  |   |   |     |
| 2. Ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa suomalaisten ruokavaliota ja edistää hyvää terveyttä.   |   |   |     |
| 3. Sosiaali- ja terveysministeriön joukkoruokailun kehittämistä koskevassa toimenpidesuosituksessa (2010) on annettu ohjeita terveyttä edistävien elintarvikkeiden ja ruokapalveluiden hankintaan. |   |   |     |
| 4. Sosiaali- ja terveysministeriön joukkoruokailun kehittämistä koskevan toimenpidesuosituksen (2010) mukaan Sydänmerkkiaterioita on oltava tarjolla vähintään 1, jos ateriavaihtoehtoja on 2-4.   |   |   |     |
| 5. Suomalaiset syövät sokeria sopivasti suosituksiin nähden.   |   |   |     |
| 6. Ravitsemussuosituksen mukaan rasvan osuuden energiansaannista tulisi olla 25-35%.   |   |   |     |
| 7. Ravitsemussuosituksen mukaan proteiinien osuuden energiansaannista tulisi olla 50%.   |   |   |     |
| 8. 1500 kcal on sopiva energiamäärä yhdellä aterialla aikuiselle miehelle.   |   |   |     |
| 9. Lautasmallin mukaiseen ateriaan kuuluu ¼ lautasen pinta-alasta perunaa, riisiä tai pastaa.  |   |   |     |
| 10. Ravitsemussuositusten mukainen ateria ei sisällä jälkiruokaa.  |   |   |     |
| 11. Ravitsemussuositusten mukainen ateria sisältää runsaasti tuorevihanneksia, mutta ei öljypohjaista salaattinkastiketta.   |   |   |     |
| 12. Runsas kasvisten käyttö keventää ateriaa sekä varmistaa, että ruoasta saadaan tarpeelliset kivennäisaineet ja vitamiinit.  |   |   |     |
| 13. Annoksesta saadaan terveellisempi kun perunan sijasta valitaan kaksi pääruoka-annosta, vihanneksia ja salaattia.   |   |   |     |
| 14. Lapsille riittää yksi lämmin ateria päivässä, jonka he nauttivat koulussa.   |   |   |     |
| 15. Syödyllä ruoalla ei ole suurta merkitystä terveydelle kun syö päivittäin erilaisia vitamiinipillereitä.  |   |   |     |
| 16. Kun harrastaa hyötyliikuntaa, kannattaa nauttia urheilujuomia, että saa riittävästi suolaa.  |   |   |     |
| 17. Kovaa rasvaa runsaasti sisältävät elintarvikkeet (esim. rasvaiset maito- ja lihavalmisteet) nostavat veren HDL- kolesterolia.  |   |   |     |

