

Hanna Laine

Henni Tallinen

ATERIANVALINTAPROSESSI
HENKILÖSTÖRAVINTOLAN
BUFFETPÖYDÄSTÄ
Haastattelututkimus

Opinnäytetyö

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma


Tammikuu 2010




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU <small>Mikkeli University of Applied Sciences</small>	Opinnäytetyön päivämäärä 5.2.2010				
Tekijä(t) Hanna Laine ja Henni Tallinen	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Palvelujen tuottamisen ja johtamisen ko.				
Nimeke Aterianvalintaprosessi henkilöstöravintolan buffetpöydästä					
Tiivistelmä Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi YR-laitos ja opinnäytetyö tehtiin taustatutkimuksena TEKES-hankkeelle. Työmme tavoitteena oli selvittää, miten henkilöstöravintolan asiakas valitsee ruokansa buffetlinjastosta, ja onko nimenomaan terveellisyydellä vaikutusta valintoihin, sillä asiakkaalla on valittavanaan rajallinen määrä vaihtoehtoja linjastosta, mutta kuitenkin monia eri vaihtoehtoja, joista saa eri kokonaisuuksia. Täysin vastaavaa työtä ei ole Suomessa tehty aikaisemmin. Yhä useampi suomalainen syö nykyään vain yhden lämpimän aterian päivässä. Tämä ateria nautitaan usein kodin ulkopuolella, työikäiset usein henkilöstöravintolassa. Henkilöstöravintoloilla on suuri merkitys työikäisten päivittäiseen ravitsemukseen. Käytimme opinnäytetyössämme kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Haastattelimme yhteensä 12 eri MAMK:n henkilökuntaan kuuluvaa ihmistä Fazer Amica Kasarminassa. Haastattelujen alussa valokuvasimme ateriakokonaisuudet. Haastatteluiden jälkeen litteroimme haastattelut ja luokitelimme ne MaxQda ohjelmalla. Tulokset esitimme sanallisesti teoriaviittein, ja myös valokuva-aineistoa apuna käyttäen. Vertasimme tuloksia teoriaosaan, mm. ihmisten ruoan valintaan ja ravitsemussuosituksiin. Haastatteluissa kävi ilmi se, että asiakas odottaa ruoan ulkonäön olevan miellyttävä ja lopullinen valinta tehdään omien mieltymysten perusteella. Suurin osa ei kiinnittänyt paljoa huomiota itse aterian valitsemiseen, vaan monesti nousi esille, että tärkeintä oli ruoan ”tankkaaminen” eli nälän pitäminen poissa työpäivän ajan. Asiakkaat pitivätkin Kasarminan ruokaa hyvänä perusruokana. Seitsemällä asiakkaalla erityisruokavalio vaikutti valintoihin.					
Asiasanat (avainsanat) ruoka, valinta, terveellisyys, henkilöstöravintolat					
Sivumäärä 70 s. + liitteet 4 s.	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Kieli</td> <td style="width: 33%;">URN</td> </tr> <tr> <td>Suomi</td> <td></td> </tr> </table>	Kieli	URN	Suomi	
Kieli	URN				
Suomi					
Huomautus (huomautukset liitteistä)					
Ohjaavan opettajan nimi Riitta Tuikkanen	Opinnäytetyön toimeksiantaja Mikkelin ammattikorkeakoulu, Ympäristö- ja ravitsemisalan laitos				

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>	Date of the bachelor's thesis February 5 th 2010	
Author(s) Hanna Laine and Henni Tallinen	Degree programme and option Hospitality Management	
Name of the bachelor's thesis Food choice process from the buffet at the staff restaurant.		
Abstract <p>This thesis was ordered by the Department of Environment and Hospitality Management of Mikkeli University of Applied Sciences. The thesis is a background research for TEKES-project. The aim of the thesis was to find out, how people choose their meal from the buffet and does healthiness effect to these choices at all. Customers don't have that wide a variety of dishes to choose from, but quite many options to gather their own meal to their plates. This is unique research, because no one has done research like this in Finland before.</p> <p>Many Finnish people eat only one warm meal a day. This meal is usually eaten outside of the home, most of the times at a staff restaurant. Staff restaurants have an important role in staff's nutrition.</p> <p>We used qualitative research method in our thesis. All together we interviewed 12 MUAS staff members at the Restaurant Fazer Amica Kasarmina on MUAS main campus. We also took photographs from the lunch portions. We transcribed the interviews and classified them with MaxQda program. The results of the thesis were compared with the Finnish nutritional recommendations for example.</p> <p>We found from the interviews that customers think that food is average good food in Kasarmina. Most of the people didn't really care what they were eating; the biggest motivation for eating was mainly to prevent hunger later in the day. For seven customers special dietary needs influenced their choices.</p>		
Subject headings, (keywords) Food, choice, healthiness, staff restaurants		
Pages 70 pgs. + app. 4 pgs.	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices		
Tutor Riitta Tuikkanen	Bachelor's thesis assigned by Mikkeli University of Applied Sciences, Department of Environment and Hospitality Management	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	MIKÄ ON ATERIA?	1
2.1	Aterian määritelmä	2
2.2	Kunnon ateria.....	2
3	ATERIAN VALINTA.....	4
3.1	Ateriatapojen muuttuminen	4
3.2	Ruoan valintaan vaikuttavat tekijät	4
3.3	Kuluttajien käsityksiä terveellisestä ruoasta.....	10
3.4	Terveellisyteen viittaavan tiedon vaikutus ruokavalintoihin.....	11
4	ASIAKKAIDEN RUOAN VALINTA RAVINTOLASSA.....	13
4.1	Oikeaoppisen aterian koostaminen henkilöstöravintolassa	13
4.2	Ravitsemussuositukset.....	14
4.3	Ravitsemustietoisuus	15
4.4	Asiakkaiden ruoan valintaan kohdistuvat tekijät henkilöstöravintolassa	16
4.5	Ihmisten odotukset ravintolaruoasta	19
5	FAZER AMICA KASARMINA.....	19
5.1	Fazer Amica Kasarminan toiminta	19
6	TYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT.....	22
7	TUTKIMUSMENETELMÄT JA TYÖN TOTEUTUS	24
7.1	Kvalitatiivinen tutkimus	24
7.2	Haastattelijan rooli haastattelussa.....	25
7.3	Haastattelutilanne	26
7.4	Teemahaastattelu	27
7.5	Haastattelulomake.....	29
7.6	Aineiston kerääminen	29
7.6.1	Kasarminan ruokatarjonta haastattelupäivinä.....	30
7.7	Aineiston luokittelu ja analyysi	31
8	RUOANVALINTAPROSESSI.....	33
8.1	Perushyvää ruokaa, edullisesti ja läheltä	33
8.2	Puolet tutustui ruokalistaan etukäteen	34

8.3	Ruoan ulkonäkö tärkeää päätöstä tehdessä.....	36
8.4	Mieltymykset tärkeitä ruokaa valitessa	36
8.5	Muita vaihtoehtoja ei muistettu	37
9	ATERIAN ERI OSIEN VALINTA	38
9.1	Ruoan valinnasta lyhyesti	38
9.2	Leivällä haetaan jälkiruoan korviketta	38
9.3	Margariini terveellisempää kuin voi.....	39
9.4	Salaateista pidetään.....	40
9.5	Maustelisäkkeitä ei kaivattu	42
9.6	Lämmin ruoka pitää nälän poissa loppupäivän	42
9.7	Vesi yleisin ruokajuoma	43
10	ATERIAKOKONAISUUS HAASTATELTAVIEN OMIN SANOIN	44
11	ATERIAN TERVEELLISYYS.....	45
11.1	Aterian eri osien terveellisyyteen ei kiinnitetty huomiota.....	45
11.2	Terveellinen ruoka henkilöstöravintolassa monipuolista ja vaihtelevaa	51
12	LINJASTOMERKINNÄT	54
12.1	Perusmerkinnät tiedettiin.....	54
12.2	Linjaston tietoja käytetään tarvittaessa.....	56
12.3	Ruokalinjaston tietoihin oltiin tyytyväisiä.....	57
13	POHDINTA	58
13.1	MAMK:n henkilökunnan ruoan valinta Kasarminassa	58
13.2	Tulosten luotettavuus ja yleistettävyyys.....	62
	LÄHTEET	65

LIITTEET

LIITE 1. Haastattelukysely

LIITE 2. Taustakysymyslomake

LIITE 3. Koodit

1 JOHDANTO

Lounaalla on iso merkitys päivittäisessä ravinnonsaannissa. Yhä useammat suomalaiset syövät vain yhden lämpimän aterian päivässä, ja se nautitaan useimmiten kodin ulkopuolella. Henkilöstöravintolan tarjoamalla lounaalla on siis iso merkitys työikäisten päivittäiseen ravitsemukseen.

Täysin samanlaista tutkimusta ei ole aiemmin Suomessa tehty. Joitakin ruoan valintaan ravintolassa liittyviä tutkimuksia on tehty kuitenkin. Opinnäytteemme tilaaja on YR-laitos ja tutkimus tehtiin taustatutkimukseksi tulevaan TEKES-hankkeeseen.

Toteutimme opinnäytetyömme haastatteleamalla MAMK:n henkilöstöä henkilöstöravintola Fazer Amica Kasarminassa. Haastateltavat valitsimme vasta paikan päällä, joten haastatteluja ei ollut sovittu etukäteen asiakkaiden kanssa. Haastattelimme yhteensä 12 henkilöä: 6 naista ja 6 miestä. Haastattelimme yhtä henkilöä kerrallaan ruokailun lomassa sekä valokuvasimme ateriakokonaisuudet. Työmme tarkoituksena oli saada selville, miten henkilöstöravintolan asiakkaat valitsevat ateriakokonaisuutensa ja onko terveellisyydellä merkitystä valinnassa. Meidän työmme keskittyy siis ruoan valintaan henkilöstöravintolan buffetlinjastossa, ei perinteisen ruokaravintolan À la carte listan tai runsaamman/juhlavamman buffetpöydän ruoan valintaan, vaikka teoriaosassa onkin käsitelty ruoan valintaa myös ruokaravintolassa.

Valitsimme tämän opinnäytetyön, koska koimme aiheen mielenkiintoiseksi ja halusimme tutustua syvällisemmin ihmisten ruoanvalintaprosessiin sekä pääsimme käsittelemään monimuotoisesti erilaisia ravitsemukseen liittyviä asioita. Perehdyimme kattavasti alan kirjallisuuteen teoriaosuudessa, esimerkiksi ruoan valintaan ja ravitsemussuosituksiin sekä muutamaa eri aiheeseemme liittyvään tutkimukseen. Tulossiossa vertasimme työmme tutkimustuloksia teoriaosan tietoihin.

2 MIKÄ ON ATERIA?

2.1 Aterian määritelmä

Miten ateria määritellään? Mary Douglasin mukaan se muodostuu sekä kiinteistä että nestemäisistä aineosista, ja siitä on löydettävä seuraavat ulottuvuudet: hapan, makea ja mieto. Douglas on yhdessä Michael Nicodin kanssa analysoinut brittiläisen työväenluokan aterioita 1970-luvulla, sekä niiden rakennetta. Heidän mukaansa aterioita on kolme eri tyyppiä: pääateria, pienempi ateria ja vielä pienempi ateria, usein vain kekssi, eli pieni suupala, ja kuuma juoma. Aterian luokitukseen vaikuttaa ratkaisevasti sen sisältämä ruoan määrä, monimutkaisuus sekä seremoniaalisuus. Näitä tietoja voi soveltaa myös nykypäivään, sillä jokainen meistä syö näitä aterioita päivittäin ja jokaisella päivällä tulisi olla ainakin yksi ns. pääateria. (Mäkelä 2002, 13 - 14, 52.)

2.2 Kunnan ateria

Aterian rakenne on osin samanlainen kuin 25 vuotta sitten eli lihaa ja perunaa, mutta merkittävä rakenteellinen lisäys on ollut salaatti (Mäkelä 2002, 33). ”Kunnan ateria” määritteestä voidaan olla montaa mieltä. Suomessa se mielletään lämpimäksi ruoaksi. Taipaleen (2001, 37) ”Henkilöstöravintolan asiakkaiden ruoan valintaan vaikuttavat arvot” -tutkimuksen tuloksista selviää, että ruoan lämmintä tarjoilulämpötilaa pidettiin hyvin tärkeänä ruoan valintaan vaikuttavana tekijänä. Myös Mäkelän vuonna 1996 tekemän kvalitatiivisen haastattelututkimuksen tulokset viittaavat samaan; ateria sisältää yksinkertaisimmillaan kolme tekijää: lämpimän ruoan, salaatin ja seuran. Peruskaavaan kuuluu lihaa tai kalaa, perunaa, riisiä tai makaronia, salaattia ja kenties muita vihanneksia. Murcottin mukaan kunnan ateria on aina tehty seuraavan toistuvan mallin mukaan: kunnan ateria ei yleensä sisällä useita ruokalajeja, vaan se on lautasellinen, johon on koottu neljä tärkeää osaa eli liha, perunat, vihannekset ja kastike. (Mäkelä 2002, 14, 22.)

Lautasmallia (kuva 1) suositellaan myös avuksi hyvän ja tasapainoisen ateriakokonaisuuden koostamiseksi. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla: salaatilla tai kypsällä kasvislisäkkeellä, neljännes on varattu energialisäkkeille eli perunalle, riisille tai pastalle ja loppu neljännes jää lihalle, kalalle tai kananmunaruoaalle. Ateria täydennetään rasvattomalla maidolla, piimällä tai vedellä, kasvirasvavevitteellä sipaistulla ruisleivällä ja esimerkiksi jälkiruokamarjoilla tai hedelmällä. (Lähteenmäki 2007, 8; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 35, 37.)



KUVA 1. Lautasmalli (Diabetesliitto 2009).

Ruokaympyrä ja ruokakolmio ovat myös hyvä apu terveellisen ja monipuolisen ravinnon koostamisessa. Ruokaympyrän jokaisesta lohkokosta tulisi syödä elintarvikkeita vaihtelevasti päivittäin. Ruokakolmiossa taas tulisi päivittäin elintarvikkeita valita eniten alimmasta kerroksesta, sillä ne muodostavat ruokavalion perustan, ja vähiten, jos ollenkaan, tulisi elintarvikkeita valita ylimmästä kerroksesta. (Haglund 1998, 11 - 13; Parkkinen & Sertti 2006, 23.)

Suomessa hedelmien, kasvien ja lihan kulutus on lisääntynyt. Finnravinto 1997 - tutkimuksen mukaan naiset suosivat kasviksia, hedelmiä, vähärasvaisia juustoja ja kevytlevitteitä, mutta syövät miehiä vähemmän leipää ja perunaa. Yhden lämpimän aterian syöminen oli yleisempää kuin kahden lämpimän aterian syöminen. (Näin syödään EU-maissa 1999, 48, 50.) Taipaleen tutkimuksen (2001, 43, 67) tuloksista käy ilmi, että sekä naiset että miehet pitivät terveellisyyttä tärkeänä tekijänä ruoan valinnassa. Kun kysyttiin erikseen ruoan vähäsuolaisuuden ja rasvattomuuden merkitystä valinnassa, pieneni keskiarvo jo lähes yhdellä numerolla vähäsuolaisuudessa ja yli yhdellä numerolla rasvattomuudessa. Ihmiset siis välittävät siitä, mitä suuhunsa laittavat, mutta eivät kuitenkaan halua täysin jättää ruoan nautittavuutta ravintosisällön kustannuksella. Tämä on mielestämme täysin ymmärrettävää, sillä ruoasta täytyy myös nauttia ja harvat ovat valmiita luopumaan ruoan mausta terveellisyyden kustannuksella. Ihanteellista onkin, jos ruoka olisi samaan aikaan sekä maittavaa että terveellistä.

Ihmisiltä kysyttäessä suositusten mukaista ateriaa yms., perusteet osataan kyllä kertoa, mutta näitä suosituksia ei pystytä siirtämään omaan ruokavalioon. Ravitsemusviestinnässä täytyisi siis lisätä entisestäänkin konkreettisuutta sekä henkilökohtaisuuden tuntua. Tarvitaan enemmän kokeilujen ja kokemusten kautta muodostuvaa tietoa siitä, miltä suositusten mukaisesti valmistettu ruoka oikeasti näyttää ja maistuu. (Palojoki 2003, 126 - 127.) Maukosen (2005, 40) tekemän asiakastyytyväisyyskyselytutkimuksen tulosten pohdintaosuudessa käy ilmi, että yleisesti on tietoa, kuinka terveellinen ateria koostetaan esim. lautasmallin avulla. Maukonen pohtii, että sen sijaan terveellisuuden arviointi vain ruoan ulkonäön ja maun perusteella on vaikeaa.

Terveellinen ruoka voi olla myös hyvänmakuista, kunhan vain tietää, miten se valmistetaan. Ruoan nimi voi myös hämätä: uskotaan esimerkiksi, että kaikki kasvisruoat ovat kevyitä ja terveellisiä riippumatta siitä, miten ne on valmistettu. Myös ruoka-aineen käsittelyn ja jalostamisen, sekä ruoanvalmistuksen vaikutukset tunnetaan huonosti, tai niitä ei yksinkertaisesti ajatella, kun ruoka valitaan hajun, maun ja mielikuvan perusteella. (Palojoki 2003, 126 - 127.)

3 ATERIAN VALINTA

3.1 Ateriatapojen muuttuminen

Ennen Suomessa syötiin useampia aterioita päivässä, nykyään taas monet syövät vain yhden lämpimän aterian päivässä. Elämän rytmi ei ole enää yhtä säännöllinen kuin ennen, esimerkiksi maatalon aikataulujen mukainen. Lisäksi nykyään syödään yhä useammin kodin ulkopuolella. (Mäkelä 2002, 33.) Henkilöstöravintoloilla on suuri vastuu suomalaisten työssäkävien ravitsemuksesta ja terveellisestä ruokavaliosta. Yhä useammat suomalaiset nimittäin syövät päivän ainoan lämpimän aterian kodin ulkopuolella. (Taipale 2001, 37 - 38, 68.) Niinpä lounasaterian tulisi kattaa kolmanneksen päivän energian- ja ravintoaineiden saannista (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 39).

3.2 Ruoan valintaan vaikuttavat tekijät

Ruoan valinta on monimutkainen prosessi, joka sisältää paljon erilaisia tekijöitä. Ruoan valintaa koskevien seikkojen tutkiminen on ollut suosittua, sillä se on niin laaja-alainen käsite, ja siitä on syntynyt monenlaisia laadullisia ruoanvalintamalleja. (Roininen 2001, 10.) Aiheesta on tehty paljon laadullisia tutkimuksia, joiden tavoitteena on ollut selvittää ihmisten motiiveja omiin ruokailutottumuksiinsa (Ilmonen 1989, 2).

Johanna Mäkelä (2002, 24 - 25, 33) on määritellyt syömisen uudet ulottuvuudet, kehityssuunnat, väitöskirjassaan ”Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu”. Kehityssuunnat kertovat syömiseen liittyvien jaettujen ja yhteisten sääntöjen ja käytäntöjen muuttumisesta. Nämä vastakkainasettelut ovat vaivattomuus-vaivannäkö, terveysnautinto, vastuullisuus-itsekeskeisyys, teknologisuus-luonnollisuus, yksin vai yhdessä? sekä turvallisuus-vaarallisuus. Näiden vastakkainasettelujen tavoitteena on Mäkelän mukaan luonnostella sellaisia pareja, jotka kertovat jotakin suomalaisen ruokakulttuurin ja laajemmalla tasolla myöhäismodernin yhteiskunnan jännitteistä tällä hetkellä. Ne eivät käsittele perinteisiä syömisen eriytymiseen sisälle rakennettuja erotteluja kuten luokka-asemaa, vaan ulottuvuuksia, jotka eivät jäsenny vain näiden jaottelujen kautta. Nämä vastakkainasettelut eivät tietenkään näyttäytytä täysin puhtaina ja toisiaan poissa sulkevinä arkisessa elämässä.

Marshallin mukaan ruoan valinta on ennemminkin rationaalinen prosessi, jossa kaikista vaikuttavimmat tekijät ovat ravitsemukselliset tekijät, traditio sekä hinta. Tuorilan mukaan ruoan valinta taas on hyvin monimutkainen tapahtuma, jossa ruokaan liittyvien tekijöiden lisäksi pitäisi ottaa huomioon myös ulkoiset tekijät, kuten ruokailutilanne sekä valintavaihtoehdot. (Taipale 2001, 15.)

Ihmisen ruoan valintaan sisältyvät olennaisesti omat kokemukset (Roininen 2001, 10). Olemme itse huomanneet, että monet meistä ovat oppineet ruokailutapansa lapsuudesta, vanhempien välityksellä, ja sillä onkin mielestämme yksi vaikutus ruoan valintaan myös aikuisiällä. Meille opetetaan ero terveellisen ja epäterveellisen ruoan välillä, mutta jokaisen opitut asiat ovat erilaisia kuin toisen. Joissain kodeissa ruoan valintaan ei kiinnitetä juuri huomiota, jolloin ruokatottumuksiin ei välttämättä kiinnitetä huomiota aikuisiälläkään. Ihmisen yksilölliset kokemukset vaikuttavat myös: jos jokin ruoka koetaan vastenmieliseksi esimerkiksi nuoruudesta, sitä ruokaa tuskin aikuisiälläkään mielellään syödään.

Mäkelän (2002, 26 - 27) luonnosteleva syömisen vastapari, terveys-nautinto tuo ilmi, että toisen maailmansodan jälkeen tehdyt tutkimukset ovat saaneet ihmiset miettimään myös terveellisyyttä ruoan suhteen, koska sillä, ja yleensäkin elintavoilla on merkitystä elinikään, terveyteen ja sairauksiin. Ihmiset ovat yhä tietoisempia terveellisestä ravinnosta ja kansallisista ravitsemussuosituksista. Mäkelä ennustaa terveyden nousevan tulevaisuudessa yhä tärkeämmäksi ja herkuttelun jäävän lähinnä satunnaiseksi tavaksi.

Nykytekniikka on mahdollistanut uuselintarvikkeet, kuten geenimuunnellut elintarvikkeet ja funktionaaliset eli terveysvaikutteiset elintarvikkeet. Mäkelän (2002, 28 - 29) luonnostelevan teknologisuus-luonnollisuus vastaparin mukaan nämä elintarvikkeet ovat tulleet jäädäkseen. Osa ihmisistä suhtautuu vielä epäilevästi näihin elintarvikkeisiin ja pohtii niiden pitkäaikais- sekä sivuvaikutuksia. Ihmisille on tärkeää ruoan luonnollisuus ja luonnonmukaisuus. Ne korostavat ajatusta mm. puhtaasta, turvallisuudesta ja mahdollisimman vähän työstetystä elintarvikkeesta, jonka alkuperä on helpos- ti selvitettävissä. Sen vuoksi funktionaaliset elintarvikkeet pyrkivät vastaamaan haa- veeseen ruoan luonnollisuudesta, esimerkiksi luonnon omina funktionaalisina elintar- vikkeina, kuten monet viljalajit.

Monet ihmiset siis kaipaavat luonnollista sekä alkuperäistä ruokaa. Nykymaailmassa ei ole muuta vaihtoehtoa kuin yksinkertaisesti tehdä valintoja. Nykyaikainen sietoky- kyinen yksilö noudattaa rutiineja, mutta samalla hän on avoin kokeilulle ja muutoksel- le. (Mäkelä 2002, 36.) ”Toisaalta jatkuva muutos on monille sosiaalisen järjestyksen järkkymistä, joka kiteytyy aterioihin liitetyn yhteisöllisyyden katoamisen pelkona” (mts. 36).

Ruoan valintaan vaikuttavat myös ihmisen omat ihanteet, sosiaalinen kanssakäynti sekä ruoan sisältö (Roininen 2001, 10). Meidänkin mielestämme sosiaalisella kanssa- käymisellä on vaikutusta, sillä ruokaseura vaikuttaa moniin eri asioihin: missä syö- dään, keskitytetäänkö itse ruokaan vai seuraan. Ruokaseuran ruoan valinta on myös kytköksissä omiin valintoihimme; moni meistä tiedostamatta valitsee samankaltaisen ruoan kuin ruokakumppanimme. Muiden ihmisten vaikutus ruokavalintoihin näkyy myös Khanin tekemästä kuvioista 1.

Ruokaan liittyy olennaisesti myös sosiaalisuus. Yksin vai yhdessä? ulottuvuudessa kiteytyy se, että voi valmistaa ruokaa toisille, ja jakaa sen toisten kanssa yhdessä.

Ruoanvalmistuksen ydin onkin siinä, että sitä tehdään muille. Ihmisille on tärkeää syödä yhdessä, sillä se on yhä harvinaisempaa yksilöllistyvässä maailmassa. Keskustelu siitä, että yhdessä syöminen olisi häviämässä, liittyy ihmisen muistoihin ja ajatuksiin menneestä, jolloin kaikki oikeasti myös söivät yhdessä. (Mäkelä 2002, 30.)

Ruoan valintaan ja syömiseen liittyy elämäntaparakaisut, kulttuurilliset preferenssit ja edellytykset. Silti kaikilla suomalaisilla ei ole samanlaisia taloudellisia edellytyksiä tehdä ruokaan liittyviä valintoja. Erot sosiaaliryhmien välillä ovat pienentyneet, mutta eivät täysin kadonneet. (Mäkelä 2002, 35.) Kulttuurillinen tausta on suuressa osassa ruoan valintaa tehtäessä. Kulttuuri ”neuvoo” meitä, kun teemme päätöksiä ruoan suhteen. (Ilmonen 1989, 3.) Jokaisella kulttuurilla on totta kai omat tapansa, mutta tämä pätee tiukasti myös ruokatottumuksiin. Esimerkiksi islaminuskoinen ei syö sianlihaa, monet itämaiset uskonnot kieltävät lihansyönnin, monissa maissa lämmin ruoka on pääosassa, mutta on myös maita, joissa leipä voi olla pääateria.

Yksi Mäkelän (2002, 10, 25 - 26) syömisestä ulottuvuuksien vastapareista on vaivattomuus-vaivannäkö. Tutkimukset ympäri maailman osoittavat, että kuluttajat arvostavat ruoanlaiton helppoutta ja vaivattomuutta. Yhteiskunta on muuttunut: esimerkiksi ruoanvalmistus ei ole enää yksin naisen tehtävä, kaikkia aterioita ei enää syödä tai valmisteta kotona, ja aikaa ruoanvalmistukseen on vähemmän kuin ennen. Arjessa halutaan säästää aikaa ruoanvalmistuksessa, mutta viikonloppuna siihen ollaan valmiita näkemään vaivaa ja aikaa jo sen vuoksi, koska se on osa ihmisten sosiaalista vuorovaikutusta ja sosiaalisten suhteiden uusintamista. Suomessa on perinteisesti arvostettu paljon sitä, että asiat on tehty itse. Nuoremmille sukupolville tämä ei juuri ole enää itseisarvo, heille tärkeämpää voi olla ajansäästö. Mäkelä sanoo, että itse tekemisen arvostus näkyy myös markkinoilla olevista puolivalmisteista, jotka ruoanvalmistaja saa itse kypsentää ja antaa näin ruoalle loppusilauksen. Koska nykyään suositut valmisruoat voivat alkaa kyllästyttämään jossain vaiheessa, kaupan oman keittiön tuotteille on tulevaisuudessa varmasti vieläkin enemmän kysyntää. Se on kuin kotiruokaa, mutta kaupan valmistamaa.

Turvallisuus-vaarallisuus ulottuvuus vaikuttaa paljon ihmisten elämään nykypäivänä, jolloin kuluttajat ovat kohdanneet useita ruokakriisejä. BSE eli hullun lehmän tauti on tullut tutuksi, mutta sitä ei kuluttaja pysty ruoasta erottamaan. Luottamus on siis kiinni viranomaisissa. On luotettava sekä valvontaan että pakkausmerkintöihin. Suomessa ja

muissa Pohjoismaissa luotetaan ruoan turvallisuuteen, koska sosiaaliset instituutiot, jotka ovat tekemisissä ruoan kanssa, ovat luotettuja kansan keskuudessa. Ihmiset luottavat siihen, että viranomaiset valvovat ruoantuotantoa, ja että kotimainen ruoka on puhdasta ja turvallista. Ihmiset mieltävät edellä mainitut asiat nimenomaan kotimaiseen ruokaan. Mäkelän mukaan ruokaan luotetaan yleisellä tasolla, mutta tiettyihin tuoteryhmiin ei aina luoteta. Nykyihminen on erittäin tietoinen ruokaan ja syömiseen liittyvistä riskeistä. Osa riskeistä on välittömiä, kuten ruokamyrkytykset, osa taas on sidoksissa pitkäaikaiseen käyttöön, kuten eläinrasvat ja tietyt sairaudet. Pyrkimys välttää riskejä synnyttää turvallisen ruoan kaipuun. (Mäkelä 2002, 31 - 32.) Monien asiantuntijoiden mukaan suurimmat ruokaan liittyvät riskit syntyvät kuitenkin ruoan epähygieenisen käsittelyn, valmistamisen tai säilyttämisen vuoksi (Paltamaa 2007, 12).

Ruoan valintaan vaikuttavat tekijät voidaan jakaa kolmeen eri pääryhmään: biologiseen, ekologiseen ja kulttuurilliseen. Ensimmäinen ryhmä korostaa geneettistä perimää ja mieltymysten pysyvyyttä. Toisin sanoen: ihminen pitää siitä, mikä on hänelle hyväksi ja valitsee myös sen mukaisesti, mistä hän pitää (Taipale 2001, 15). Myös Backhaus (2006, 63) toteaa artikkelissaan, että ihmiset näyttävät valitsevan ruoan lähinnä sen mukaisesti, mistä pitävät.

Toinen ryhmä puolestaan korostaa ympäristön roolia mieltymysten määrääjinä. Ruoan valinta on yhteydessä tarjontaan, eli ihmiset tykkäävät siitä mitä syövät. Kolmas ryhmä taas näkee mieltymysten kuuluvan sosiaalisten suhteiden keskinäiseen piiriin, jossa mieltymykset ovat työkalu näiden suhteiden tulkintaan sekä osallistumiseen. Usein kaikkien mieltymysten takana on joko yksilön tai yhteisön arvojen mukainen toiminta. (Taipale 2001, 15 - 16.)

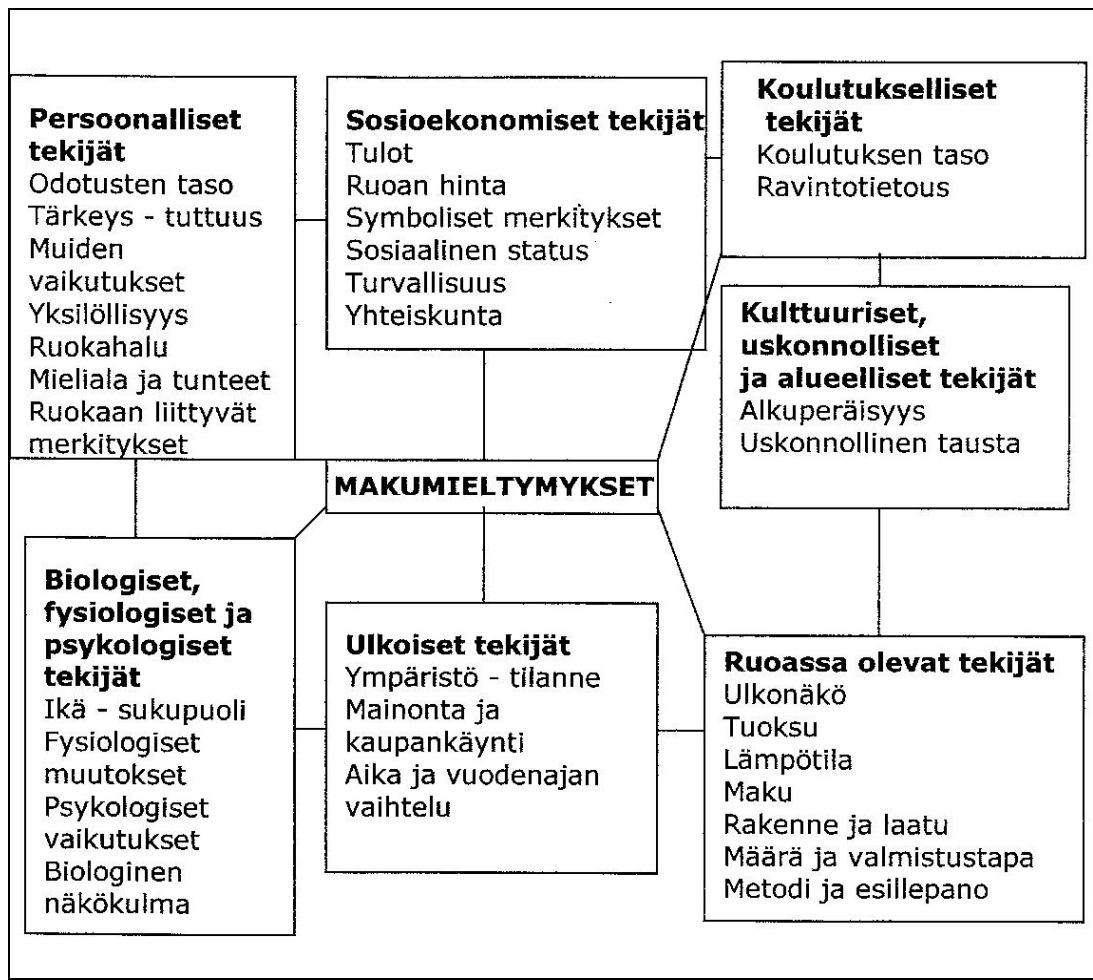
Nykypäivänä ihmiset valitsevat ruoan omien tilanteiden, mahdollisuuksien, tarpeiden, tottumusten ja mieltymysten perusteella (Paltamaa 2007, 7 - 8). Ihmiset ilmaisevat ruokavalinnoillaan myös omaa identiteettiään (Nugraha 2006, 175). Ruoan valinta on monimuotoista ja valinta tehdään harvoin vain puhtaan faktatiedon ja rationaalisten terveysväittämien perusteella. Tilannekohtaiseen ruoan valintaan vaikuttavat myös kuluttajan kokemukset, odotukset ja asenteet. Yleensä kuluttaja tietää etukäteen jotain ruoasta, mitä syö. Kuluttajan valinnat voivat vaihdella nopeastikin, mutta kuitenkin yksilön omissa rajoissa. Esimerkiksi koulutus tai terveydentila voi saada ruoan valinnan muuttumaan, kun toisilla tämä vakiinnuttaa ruoan valinnan. Yksittäisten tuotteiden

den kohdalla on helpompi tehdä valintoja ja valintojen muutoksia kuin koko ruokavaliota, elämäntapaa tai ruokatottumuksia koskevia muutoksia. Ruokatottumusten muutokseen tarvitaan siis jokin erityinen tekijä, kuten muutos elämäntilanteessa tai terveydentilassa. (Palojoki 2003, 10, 114.)

Vastuullisuus-itsekeskeisyys suuntauksessa egoistinen eli itsekeskeinen kriteeristö laittaa etusijalle oman hyvinvointinsa. Toisaalta ihmiset miettivät yhä enemmän seurauksia, joita heidän valintansa aiheuttavat. Ruoan valinta nähdään moraalisenä tai eettisenä valintana. Oman elimistön lisäksi on otettava huomioon myös muiden hyvinvointi. Näihin asioihin kiinnittävät erityistä huomiota vegaanit, vegetaristit, reilun kaupan, luomun, ja lähiruoan tuotteiden ostajat. Mäkelä arvelee, että esimerkiksi kasvisruokavalion suosio kasvaa tulevaisuudessa. (Mäkelä 2002, 27 - 28.)

Arvoilla on myös vaikutusta ruoan valintaan. Ne voivat olla yksilön omia, mutta ympäristö voi myös vaikuttaa yksilön arvoihin. Arvot osoittavat ne tavat ja päämäärät, jotka motivoivat ihmisiä ja mahdollistavat hyväksyttävän tavan saavuttaa nämä päämäärät. Arvot perustuvat elämän suunnitelmille, joiden sisältämiä päämääriä arvot ovat. Ihmisen ajattelu ja toiminta suuntautuvat aina johonkin päämäärään, jota ihminen pitää hyvänä ja arvostaa. Arvostukset ovat käsitteeltään melko samoja kuin arvot. Arvostukset ovat jokaisen yksilön omia käsityksiä asioiden merkityksestä hyvyyden ja huonouden kannalta katsottuna. Arvot ovat oikeastaan rajoituksia sille, mitä yksilö voi arvostaa ja haluta, eli arvot ovatkin oikeita arvostuksia. (Taipale 2001, 8 - 9.)

Khanin (1987) mukaan ruoan valintaan on vaikutusta seitsemällä eri tekijäryhmällä, ja kaikki ryhmät sisältävät ruoan valintaan vaikuttavia arvostuksia (kuvio 1). Nämä tekijäryhmät ovat persoonalliset; sosioekonomiset; koulutukselliset; kulttuurilliset, uskonnolliset ja alueelliset; ruoassa olevat; ulkoiset; sekä biologiset, fysiologiset ja psykologiset tekijät. Ruokamieltymykset ovat valintoja, jotka on tehty yleisesti hyväksytyistä ruoista. (Taipale 2001, 22.)



KUVIO 1. Ruoan valintaan vaikuttavat tekijät (Khan 1987).

3.3 Kuluttajien käsityksiä terveellisestä ruoasta

Ruoan terveellisyyteen kiinnitetään jatkuvasti enemmän ja enemmän huomiota. Alan asiantuntijoiden mukaan enemmistö ihmisistä on perillä terveellisyydestä ja tietää paljon siitä. Toisaalta on myös paljon ihmisiä, joilla ei ole tietoa, mutta he eivät myöskään halua sitä. (Varjonen 2001, 61.) Kyselyissä kuluttajat kertovat olevansa huolissaan erilaisista terveyteen vaikuttavista seikoista ruoan suhteen. Samaan aikaan yhteiskunnan päättäjät ja asiantuntijat ovat huolissaan nykyisten ruokailutottumusten vaikutuksista sekä yksilötasolla että yhteiskunnallisesti. (Lähtenmäki 2007, 28.)

Kuluttajat tiedostavat terveellisen ruokavalion vaatimukset, mutta silti joutuvat jatkuvasti tasapainottelemaan terveellisten ja houkuttelevien valintojen kanssa, joista kaikki eivät ole terveellisiä (Varjonen 2001, 74). Olemme samaa mieltä tästä ristiriidan vaikeudesta, sillä esimerkiksi televisiosta tulee jatkuvasti mainoksia epäterveellisestä

ruoasta. Myös ruokakaupassa epäterveelliset ruoat ovat varsin näkyvällä paikalla. Usein epäterveellinen ruoka on myös se nopein, edullisin ja vaivattomin vaihtoehto. Terveellisestä syömisestä ei ole mielestämme tehty tarpeeksi helppoa. Esimerkiksi henkilöstöravintoloissa on paljon erilaisia vaihtoehtoja, myös terveellisiä, mutta itse aterian kokoamiseen ei yleensä ole minkäänlaista ohjetta, vaan ihmiset rakentavat itse oman annoksensa. Tämä annos voi olla aivan väärin koottu: liikaa pääruokaa, liian vähän kasviksia. Toisaalta, kuluttajat ovat yleensä hyvin perillä siitä, mikä on ravitsemuksellisesti terveellistä, mutta aina tieto ei vain siirry lautaselle asti, tai sitä ei välttämättä osata tai haluta soveltaa käytännössä. (Lähteenmäki 2007, 29.)

Roinisen (2001, 5, 18 - 19, 36) kirjasta käy ilmi, että havaitut edut vaikuttavat henkilön ruokailukäyttäytymiseen, mutta vain silloin jos henkilö kokee, että siitä on jotain etua hänelle. Henkilön tulee olla myös motivoitunut ja tietoa tulee olla tarpeeksi, jotta muutos voi tapahtua. Roinisen samaisen väitöskirjatutkimuksen tuloksista selviää, että terveellisen ruoan tuntomerkkeinä pidettiin hyviä rasvoja, vitamiineja, hivenaineita, kuitua, matalaa rasvapitoisuutta, havaittavaa luonnollisuutta sekä niistä saatavia terveyshyötyjä. Tutkimuksen tavoitteena oli mm. saada tietoon, miten asiakkaat havaitsevat tai näkevät ruoan terveelliset sekä nautinnolliset näkökulmat. Myös TNS-Radarin vuonna 2006 tekemän tutkimuksen mukaan terveellisyys merkitsi suomalaisille (elintarvikkeissa) ensisijaisesti sitä, että se on ravitsemuksellisesti hyvää. Myös lisäaineiden puuttuminen ja puhtaus nähtiin tärkeinä kriteereinä. (Suomen Gallup Elintarviketieto 2007, 59.)

Nykypäivänä useimmissa länsimaissa on varsin tyypillistä, että ruokavaliossa käytetään paljon eläintuotteita sekä energiapitoisia jalostettuja ruokia. Muutokset ruokavaliossa ovat johtaneet siihen, että rasvan, ja etenkin tyydyttyneen rasvan sekä sokerin osuus energiasta on kasvanut. Sen sijaan energiansaanti hiilihydraateista ja kasvisruokien proteiineista on vähentynyt. Samaan aikaan asumisolot ja elintavat ovat muuttuneet ja fyysinen aktiivisuus vähentynyt. Kaikki nämä muutokset heijastuvat myös ruoanvalmistustapoihin ja siihen, miten, milloin ja missä syömmme. Länsimaissa puolivalmisteiden ja valmisruokien kulutus on yhä yleisempää. (Näin syödään EU-maissa 1999, 17.)

3.4 Terveellisyyteen viittaavan tiedon vaikutus ruokavalintoihin

Terveellisyyteen viittaava tieto voi joko lisätä tai vähentää kyseisen tuotteen käyttöhalukkuutta ja jopa vaikuttaa kuluttajan mieltymyksiin. Tuotteesta voidaan antaa tietoa, jonka perusteella kuluttaja itse muodostaa käsityksen, miten terveellinen tuote on. Näitä tietoja ovat esimerkiksi ravintotekijät tai terveydelliset vaikutukset, suola-, kuitu-, rasva-, tai erilaisten vitamiinien pitoisuudet. Terveellisyyteen viittaava tieto vaikuttaa siis valintoihin, joita tuotteiden saralla tehdään. Yleinen kiinnostus terveyteen heijastelee pitkälti halukkuutta tehdä valintoja, jotka täyttävät ravitsemussuositukset sekä huolehtia ruokavalion terveellisyydestä kokonaisuutena. (Urala & Lähteenmäki 2001, 21, 45.) Myös USA:ssa on todettu, että kun aterioista on annettu niiden sisältötiedot ja terveellisiä valintoja on tuotu näkyville, ovat ne edistäneet tyytyväisyyttä ruokiin ja lisänneet terveellisten aterioiden valintaa käytännössä (Maukonen 2005, 18).