|  |          |          |            |
|--|----------|----------|------------|
| 18. Pehmeää rasvaa saadaan kasvimargariineista.  |          |          |            |
| 19. Yli 60 % rasvaa sisältävät leivänpäälyysrasvoista saa enemmän pehmeää rasvaa kuin kevytrasvoista.  |          |          |            |
| 20. Kookosrasvaa kannattaa suosia, koska se on kasvirasvaa.  |          |          |            |
| 21. Eniten suolaa saadaan leivästä ja lämpimästä ruoasta.  |          |          |            |
|  | <b>O</b> | <b>V</b> | <b>EOS</b> |
| 22. Kuitu sitoo ruoan mukana tulevaa kolesterolia ja poistaa sitä elimistöstä.   |          |          |            |
| 23. Ruokapyramidin tai –kolmion huipulla olevia ruokia pitää syödä paljon.   |          |          |            |
| 24. Lautasmallissa on lasillinen kevytmaitoa tai piimää.   |          |          |            |
| 25. Arkilounaskriteereillä voidaan karkeasti arvioida tarjotun ruoan ravitsemuksellista laatua.  |          |          |            |
| 26. Arkilounaskriteeristöissä on neljä osa-aluetta: peruskriteeri, suola-, rasva- ja tiedotuskriteeri.   |          |          |            |
| 27. Arkilounaskriteeristön suolakriteerin mukaan useammin kuin kerran viikossa käytettävien kokonaista ateriaa vastaavien valmisruokien, kuten laatikkoruokat, pizzat, lasagnet, suolapitoisuus saisi olla enintään 0,6 %. |          |          |            |
| 28. Arkilounaskriteeristön tiedotuskriteerin mukaan terveellinen ateriakokonaisuus havainnollistetaan malliaterian avulla päivittäin.  |          |          |            |
| 29. Hankintakriteerien mukaan elintarvikkeiden ravitsemuslaatu tulee toisena hinnan jälkeen.   |          |          |            |
| 30. Hankintakriteereissä on suosituksia rasvaväitteen rasvapitoisuudelle.  |          |          |            |
| 31. Hankintakriteereiden mukaan ruoanvalmistuksessa käytettävässä kermassa tulee olla rasvaa enintään 15%.   |          |          |            |
| 32. Ateria on mahdollista koostaa ravitsemussuosituksen mukaiseksi hyödyntämällä Sydänmerkki – ateriakonseptin kriteereitä.  |          |          |            |
| 33. Sydänmerkki-ateriajärjestelmässä pääruoan lisäkkeenä tarjottaville pasta-, riisi ym. viljapohjaisille tuotteille on kriteeri suositeltavasta kuidun määrästä.  |          |          |            |
| 34. Sydänmerkki-ateriajärjestelmässä aterian lisäkkeenä tarjottavalle leivälle on kriteeri suolan määrästä.  |          |          |            |
| 35. Sydänmerkki-ateriajärjestelmässä kaikille pääruoille on samat kriteerit.   |          |          |            |
| 36. Sydänmerkki-ateriajärjestelmässä pääruoille on kriteeri suositeltavasta energiamäärästä.   |          |          |            |
| 37. Sydänmerkki-ateriajärjestelmässä pääruoan lisäkkeenä tarjottaville perunatuotteille  |          |          |            |

|  |          |          |            |
|--|----------|----------|------------|
| on kriteeri suositeltavasta suolan määrästä.   |          |          |            |
| 38. Sydänmerkki-ateriajärjestelmässä aterian lisäkkeenä tarjottavan leipärasvan suositellaan olevan kevyttä (rasvaa enintään 40%).                 |          |          |            |
| 39. Sydänmerkki- aterialla nautitaan ½ lautasellista salaattia ja kasviksia.   |          |          |            |
| 40. Sydänmerkki- ateriasa salaatin päälle lorautetaan öljypohjaista salaatinkastiketta.  |          |          |            |
| 41. Raaka-ainevalinnoilla voi vaikuttaa valmiin ruoan ravitsemuslaatuun.   |          |          |            |
| 42. Jos aterialla ei syödä kuitupitoista leipää, kuitua on vaikea saada riittävästi.   |          |          |            |
| 43. Kuidun saannin lisäämiseksi riisi-viljaseos kannattaa vaihtaa pitkäjyväiseen riisiin.  |          |          |            |
|  | <b>O</b> | <b>V</b> | <b>EOS</b> |
| 44. Kovaa rasvaa saadaan rasvaisista liha- ja makkararuuista.  |          |          |            |
| 45. Juustot sisältävät vain vähän kovaa rasvaa.  |          |          |            |
| 46. Happamien, makeiden ja karvaiden raaka-aineiden hyödyntäminen ruoanvalmistuksessa vähentää suolan tarvetta.                                    |          |          |            |
| 47. Riisin tai pastan kypsentämisessä suolaa voi lisätä maun parantamiseksi, mutta vain vähän.   |          |          |            |
| 48. Suolaa sisältävät mausteseokset ovat käteviä käyttää, koska silloin suolaa tulee automaattisesti oikea määrä.                                  |          |          |            |
| 49. Terveellisen ruoan valmistamiseen tarvitaan erikoislaitteita, joita nykykeittiöistä ei löydy.  |          |          |            |
| 50. Rasvan määrää voidaan vähentää, jos ruoanvalmistuksessa broilerista poistetaan nahka.  |          |          |            |
| 51. Nopeus ja helppokäyttöisyys ovat tärkeämpiä keittiön raaka-ainevalinnoissa kuin terveellisyys.   |          |          |            |
| 52. Mikä tahansa ruoka-annos on aina terveellinen jos se on koostettu lautasmallin mukaan.   |          |          |            |
| 53. Että asiakkaalla olisi mahdollisuus ruokaila terveellisesti, kannattaa päivittäisille ruokalistoilta laittaa Sydänmerkki-aterioita.            |          |          |            |
| 54. Ateriakokonaisuuden terveellisyttä arvioitaessa olennaisinta on kiinnittää huomiota rasvan ja tyydyttyneen rasvan määrään sekä suolan määrään. |          |          |            |
| 55. Ateriakokonaisuuden terveellisyttä arvioitaessa olennaisinta on kiinnittää huomiota vitamiinien ja kivennäisaineiden määrään.                  |          |          |            |