Ravitsemustiedon kokonaisuuteen kuuluvat Palojoen (2003, 128 - 129, 135 - 136) mukaan tosiasiatieto (perustellut tosiuskomukset ruoasta ja ravitsemuksesta), arvotieto (asenteet, käsitykset ja arvot) sekä toimenpidetieto (konkreettiset tiedot ruoanvalmistuksesta). Ravitsemustiedon eri osa-alueiden hallitsemisessa voi olla runsaasti yksilöllisiä eroja. Terveys on mediassa nykyään ihanne ja ideaalinen olotila, johon pitäisi pyrkiä. Siitä voi tulla myös kulutushyödyke, jonka etsimisestä voi sairastua. Joidenkin väitteiden mukaan siitä, että terveysarvosta on tullut yhä tärkeämpi, on seurauksena syntynyt yksilötasolla myös tietynlainen hyötysuhteen enimmäistäminen. Terveyttä etsitään tavoilla, jotka eivät vaadi elämäntyylin muuttamista tai vaivannäköä. Luontaistuotteet tai vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet ovat vastaus tähän, ja niitä pidetään helppoina konsteina terveyden hoitamiseen. Esimerkiksi kalaöljykapselien napsiminen on helpompaa kuin kalaruoan kokkaaminen. Tämän ilmiön olemme mekin huomanneet: vaikuttaa siltä, että monet ihmiset korvaavat huonoa ja yksipuolista ruokavaliotaan erilaisilla pillereillä, ja kaiken lisäksi he kuvittelevat, että se olisi kovin terveellistä. Itse emme usko runsaaseen pillerien syöntiin, vaan mielestämme suurin osa ravintoaineista tulisi saada ravinnosta itsestään.

Uudet terveysvaikutteiset elintarvikkeet hämärtävät näkemystä terveellisistä valinnoista kokonaisuutena. Jos terveysvaikutteisia ainesosia lisätään sellaisiin tuotteisiin, joita on totuttu pitämään epäterveellisinä, kuluttajien kokonaisnäkemys on vaarassa hämärtyä. Esimerkiksi jos makeisiin lisätään vitamiineja, ei se tee niistä kuitenkaan terveellisiä. Luulemme, että monet ihmiset menevät tähän lankaan, että kuvittelevat

perinteisesti epäterveellisen tuotteen olevan paljon terveellisempi, jos siihen on lisätty terveysvaikuttavia ainesosia. Terveiden hallinta on ominaista sellaisille yhteisöille, joissa ihmisen sisäinen kontrolli eli itsekontrolli rajoittaa käyttäytymistä yhteiskunnassa vallitsevien sääntöjen mukaisesti. Uskonto monesti luo ja ylläpitää ohjeita kielletyistä ja sallituista ruoka-aineista, paaston ajoista ja ruoan symbolimerkityksistä. Täysin päinvastainen periaate terveyden kehittämisessä on hedonismin mukainen suuntaus, jossa painotetaan hyvää oloa ja mielihyvää terveyden kannalta. Tässä suuntauksessa painotetaan yksilöllisyyttä yhteisöllisyyden sijasta. Ihmisten pitää saada itse päättää omista asioistaan ja nautinnoistaan, jonka Palojoki (2003, 137 - 139) täsmentää yksilön vapautumiseksi.

4 ASIAKKAIDEN RUOAN VALINTA RAVINTOLASSA

Hyvä ravintolaruoka on useimmiten hyvää, siitä maksetaan ja se on moniulotteista. Nämä ovat kiteytettynä ne asiat, miten asiakkaat määrittelevät hyvän ravintolaruokan ominaisuudet. (Mertanen 2007, 150 - 151.)

4.1 Oikeaoppisen aterian koostaminen henkilöstöravintolassa

Isommilla työpaikoilla on suuremmalla todennäköisyydellä omat henkilöstöravintolat kuin pienillä yrityksillä. Keskimäärin kolmannes suomalaisista käytti ateriapalveluja joka päivä vuonna 2003. Henkilöstöravintolassa ruokailun yhteys ravitsemussuositusten mukaisiin ruokavalintoihin on havaittu kaikissa koulutusryhmissä ja kaikilla asuinalueilla. Henkilöstöravintolassa lounastavat ihmiset valitsevat useammin kasviksia ja kalaa kuin muualla lounaansa syövät. Keitettyä perunaa syötiin myös henkilöstöravintolassa useammin. (Lahti-Koski & Sirén 2004, 43, 45, 47, 61.)

Nuorille aikuisille on tehty työaikaista ruokailua käsittelevä tutkimus, josta käy selville, että niillä, jotka syövät lounaan henkilöstöravintolassa, ruokavalio oli muualla aterioiden yleisemmin ravitsemussuositukset täyttävä. He söivät yleisemmin kuitua runsaasti sisältävää, vähärasvaista ja tyydyttämätöntä rasvaa sisältävää ruokaa, kuten tuoreita hedelmiä ja broileria sekä rasvatonta maitoa, kuin muualla lounaansa syövät työntekijät. (Maukonen 2005, 18.) Myös toisen, Suomessa tehdyn työaikaista ruokailua koskevan tutkimuksen mukaan miehet saivat ravintolalounaista enemmän rasvaa

ja vähemmän hiilihydraatteja ja naiset keskimäärin 60 kcal, eli kaloria, enemmän energiaa kuin esimerkiksi henkilöstöravintolalounaista. Työpaikkaruokailun asiakkaat toivovat saavansa terveellistä ruokaa myös lounaspaikassaan. (Mertanen 2007, 38, 74.)

4.2 Ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2005, 5) on jo yli 50 vuotta seurannut suomalaisten ravitsemus- ja terveydentilaa ja jakanut suosituksia ravitsemukseen liittyvissä asioissa, jotta kansan ravitsemuksellinen tilanne paranisi. Ravitsemussuosituksilla halutaan edistää ja tukea ravitsemuksen sekä terveyden myönteistä kehitystä. Nykyään ongelmana on ollut varsinkin liiallisen ja vääränlaisen ruoan syömisestä aiheutuneiden terveysongelmien vähentäminen, kuten lihavuus. (Kara 2007, 7.) Ravitsemussuositusten lähtökohtana onkin se, että ne on laadittu normaalipainoisille terveille ihmisille. Vaikka niitä ei voi täysin soveltaa kaikkien suomalaisten ruokavalioon, on se hyvä suunnanantaja terveellistä ruokavaliota toteutettaessa. (Lähtenmäki 2007, 28.)

Ravitsemussuositusten tavoitteena on kokonaisenergiasaannin ja kulutuksen tasapainottaminen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ihminen kuluttaisi enemmän kuin syö, eli enemmän liikuntaa ja vähemmän ruokaa. Syödä pitäisi säännöllisesti muutama tunnin välein kohtuullisen kokoisia aterioita. Syöminen ei saisi olla välipalatyypistä napostelua. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 39; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 8; Vuori, Ilkka 2003).

Aikuisella ihmisellä energiantarve on se määrä energiaa, joka pitää painon, koostumuksen sekä fyysisen aktiivisuuden hyvää terveyttä ylläpitävällä tasolla. Ihminen tarvitsee energiaa perusaineenvaihduntaan, ruoan aiheuttamaan lämmöntuottoon ja liikumiseen. Suurin osa energian kulutuksesta kuluukin perusaineenvaihduntaan. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 10.)

Energiantarve aikuisilla on keskimäärin 30 kcal painokiloa kohden. Miehillä energiantarve on suurempi kuin naisilla, ja vastaavasti fyysisesti raskasta työtä tekevillä suurempi kuin kevyttä istumatyötä tekevillä. Keskimäärin energiantarve on n. 2000–3000 kcal, mutta tarkka määrä on yksilöllistä. Vettä tulisi saada ruoasta ja juomasta 2–3 litraa päivässä. Suositusten mukaan kokonaisenergiasta proteiineja tulisi keskimäärin

saada 10–20 E%, rasvaa 25–35 E% ja hiilihydraatteja 50–60 E%. Rasvoista tyydyttyneitä rasvahappoja ei tulisi saada enempää kuin maksimissaan 10 E %, kertatyydyttymättömiä tulisi suositusten mukaan saada 10–15 E % ja monityydyttymättömiä rasvahappoja 5–10 E %, josta n-3 -rasvahappojen osuus tulisi olla noin 1E %. Kuituja tulisi saada 25–35 g, sokeria alle 10 E % ja suolaa alle 5 g vuorokaudessa. E % tarkoittaa energiaravintoaineiden osuutta kokonaisenergiasta. (Haglund ym. 1998, 15 - 16, 19 - 20, 77; Lampi ym. 2006, 17; Sonera Plaza 2009.)

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä 400 g päivässä. Kuitupitoisia hiilihydraattien saantia tulisi lisätä ja sokereita sekä kovan rasvan saantia karsia, ja korvata niitä osittain pehmeillä rasvoilla. Suolan saantia tulisi puolestaan vähentää ja pitää alkoholin kulutus kohtuullisena. Tarkkoja saantilukuja tärkeämpää on ymmärtää, miten käytännössä päivittäin valitaan sellaisia ruoka-aineita, joilla suositusten mukainen ravintoaineiden saanti toteutuu. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 5, 8.) Ravitsemussuosituksissa on myös ohjeita liikkumiseen. Periaatteena on, että jos nämä ravitsemussuositukset toteutuvat arkisissa ruokavalinnoissa, niin ollaan jo hyvin lähellä terveellisiä elämäntapoja ja ravitsemuksellisia kokonaissuosituksia. (Parkkinen & Sertti 2006, 157 - 158.)

4.3 Ravitsemustietoisuus

Asiakkaiden ravitsemustietoisuus on selvästi yhteydessä ylipäänsä ruokavalion terveellisyteen ja tämä koskee myös ruokailua ravintolassa. Terveelliset ruoat olivatkin rentoutumisen jälkeen heti toiseksi tärkein kriteeri ruoan valinnassa australialaisen tutkimuksen mukaan. (Mertanen 2007, 41.) Sanna Piironen ja Katja Järvelän (2006, 19, 21) tekemän Internet-kyselytutkimuksen kuluttajien ruoan valinnasta tuloksista selviää, että viidesosa vastaajista sanoi olevansa täysin samaa mieltä siitä, että syö ravitsemussuositusten mukaan monipuolisesti, ja hieman yli puolet vastaajista oli ainakin jokseenkin sitä mieltä. Ruoan ominaisuuksista tärkeysjärjestyksessä terveellisyys nousi toiselle sijalle. Uralan ja Lähteenmäen mukaan (2001, 45) yleinen kiinnostus terveyteen heijastelee pitkälti halukkuutta tehdä ravitsemussuositusten mukaisia valintoja ja huolehtia ruokavalion terveellisyydestä kokonaisuutena.

Suomalaisille aikuisille vuonna 1995 tehdyn terveystietoisuustutkimuksen tuloksista käy ilmi, että suomalaisten ruokatottumukset ovat jatkaneet kehitystään ravitse-

mussuositusten mukaiseen suuntaan. Esimerkiksi rasvattoman sekä ykkösmaidon kulutus on lisääntynyt. Leivän päälle laitetaan useimmiten joko kevytlevitettä tai margariinia. Naiset söivät selvästi enemmän tuoreita vihanneksia (37 %) kuin miehet (25 %). (Taipale 2001, 31 - 32.) Peltosaaren ym. (2002, 257) mukaan useista ruoankäyttö- ja ravinnonsaantitutkimuksista on käynyt ilmi, että naiset syövät miehiä monipuolisemmin. Tämän jokainen suomalainen on varmaan havainnut myös omassa elämässään. Taipale (2001, 32) vetää karkean johtopäätöksen tarkastelemistaan tutkimuksista, että suomalaiset ovat kaikkiruokaisia: vain reilu viidennes suomalaisista kertoo syövänsä usein kalaa ja harvemmin lihaa. Laktoosi-intoleranttikkoja oli 9 % haastatelluista ja muita erityisruokavaliota noudattavia oli 7 % haastatelluista.

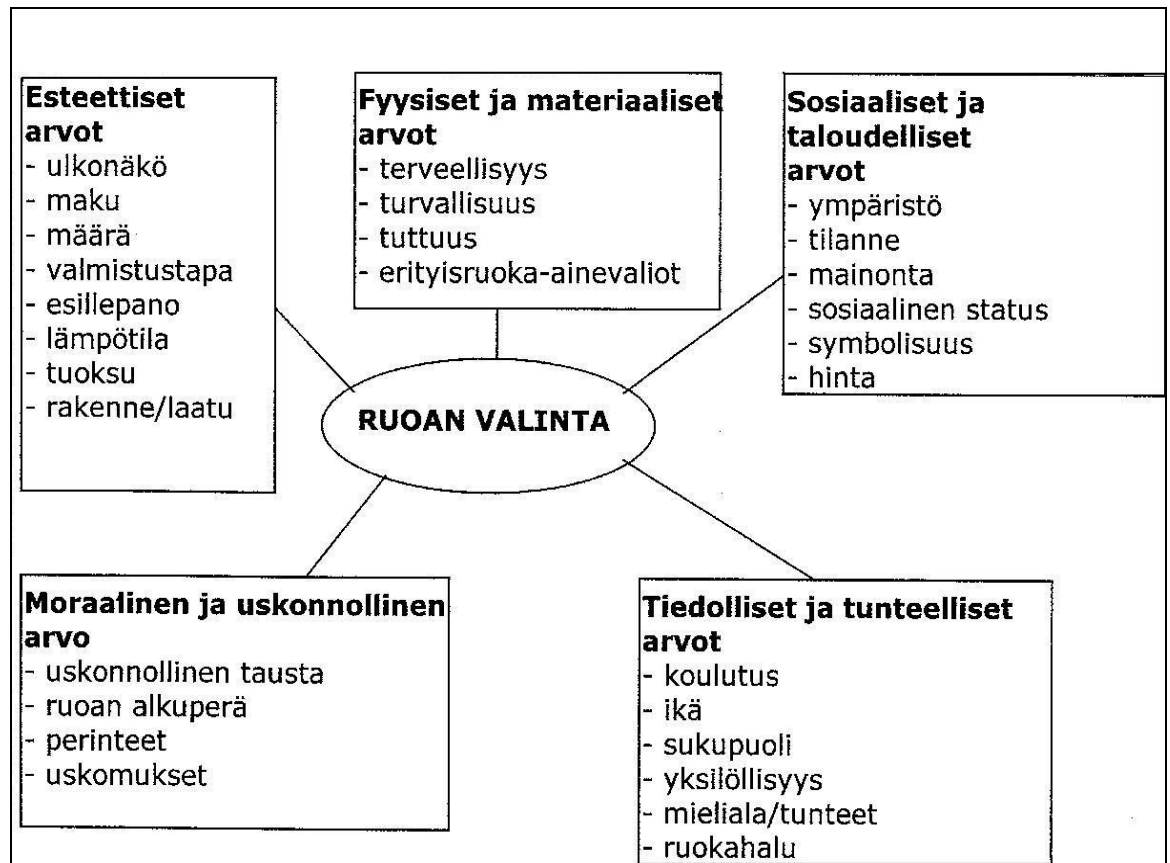
On kiinnostavaa huomata, että kun sattumanvaraisesti valittuja suomalaisia ihmisiä (N=125) pyydettiin kertomaan omasta mielestään terveellisen ruokavalion keskeisimpiä kohtia, niin eniten huomiota saaneet kohdat olivat juuri kasvikset (58 % vastaajista), vähärasvaisuus (34 %), marjat ja hedelmät (22 %) sekä monipuolisuus (20 %). Tämän kysymyksen jälkeen pyydettiin määrittelemään muutoksia omaan ruokavalioon, jotta se tulisi terveellisemmäksi. Vastauksissa mainittiin useimmiten marjat, kasvikset ja hedelmät. Huomionarvoista on myös se, että ihmiset kertoivat makeiden herkkujen vähentämisen ja kalan syönnin vaikuttavan myönteisesti omaan ruokavalioon. (Lähtenmäki 2007, 28.)

4.4 Asiakkaiden ruoan valintaan kohdistuvat tekijät henkilöstöravintolassa

Asiakkaiden ruoan valintaan kohdistuvia tekijöitä ravintolassa on saatu selville Taipaleen (2001, 33) pro gradun ”Terveellisyys ravintolalounaan valintaperusteena” - tutkimuksessa. Noin kolmasosa asiakkaista tekee ostopäätöksensä sen perusteella, mitä on pääruoaksi. Ruoan hintaan liittyvät arvostukset oli melkein yhtä tärkeä valintaperuste. Jopa viidesosa ruokailijoista sen sijaan piti tärkeimpänä ruoan valintaan vaikuttavana tekijänä oletettua ruoan keveyttä. Tämä tutkimus oli kuitenkin pienempi osa Taipaleen pro gradussa, kuin hänen varsinainen tutkimus ”Henkilöstöravintolan asiakkaiden ruoan valintaan vaikuttavat arvot”, jota käsittelemme seuraavissa kappaleissa.

Taipale (2001, 23 - 24, 50, 56) on laatinut teoriakehyksenä pidettävän kuvion (kuvio 2) ruoan valintaan vaikuttavista arvoista ja arvostuksista hankkimansa teorian tiedon

pohjalta. Hän hahmotteli tutkimuksessa ruokaan liittyvät arvot ja niiden sisällöt sekä jakoi kyselylomakkeen kysymykset eri arvoihin. Näin saataisiin selville, mitkä arvot johdattavat ihmisten ruokavalintoja. Nämä ruoan valintaan vaikuttavat tekijät ovat esteettiset; fyysiset ja materiaaliset; sosiaaliset ja taloudelliset; tiedolliset ja tunteelliset; sekä moraaliset ja uskonnolliset arvot.



KUVIO 2. Ruoan valintaan vaikuttavat arvot (Taipale 2001).

Taipaleen (2001, 56 - 57, 62) luokittelemista ruoan valintaan vaikuttavista arvoista esteettiset arvot nousivat voimakkaimmin esille tutkimuksen tuloksissa. Näistä arvoista ruoan maku oli tärkein tekijä ja annoksen koko vähiten tärkein tekijä. Seuraavaksi tärkeimmät arvot olivat fyysiset ja materiaaliset arvot. Ruoan terveellisyys määräytyi arvoluokan tärkeimmäksi ja ruoan rasvaisuus vähiten tärkeimmäksi tekijäksi. Tiedolliset ja tunteelliset arvot tulivat kolmannelle sijalle. Arvoluokan tärkein tekijä oli ruokailuhetken nautittavuus. Viimeisimpinä arvoluokkina ruoan valinnassa olivat moraaliset ja uskonnolliset sekä sosiaaliset ja taloudelliset arvot. Näiden arvoluokkien tärkeimmiksi tekijöiksi muodostuivat Taipaleen mukaan ruoan alkuperä sekä viihtyisä

ruokailuympäristö. Muuten nämä arvoluokat eivät kovin paljon merkinneet ruoan valinnassa.

Rahan vaikutus valintoihin nousee kuitenkin esille Taipaleen pro gradun teoriaosassa. Myös Palojoen mukaan valinnan lopputulokseen vaikuttavat voimakkaimmin tilanne; tunne; tiedot ja taidot sekä käytössä olevat voimavarat, joista olennaisimmat ovat aika ja raha. Lopullinen ruoan valinta tehdään usein vasta paikan päällä. (Palojoki 2003, 10, 114.) Ruoan valintaa on yleensä selitetty taloudellisilla ja ekologisilla seikoilla, mutta se on yksinkertaistettu prosessin kuvaus. On totta, että taloudelliset ja ekologiset seikat antavat rajoitukset ruoan valinnalle, mutta niidenkin kanssa on vielä aika laaja valikoima valintoja. (Ilmonen 1989, 2.)

Tutkimuksessa kysyttiin myös erikseen, mihin tärkeysjärjestykseen vastaajat asettavat seuraavat ruoan valintaan vaikuttavat tekijät. Ruoan ominaisuudet nousivat kaikista tärkeimmäksi tekijäksi vastaajille (43 %). Myös ruoan ravitsemuksellisuutta ja terveellisyttä piti tärkeimpänä 30 % vastaajista. Kolmanneksi tärkeimmäksi tulivat uskonnolliset ja perinnetekijät (18 %). Vain 8 % piti tärkeimpänä omia ruokaan liittyviä tietoja ja kokemuksia. Ruoan hintaa ja mainontaa piti tärkeimpänä vain 1 % vastaajista. Taipale toteaa yhteenvedossa, että ruoan maku, tuoksu ja terveellisyys olivat tärkeimpiä ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä. Taipale ei mielestään pystynyt tekemään kovin laajoja ja mullistavia yleistyksiä ihmisten ruoan valintaan liittyvistä arvoista. (Taipale 2001, 65, 68, 73.)