|   |          |          |            |
|---|----------|----------|------------|
|   |          |          |            |
| 56. Aamupalan voi koota lautasmallin mukaan.  |          |          |            |
| 57. Ateriasta tehdään kriteerit täyttävä korjaamalla aterian osien ravintosisällöt kriteerien mukaisiksi luotettavia ravintolaskentaohjelmia apuna käyttäen.  |          |          |            |
| 58. Että asiakkaalla olisi mahdollisuus ruokailla terveellisesti, kannattaa valittavana oleva salaatti- ja vihannesvalikoima pitää runsaana päivittäin.   |          |          |            |
| 59. Terveelliseen ateriaan sopivassa lisäkesalaatissa ei ole suolaa ja rasvaa sisältäviä aineksia, esimerkiksi juustoja, oliiveita, etikkasäilykkeitä.  |          |          |            |
| 60. Jos ravintolassa on tarjolla vain 1 pääruokavaihtoehto, Sydänmerkkiaterioita on STM:n suosituksen mukaan oltava tarjolla päivittäin, mutta 20% kiertävän ruokalistan aterioista voi poiketa kriteereistä. |          |          |            |
| 61. Jotta kalaruokien hyvä rasvahappokoostumus ei huonone, ei ruokiin kannata lisätä voita tai kermaa.  |          |          |            |
| 62. Jotta omega 3- rasvahappoja saataisiin riittävästi, kalaruokia kannattaa tarjota vähintään kerran viikossa.   |          |          |            |
| 63. Jälkiruoat eivät kuulu terveellisen aterian kokonaisuuteen.   |          |          |            |
|   | <b>O</b> | <b>V</b> | <b>EOS</b> |
| 64. Kalaa saa tarjota korkeintaan kerran viikossa, koska siinä on raskasmetalleja.  |          |          |            |
| 65. Kasvisruokavalio voi helposti olla liian vähäenergiainen.   |          |          |            |
| 66. Kasvisruokavalio voi helposti olla liian vähäproteiininen, jos se ei sisällä papuja tai linssejä.   |          |          |            |
| 67. Kasvisruoka on aina kevyttä.  |          |          |            |
| 68. Leipäaikinaan on laitettava runsaasti suolaa, että sen rakenne olisi hyvä.  |          |          |            |
| 69. Eri ikäisten ravitsemussuositukset poikkeavat toisistaan.   |          |          |            |
| 70. Lapsille parasta maitoa on kevyt- tai täysmaito, koska he tarvitsevat runsaammin rasvaa.  |          |          |            |
| 71. Lapsille kannattaa tarjota usein nakkeja ja lihapullia, koska he tarvitsevat runsaammin suolaa ja rasvaa.   |          |          |            |
| 72. Kun ruokaa valmistetaan itsenäistä elämää eläville vanhuksille, siinä voi olla reilummin suolaa kuin lasten tai työikäisten ruoassa.  |          |          |            |
| 73. Laihduttajat eivät saa koskaan syödä kahvileipiä.   |          |          |            |

|   |          |          |            |
|---|----------|----------|------------|
| 74. Jos asiakkaalla on korkea kolesteroli, tulee tarjottavassa ruoassa kiinnittää ensisijaisesti huomiota suolan määrään.                       |          |          |            |
| 75. Jos asiakkaalla on korkea verenpaine, tulee tarjottavassa ruoassa kiinnittää ensisijaisesti huomiota pehmeän rasvan määrään.                |          |          |            |
| 76. Laktoosi-intolerantikoasiakkaille ei voi tarjota vähärasvaisia maitotuotteita.  |          |          |            |
| 77. Durum-vehnä sopii keliakiaruokavalioon.   |          |          |            |
| 78. Keliakiaruokavalion kuitupitoisuudella ei ole väliä kunhan ruoka ei sisällä gluteenia.  |          |          |            |
| 79. Vegaaniruokavaliossa margariini korvataan voilla, koska voi on luonnon tuote.   |          |          |            |
| 80. Maidottomassa ruokavaliossa pitää välttää laktoosia eli maitosokeria.   |          |          |            |
| 81. Hapanmaitotuotteissa on vähemmän laktoosia kuin tavallisissa maitotuotteissa.   |          |          |            |
| 82. Diabeetikon ruoassa voi olla vähän tavallistakin sokeria.   |          |          |            |
| 83. Kuitupitoiset hiilihydraatit ovat hyvälaatuisia hiilihydraatteja.   |          |          |            |
| 84. Täysjyväriisi on epäterveellistä, koska se ei ole niin puhdasta kuin valkoinen riisi.   |          |          |            |
| 85. Rukiista valmistetut elintarvikkeet ovat merkittävimpiä kuidunlähteitä suomalaisille.   |          |          |            |
| 86. Rasvan määrää leivonnassa voi pienentää korvaamalla esimerkiksi osan sulatetusta rasvasta maidolla tai muulla vähempirasvaisella nesteellä. |          |          |            |
|   | <b>O</b> | <b>V</b> | <b>EOS</b> |
| 87. Grahamjauhot ovat kokojyväruista.   |          |          |            |
| 88. Kuitua saa sekä kasvi- että eläinkunnan tuotteista.   |          |          |            |
| 89. Täysmehuja kannattaa juoda päivittäin terveellisen ruoan ohella n. ½ litraa, että saa kaikki tarvittavat vitamiinit.                        |          |          |            |
| 90. Kova rasva on tyydyttynyttä rasvaa, jota on erityisesti eläinkunnan tuotteissa paitsi kalassa.  |          |          |            |
| 91. Pehmeää rasvaa saadaan kasviöljyistä.   |          |          |            |
| 92. Teelusikallisesta rypsiöljyä tai 3 teelusikallisesta kevytmargariinia (35-40%) saa saman verran pehmeää rasvaa.                             |          |          |            |