Puhe ja käytäntö eivät kuitenkaan aina kohtaa, kun puhutaan syömisestä. Puheen tasolla ihmisillä tuntuu olevan selvä käsitys siitä, miten ja mitä he haluaisivat syödä. Monilla on runsaasti tietoa sekä ruoasta että syömisestä, mutta kuluttajalla ei tosiasias-
assa ole välttämättä mahdollisuutta toimia tämä tiedon mukaisesti. (Mäkelä 2002, 33 - 34.) Asiakkaat nostavat esille arvostavansa terveellisyttä aika paljon, mutta valitessa ruokia käytännössä, he eivät toimi samalla tavalla kuin kertovat. Pro gradunsa pohdintaosuudessa Taipale miettii, että terveellisyys-arvostus on jo jonkin verran muodostunut takaraivossa muistuttavaksi omatunnoksi, ja siitä puhutaan paljon, mutta se puolestaan jää arvoitukseksi, mikä sen todellinen noudattamishalu ihmisillä on. (Taipale 2001, 66, 72.)

4.5 Ihmisten odotukset ravintolaruoasta

Ruoan valinta muualla kuin kotona syödessä on monitahoista, mutta melkein poikkeuksetta nautitun ruoan oletetaan olevan hyvää ja itse ruokailutilanne halutaan pitää miellyttävänä kokemuksena. Ihmisillä on ravintolaruoalle melkein poikkeuksetta myös ravitsemuksellisia odotuksia; ravintolaruoan koetaan olevan terveellisempää, koska ammattilaiset ovat sen tehneet. Myös raaka-aineiden odotetaan olevan tuoreita syödessä paikassa, missä itse ei ole ruokaa valmistanut. Tuoreiden raaka-aineiden tärkeyttä korostettiin kaikissa olosuhteissa. (Mertanen 2007, 38, 155.)

Ruoan, joka nautitaan kodin ulkopuolella, odotetaan olevan myös moniulotteisempaa kuin kotona nautitun. Kotona ei aina jaksaa valmistaa kaikkia ateriaan kuuluvia osia, vaan usein itse pääruoka ja energialisäke jäävät ainoaksi ruoaksi ja salaattit yms. lisäkkeet unohtuvat. Me myös odotamme opiskelijaravintolassa syödessämme monipuolista ruokavalikoimaa salaatteineen kaikkineen. Toisaalta, ruoan valinta on vähemmän kontrolloitua kuin kotona syödessä. Ihmiset valitsevat ulkona syödessään vain niitä ruokia joista pitävät, varsinkin valinnan mahdollisuuden ollessa laaja. (Mertanen 2007, 151, 236.)

Yhdeksi merkittäväksi seikaksi on noussut myös se, että ruoan odotetaan täyttävän kaikki ravitsemukselliset seikat. Ihmiset luottavat siihen, että he saavat kaikki tarvitsemansa ravintoaineet nauttimastaan ruoasta. Tämä ei kuitenkaan todellisuudessa täysin toteudu, sillä ravintolaruoan ravitsemukselliset arvot vaihtelevat, riippuen paikasta missä ruoka nautitaan. Ravintolaruoan odotetaan olevan myös itse alusta asti valmistettua. (Mertanen 2007, 235.) Me tulevat alan ammattilaiset kuitenkin tiedämme, että tämä väittäjä ei pidä suurimmassa osassa ravintoloita ollenkaan paikkaansa, sillä ravintolaruoan nopea valmistaminen ja edullinen hinta edellyttävät puolivalmisteiden käyttöä jossain tapauksissa. Kuluttajilla näyttää kuitenkin säilyneen harhaluulo, että ruoka valmistettaisiin vain ja ainoastaan tuoretuotteista.

5 FAZER AMICA KASARMINA

5.1 Fazer Amica Kasarminan toiminta

Fazer Amica Kasarmina kuuluu Fazer Amica -ketjuun. Tämä ketju on Pohjoismaissa ja Baltiassa johtava osaaja henkilöstö- ja opiskelijaruokailussa. Näillä alueilla Fazer Amicalla on yhteensä 1400 ravintolaa. ”Toiminta-alueisiin kuuluvat myös kongressi-, kokous-, ja tilausravintolat, kurssikeskukset, tavarataloravintolat ja -kahvilat, suurta-
pahtumien ravintolapalvelut sekä juhlien järjestäminen” (Fazer Amica Suomi 2009a). Fazer Amica hoitaa myös koko ajan yhä enemmän ruokailupalveluja päiväkodeissa, sairaaloissa ja palvelutaloissa. (Fazer Amica Suomi 2009a.)

Fazer Amica Kasarmina on Kasarmin Kampuksella toimiva henkilöstö-/lounasravintola. Muita Kasarmin Kampuksella toimivia lounasravintoloita ovat lounasravintola Ahkeraliisa ja Ravintola Talli. Suurin asiakasryhmä Kasarminassa koostuu opiskelijoista, mutta Kasarminassa käy myös paljon Kasarmin kampuksen henkilökuntaa syömässä sekä lähistöllä olevien työpaikkojen henkilökuntaa. Kasarminassa on erikseen oma ruokailutilansa ja buffetlinjasto henkilökunnalle (kuva 2; kuva 3). Ruoka on siellä pääosin samaa kuin opiskelijapuolella. Tosin siellä ei ole ikinä kalleinta ruokavaihtoehtoa saatavilla. Tämä johtuu siitä, että annoksen hinnaksi on laskettu 4,60 euroa. Toki kalliimman vaihtoehdon voi ottaa opiskelijapuolelta, mutta silloin voi joutua maksamaan ruoastaan enemmän. Erityisruokavaliota noudattavat saavat ruoan samaan hintaan kuin muutkin MAMK:n henkilöstön jäsenet. (Pölhö & Ukkonen 2009.)



KUVA 2. Kasarminan henkilöstöpuolen buffetlinjasto (Laine 2009).

Henkilöstöhinta ruoalle on siis 4,60 euroa. Ulkopuolisille tämä ruoka maksaa 6,40 euroa. Kahvi/tee sisältyy hintaan. Ruokaa saa käydä hakemassa lisää. Asiakkaat maksavat itse ruoastaan linjastossa olevaan lippaaseen joko käteisellä tai ruokalipuilla; erillistä rahastajaa ei siis ole. Tämän takia ei esimerkiksi pelkkää salaattia voi valita, vaan hinta sisältää kaikki ruoat. Pääruokavaihtoehtoja on 2–3 ja näitä kaikkia saa ottaa. Välillä ruoissa voi olla eroa henkilökunnan ja opiskelijoiden puolen välillä. Kaikkia ruokia, mitä on tarjolla opiskelijapuolella, ei aina ole henkilöstöpuolella, joten pääruokavalikoima on hieman suppeampi. Vastaavasti henkilöstöllä saattaa olla sellaisia ruokia, joita valmistetaan varta vasten vain henkilöstölle, kuten keittoa. Perussalaatit ovat samat mitä opiskelijapuolella, mutta sen lisäksi voi olla muita salaatteja ja hiilihydraattilisäkkeitä enemmän. Henkilökunnalla on siis hieman monipuolisemmat salaatit kuin opiskelijoilla. Leivät, levitteet sekä juomat ovat samat kuin opiskelijapuolella. (Kuva 3; Pölhö & Ukkonen 2009.)

Kasarminassa käy henkilöstöä syömässä päivittäin noin 50. Määrä hajautuu enimmäkseen kello 11–12 välille. Henkilöstöpuolelta ruokaa saa vain kello 10.30–13 välillä; ruokailupuoli menee tunnin aikaisemmin kiinni kuin opiskelijapuoli. Klo 13–14 ruokaa saa vielä lautasannoksina. Fazer Amica Kasarminaan tulevat Fazer Amican pääkonttorilta Helsingistä valmiit ruokalistat, joista ravintolapäällikkö yhdessä kokkien kanssa päättää, mitkä ruoat he ottavat listoilta opiskelijoille sekä henkilöstölle. (Pölhö & Ukkonen 2009.)

Fazer Amica ottaa huomioon voimassa olevat ravitsemussuositukset. Ruoanvalmistuksessa käytetään pehmeitä kasvivasvoja, ja suositaan keveitä ruoanvalmistusmenetelmiä. Linjastossa on esillä viikoittainen ruokalista. Ruokalistassa on erityisruokavaliomerkinnot maidoton (M), laktoositon (L), vähälaktoosinen (VL), gluteeniton (G), sekä voi hyvin (*) merkintä. Voi hyvin oli syyskuussa 2009 Fazer Amica ravintoloissa oleva terveyskampanja. Voi hyvin merkinnällä varustetut ateriakokonaisuudet ovat erityisen terveellisiä, koska ne täyttävät Sydänliiton sydänmerkkiaterian kriteerit. Linjaston yhteydessä on esillä myös jokaisen pääruokalajin ja energialisäkkeen tuoteseloste. Tuoteselosteessa kerrotaan raaka-ainetiedot ruokalajeista sekä seuraavat ravintoainemäärät 100 grammaa kohti: energia, proteiinit, hiilihydraatit sekä rasvat.

Lisäksi tuoteselosteessa kerrotaan kaikki yliherkkyyttä aiheuttavat ainesosat ja lisäaineet. (Fazer Amica Suomi 2009b.)



KUVA 3. Salaattivalikoima ja leipä- ja kahvipöytä Kasarminassa (Tallinen 2009).

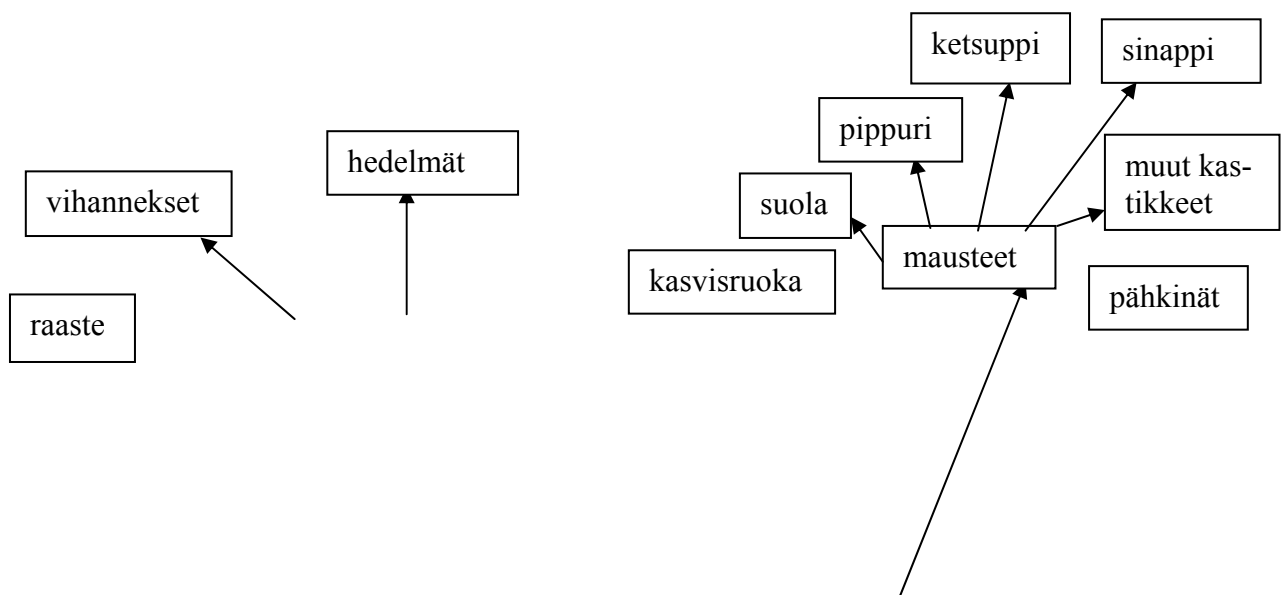
6 TYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

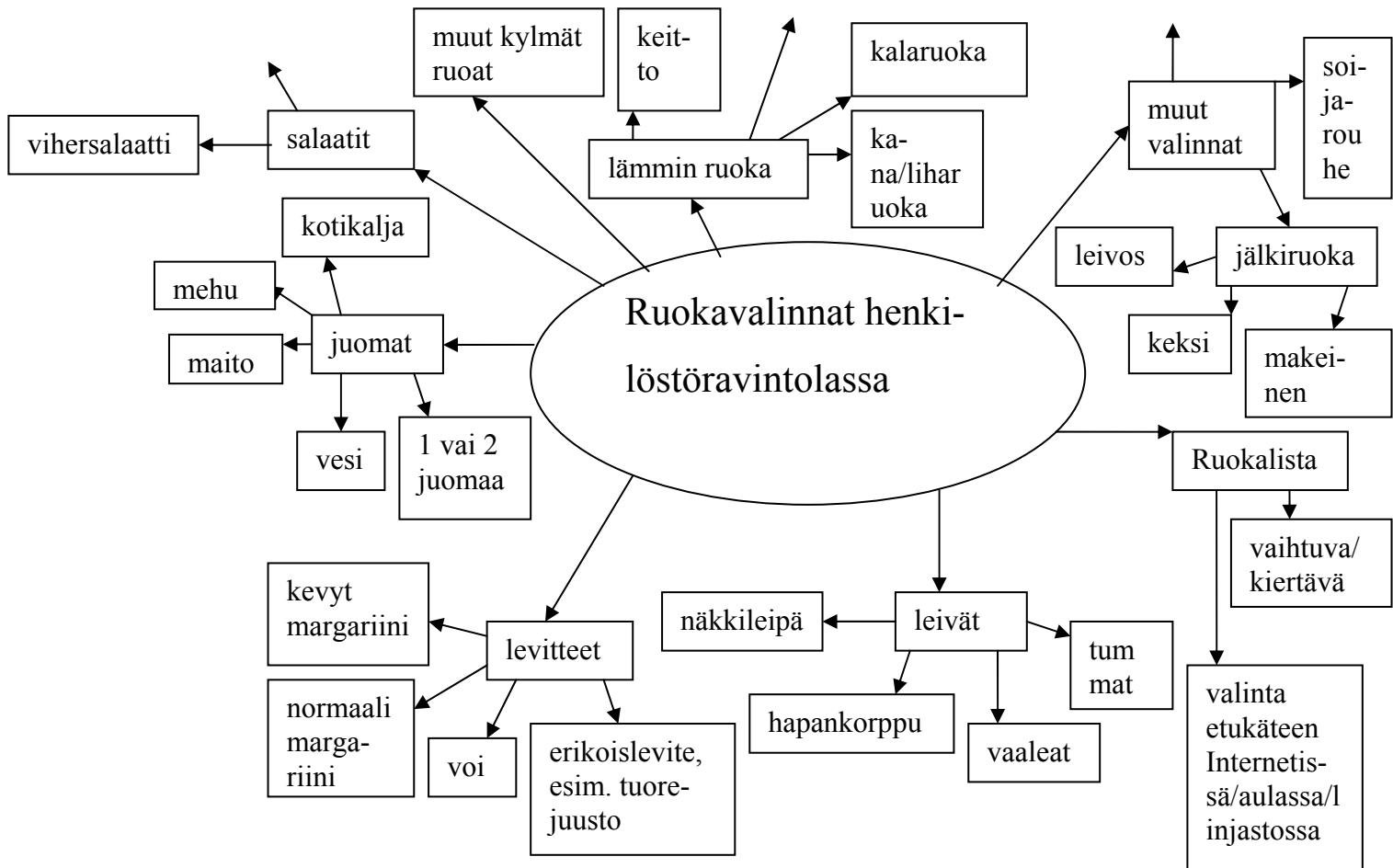
Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, miten asiakas valitsee ruokansa buffetlinjastolla? Ja miten terveellisyys vaikuttaa ruoan valintaan vai vaikuttaako se ollenkaan? Asiakkaalla on valittavanaan rajallinen määrä vaihtoehtoja linjastosta, mutta kuitenkin monia eri vaihtoehtoja, joista saa eri kokonaisuuksia. Kuten aiemmin olemme työssämme kertoneet, Kasarminassa on oma ruokailupuoli henkilöstölle. Ruoka on pääosin samaa mitä opiskelijapuolellakin. Yksi iso ero opiskelijapuolen linjastoon on se, että ruoat eivät ole näkyvillä, vaan kannet ovat niiden päällä (kuva 2). Tällä voi olla vaikutusta ruoan valintaan, kun asiakkaan pitää erikseen nostaa kansia, jos haluaa tietää, minkä näköistä ruokaa on tarjolla. Linjasto on myös pienempi henkilöstöpuolella ja leipä- ja kahvipöytä (kuva 3) on erikseen. Selvitimme miksi asiakas valitsee ruokansa juuri niin, kuten valitsee.

Tarkastelimme valintaa kokonaisuudessaan ja yksityiskohtaisesti: juoma, leipä, levite, salaatti ja salaatin kastike, muut lisukkeet sekä pääruoka ja lämmin lisäke. Terveellisuuden vaikutus valintoihin oli myös tutkittavana. Terveellisyys vaikuttaa yleisesti ihmisen ruoanvalintaprosessiin jollain tavalla, varsinkin nykyaikana, jolloin syömis-

tottumukset muuttavat jatkuvasti. Koska tutkimusta ei tehty kovin isolle määrälle ihmisiä, eivät tulokset ole yleistettävissä esimerkiksi valtakunnallisesti. Tosin tämä ei ollut työssämme tarkoituskaan.

Kuviossa 3 on luonnostelemamme piirros ruoanvalintaprosessista henkilöstöravintola Kasarminassa. Se on ”pohjamalli”/alkumalli ruoan valinnasta meidän työssä, eli pitää sisällään perusasiat ruoanvalintaprosessista buffetlinjastossa, mutta käytännössä vaihtoehdot voivat vaihdella piirroksesta. Esimerkiksi mausteita on todellisuudessa Kasarminassa runsaammin tarjolla kuin mitä piirroksessa näkyy.





KUVIO 3. Ruokavalinnat henkilöstöravintolassa.

7 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TYÖN TOTEUTUS

7.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Työssämme käytimme kvalitatiivista eli laadullista tutkimustapaa, haastattelua. Tämä menetelmä oli mielestämme hyvä ensinnäkin siksi, että haastattelukohteena oli vain kaksitoista ihmistä. Toisena syynä on se, että jokaisella henkilöllä on omat perustelunsa ruokavalinnalle, joten meidän tuli tarkastella valintoja yksityiskohtaisesti henkilö kerrallaan. Haastattelussa saa enemmän irti tutkimuksen kohteesta, kun hän saa itse kertoa omin sanoin ruokavalinnoistaan ja ajatuksistaan. Meidän mielestä oli mielenkiintoista saada tietää, miten haastateltavat valitsevat ruokansa, ja mitkä asiat siihen vaikuttavat. Kvalitatiivinen tutkimus on käytännössä mikä tahansa tutkimus, jonka

avulla yritetään päästä päätelmiin käyttämättä tilastollisia menetelmiä tai muita määrellisiä keinoja. (Kananen 2008, 24.)

Tutkimusmenetelmänä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on ollut haastattelu (Hirsjärvi ym. 2004, 194). Haastattelu kuuluukin käytetyimpiin tiedonkeruumuotoihin. Haastattelu sopii joustavuutensa vuoksi moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Esimerkiksi voidaan heti kysyä tarkentavia kysymyksiä ja perusteluja vastauksille, jos tarve vaatii. Toisaalta haastattelu voi sisältää monia virhelähteitä: esimerkiksi haastateltavalla on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 34 - 35.) Hirsjärvi ja Hurme (2004, 36) toteavat myös, että haastatteluissa ei voida taata samaa anonyymiutta kuin lomakkeilla. Me pyrimme takaamaan haastateltaviemme anonyymiuden: tulososiossa puhumme haastateltavista, emmekä kuvaile tarkemmin, keitä haastattelimme. Haastattelussa haastattelijalla on ohjat käsissään. Meidän haastattelumuodot ovat yksilöhaastatteluja. (Hirsjärvi ym. 2004, 196, 199.)

Laadullisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään tutkimaan kokonaisuudessaan ja monipuolisesti (Hirsjärvi ym. 2004, 152). Kuten kvalitatiivisesti suuntautuneessa tutkimuksessa yleensäkin, ei meidänkään haastattelujen tarkoituksena ole saada tietoa, jota voidaan yleistää, vaan ymmärtämään tapahtumaa, eli meillä ruoanvalintaprosessia, syvällisemmin (Hirsjärvi & Hurme 2004, 58 - 59).

7.2 Haastattelijan rooli haastattelussa

Haastattelijalla on tärkeä rooli haastattelussa ja sen onnistumisessa. Haastattelijan tulee esittää selviä, yksinkertaisia, helppoja ja lyhyitä kysymyksiä. Hänen tulee myös tuntea haastattelun aihepiiri. Haastattelijan olisi hyvä osata haastattelurunko ulkoa. Haastattelupaperi olisi näin ollen muistilistana ja keskustelua ohjaavana kiintopisteenä haastattelussa. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 66, 68, 71.) Haastattelija varmistaa, että kaikki etukäteen päätetyt tema-alueet käydään haastateltavan kanssa läpi, mutta haastatteluiden pituus ei ole joka haastattelussa sama (Aaltola & Valli 2001, 27).

Aloittelevan haastattelijan virhe on usein se, että hän ei kykene olemaan tarpeeksi joustava haastattelutilanteessa. Haastattelijalla saattaa ilmetä punastelua, käsien hikoi-lua ja ääni voi olla jännittynyt. Koska haastattelija ei juuri tunne vielä teemaluetteloa, hän saattaa tutkia ja etsiä papereita ja jopa lukea suoraan kysymyksiä niistä. Tästä

seuraa, että hän ei kuuntele tarkkaavaisesti vastauksia vaan keskittyy sen sijaan kysymysten esittämiseen. Ennen varsinaisia haastatteluja tulee tehdä esihaastatteluja. Näiden haastattelujen tarkoituksena on testata haastattelurunkoa ja aihepiirien järjestystä. Esihaastattelujen avulla saadaan myös selville haastattelun keskimääräinen pituus. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 68, 72, 124.) Itse teimme tämän takia esihaastatteluja, jotta varsinaiset haastattelut menisivät hyvin, sillä tilanne oli meillekin aivan uusi.