|  |          |          |            |
|--|----------|----------|------------|
| 93. Majoneesi on terveellinen salaattinkastike pieninä määrinä (noin 1 rkl/annos) käytettynä.                                    |          |          |            |
| 94. Kovan rasvan saannin vähentämiseksi voita tai voi-kasviöljyseosta suositaan ruoanvalmistuksessa.                             |          |          |            |
| 95. Vaihtamalla jauheliha vähärasvaiseksi (10 %), ruokalajissa on enemmän tyydyttyynyttä rasvaa.                                 |          |          |            |
| 96. Kun käytetään marinoituja tuotteita, kannattaa suolaa lisätä reilusti, jotta marinadin maku peittyy.                         |          |          |            |
| 97. Piilosuolan saannin vähentämiseksi kannattaa välttää suolaa sisältäviä mausteseoksia.  |          |          |            |
| 98. Kokenut kokki osaa arvioida suolapitoisuuden makuaistin avulla.  |          |          |            |
| 99. Aromisuolaa kannattaa käyttää ruoan maustamiseen, koska se on terveellisempää kuin tavallinen suola.                         |          |          |            |
| 100. Rasvainen maito on terveellisempää kuin rasvaton, koska siinä on D- vitamiinia.   |          |          |            |
| 101. Kasvirasvasekoitteen käyttäminen vispikerman sijaan parantaa ruoan rasvan laatua.   |          |          |            |
| 102. Kun ruokien ravintosisältöjä lasketaan, laskelmissa on huomioitava kypsennyksen aikainen painohävikki.                      |          |          |            |
| 103. Sydänmerkki-aterian valmistuksessa voidaan käyttää mitä tahansa raaka-aineita, kunhan ravitsemuskriteerit täyttyvät.        |          |          |            |
| 104. Sydänmerkki-aterian pääruoan raaka-aineet valitaan reseptin mukaan, mutta kypsennystavan voi valita itse.                   |          |          |            |
| 105. Kasvien kypsennyksessä on tärkeää välttää ylikypsennystä.   |          |          |            |
| 106. Sydänmerkki-aterioista pitää olla vakioitu reseptiikka käytössä, sopivia reseptejä löytyy myös Sydänliiton nettisivustolta. |          |          |            |
| 107. Kaikkia tuotteita, joissa on lisäaineita, tulee välttää.  |          |          |            |
|  | <b>O</b> | <b>V</b> | <b>EOS</b> |
| 108. Sydänmerkki on Suomessa ainut symboli, joka kertoo tuotteen ravitsemuslaadusta.   |          |          |            |
| 109. Sydänmerkki-tuotteissa on vähemmän rasvaa ja suolaa kuin muissa samankaltaisissa tuotteissa.                                |          |          |            |
| 110. Sydänmerkki-tuotteet auttavat terveellisen ruoan valmistuksessa.  |          |          |            |
| 111. Ruoka-annoksen terveellisyyttä heikentää sen suuri kasvispitoisuus.   |          |          |            |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 112. Uunissa voidaan tehdä maukkaita ja meheviä ruokia, kun käytetään alhaisia lämpötiloja ja kosteapaistoa.  |  |  |  |
| 113. Ravintosisältöä ei tarvitse laskea – kokenut ruoan valmistaja osaa arvioida rasva- ja suolapitoisuudet näppituntumalla.                        |  |  |  |
| 114. Terveellisellä lounasruokalistalla pitää saada riittävästi vaihtelua päivittäin ruokaileville asiakkaille.                                     |  |  |  |
| 115. Lounaasta pitää suositusten mukaan laittaa asiakkaiden nähtäville suositusten mukaan koottu malliannos.  |  |  |  |
| 116. Lautasellinen hernekeittoa, pala näkkileipää ja pannukakku mansikkahillolla on suositusten mukainen malliateria.                               |  |  |  |
| 117. Ravitsemussuositusten mukainen malliannos sisältää kasviksia vain kypsentämättöminä.   |  |  |  |
| 118. Pasta ei kuulu ravitsemussuositusten mukaiseen malliannokseen.   |  |  |  |
| 119. Voin suositella terveellistä kokoustarjottavaa toivovalle asiakkaalle voileipiä vähäsuolaisista ja -rasvaisista raaka-aineista valmistettuina. |  |  |  |
| 120. Suosittelen terveellistä ruokaa haluavalle asiakkaalle Sydänmerkki-ateriaa.  |  |  |  |
| 121. Ruokalajien järjestyksellä linjastossa tai buffetpöydässä voidaan helpottaa terveellisten valintojen tekemistä.                                |  |  |  |
| 122. Lautasmallin mukaisen aterian kokoaminen helpottuu, kun salaatti kootaan samalle ruokalautaselle kuin pääruoka.                                |  |  |  |
| 123. Tuoreet ja monipuoliset salaatit ovat hyvä keino houkutella asiakkaita lounaalle.  |  |  |  |
| 124. Malliaterian pitää olla näkyvissä päivittäin.  |  |  |  |
| 125. Kokilla on vastuu asiakkaiden ruokavalinnoista ja terveydestä, koska hän valitsee käytettävät raaka-aineet ja valmistusmenetelmät.             |  |  |  |
| 126. Ruokapalvelujen tarjoamalla terveellisillä aterioilla voidaan vaikuttaa suomalaisten terveyteen.   |  |  |  |
| 127. Suomessa valmistetaan ja tarjotaan joka päivä yli 2 miljoonaa ateriaa kodin ulkopuolella.  |  |  |  |
| 128. Lounasateria on useimmille työkäisille päivän ainoa lämmin ateria, jolloin sen on sisällettävä suunnilleen koko päivän energiamäärä.           |  |  |  |

**Arvioi omaa ravitsemusosaamistasi asteikolla 1 - 5 . Ympyröi sopiva vaihtoehto.**

|        |   |             |   |             |
|--------|---|-------------|---|-------------|
| Heikko |   | Kohtalainen |   | Erinomainen |
| 1      | 2 | 3           | 4 | 5           |

**Arvioi ravitsemusosaamisen merkitystä omassa työssäsi. Ympyröi sopiva vaihtoehto.**

|               |   |                   |   |                    |
|---------------|---|-------------------|---|--------------------|
| Ei merkitystä |   | Satunnainen tarve |   | Päivittäinen tarve |
| 1             | 2 | 3                 | 4 | 5                  |

**Anna palautetta väittämistä. Mielenpiteesi on tärkeä.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Kiitos vastauksestasi.**



## LIITE 4 Teemahaastattelulomake

### Teemahaastattelulomake

#### Taustatiedot:

**Nimi**

Ikä

Sukupuoli

Koulutus, lisäkoulutukset

Työtehtävä, mitä ruokia päivittäin valmistat, kuinka pitkä työhistoria

Toimipaikka

#### Teema 1

##### **Koulutus**

Ravitsemus pohjakoulutuksessa tai muuten

- määrä
- sisältö, mitä sisältyi silloiseen koulutukseen
- tarve lisäkoulutukselle/päivityksille

Ravitsemustrendit

- tietoisuus, mitä asiakasryhmissä keskustellaan, pyydetäänkö valmistamaan erikoisannoksia

#### Teema 2

##### **Asenteet**

Millaisia ajatuksia sinulla on ravitsemuksen merkityksestä

- yleinen näkemys, mitä ravitsemus merkitsee omalle ja perheen terveydelle, miten siirret lapsille omia näkemyksiäsi tai ruuanvalmistustapojasi tai ostotottumuksiasi
- itselle, millaisia arvovalintoja teet henkilökohtaisilla ruokaostoksilla, esim. jauhelihan rasvaprocentti, voi-kasviöljyseoksen rasvan laatu, kasviöljyn käyttö
- asiakkaalle, arvostaako asiakas ravintolan listoista saamaansa tietoa, valitseekeo kevyemmän/terveellisemmän
- esimies, miten esimiehen esimerkki/ohjaus vaikuttaa

työpaikallasi, mikä merkitys keittiösi toiminnalla on kasvaviin/itsenäistyviin nuoriin ravitsemusasioissa

- lautasmalli
- annoskoko
- ohjauksen tarve
- ruuanvalmistajan vastuu ja valinnat
- ruokailijan valinnat, miten voi vaikuttaa esim. salaatti, täysjyväleipä, rasvaton maito, annoskoko, välipalat

### **Teema 3**

#### **Asiakkaiden vaatimukset**

Miten yrityksenne huomio asiakkailta nousevat tarpeet

- ravitsemukselliselle laadulle, tuoteselosteet (energian ja ravintoaineiden määrät, rasvan laatu/määrä, vakioidut ruokaohjeet, ravitsemussuositukset, kelan ohjeistus (Amk-opiskelijat)
- ruokalistan kehittämiseksi, onko asiakkaiden/sopimusasiakkaan toiveet huomioitu ruokalista- suunnittelussa, miten asiakastytyväisyyttä tutkitaan

Kuinka pyritte ennakoimaan asiakkaiden vaatimuksia?

### **Teema 4**

#### **Ravitsemuksellinen laatu**

Mitä käsität ruuan ravitsemuksellisella laadulla?

Miten ruokienne ravitsemuksellinen laatu näkyy

- käytännön työssä, ohjeet, lautasmalli
- ruokalistalla, onko tuoteselosteessa rasvan määrä, kuidun määrä, kalaruokia suositusten mukaan, makkararuokien määrä/vko
- kilpailijoillanne, saako asiakas muualla tietoa ruoka-annoksesta, oletko itse kiinnostunut mitä annoksesi sisältää ruokaillessasi muualla

Miten mittaatte ruuan ravitsemuksellista laatua? (suolamittari, aistivarainen arviointi, vakioidun ohjeen mukaan valmistaminen)

## Teema 5

### **Vaikuttamismahdollisuudet**

- ruoanvalmistustavat
- elintarvikehankinnat
- tarjolle laitojärjestys, miten muuten -> houkuttelevuus
- asiakkaiden ohjaus

Millaisena näet työsi tulevaisuudessa?

- ohjaaminen lisääntyy/vähenee/enemmän tietoa ruoka-aineista
- omien vaikuttamismahdollisuuksien kasvaminen/heikentyminen
- tietotaidon lisääntyminen, näkykö työskentelyssäsi
- valmisruokien lisääntyminen/vähentyminen, vastaako ruokateollisuus vaadittuun ravitsemuksellisesti laadukkaamman ruoan kysyntään