Haastattelun kannalta edullisimpia vuodenaikoja ovat huhti-toukokuu ja syys-lokakuu. Haastattelumme sattuivatkin mukavasti syyskuun loppuun eli juuri niin sanotulle edulliselle vuodenaikalle. Hirsjärvi & Hurme (2004, 73, 84) kirjoittavat kirjassaan, että ihmisille tulisi antaa ruokarauha, eikä häiritä heitä haastattelupyynnöillä eikä haastatteluilla ruokailuaikana. Meidän haastattelumme tarkoitus edellytti nimenomaan sitä, että haastatellaan ruokailun lomassa, jo senkin vuoksi, että saamme luotettavia vastauksia. Tosin osan haastattelusta teimme vasta haastateltavan ruokailun päätteeksi. Kysyimme ihmisiltä haastatteluihin osallistumista jo linjaston alussa. Näin heillä oli aikaa valmistautua siihen, että haastattelu tapahtuu heidän ruokailuaikanaan. Haastateltaviin emme ottaneet yhteyttä etukäteen vaan valitsimme heidät paikan päällä. Yritimme saada haastatteluun mahdollisimman erilaisia henkilöitä: miehiä ja naisia tasapuolisesti sekä eri-ikäisiä henkilöitä. Saman tien tehtävä haastattelu on verraten harvinaista, mutta sopii meidän tutkimukseen hyvin.

7.3 Haastattelutilanne

Haastattelutilanne tulisi sekä aloittaa että lopettaa erityisillä toimilla. Se noudattaa normaalin keskustelun tapoja. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 24.) Lyhyt alkukeskustelu auttaa siirtymistä varsinaiseen haastatteluun. Tämä on tärkeämpää henkilökohtaisemmissa haastatteluissa, jossa on tärkeää luoda ensin luottamus haastateltavan ja haastattelijan välille. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 90.) Haastattelun alussa otetaan siis kontaktia haastateltavaan ennen varsinaiseen haastatteluun siirtymistä ja sovitaan yhdessä siitä, että aloitetaan haastattelu. Haastattelijalla on kontaktia haastattelun alussa myös niin, että hän kertoo haastateltavalle omasta osuudestaan haastattelijana ja oman haastattelunsa tavoitteesta ja mistä haastattelututkimus kertoo. Tavoitteena onkin, että myös haastateltavalla on selkeä kuva haastattelusta ja itse tutkimuksesta. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 24.)

On tärkeää myös osoittaa mielenkiintoa haastateltavaan ja hänen asiaansa, kommentoimalla lyhyesti äännähdyksillä tai pikkusanoilla kuten *hm*, *ihan totta* (Hirsjärvi & Hurme 2004, 117). Myös haastattelijan tapa ottaa vastaan haastateltavan vastauksia voi kertoa haastattelijan omista näkemyksistä. Nämä voivat tulla esille jo ns. minimipalautteissa. Minimipalautteita (dialogi- tai vastauspartikkelit) ovat ynähdykset (*mm*) ja erilaiset pikku sanat (*joo*, *nii*). Näillä palautteilla on monia erityyppisiä vuorovaikutuksen ohjailun tehtäviä: niillä voidaan osoittaa, että kuuntelee, ottaa vastaan toisen kertomusta ja viestejä, kehottaa jatkamaan puheenvuoroa tai halukkuutta ottaa puheenvuoro. (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 26, 48.) Meikin pyrimme käyttämään haastatteluissa minimipalautteita.

Ruusuvoori ja Tiittula (2005, 48 - 49) toteavat seuraavasti: esimerkiksi se, valitsee dialogipartikkeli *joo* vai *nii* kommentoitaessa toisen puhetta, voi se paljastaa haastattelijan oman suhteen käsittelyssä olevaan aiheeseen. Molemmat toki kiittaavat, että sanoma on otettu vastaan, mutta edeltävästä asiayhteydestä riippuen partikkeleiden tehtävä voi vaihdella. Esimerkiksi jos kommentoi toisen edellä kertomaa ongelmaa, *joo* käsittelee edeltävää puheenvuoroa vain informaation kannalta, jota on saatu, kun taas *nii* kerää edeltävän puheenvuoron emotionaalisen ulottuvuuden ja vastaa siihen hyväksyvällä tavalla. Äännähtely ylläpitää puhetta. Myös ei-kielelliset ilmiöt viestivät paljon. Haastattelijana voisi esimerkiksi tietoisesti ottaa rennon istumisasennon, koska silloin haastateltavakin saattaa vapautua. Nyökkäys taas osoittaa, että haastateltavaa sekä kuunnellaan että hänen sanomansa ymmärretään. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 117, 119 - 120.)

7.4 Teemahaastattelu

Haastattelut ovat useimmiten tyypiltään teemahaastatteluita, sillä ne antavat tutkijalle enemmän tilaa ja kuitenkin antavat tilaisuuden rajata mahdollisuuksia teemoittelulla (Kananen 2008, 74). Myös meidän haastattelut ovat tyypiltään teemahaastatteluja. Teemahaastattelun idea on yksinkertainen: kun halutaan tietää, mitä joku ajattelee jostakin asiasta, on tehokkainta tietenkin kysyä sitä häneltä. Kyseessä on siis eräänlainen keskustelu, joka tosin tapahtuu tutkijan aloitteesta ja usein tutkijan ehdoilla, mutta joskin tutkija pyrkii vuorovaikutuksesta saamaan selville haastateltavilta häntä kiinnostavat asiat, tai ainakin ne, jotka kuuluvat tutkimuksen aihepiiriin. (Aaltola &

Valli 2001, 24.) Meidän teemahaastattelumme pyrki saamaan haastateltavalta tietoon ne asiat, jotka kuuluivat aihepiiriimme, joten aihealue oli jokseenkin rajattu. Myöskään ylimääräisiä asioita ei kysytty, eikä oletettu, että haastateltava oma-aloitteisesti kertoo aihepiiriin kuulumattomia asioita, vaan pyrimme pysymään omassa aiheessamme koko haastattelun ajan.

”- Kaikissa haastattelutavoissa on tutkimuksen mukaan valittu tarkoitus ja näin ollen haastattelutavoissa on aina kysymys järjestelmällisestä tiedonkeruun muodosta” (Vilka 2007, 101). Niinpä tutkimushaastattelu on parempi termi asialle. Teemahaastattelu on ehkä yleisin tutkimushaastattelun muoto. (Vilka 2007, 101.) Teemahaastattelu on ns. lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun välimuoto, puolistrukturoitu tai puolistandardoitu haastattelu. Tämä siksi, että haastattelun aihepiirit, teema-alueet, ovat kaikille samat. Puolistrukturoiduille menetelmille on ominaista, että jokin haastattelun näkökohta on lyöty lukkoon, mutta ei kaikkia. Kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat, mutta vastauksia ei ole sidottu mihinkään vastausvaihtoehtoihin. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 47 - 48.) Tämä on mielestämme hyvä juttu teemahaastattelussa, sillä olennaista on haastateltavan oma kokemus asiasta. Haastattelussa voi tutkija myös pyytää haastateltavaa heti selventämään mahdollisia epäselviä vastauksia. Tutkimushaastattelutilanne, kuten kaikki vuorovaikutustilanteet, on luonteeltaan alati vaihtuvan tilanteen mukaan muuttuva. Itse haastattelutilanteessa on vaikea noudattaa etukäteen tehtyä suunnittelua haastattelun kulusta. (Ruusuvuori & Tiitula 2005, 56.)

Teemahaastattelussa haastattelun kysymykset on mietitty etukäteen, mutta siinä ei tarvitse olla tarkkaa kysymysjärjestystä sekä -muotoa. Haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan haastateltavan kanssa. Teemahaastattelussa on se etu, että se ei sido haastattelua vain kvalitatiiviseen tai kvantitatiiviseen tutkimustapaan, eikä teemahaastatteluun ole määritetty sääntöä haastattelukertojen määrästä, tai siitä, miten ”syvälle” haastattelussa mennään. Yksityiskohtaiset kysymykset eivät siis ole niin tärkeitä tässä haastattelulajissa, mutta totta kai kysymysten tulee olla selkeitä ja informatiivisia. Haastateltavan oma tulkinta on keskeistä teemahaastattelulle. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 47 - 48.)

Haastattelun tallentaminen kuuluu olennaisena osana teemahaastatteluun. Näin toimien haastattelu sujuu nopeasti ja ilman turhia katkoja. Haastattelijalla on itse haastatte-

lutilanteessa kaksi samanaikaista roolia: hän on sekä osallistuva että tutkiva henkilö. Haastattelijan tulisi olla puolueeton, eli hän ei saisi esimerkiksi osoittaa omia mielipiteitään asiasta. Haastattelijan tulee toimia tehtäväkohtaisesti ja pyrkiä saamaan haastattelussa kaikki tarvittavat tiedot. Haastattelut tehdään tavallisesti arkikielellä. On tärkeää puhua ns. samalla kielellä kuin haastateltava. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 92, 97 - 98, 103.)

Haastattelumme toteutettiin ravintola Kasarminassa. Haastattelua ei kannata tehdä liian virallisessa tilassa, jossa haastateltava kokee olonsa epävarmaksi (Aaltola & Valli 2001, 28). Teemahaastattelu edellyttää hyvää kontaktia haastateltavaan. Haastattelu olisi siis hyvä tehdä rauhallisessa ympäristössä, jossa voi olla kahden haastateltavan kanssa. Meidän haastattelumme toteutettiin jo haastattelun teeman ja puitteiden takia Kasarminassa, jotta haastattelun vastauksista tulisi mahdollisimman realistinen kuva. Haastattelua ei saisi tehdä tuttavalle, vaan mieluummin ennestään tuntemattomalle ihmiselle (Hirsjärvi & Hurme 2004, 72, 74).

7.5 Haastattelulomake

Käytimme kvalitatiivista tutkimustapaa ja opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelulomakkeen (liite 1) avulla. Kysymykset on jaettu kolmeen eri osioon: ateriakokonaisuuden valinta, aterian terveellisyys sekä ateriasta saatavat tiedot. Kaikki nämä tiedot ovat tarpeellisia kyselyssä, jotta saataisiin luotettavaa tutkimustietoa.

Haastattelulomakkeessa on paljon avoimia kysymyksiä, joihin haastateltava sai vastata itse omien kokemustensa perusteella. Avoimet kysymykset ovat tällaisessa haastattelussa tärkeitä, sillä selvitimme asiakkaan ruoanvalintaprosessia hänen itsensä kertomana; monivalintakysymykset eivät monessa kohdassa toimisi tässä tapauksessa. Taustatietolomakkeessa (liite 2) kysyimme erityisruokavaliosta ja terveyskäyttäytymisestä. Erityisruokavaliokysymys on oleellinen siksi, että tietyt allergiat voivat vaikuttaa ratkaisevasti asiakkaan ruoanvalintaprosessiin ja annoksen terveellisyteen.

7.6 Aineiston kerääminen

Keräsimme aineiston tutkimukseemme Kasarminan henkilöstöpuolella. Aineiston kerääminen eli haastattelut ja haastateltavien ateriakokonaisuuksien valokuvaaminen

tapahtuivat viikoilla 39 ja 40: maanantaina 21.9, tiistaina 22.9, maanantaina 28.9 ja tiistaina 29.9.2009, klo 10.30-13.00 välisenä aikana. Haastattelimme yhteensä kahta-toista eri henkilöä, kuutta naista ja kuutta miestä, kumpikin siis haastatteli itse yhteensä kuutta eri henkilöä. Asiakkaat suostuivat melko helposti haastatteluun, jotkut asiakkaat tosin vetosivat kiireeseen.

Haastateltavat valitsimme paikan päällä. Yritimme ottaa mahdollisimman erilaisia ihmisiä haastatteluun: eri-ikäisiä ja miehiä sekä naisia saman verran. Valitsimme haastateltavat oman harkintamme mukaan.

Haastattelujen lisäksi valokuvasimme ateriakokonaisuudet haastattelujen alussa. Näin saimme kattavaa kuvamateriaalia tulososiota varten. Pyysimme haastateltavia myös täyttämään taustatietolomakkeet (liite 2) koskien lähinnä terveystietäytymistä. Tämä tapahtui haastattelujen lopuksi.

7.6.1 Kasarminan ruokatarjonta haastattelupäivinä

Ensimmäisenä haastattelupäivänä ruokalistalla oli viher-kiinankaalisalaattia, kesäkurpitsaa, porkkanaraastetta, kuivattuja banaanilastuja, pähkinöitä, auringonkukansiemeniä sekä sinappisalaatinkastiketta. Lämpimänä ruokana oli nakkeja tomaattikastikkeessa, perunasosetta, kalkkunapastavuokaa, kasvispyöryköitä + pinaattimajoneesia ja juustoista juuressosekeittoa.

Toisena päivänä ruokalistalla oli vihersalaattia, keltaista kaalisalaattia, kurkkua, fetajuustoa, kartanon salaattikastiketta ja puolukkahilloa. Lämpimänä ruokana oli broilerimantelikastiketta, kaalikääryleitä, soija-kasvislasagnea ja täyteläistä tomaattikeittoa.

Kolmantena päivänä ruokalistalla oli viher-punakaalisalaattia, paprikaa, punajuurisalaattia, porkkanaraastetta, kesäkurpitsaa sekä kartanon salaattikastiketta. Lämpimänä ruokana oli uunimakkaraa, perunasosetta, soija-kasvisbolognesea, tuorejuustosipulikeittoa ja kalakeittoa seitistä.

Neljäntenä päivänä ruokalistalla oli vihersalaattia, pastasalaattia, porkkanaraastetta, kurpitsapikkelssiä, retiisejä, sinappisalaatinkastiketta sekä puolukkahilloa. Lämpimä-

nä ruokana oli maksa-pekoniastiketta, viherpippuriporsasta, kaali-porkkanapiirakkaa ja tomaattista kikhernekeittoa.

Energialisäkkeitä oli siis tarjolla vain yhtä vaihtoehtoa, mutta pääruokia useampia. Salaattien määrä vaihteli jonkin verran eri päivinä, kuin myös salaattikastikevaihtoehdot. Juomat olivat sen sijaan aina samat.

7.7 Aineiston luokittelu ja analyysi

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineisto täytyy muuttaa ennen varsinaista analysoinnin aloittamista muotoon, joka mahdollistaa analysoinnin. Yleensä tutkimusmateriaali ja suulliset haastattelut kirjoitetaan ylös ja kirjoitetaan puhtaaksi. (Metsämuuronen 2006, 122.) Litteroimme eli kirjasimme kaikki haastattelut sanasta sanaan nauhoilta tekstiksi (Vilka 2007, 115). Vaikka litteroinnista ei ole tarkkaan määritelty, miten tarkasti se täytyy tehdä (Hirsjärvi & Hurme 2004, 139), me litteroimme haastattelumme niin tarkasti kuin pystyimme, sanasta sanaan, jotta tutkimustulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Tämä tapa on tosin työläs ja hidas, mutta koimme sen kuitenkin järkeväksi (Hirsjärvi & Hurme 2004, 140).

Haastatteluaineiston analysoinnin voi tehdä monella eri tavalla, joista yksi on aineiston purku, sen jakaminen koodeihin ja viimeisenä vaiheena analyysi (Hirsjärvi & Hurme 2004, 136). Tämä on juuri meidän tapamme, käytimme työssämme apuna tietokoneavusteista analyysia, MaxQda ohjelmistoa, joka on tarkoitettu laadullisen aineiston analyysiin. (Metsämuuronen 2006, 128 - 129.)

MaxQdalla luokittelimme aineiston eri koodeihin litteroinnin jälkeen (liite 3). Luokittelussa otetaan huomioon tutkimustehtävä, aineiston laatu sekä tutkijan oma teorian tieto ja sen soveltaminen. On mahdollista myös yhdistellä eri luokittelutapoja. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 148.) Koimme järkeväksi tehdä luokittelun haastattelulomakkeen (liite 1) mukaisesti. Pääkoodit (liite 3) eli haastattelun eri teemat ovat: ruoanvalintaprosessi, ruoan valinta, ateriakokonaisuus omin sanoin, aterian terveellisyys ja linjasto-merkinnät. Pääkoodeilla on erikseen omat alakoodinsa, kuten syyt ruokailuun Ami-

cassa, tiedon hankkiminen ruokailusta etukäteen jne. Tulososiossa alakoodit on otsikoitu kuitenkin niiden päätulosten mukaisesti.

Koodauksen tarkoitus on saada aineisto käsiteltävään muotoon. Kaikki asiat, joilla on selvä yhteys toisiinsa, yhdistetään samaan koodiin. (Kananen 2008, 89.) Meidänkin työssä monet kommentit tulivat useaan eri koodiin, koska kommentteilla oli monia ulottuvuuksia. Luokittelun jälkeen tulostimme MaxQda-aineistot, ja analysoimme tulokset teoriaosaa ja valokuva-aineistoa tukena käyttäen.

Kun aineisto on tallennettu analysoitavaan muotoon, tekstiä on yleensä paljon. Tässä vaiheessa aineisto olisi luettava useasti sellaisenaan, kun se on koodattu. Koko aineiston lukemiseen tulisi varata paljon aikaa ja tarkkuutta, sillä tällöin aineisto alkaa kokonaisuudessaan hahmottua ja ajatuksia analyysistä syntyä. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 143.) Myös me luimme aineiston moneen kertaan läpi koodauksen jälkeen ja aloitimme analysointia samanaikaisesti muistiinpanoin. Taustatietolomakkeiden tulokset otimme myös huomioon analysoinneissa.

On suositeltavaa tulkita laadullisen tutkimusmenetelmän tuloksia useammalla eri aineistolla, kuin vain yhdellä. Työssämme käytimmekin sekä haastatteluaineistoa, valokuva-aineistoa että taustatietolomakkeita tulosten tulkinnassa. Vertasimme näitä aineistoja toisiinsa sekä teorialähtöisiin. (Vilkkä 2007, 126). Käytimme työssämme teorialähtöistä analyysia. Teorialähtöisessä analyysissä luokittelu perustuu aikaisempiin tietoihin sekä teorioihin. (Kananen 2008, 91.) Työmme sivuaa myös teemoittelua, sillä se on yksi teemahaastattelun analysointitapa. Siinä jokaisen teeman alle kerätään haastatteluaineistosta siihen liittyvät asiat. Raportissa käytetään teemojen yhteydessä haastateltavien kommentteja. (Kananen 2008, 91.) Analysointivaiheessa tiivistimme tietoa, etsimme yhtäläisyyksiä sekä eroja eri koodien/teemojen välillä sekä etsimme hyviä kommentteja haastatteluaineistoista.

Fenomenologinen lähestymistapa analysoida aineistoa kuvaa ilmiöitä. Tämä toteutuu meidänkin tutkimuksessa. Fenomenografiassa tutkija on oppilas, joka yrittää löytää tutkimansa ilmiön tarkoitusta ja rakennetta. Analyysissä tutkijan suurimpana tehtävänä on päästä ymmärrykseen tutkimuskohteen sisäisestä struktuurista ja sisäisestä tarkoituksesta. Tutkijan tulee esittää tutkittavan kohteen kokemus niin kuin tutkittava on

sen itse esittänyt, vääristämättä kokemusta mitenkään. Tätä kutsutaan deskriptioksi. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 169; Metsämuuronen 2006, 92, 169.)

Seuraavissa luvuissa esitämme työmme tulokset. Tulokset on esitelty aineiston luokittelukoodien (liite 3) eli teemojen mukaisesti. Alaotsikot on tehty kuitenkin päätulosten mukaisesti ja osassa pääotsikoita sanamuoto on hiukan erilainen kuin haastatteluteemat. Tuloksia selventämään ja syventämään olemme laittaneet runsaasti haastateltavien kommentteja. Taustatietolomakkeiden tiedot olemme yhdistäneet seuraaviin kappaleisiin: ruoanvalinnasta lyhyesti, aterian eri osien terveellisyyteen ei kiinnitetty huomiota ja perusmerkinnät tiedettiin hyvin.

8 RUOANVALINTAPROSESSI

8.1 Perushyvää ruokaa, edullisesti ja läheltä

Kaikki haastateltavat työskentelivät MAMK:ssa. Haastatteluissa kävi ilmi, että Fazer Amica Kasarmina oli heille lähin henkilöstöravintola. Moni perusteli ruokailupaikan valintaa myös sillä, että Kasarmina on juuri hänen vakiopaikkansa, ja sillä tavalla itsestäänselvyys ruokailupaikkana: ”- - kyl tää siis tää Amica on mun ruokapaikka päivisin”, ”- - tää on aina ehdoton ruokapaikka mulle, eli itsestäänselvyys” ja ”- - mul on opetusta niiku näissä lähirakennuksissa - -”.

Kasarminan asiakkaat pitävät paikan ruokaa hyvänä perusruokana. Toisaalta, haastatteluissa tuli ilmi myös se, että ruoka ei kuitenkaan ollut huippulaatuista, vaan ”ihan hyvää”, ja enempää ei lounasruoalta odotettukaan: ”et mä en nyt lounaalta odota niinku mitään muuta, ku mitä täältä saa”. Vastauksissa ei tullut kovin vahvoja mielipiteitä esille ruoan tasosta, vaan asiaa kommentoitiin suhteellisen neutraalisti: ”- - tääl on mun mielest iha hyvä - - ruoka”. Perus hyvälaatuinen ruoka on siis yksi tärkeimpiä valintaperusteita ja syitä lounasravintolaa valikoitaessa.

Edullisuus nousi tärkeäksi seikaksi useiden haastateltavien kohdalla. ”Täällä on edullinen ruoka, ni se on sit niinku se syy”. Hinta-laatusuhde oli haastateltavien mielestä kohdallaan. Kysyttäessä, miksi henkilö valitsi juuri Kasarminan esimerkiksi Ravintola Tallin sijasta, vastauksissa nostettiin esille juuri hinta: ”- - ja sitte ilmeisesti tää on

vähä edullisempi ku talli”. Myös Palojoen (2003, 10, 114) artikkelista käy ilmi, että raha vaikuttaa ruoan valintaan.

Lämpimän ruoan laittamatta jättäminen kotona nousi myös yhdeksi tekijäksi lounasravintolassa syömiseen. Jos haastateltava ei illalla tee ruokaa kotona, hän tulee syömään Kasarminaan sen päivän ainoan aterian. Kaksi haastateltavaa mainitsi myös, etteivät he viitsi kotona juuri laittaa ruokaa: ”mä en kotona laita lämmintä ruokaa, nii musta se on luontevinta käyä täällä syömässä”. Tutkimuksemme tulokset mukailevat myös Mäkelän väitöskirjan (2002, 25 - 26) tietoja, kuten sitä, että kaikkia aterioita ei enää syödä tai valmisteta kotona ja aikaa ruoanvalmistukseen on vähemmän kuin ennen.

Kasarminan kattavaa valikoimaa pidettiin myös tärkeänä. Valikoima ja oman annoksen rakentaminen tuli esille yhdessä vastauksessa seuraavanlaisesti: ”joo, hyvä valikoima, täällä kabinetissa voi ite rakentaa oman annoksen”. Valikoiman laajuutta pidettiin tärkeänä siksi, että jokaiselle varmasti löytyy jotakin syötävää: valikoimaan kuuluukin ainakin kaksi lämmintä vaihtoehtoa ja keitto. Ruoan saatavuus eli helppous nostettiin myös esille kahdessa haastattelussa. Hyvä ravintolaruoka on useimmiten hyvää, siitä maksetaan ja se on moniulotteista. Nämä ovat kiteytettynä ne asiat, miten asiakkaat määrittelevät hyvän ravintolaruoan ominaisuudet. (Mertala 2007, 150 - 151.)

Erityisruokavaliot ovat yksi valintaperusteista. Se vaikutti seitsemän haastateltavan ruoan valintaan. Myös Roinisen (2001, 10) mukaan valintoihin vaikuttavat lisäksi mm. erityisruokavaliot ja laatu. Eräs haastateltava kertoi, että yksi syy ruokailuun Amicassa on seuraava: ”ja sitten ku mä oon keliakikko, nii mä tiedän, että täältä mä saan aina ruokaa. Aina on laitettu gluteenitonta”. Huomioitavaa on myös se, että erityisruokavaliota noudattavan ruoan hinta on sama kuin muunkin ruoan (Pöhlö & Ukkonen 2009).

8.2 Puolet tutustui ruokalistaan etukäteen

Tiedon hankkiminen ruoasta etukäteen näytti jakautuvan kahteen eri ryhmään: tasan puolet katsoi ruokalistan yleensä etukäteen Internetistä ja loput puolet eivät ollenkaan. Ensin mainitut tutustuivat ruokalistaan Staffin sivuilla. ”Mie katoin netistä ruokalista-

ta”, ”- - mä katon viikon ruokalistan jo etukäteen netistä”, ”- - heti aamul ku saan tietokoneen päälle, ni sähköpostien kattomisen jälkeen meen heti kattoo mitä ruokaa tänään on tarjolla”. Kaksi haastateltavaa mainitsi katsovansa ruokalistan sekä etukäteen että paikan päällä: ”mie katoin netistä ruokalistalta ja tietty vähän miltä se ruoka näytti ku tuln paikan päälle, ku aina se listan nimi ei vastaa todellisuutta” ja ”mä katon kyl joskus netistä sen, et mitä ruokaa siel on, mut en mä kyl sit loppupeleis aina muista mitä mä luin, et katon sen kyllä siellä paikan päällä viel. Mut siis eli tänää mä katoin netistä mitä ruoka oli, ja tuln sit tänne syömään”.

Jopa puolet vastaajista ilmoitti vain tulevansa paikan päälle ja syövänsä sitä, mitä linjastossa on tarjolla. He eivät siis tietäneet etukäteen päivän ruokatarjonnasta, vaan tutustuivat siihen vasta linjastolla: ”- - tossa ku tuln, ni siinä vilkasin vasta”, ”- - mä yleensä vaan tuun tänne ja valitsen jotain. En yleensä kato netistä etukäteen, vaan paikan päällä, et mikä näyttää hyvältä ja mitä tekis mieli”, ”- - en oo yleensä koskaa katonu etukätee, et jotain on kuitenkin syötävää aina”. ”No ei muuta ku heti vaa kiinni ja siitä kerään sitte, ei sen kummempaa”. Edellä mainittu ilmiö voi osittain selittyä myös sillä seikalla, että moni ilmoitti, että heillä ei ole ruokarajoituksia ja ovat muutenkin melko kaikkiruokaisia. Tällöin ruoan valinta ei ole niin tarkkaa.

Jos on ruoka-ainerajoituksia, tai ei muuten vain pidä jostain ruoasta, etukäteen ruokalistan katsomisella voi varmistaa, että linjastolla on varmasti myös itselle sopivaa ruokaa: ”ja sitte mä katoin staffin ruokalistasta, et mitä siellä on, ja sit kävin viel keittiöstä kysymässä, et onks se, onks se iha varmasti gluteenitonta toi mikä on tässä kabinetin puolella tarjolla”.

Mielihalut vaikuttavat myös ratkaisevasti ruoan valintaan. ”En yleensä katso netistä etukäteen, vaan paikan päällä, että mikä näyttää hyvältä ja mitä tekisi mieli”. Tästä voi päätellä myös sen, että asiakas odottaa ruoan ulkonäön olevan tietynlainen, ennen kuin sitä tekee mieli ottaa. Vaikka katsoisikin ruoan etukäteen Internetistä, mieli saattaa muuttua ennen ruokailua. Lopullinen valinta tehdään sen mukaan, mitä tekee mieli itse linjastolla. Tämä on nähtävissä myös Taipaleen (2001, 23 - 24) hahmottelemasta ruoan valintaan vaikuttavat arvot kuvio 2:ssa. Myös Palojoen (2003, 10, 114) artikkelista käy ilmi, että lopullinen ruoan valinta tehdään usein vasta paikan päällä. Tällöin

valinnan lopputulokseen vaikuttavat voimakkaimmin tilanne, tunne, tiedot ja taidot sekä käytössä olevat voimavarat, joista olennaisimmat ovat aika ja raha.

8.3 Ruoan ulkonäkö tärkeää päätöstä tehdessä

Lähes jokainen haastateltava ilmoitti katsovansa tai ainakin yleensä katsovansa ruoan ulkonäön ennen lopullista valintaa. Kahdeksalla haastateltavalla ruoan ulkonäkö vaikuttaa ruoan valintaan. Oli tärkeää, että ruoka näyttää hyvältä ja täyttävältä: ”- - mulle ruoan ulkonäkö on tärkeä asia”, ”no joo, kyllä sitä aina vähä vilkasee, et on sillä tietty merkitys”, ”et mikä näyttää hyvältä” ja ”no, tää oli oikeestaan sellanen ainut täyttävän näkönen ruoka”. Taipaleen (2001, 56 - 58; kuvio 2) luokittelemista ruoan valintaan vaikuttavista arvoista esteettiset arvot nousivat voimakkaimmin esille hänen tutkimustuloksissa. Ruoan ulkonäkö nousi neljännelle sijalle tämän arvoluokan arvoista.

Kaksi vastaaja ilmoitti myös, ettei katsonut juurikaan ruoan ulkonäköä ennen valintaa. Joillain ihmisillä ruoan ulkonäkö ei ole se tärkein peruste, vaan keskitytään nälän pitämiseen poissa. Toinen edellä mainituista haastateltavista, naishenkilö, ilmoitti katsovansa ulkonäköä silloin, kun ei ole niin kiire, kiireessä otetaan sitä, mitä ensimmäisenä eteen osuu. ”No, enpä oikeestaan niiku tällä kertaa hirveesti niiku siihe, ku että on kiire. Että kyllähän mä oikeasti jos mulla ei olis kiire - -”.

”Joo, siis totta kai mä vähän katoin, mut en sillee kauheen tarkasti”. Vastauksissa tuli ilmi myös se, että ihmiset pitävät ruoan ulkonäköä tärkeänä, mutta useimmiten he vain vilkaisevat sitä ennen ruoan ottamista. Kasarminan henkilöstöpuolella valintaa helpottaa se, että kaikkea voi ottaa linjastosta samaan hintaan. Jos ruoka ei täytä odotuksia, sen voi aina jättää lautaselle ja mahdollisesti hakea jotain muuta tilalle. Näin ei kuitenkaan kukaan haastateltavista tehnyt.

8.4 Mieltymykset tärkeitä ruokaa valitessa

Vastauksissa tuli ilmi monia eri perusteluita siitä, miksi haastateltavat eivät valinneet jotain muuta ruokavaihtoehtoa: ”- - ehkä otan aina mieluummin esimerkiks kasvisvaihtoehdon tai sit kanaa tai kalaa mieluummin ku punasta lihaa et se on niiku yks sellane valintakriteeri - - ”, ”- - mä katoin, et tää on mulle ainut vaihtoehto tänään”.

Lähes kaikki, yksitoista haastateltavaa ilmoitti, ettei harkinnut mitään muuta valintaa. Syitä tähän olivat erityisruokavalio, omat mieltymykset ja tottumukset sekä nälän pitäminen poissa. Kaksi haastateltavaa mainitsi erikseen, että liharuoka pitää nälkää paremmin kuin keitto. Tuorilan mukaan ruoan valinta on hyvin monimutkainen tapahtuma, jossa ruokaan liittyvien tekijöiden lisäksi pitäisi ottaa huomioon myös ulkoiset tekijät, kuten ruokailutilanne sekä valintavaihtoehdot (Taipale 2001, 15).

Yleisimpänä syynä siihen, ettei haastateltava edes katsonut toisia vaihtoehtoja, oli erityisruokavalio. Yhtenä esimerkkinä on gluteenitonta ruokavaliota noudattava henkilö, joka totesi katsovansa vain, mikä on gluteenitonta ja syövänsä sen mukaan. Sama piti paikkansa kasvisruokavalion kohdalla: ”- - mä oon kasvissyöjä nii tota noin, yleensä katson sen kasvisvaihtoehdon. Tai sit jos on joku kalaruoka, nii ku mä syön myöski kalaa, nii sit voin ottaa sitä kalaruokaaki”.

”Mä pidän nakeista” ja ”mä tykkään näistä kahvispihveistä ja -pullista” ruoanvalintaperustelut kertovat, että muiden vaihtoehtojen punnitsemista ajavat myös mielihalut. Ihmiset pitävät tietyistä asioista ja vaihtoehtoja mietittäessä otetaan huomioon omat mieltymykset. Jos toisena vaihtoehtona on ruoka, joka ei ole niin mieluisa asiakkaalle, valitsee asiakas sen mieluisamman vaihtoehdon. Myös Paltamaa (2007, 7 - 8) kommentoi ruoan valintaa seuraavasti: nykypäivänä ihmiset valitsevat ruoan omien tilanteiden, mahdollisuuksien, tarpeiden, tottumusten ja mieltymysten perusteella.

8.5 Muita vaihtoehtoja ei muistettu

Muut vaihtoehdot muistettiin lähtökohtaisesti huonosti. Vastauksissa kävi ilmi, että muita vaihtoehtoja oli kyllä katsottu, mutta niitä ei enää lopullisen valinnan jälkeen muistettu. Seitsemän haastateltavaa muisti oman ruokavalintansa lisäksi jonkun toisen ruoan. Vain kolme muisti lähes täydellisesti toisen ruoan nimen ja tällöin kyseessä oli keitto: ”- - siel oli se joku kikhernekeitto - - ”.

”En mie oikeen muista - -, mut en mie sillee kyl kattonu niin tarkkaan”, ”tällä kertaa, tällä kertaa mä en edes katsonu”, ”en mä silleen kiinnittäny huomioo - -”. Kahdestoista haastateltavasta viisi ei muistanut muita vaihtoehtoja ollenkaan, vaan he ilmoittivat, etteivät edes katsoneet muita vaihtoehtoja.

Muiden vaihtoehtojen muistamattomuuteen liittyy vahvasti myös erityisruokavaliot. Yksi haastateltava totesi: ”oli valinta selvä. en mä ees kattonu...”. Kun kyseessä on vaativampi ruokarajoite, kuten keliakia, ei yleensä ole tarjolla monia vaihtoehtoja. Samoin kasvisruokavalioiden kohdalla; haastateltava ilmoitti vain katsovansa kasvisvaihtoehdon automaattisesti, eikä maininnut edes vilkaisevansa muuta pääruokavaihtoehtoa, sillä hän tietää sen olevan lihaa jossain muodossa.

9 ATERIAN ERI OSIEN VALINTA

9.1 Ruoan valinnasta lyhyesti

Suurin osa haastateltavista osasi perustella valintojaan edes suhteellisen hyvin, mutta oli joukossa myös kaksi tapausta, jotka eivät osanneet juuri ollenkaan perustella valintojaan. Myös tämä on hyvää tutkimustulosta, sillä eivät kaikki kiinnitä ruoanvalintasioihin yhtä paljon huomiota kuin toiset. Toisille vain ruoan ”tankkaaminen” on tärkeämpää, toiset haluavat kiinnittää myös terveellisyysasioihin huomiota jne. Seitsemällä haastateltavalla oli erityisruokavalio. Viidellä näistä oli laktoosi-intoleranssi. Kahdella näistä viidestä oli myös muita rajoitteita: toinen noudatti kasvis + kala + vähälaktoosinen ruokavaliota, toisella oli allergioita ja laktoosi-intoleranssi. Yhdellä haastateltavalla oli allergioita ja yhdellä haastateltavalla oli keliakia.

9.2 Leivällä haetaan jälkiruoan korviketta

Leivän ja levitteen valinnassa tuli eteen monenlaisia mielenkiintoisia tapauksia. Kolmessa haastattelussa nousi ilmi meille aivan uusi asia: haastateltavat ottivat leivän ”jälkiruoaksi” kahvin kanssa. Eräs haastateltava puolestaan valitsi kuivattuja banaanilastuja lautaselleen. Hän kertoi, että ne eivät tavallaan kuulu annokseen niiden imelyyden takia, joten ne toimivat hänelle jälkiruoan korvikkeena. Haastateltavat selvästi hakivat ”korviketta” jälkiruoalle ja kaipasivat jotain kahvin kanssa. ”- - Tääl on toi jälkiruokakahvi, nii mä yleensä otan sit siinä vaiheessa sen leivän, et must on kiva sitte jälkiruoaks syödä se leipä”.

Kuusi haastateltavaa otti tummaa leipää linjastolta. He perustelivat valintaansa sillä, että tumma leipä on terveellistä ja hyvänmakuista. Ruisleipä tuntui olevan myös se

”perinteinen” ruokaleipä ja sen ottaminen totuttu tapa: ”se on ilmeisesti kasvatuksen tulos, et ruisleipä on ruokaleipä ja pullamössöt sit erikseen”. Ihmisen ruoan valintaan sisältyvätkin olennaisesti omat kokemukset (Roininen 2001, 10). Kiinnostavaa oli huomata, että kaikki mielsivät tumman leivän olevan terveellisempää kuin vaalean leivän. Monet myös pitivät vaaleaa leipää paheena, kuten yksikin haastateltava kertoi. Silti hän valitsi mieluummin vaalean kuin tumman leivän. Vaalean leivän suosioon vaikutti myös se, että keittiö leipoo sen itse. Vaaleaa leipää otti kuitenkin näissä haastattelussa vain kolme henkilöä.

Viisi haastateltavaa ei ottanut leipää lainkaan. Eräällä haastateltavalla syynä oli dieetti: ”mie yritän vähän välttää noita hiilareita, ku oon tällasella pienellä laihdutuskuurilla”. Leipä ei välttämättä myöskään kuulu kaikilla lämpimään ateriaan: ”- - en yleensä hirveesti syö leipää ruoan kanssa, miellän leivän niinku vähän iltapalaks, ni syön sitä sit sillon”, ”no mä en nyt sitä ruoan kanssa, täällä on kyl tarjolla - - et mä en niiku koe tarvitsevani sitä - - tälläsen ruoan kanssa. Ja mä oon aamulla syöny puuroa nii tuota, jotenki sitä leipää mä en kaipaa täs vaihees”. Erilaiset ruokakombinaatiot vaikuttivat myös leivän valintaan: ”- - mä otan sitä leipää vaa jos mä syön keittoa”. Hänen mielestään leipä ei kuulunut siihen pääruokaan, mitä hän haastattelussa nautti.

Esille tuli myös laiskuus leivän ottamisessa: ”mut mun ois pitäny leikata sitä leipää, ku se ei ollu valmiiks leikattu. Niin, sitten mä vaan otin tän valmiiks leikatun palan”. Haastateltava ei itse viitsinyt leikata sitä, koska hän sanoi, että pöydällä ei ollut laskutilaa tarjottimelle. Niinpä hän otti valmiiksi leikatun tumman leivän, joka ei olisi ollut hänen ykkösvaihtoehtonsa, sillä hän mainitsi haastattelussa, että ”- - nyt tuli valittua terveellisempi vaihtoehto niinku vähän vahingossa”.

9.3 Margariini terveellisempää kuin voi

Levite lounaalla jakoi haastateltavien valintoja, mutta huomattavaa oli, että monet käyttivät mieluummin margariinia kuin esimerkiksi voita. ”- - kyl mä otan ihan tota margariiniä, ei oikeestaan välii mitä laatuu, kuhan se on vaan sitä margariinii, en voista oikeen perusta”. Suomalaisille aikuisille vuonna 1995 tehdyn terveystutkimuksen tuloksista käy ilmi, että leivän päälle laitetaan useimmiten joko kevytlevitettä tai margariinia (Taipale 2001, 31 - 32).

Margariinin valinta tuli yhdessä haastattelussa vahingossa: ”no siinäkin oli se oivariini vieressä, mutta ku keiju oli niiku, sitä oli helpompi ottaa siinä”. Ihmiset eivät välttämättä edes tiedosta toisen levitteen olevan epäterveellisempi, vaan ottavat levitteen periaatteella ”ei mitään väliä”, ehkä siksi, koska levitteen määrä ei ole suuri. Rasvojen käyttö on ravitsemussuositusten mukaan tarkkaa; tulisi suosia pehmeitä rasvoja, kasvisrasvalevitteitä ja öljyjä. Kovien rasvojen nauttiminen tulisi minimoida. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 8.)

Levitteen määrä haastateltavien leivän päällä pysyi kohtuudessa, eikä suuria poikkeusmääriä nähty. Tiedostettiin, että voi tai oivariini ovat paremman makuisia, mutta neljä seitsemästä leivän ottaneista henkilöistä halusivat valita mieluummin margariinin, koska se on terveellisempi vaihtoehto: ”no ihan just sen terveellisyyden takia” tai ”ajattelee vähän sitä terveellisyyttä siinä”. Kalorimäärät nousivat myös esille. Margariinia pidettiin linjoille sopivampana vaihtoehtona.

Kolmessa vastauksessa levitteen tyyppiin ei kiinnitetty ollenkaan huomiota, vaan otettiin ensimmäistä levitettä, mitä pöydällä oli tarjolla. ”En mä muista, otin vaan ekaa, joka tuli eteen”. Kuluttajat ovat yleensä hyvin perillä siitä, mikä on ravitsemuksellisesti terveellistä, mutta aina tieto ei vain siirry lautaselle asti, tai sitä ei välttämättä osata tai haluta soveltaa käytännössä. (Lähteenmäki 2007, 29.) Haastatteluista voisi vetää sen johtopäätöksen, ettei levitteeseen kiinnitetä sen takia aina huomiota, koska sen ei uskota vaikuttavan ruokavalion terveellisyyteen ratkaisevasti.

9.4 Salaateista pidetään

Salaatteja otettiin paljon itse pääruoan lisäksi. Vastauksissa tuli vahvasti esille haastateltavien mieltymys salaatteihin; niistä tykätään ja siksi niitä syödään. ”Porkkanaraasteesta mä tykkään”, ”mistä itse erityisesti pitää”. Ihmiset valitsevat ulkona syödessään vain niitä ruokia joista pitävät, varsinkin valinnan mahdollisuuden ollessa laaja (Mertanen 2007, 236).

Ruokavaliorajoitukset vaikuttivat salaattien valintaan. Niitä mitä ei saa syödä, ei oteta, mutta ne pyritään korvaamaan muilla vaihtoehdoilla, vaikka ne eivät olisikaan niin houkuttelevia. ”Porkkanaraastetta mä en ottanu siksi että - - mä oon allerginen raa’alle porkkanalle. Et tota tää nyt ehkä jäi vähä tämmöseks ykspuoliseks”.

Syiksi salaatin valintaan kaksi haastateltavaa nosti esille painonhallinnan ja terveydelliset vaikutukset: ”ku tässä iäs niitä ois hyvä syödä, muuten noi kilot tahtoo kerääntyä aika tehokkaasti”. Haastateltava vertaa itseään muihin samanikäisiin, ja tiedostaa painonhallinnan vaikeutumisen vanhemmalla iällä. Salaattien valinnassa oli nähtävissä yhteyttä myös Taipaleen (2001, 56 - 57, 62) tutkimuksen tuloksiin: hänen luokittelemista ruoan valintaan vaikuttavista arvoista fyysiset ja materiaaliset arvot (kuvio 2) nousivat toiseksi tärkeimmäksi tekijäksi tuloksissa. Ruoan terveellisyys määräytyi arvoluokan tärkeimmäksi ja ruoan rasvaisuus vähiten tärkeimmäksi tekijäksi.

”Se oli ihan hyvän näköstä”. Salaatin ulkonäöllä on siis myös merkitystä. Salaattien monipuolisuus tuli esille: haastateltavat valitsivat useampia eri salaatteja lautaselle monipuolisuuden vuoksi. Monet ottivat salaattien joukosta ne ”maukkaimmat” ja olivat tyytyväisiä siihen, että valinnanvaraa oli jonkin verran.

Salaattivalikoimaa haluttiin kuitenkin lisää: ”mut porkkanaraastetta mä en ottanu siksi, että mulle tulee suun kutiamista, mä oon allerginen raa’alle porkkanalle. Aika monissa paikoissa on nimenomaan porkkanaraastetta ja eikä sitte välttämättä hirveesti niiku sille vaihtoehtoa”. Haastateltava selvästi kaipasi muita vaihtoehtoja salaatille.

Osalla haastateltavista taas ei ollut väliä salaatin laadulla, kuhan sitä vain oli. He kertoivat pyrkivänsä ottamaan sitä ainakin vähän, jotta lautasella olisi edes jotain vihreää tai värikästä, ja että se on vain sellainen tapa ottaa salaatteja. ”- - Tota syön niit ku ne on hyviä ja terveellisii - -”, kertoi eräs haastateltava omista perusteluistaan syödä salaatteja. Tästä voimme päätellä sen, että suurin osa tiedostaa salaattien terveellisyyden ja pyrkii syömään salaatteja.

Salaatinkastikkeen käyttö oli yleistä haastateltavilla, ainoastaan kaksi haastateltavaa ei ottanut salaatinkastiketta. Syitä salaatinkastikkeen käytölle perusteltiin sillä, että se toi makua salaattiin ja että tiedettiin sen kohtuudella käytettynä olevan terveellistä. ”Joo-o, no mun mielest on hyvä käyttää salaatinkastiketta että siitä saa ihan, iha hyviä rasvoja saa, et saa vähä makua siihe salaattiin”. Toisaalta tiedostettiin, ettei salaatinkastikkeiden käyttö ole myöskään terveellistä, jos niitä käytetään paljon. Yhden haastateltavan mielestä salaatinkastikkeen olisi voinut jättää kokonaan pois, tai varmistaa, että

se on kevytversio, kun hän arvioi ateriansa terveellisyyttä. Salaatinkastikkeen käyttöä ei kuitenkaan osattu aina perustella sen erityisemmin, monilla se oli lähinnä tapa.

9.5 Maustelisäkkeitä ei kaivattu

Yhdeksän haastateltavaa ei lisännyt mitään muita lisukkeita eli mausteita, sinappia, ketsuppia, jotain muuta kastiketta tai ”kuivia” lisukkeita ruokaansa. Kolmessa tapauksessa haastateltava oli lisännyt jotain ruokaansa. Ilmeisesti haastateltavat pitävät ruokaa jo oman kokemuksensa perusteella tarpeeksi hyvin maustettuna.

Yksi lisättävistä asioista oli suola. ”Joo paha tapa, mut laitan sitä oikeestaan aina”. Suolan tiedostettiin kuitenkin olevan epäterveellistä. ”Mä otin sinappia, koska mun mielest kuitenkin, nakkien kanssa sinappi on hyvää”. Toinen haastateltava ilmoitti, että olisi lisännyt sinappia, jos nakeissa ei olisi ollut kastiketta jo valmiina. Vain kaksi haastateltavaa otti ”kuivia” lisukkeita ruokaansa, eli auringonkukansiemeniä ja kuivatuja banaaniastuja.

9.6 Lämmin ruoka pitää nälän poissa loppupäivän

Monelle päällimmäinen tehtävä lämpimän ruoan kohdalla näytti olevan se, että se täyttää ja pitää nälän poissa loppupäivän. ”- - tää oli oikeestaan ainut täyttävämpi ruoka tänään, enkä halunnu tota keittoa ”, ”- - uskon et se täyttää mun mahan” ja ”joo no siis makkara oli pääruokana ja se oli silleen sopivan täyttävä ja tietty toi muusi sen kanssa”. Vaikka pääruokavaihtoehtoja oli useita, vain yksi haastateltava otti kahta lajiketta. Kaikki, yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta, päätyivät muuhun kuin keittovaihtoehtoon. Ensimmäisenä haastattelupäivänä kaksi haastateltavaa valitsi nakkeja tomaattikastikkeessa ja kaksi haastateltavaa kasvispyöryköitä, eli yksi näistä kolmesta otti kumpaakin pääruokaa. Toisena päivänä kaksi haastateltavaa valitsi broilerimantelikastiketta ja yksi soija-kasvislasagnea. Kolmantena päivänä kaksi haastateltavaa valitsi uunimakkaran ja yksi kalakeittoa seitistä. Neljäntenä päivänä kaikki valitsivat viherpippuriporsasta. Jokaisena päivänä haastattelimme kolmea eri henkilöä.

Ruoan ulkonäkö vaikutti lopulliseen valintaan. Haastateltavat kertoivat ottavansa sitä ruokaa, mikä näytti paremmalta, täyttävämmältä tai ruokaisammalta omasta mielestä: ”- - täyttävältä ja hyvältä tuo näytti”. Jos molemmat ruoat näyttivät hyvältä, kertoi

haastateltava ottavansa sitä, mikä oli hieman kevyempi vaihtoehto. Kuluttajat tiedostavat terveellisen ruokavalion vaatimukset, mutta silti joutuvat jatkuvasti tasapainottelemaan terveellisten ja houkuttelevien valintojen kanssa, joista kaikki eivät ole terveellisiä (Varjonen 2001, 74).

Myös makumieltymykset vaikuttivat valintaan. ”Siis mä pidän nakeista”, ”- - mie kyl ihan tykkään possusta ja potuista” ja ”mun mielest keitot on hyviä ja syön niit melkein aina”. Lisäksi erityisruokavaliot rajoittivat seitsemän haastateltavan ruoan valintaa. Ihminen pitää siitä, mikä on hänelle hyväksi ja valitsee myös sen mukaisesti, mistä hän pitää (Taipale 2001, 15).

Kaikki haastateltavat eivät osanneet perustella syvällisemmin valintaa. Kaksi haastateltavaa eivät osanneet juuri ollenkaan perustella valintojaan. ”No siis ei siihen oo mitään syytä, se vaan oli siinä. Mä luotan siihen et saan vatsan täyteen tästä”. Joillakin lopulliseen valintaan vaikutti se, että kyseinen ruoka oli ensimmäisenä linjastossa: ”- - tää oli ensimmäisenä linjastossa, nii se melkee se ratkas tän”.

Ihmiset tuntuivat hakevansa myös vastiketta rahoilleen. Yksi haastateltava ilmoitti silloin tällöin ottavansa molempia ruokia ja perusteli valintaansa ”samaa hintaa ottaa mitä vaan tosta linjastosta”. Vaikka lounaan hintaan kuuluu kaikki ruokavaihtoehdot, oli yllättävää, että asiakkaat eivät ottaneet useampaa kuin yhtä vaihtoehtoa.

Yksi haastateltava kommentoi valintaansa: ”tietty ei koton tuu niin paljon kokkailtuu”, joten luultavasti päivän lounasruoka on se ainut lämmin ateria päivässä juuri tälle haastateltavalle. Henkilöstöravintoloilla on suuri vastuu suomalaisten työssäkäyvien ravitsemuksesta ja terveellisestä ruokavaliosta. Yhä useammat suomalaiset nimittäin syövät päivän ainoan lämpimän aterian kodin ulkopuolella. (Taipale 2001, 37 - 38, 68.)

9.7 Vesi yleisin ruokajuoma

Haastateltavat ottivat monipuolisia juomavaihtoehtoja. Viisi haastateltavaa valitsi kaksi ruokajuomaa. Vesi oli yleisin ruokajuoma; sitä otti seitsemän haastateltavista. Kotikaljan valitsi ruokajuomakseen viisi haastateltavaa.

Vain kolme haastateltavaa otti maitoa ruokajuomaksi. ”Mä tiän et maito on hyvää luulle” tai ”mä luotan siihen maidossa, et saan siitä tarvittavat kalsiumit ja d-vitamiinit, et se on kans terveellinen juoma”. Heille maidon terveellisyys tuli lähinnä ”kaupan päälle”, koska he valitsivat maidon maun vuoksi: ”- - tiedostan kyl et maito on terveellist, mut ei se sillee oo mikään mun valintaperuste niin tarkkaan, sitä on vaan niin mukava juoda ja se maistuu hyvälle”. Kaksi haastateltavaa, jotka valitsivat ruokajuomakseen muun juoman, mainitsivat myös vastauksissaan, että olisihan se maito terveellisempää, mutta maitoa ei kuitenkaan valittu. Maidon juontiin vaikutti myös tottumus; monille siitä oli tullut tapa. Roininen (2001, 10) kertoo kirjassaan myös, että ihmisen ruoan valintaan sisältyvät olennaisesti omat kokemukset. Haastateluista kävi selkeästi ilmi, että miehet juovat useammin maitoa kuin naiset.

Syitä juomavalintoihin oli monia. ”Siis mä en tykkää maidosta tai kotikaljasta, ni juon aina vettä”. Toisaalta, laktoosi-intoleranssi asetti joillekin rajoituksia ruokajuomaa valitessa. Mehua myös kaivattiin juomien joukkoon, sillä moni olisi mielellään ottanut mehua veden sijasta.

Joidenkin juomien pois jättämistä perusteltiin myös niiden sopimattomuutena ruokavaliioon: ”- - on laktoosi-intoleranssi, - - aika paljon kaloreita, - - alkaa röyhtäytellä”. Näin perusteli eräs haastateltava syitä, miksi hän ei juo maitoa eikä kotikaljaa. Esille tuli rajoitteita, minkä takia ruokajuomaksi oli valittava vesi, vaikka haastateltava olisi mieluummin jotain muuta valinnutkin ruokajuomaksi.

Ruokajuoman valintaan vaikuttivat mielihalut. Monet pitivät tiettyjä juomia hyvänmakuisina ja siksi valitsivat niitä. Ainoa piimän ruokajuomakseen valinnut henkilö perustelee valintaansa näin: ”piimää juon aina täällä, se on musta raikasta nii sitä lasillisen ja sitte lasilline vettä”. Kotikaljaa pidettiin hyvänä juuri Kasarminassa, joten ihmiset valitsivat sen mielellään ruokajuomaksi, koska eivät kotona juoneet kotikaljaa: ”mä tykkään siitä - - enemmän makua - - Tääl on hyvä kotikalja. H: Yleensä siis juotte sitä aina? V: Joo. Mut sen sijaan kotona en koskaan”.

10 ATERIAKOKONAISUUS HAASTATELTAVIEN OMIN SANAIN

Oman aterian kokonaisuutta osattiin kuvailla lähtökohtaisesti melko huonosti. ”On se ihan hyvä”, ”kyl tää miun mielest on hyvä ateria”, tai ”kyllä ihan hyvä”. Ateriaa arviointiin pelkkänä kokonaisuutena, eikä aterian eri osiin kiinnitetty paljoakaan huomiota. Murcottin mukaan kunnan ateria on aina tehty seuraavan toistuvan mallin mukaan: kunnan ateria ei yleensä sisällä useita ruokalajeja, vaan se on lautasellinen, johon on koottu neljä tärkeää osaa eli liha, perunat, vihannekset ja kastike (Mäkelä 2002, 14).

Haastateltavat odottivat ruoan täyttävän heidät iltaan saakka, ja että sillä jaksaa koko työpäivän. Eräs haastateltava totesi että ”se täyttää mun mahan”. Tällöin itse ruoalta ei odoteta niin paljoa, vaan syömisen motiiviksi muodostuu ns. ”tankkaus”. Monet kuvailivat myös kokonaisuutta sanoilla ”tavanomainen” tai ”perus”. Lounasruoan ei siis odoteta olevan gourmeeta, vaan aivan tavallista perusruokaa.

Oman annoksen arviointi näytti jakautuvan kahteen eri ryhmään. Toiset osasivat kriittisemmin arvioida erikseen pyytämättä eri osa-alueita, kuten leipä, levite jne. Osa taas ei osannut arvioida annostaan kuin kokonaisuutena. Ryhmä, joka osasi arvioida annostaan kriittisemmin, oli selvästi valveutuneempi ravitsemusasioista ja osasi rinnastaa oman ateriansa eri osa-alueita näihin tietoihin. Yksi haastateltava totesi osuvasti, että ”näyttää sellaselta terveystieteen malliannokselta”. Hyvä keino avuksi oikeaoppisen aterian koostamiseen on lautasmalli (kuva 1), jonka mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes energialisäkkeillä (peruna, riisi tai pasta) ja loppu neljännes kala-, liha- tai munaruoilla. Ruokajuomana olisi hyvä juoda rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Ateriaan kuuluu myös leipä, jonka päälle levitetään pehmeää kasvi-rasvavevitettä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 35, 37.)

11 ATERIAN TERVEELLISYYS

11.1 Aterian eri osien terveellisyteen ei kiinnitetty huomiota

Oman aterian terveellisyttä osattiin arvioida vaihtelevasti. Tässä kohtaa kolme eri haastateltavaa arvioi ateriaa pelkkänä kokonaisuutena, eikä aterian eri osiin kiinnitetty paljoakaan huomiota: ”no tää on aika sellane, aika tällane tavanomane, perus”. Pääosin aterian terveellisyttä osattiin arvioida suhteellisen hyvin. Yleisesti luotettiin siihen, että henkilöstöravintolassa tarjotaan terveellistä ruokaa. Kasvisten (määrän)

tärkeys ja terveellisyys tiedostettiin todella hyvin. Valintaperusteeksi riitti se, että kasvikset olivat värikkäitä. Salaatteja otettiin monipuolisesti, ja se koettiin tärkeänä, että ylipäänsä söi niitä lounaalla: ”- - otan aina vähän kaikkea, ihan vaan et aterian tasapaino säilyy”.

Ihmiset osaavat kertoa esimerkiksi suositusten mukaisen aterian perusteet, mutta näitä suosituksia ei pystytä siirtämään omaan ruokavalioon (Palojoki 2003, 126). Yleisesti ihmisillä on tietoa, kuinka terveellinen ateria koostetaan esim. lautasmallin (kuva 1) avulla. Joidenkin haastateltavien mielestä ateria oli täysin kunnossa, eikä siinä ollut mitään korjattavaa, vaikka oikeasti korjattavaa olisi ollutkin. Monet puolestaan osasivat kertoa korjausehdotuksensa, vaikka eivät olisikaan valinneet täysin terveellisesti kaikkia aterian eri osia: ”no siis jos terveystoppien mukaan sanon, ni kyl mun pitäis lisätä kasviksia ja tota annoskokoo vähän pienentää - -”.

Salaatinkastikkeen terveellisyys jakoi mielipiteitä. Kolme haastateltavaa mainitsi erikseen, että se oli terveellistä: ”- - et se on jopa iha terveellistä ottaa vähä tiettyjä salaattikastikkeita”. Toinen haastateltava mainitsi, että ”- - siitä saa ihan, iha hyviä rasvoja”. Yksi haastateltava oli eri mieltä: ”- - terveellisempähä olis varmaa niiku jättä se iha kokonaa pois, se salaatinkastike”. Salaattikastikkeen terveellisyys riippuu aika paljon laadusta. Toki hyviä rasvoja on öljypohjaisessa salaattikastikkeessa, kuten kartanon salaattikastikkeessa, mitä Kasarminassa oli tarjolla puolilla haastattelupäivistä. Tosin energiaa siinä on aika paljon: 270 kcal/100 g, mutta 15 g annosta kohti 40,5 kcal. Puolilla haastattelupäivistä oli tarjolla sinappisalaatinkastiketta. Siinä energiaa oli 290 kcal/100 g ja 43,5 kcal/15 g, eli hiukan enemmän kuin kartanon salaattikastikkeessa. Rasvoista suurin osa oli siinäkin hyviä rasvoja. (Saarioinen 2009.) Annoskuvista on nähtävissä, että joillakin salaatinkastikkeen annosmäärä ylittyi, sillä 15 g on noin ruokalusikallinen (kuva 4).



KUVA 4. Salaatinkastikkeen suuri määrä ateriakokonaisuudessa (Tallinen 2009).

Rasvoissa tulisi suosia pehmeitä rasvoja, kasvirasvavaltteita ja öljyjä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 8). Vuonna 1995 tehdyn terveystutkimuksen tuloksista käy ilmi, että leivän päälle levitetään useimmiten joko kevytlevitettä tai margariinia (Taipale 2001, 31 - 32). ”- - Se on just, ajattelee vähä sitä terveellisyttä siinä, kaloreita sit että - -”, kommentoi haastateltava, kun kysyimme, miksi hän valitsi juuri margariinia leivän päälle. Leivän levitteeksi haastattelemamme asiakkaat valitsivat useimmiten keijua sen terveellisyden vuoksi. Joillekin taas levitteen laadulla ei ollut niinkään väliä. Myös se tuotiin esille, että oivariini ja voi ovat paremman makuisia kuin margariini.

Esimerkiksi ruisleivän ja maidon terveellisyys tuotiin useasti esille. Seuraavassa haastateltava perustelee ruisleivän valintaa: ”no iha vaa terveellisyssyistä”. Maidon valintaa kommentoitiin seuraavasti: ”Mä luotan siihen maidossa, et saan siitä tarvittavat kalsiumit ja d-vitamiinit, et se on kans terveellinen juoma”. Jotkut tiesivät tehneensä myös ”vahingossa” terveellisiä valintoja. Maidon tai ruisleivän terveellisyydestä tiedettiin, mutta valintaa ei tehty itse terveellisyden perusteella, vaan sen vuoksi, että he pitivät kyseisestä tuotteesta. Yhdessä haastattelussa esille tuotiin myös, että kotitekoista ruisleipää olisi joskus mukava saada Kasarminassa, koska kaupan ruisleivissä ”- - on paljon kaikkii myrkkyy et ne säilyy pitkään”. Tämä oli hyvä huomio, vaikka toki vastaaja ymmärsi myös sen, että keittiöllä tuskin aikaa sellaiseen leipomiseen on. Myös tietynlaisen vaalean leivän epäterveellisyys otettiin esille eräässä haastattelussa: ”- - yleensä iha semmosta ranskanleipätyyppistä mä en halua syyä - - siinä ei oo kuituja, nii sen jotenki huomaaki sit, et se ei oo sit semmosta nii hyvää ravintoo”.

Terveellinen ruoka voi olla myös hyvänmakuista, kunhan vain tietää, miten se valmistetaan. Ruoan nimi voi myös hämätä: uskotaan esimerkiksi, että kaikki kasvisruoat ovat kevyitä ja terveellisiä riippumatta siitä, miten ne on valmistettu. (Palojoki 2003, 126.) Myös kasvisruokien terveellisyys osattiin kyseenalaistaa. Esimerkiksi kasvispyörökät, jotka saattavat olla yllättävänkin rasvaisia. Energiaa niissä oli 110 kcal ja rasvaa 13,8 g/100 g kohti. ”Näissä kasvispyörököissä on tietysti se, et ne on rasvassa paistettua, et ei se nyt kasvisruoista tietenkään niitä kaikkein parhaimpia ole”. Haastatteluissa todettiin kuitenkin, että kasvisruoatkin voivat olla hyvänmakuisia ja varteenotettavia ruokavaihtoehtoja, kuten samainen haastateltava totesi: ”nääh kasvisruoatki myöski - - maistuu hyvältä et, ei se tunnu mitenkään köyhältä vaihtoehdolta, vaikoisin ottanu noi pelkät kasvispyörökät”.

Makkararuokien epäterveellisyys tiedostettiin hyvin: ”toi makkara on vähän rasvainen”. Makkararuokien epäterveellisyys kävi ilmi myös tuoteselosteista. Nakkien ja makkaroiden epäterveellisyydessä oli kuitenkin selvä ero tuoteselosteiden mukaan. Uunimakkarassa energiaa oli jopa 241 kcal ja rasvaa 19,4 g, kun nakkikastikkeessa energiaa oli 187 kcal ja 14,1 g rasvaa. Nakit olivat siis vain hieman rasvaisempia kuin kasvispyörökät. Eräs haastateltava osasi myös tehdä korjausehdotuksena sen, että nakeja voisi olla lautasella yksi-kaksi vähemmän. Myös eräs toinen vastaaja osasi oikein arvioida kasvispullien kanssa olevaa majoneesia rasvaiseksi, ja päätyi mieluummin ”vain” nakkien kanssa olevaan tomaattikastikkeeseen, vaikka valitsi myös kasvispyörököitä. Myös lasagnen terveellisyys pisti pohtimaan: ”- - no ei toi lasagne varmaa iha mikää kauheen terveellisin oo - -”. Maukonen pohtii, että terveellisyyden arviointi vain ruoan ulkonäön ja maun perusteella on hankalaa (Maukonen 2005, 40). Yleensä hän lasagne ei ole kovin terveellinen ruoka, mutta tällä lasagnella oli voi hyvin merkintä, mikä täyttää Sydänliiton sydänmerkkiaterian kriteerit (Fazer Amica Suomi 2009b). Haastateltava pohti myös sitä, että lasagnelevyt tuskin ovat täysjyvävehnämästä tehty, eli lasagne voisi olla terveellisempääkin.

”Toi kalakeitto on hyvää ja terveellistäkin kaikenlisäks”, perusteli eräs haastateltava ruokavalintaansa arvioiden osuvasti samalla sen terveellisyyttä. Kalakeitolla oli voi hyvin merkintä, ja siinä oli energiaa ainoastaan 68 kcal ja rasvaa minimaaliset 1,3 g.

Sinänsä yllättävää oli se, että ainoastaan yksi haastateltava otti tarkemmin puheeksi annoskoon. Hän toi esille sen, että vaikka katsoisikin aterioiden tuoteselostepaperia, on sen tietoja hankalaa verrata omaan annokseen, kun ei osaa hahmottaa oman annoksen kokoa. ”- - pikkase vaikee hahmottaa, et mikä on se oman annoksen koko - - valmiista ravintola-annoksesta, jolloin se on aina suunnillee saman kokoinen, siitä pystys paremmin arvioimaan - -”. Annoksien energia- ja ravintoainemäärät ilmoitetaan aina 100 g kohti (Fazer Amica Suomi 2009b). Toinen haastateltava mainitsi sen, että esimerkiksi jälkiruokaa hän ei lounaalla kaipaa, sillä silloin saattaisi tulla syötyä liikaa jne. Kolmas haastateltava mainitsi ateriakokonaisuutensa korjausehdotuksena: ”- - kyl mun pitäis - - tota annoskokoo vähän pienentää - -”.

Kotikaljan epäterveellisyydestä tai terveellisyydestä ei haastateltavat maininnut kahta poikkeusta lukuun ottamatta. Eräs haastateltava kertoo kotikaljasta näin: ”- - kotikalja on kyllä hyvää, mut se on taas sitte, siinä on aika paljon kaloreita ja sitte tulee vähän semmone paksu olo - -”. Se on kyllä totta, että kotikalja turvottaa, mutta kaloreita siinä on itse asiassa vähemmän kuin maidossa, vain 9 kcal 100 g kohti. Rasvattomassa maidossa on 33 kcal 100 g kohti, proteiineja ja hiilihydraatteja maidossa on sen sijaan enemmän kuin kotikaljassa. (Kalorilaskuri.fi 2009.) Toinen haastateltava taas kuvaili kotikaljaa terveelliseksi juomaksi.

Täysin ravitsemussuosituksen mukaisia annoksia oli vain yksi (kuva 5). Kuvasta puuttuu ruisleipä, jonka haastateltava haki vasta jälkiruokaaksi. Kolme muuta annosta oli melkein suositusten mukaisia, mutta niissä oli joitain pieniä puutteita (kuva 6). Esimerkiksi ensimmäisessä kuvassa on kolme viipaleutta leipää – todellisuudessa yksi viipale voisi riittää. Toisesta ja kolmannesta kuvasta puolestaan puuttuu leipä kokonaan. Kolmannessa ateriakokonaisuudessa on salaattia runsaasti, mutta pääruokaa ei ole kuitenkaan unohdettu: ”- - mie normaalistikin syön noita salaatteja aika paljon - -”. Lounaalla tulisikin syödä kevyemmin kuin päivällisellä (Parkkinen & Sertti 2006, 34). Lautasmalli (kuva 1) on hyvä apu oikeaoppisen ateriakokonaisuuden valitsemisessa. Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes energialisäkkeillä (peruna, riisi tai pasta) ja loppu neljännes kala-, liha- tai munaruoilla. Ruokajuomana tulisi juoda rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Tämän täyttävät kaikki alla olevat ateriakokonaisuudet. Ateriaan kuuluu myös leipä, jonka päälle levitetään pehmeää kasvirasvavevitettä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 35, 37.)



KUVA 5. Suositusten mukaisesti koottu ateriakokonaisuus (Laine 2009).



KUVA 6. Lähes suositusten mukaisesti koottu ateriakokonaisuus (Tallinen 2009).

Henkilöstöravintolassa lounaansa nauttivat asiakkaat valitsevat usein ravitsemussuositusten mukaisesti (Lahti-Koski & Sirén 2004, 61). He valitsevat useammin esimerkiksi kasviksia kuin muualla lounastavat. Asiakkaat haluavat terveellistä ruokaa lounaspaikassaan. Tämä käy ilmi myös meidän tutkimuksesta; kaikki haastatellut ottivat salaattia annokseensa ja he puhuivat kasvien tärkeydestä: ”yleensä pyrin ottamaan noit salaattei, ku ne on niin terveellisiikin” (Lahti-Koski & Sirén 2004, 47; Mer-
tanen 2007, 38, 74.)

Aikuisille ihmisille suositellaan ravitsemussuosituksissa, että päivittäin harrastettaisiin kohtalaisen kuormittavaa tai raskasta liikuntaa vähintään puoli tuntia (Parkkinen & Serti 2006, 157). Taustatietolomakkeista (liite 2) käy ilmi, että kaikki haastateltavat harrastavat liikuntaa. He harrastavat keskimäärin noin kolme kertaa viikossa liikuntaa. Se ei ravitsemussuositusten mukaan ole tarpeeksi. Voi olla myös mahdollista, että kaikki vastaajat eivät ole huomioineet esimerkiksi hyötyliikuntaa tässä. Lomakkeista ei myöskään käy ilmi, miten kauan liikunta päivittäin tai kerrallaan yleensä kestää. Tulokset haastateltavien todellisen liikunnan suhteen ovat siis lähinnä suuntaa-antavia. Suurimmalla osalla liikuntaharrastukset olivat melko perinteisiä ja samankaltaisia, kuten kaikenlainen lenkkeily, hiihto ja kuntosali.

11.2 Terveellinen ruoka henkilöstöravintolassa monipuolista ja vaihtelevaa

Haastateltavien mielestä terveellinen ruoka henkilöstöravintolassa on ennen kaikkea monipuolista ja vaihtelevaa, sekä kasviksia sisältävää. ”Se on monipuolista ja hyvän makuista. Totta kai hyvät raaka-aineet ja sellasta, et kaikki löytää linjastolta jotain, mistä pitävät, et vaihtoehtoja täytyy olla”. Toivottiin myös kevyempää ruokaa: ”- - se on just sitä että, ei oo, ei oo liian raskaita ne ateriat - - jotain kevyempää - - ei niiku liikaa tulis sit lounaalla kuitekaa syötyä et sitähan on iha hirvee ähky, jos mättää kauheesti sitä ruokaa”. Lounaan olisikin hyvä olla kevyt, sekä kasvispitoinen, sillä se pitää virkeänä ja auttaa jaksamaan loppupäivän töissä. Sen sijaan hiilihydraatti- ja proteiinipitoinen ateria sopii ennemmin nautittavaksi päivällisellä, sillä se voi auttaa nukah-
tamisessa.

Lounaan tulisi kattaa kolmanneksen päivän energiantarpeesta. Ravitsemussuosituksiin sisältyy väestötason tavoitteiden osalta se, että ruokavalioiden keskimääräinen energiatiheys pitäisi pienentyä kohti 125 kcal/100 g. Tämä tavoite toteutuu osassa Kasarminan ruokalajeja. Täytyy kuitenkin huomioida, että tämä on vain keskimääräinen energiatiheystavoite, eikä se pidä sisällään juomia. Kasarminassa saa varmasti kolmanneksen päivän energiantarpeesta täyteen melko helposti, ottaen huomioon aiemmin tässä luvussa mainitut ruokien energiamäärät. Jos valitsee monipuolisen ateriakonaisuuden, energiamäärä pysyy hyvissä lukemissa. Sen sijaan jos ottaa liikaa pääruokaa, energiamäärä helposti ylittyy. (Parkkinen & Serti 2006, 34; Syöpäjärjestöt 2009; Tervemediä 2009.)

Haastateltavat toivoivat, että olisi vaihtelevasti tarjolla kasvisruokia, kalaa, kanaa ja lihaa: ”- - mä koen hyväks et täällä on kuitenkin välillä tarjolla kalaa - - jonka mä tiedän terveelliseksi”, ”- - kyllähän siihe kasviksia tietysti kuuluu aika paljon ja sitte et, kalaa ja kanaa - -”. Haastateltavat luottavat siihen, että keittiö tekee ravitsemuksellisesti hyvää ruokaa. On totta, että ihmisillä on ravintolaruoalle ravitsemuksellisia odotuksia: ravintolaruoan koetaan olevan terveellisempää, koska ammattilaiset ovat sen tehneet. Ihmiset luottavat siihen, että he saavat kaikki tarvitsemansa ravintoaineet nauttimastaan ruoasta: ”- - mä luotan näihin emäntiin et ne osaa sieltä ravintoympyrästä terveellistä ruokaa valkata”. (Mertanen 2007, 155, 235.)

Terveellisen ruoan henkilöstöravintolassa on oltava maultaan myös hyvää. Haastateltavat mielsivät myös kasvien kuuluvan terveelliseen ruokaan henkilöstöravintolassa. He toivoivat, että eri salaatteja olisi vaihtelevasti ja useita eri lajeja tarjolla: ”ja ite haluan, et se salaattipöytä on aika laaja, siis sellanen mikä on tuoretta ja tehty hyvistä raaka-aineista”. Kukaan ei ilmaissut kaipaavansa jälkiruokaa lounaalle. Lounasruoan toivottiin olevan myös edullista: ”niin ja tietty et ei oo ihan hirveen kallista, ku melkeen päivittäin tääl kuitenkin syö”. Tämä asia mukailee teoriaosamme tietoja: ruoan valinnassa vaikuttavimmat tekijät ovat ravitsemukselliset tekijät, traditio sekä hinta (Taipale 2001, 15). Myös TNS-Radarin vuonna 2006 tekemän tutkimuksen mukaan terveellisyys merkitsi suomalaisille (elintarvikkeissa) ensisijaisesti sitä, että se on ravitsemuksellisesti hyvää. (Suomen Gallup Elintarviketieto 2007, 59.)

Haastateltavien puheista tuli myös sellainen kuva, että suomalainen kotiruoka on aina terveellistä ja monipuolista. Tämä ei kyllä pidä aina paikkaansa, sillä Suomessa on

perinteisesti käytetty ruoanlaitossa paljon voita ja suolaa ja vähän kasviksia. Suolan vähentäminen onkin yksi tärkeistä asioista terveellistä ruokavaliota rakentaessa. ”H: Lisäsitte hieman suolaa ruokaanne? V: Joo, paha tapa, muta laitan sitä sitä oikeestaan aina. - - Mut jos oman mielipiteeni sanon, ni ihan normaali suomalaisen ateria, onhan tossa noit kasviksii ja muutakin” (kuva 7). (Lähtenmäki 2007, 28.)



KUVA 7. Haastateltavan kuvailema ”normaali suomalaisen ateria” (Tallinen 2009).

Täysjyvätuotteiden tulisi kuulua jokaisen päivittäiseen ruokavalioon (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 8). Yhdessä haastattelussa tulikin esille myös se, että toivottiin terveellisempiä energialisäkkeitä tarjolle: ”- - mä ite käytän noita kokojyvätuotteita - - ois iha kiva joskus saaha sit niiku vähä terveellisempiä vaihtoehtoja. Täysjyväriisiä - - tai täysjyvämakaroonia - -”. Amicalla ei juuri täysjyvätuotteita ole tarjolla. Ne eivät mene kuulemma kaupaksi asiakkaille. Tämän kertoi meille eräs opettajamme oppitunnilla, jolla hän kertoi useasti Amican henkilökunnalle tuloksetta toivoneensa täysjyvätuotteita tarjolle. Sama seikka tuli ilmi myös Kasarminan henkilökuntaa haastateltaessa. (Pölhö & Ukkonen 2009.)

Eräs miesvastaaja osasi myös analysoida hyvin terveellistä ruokaa. ”- - tämmösiä kovia rasvoja ainaki nii ite pyrin välttämään, että niistä tulee semmone väsyny olo aina ja sit toinen on että joku pasta, tämäntyyppinen missä hyvin paljon hiilihydraatteja, nii mä en oikee siitäkää tykkää että.. Se kyllä täyttää nopeesti, mutta jotenki sitte ei pidä

pitkään nälkää - -”. Kovien rasvojen nauttiminen tulisikin minimoida (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 8).

Ruokien toivottu vaihtelevuus tuli ilmi myös seuraavassa kommentissa terveellisestä ruoasta henkilöstöravintolassa: ”no vastaa just sitä vaihtelevaa ja monipuolista, että ei joka päivä sitä nakkikastiketta.” Makkararuokien yleisyys ei meidän mielestä vastaa henkilöstöravintolan tehtävää tarjota kevyttä, monipuolista ja terveellistä ruokaa. Fazer Amican Internet-sivuilla luvataan, että he ottavat huomioon voimassa olevat ravitsemussuositukset, ruoanvalmistuksessa käytetään pehmeitä kasvirasvoja, ja suositetaan keveitä ruoanvalmistusmenetelmiä (Fazer Amica Suomi 2009b).

Usein lounaspaikoissa näkee joidenkin asiakkaiden, etenkin miesten, ottavan useita eri ruokalajeja lautaselle samaan aikaan. Erään miehen vastauksesta käy myös ilmi selitystä tälle ”ilmiölle”. Hän kertoo, että on hyvä, kun pystyy yhdistelemään kasvis- ja liharuokaa, ottamaan ”sekoituksen” (kuva 8). Haastattelussa hän otti kasvispyöryköitä enemmän ja ”- - siihe sit yks makkara mausteeks väliin.” Tässä tulee siis ilmi tasapainottelu terveellisyys-herkuttelu akselin välillä, mikä on monille meistä tuttua. Hän toteaa etevästi myös, että jos ei halua siirtyä kokonaan kasvisruokailijaksi, voi kuitenkin vähentää lihan ja makkaran määrää aterialla. Kuluttajat tiedostavat terveellisen ruokavalion vaatimukset, mutta silti joutuvat jatkuvasti tasapainottelemaan terveellisten ja houkuttelevien valintojen kanssa (Varjonen 2001, 74).



KUVA 8. Useamman ruokalajin samanaikainen valitseminen (Laine 2009).

12 LINJASTOMERKINNÄT

12.1 Perusmerkinnät tiedettiin

Kaikki haastateltavat eivät ymmärtäneet kysymystä ”tiedätkö mitä linjaston ruokaan liittyviä tietoja on tarjolla asiakkaalle? Esimerkiksi jos henkilöllä oli laktoosi-intoleranssi, hän ei osannut mainita heti, että tiesi näiden merkintöjen olemassaolosta. ”Joo, kyl siellä ainakin ne kalorimäärät löytyy ja - - ravintoainemäärät - - on siinä varmasti sit ne proteiinit ja hiilihydraatit sun muut. H: Joo. Käytät sä ite jotai näitä tietoja mitä.. V: Ai nii tietysti, kyllähän mä katon sen, et onks se laktoositon, gluteeniton, joo, kyllä ilman muuta, joo, siis katon joka kerta”. Toisaalta taas kaksi haastateltavaa, joilla oli ruokarajoituksia, eivät olleet kirjanneet sitä taustatietolomakkeeseen, jossa erikseen kysyimme erityisruokavalioista.

Kolme haastateltavaa eivät tieneet, mitä tietoja ruoasta oli linjastolla saatavilla ja kaikki taas eivät olleet täysin varmoja, muistivatko oikein, mitä kaikkia tietoja linjastolla oli. ”Ei, en mä tosiaa oo huomioinu, mä vaa syön”, ”ainakin noi laktoositon merkinnät ja joo se gluteeniton. Öö, ja sit siel kerrotaan ruokien sisällöistä, siis mitä raaka-aineit on, mut ei kail siel muita oo”. Haastateltavat perustelivat tietojensa vähyyttä vastauksilla ”- - mul ei oo mitään allergioita tms. - -”, tai ”- - mul ei oo niiku sellasia niiku allergioita, esimerkiks jotai laktoosijuttuja - -”.

Asiakkaiden ravitsemustietoisuus on selvästi yhteydessä ylipäänsä ruokavalion terveellisyteen ja tämä koskee myös ruokailua ravintolassa (Mertanen 2007, 41). Tietoa oli siis enemmän lähinnä niillä, joilla oli ruokaan liittyviä rajoituksia. Monet olivat selvillä ns. perustietojen eli laktoositon, gluteeniton jne. lisäksi siitä, että ruoasta on kalorimäärät ja raaka-ainetiedot esillä. ”Joskus olen ihmetellytki et kui hyvi, kui paljon tietoo siinä on.” Ainoastaan yksi haastateltava mainitsi erikseen tuoteselosteessa olevat ruokien proteiinit ja hiilihydraatit. Tuoteselosteen olemassaolo siis tiedettiin, mutta siihen ei ollut juuri tutustuttu tai mielenkiintoa ei ollut tarpeeksi sitä kohtaan.

Taustatietolomakkeiden (liite 2) mukaan haastateltavat myös seuraavat ravitsemusasioita tiedotusvälineistä, useimmiten tv:stä ja lehdistä. Haastatelluista puolet eli kuusi haastateltavaa seurasi ravitsemusasioita tiedotusvälineistä 2-3 kertaa viikossa, kolme

haastateltavaa muutamia kertoja kuukaudessa ja kolme haastateltavaa harvemmin. Tosin emme voi olla varmoja siitä, että minkälaista tämä seuraaminen on: etsitäänkö tietoa varta vasten, vai kiinnitetäänkö siihen huomiota vain silloin, jos esimerkiksi sanomalehdessä tulee vastaan kiinnostava ravitsemukseen liittyvä juttu. Epäselväksi myös jää, miten tarkasti he näitä tietoja seuraavat: pintapuolisesti (esimerkiksi tv-uutiset päällä taustalla muiden puuhien lomassa), vai oikeasti keskittymällä.

Yleinen kiinnostus terveyteen heijastelee pitkälti halukkuutta tehdä ravitsemisuositusten mukaisia valintoja ja huolehtia ruokavalion terveellisyydestä kokonaisuutena (Urala & Lähteenmäki 2001, 45). Taustatietolomakkeista on myös nähtävissä, että he, jotka seurasivat ravitsemusasioita harvemmin, oli kiinnostus terveellistä ravitsemusta kohtaan yleisellä tasolla. Heistä, jotka vastasivat, että seuraavat ravitsemusasioita 2-3 kertaa viikossa, kolmea kiinnosti terveellinen ravitsemus paljon, kahta erittäin paljon ja yhtä yleisellä tasolla.

Kaikkia haastateltavia kiinnosti terveellinen ravitsemus henkilökohtaisella tasolla. Seitsemää haastatelluista terveellinen ravitsemus kiinnosti ”yleisellä tasolla”, kolmella ”kyllä, paljon” ja kahdella ”kyllä, erittäin paljon ” tasolla. Kiinnostusta siis terveelliseen ravitsemukseen löytyy ja tämä näkyi myös haastatteluissa ja ruokavalinnoissa. Ainoastaan yhdellä haastateltavalla, joka oli vastannut edellä mainittuun kysymykseen ”kyllä, paljon”, tämä ei näkynyt ateriakokonaisuuden valinnassa juurikaan. Vastaavasti neljä haastateltavaa, jotka olivat vastanneet kiinnostuksen olevan ”yleisellä tasolla”, vertailu ateriakokonaisuuksiin ja haastatteluihin yllätti positiivisesti, varsinkin yhdellä näistä, kolmella muulla vähemmän. Pro gradunsa pohdintaosuudessa Taipale (2001, 66, 72) miettii, että terveellisyys-arvostus on jo jonkin verran muodostunut takaraivossa muistuttavaksi omatunnoksi, ja siitä puhutaan paljon, mutta se puolestaan jää arvoitukseksi, mikä sen todellinen noudattamishalu ihmisillä on.

12.2 Linjaston tietoja käytetään tarvittaessa

Linjaston tietoja käyttivät ne, joilla oli ruokarajoituksia; neljä näistä seitsemästä sanoi käyttävänsä tietoja: ”tota laktoositonta, ja sit mul on joitain allergioita, niitä pitää vähän kattoo, jos ruoka näyttää silt, et se voi sisältää jotain, mitä en saa syödä”. Ruoan valinta voidaan nähdään myös moraalisenä tai eettisenä valintana. Oman elimistön lisäksi on otettava huomioon myös muiden hyvinvointi. Näihin asioihin kiinnittävät erityistä

huomiota mm. vegaanit ja vegetaristit. Mäkelä arvelee, että esimerkiksi kasvisruokavalioiden suosio kasvaa tulevaisuudessa. (Mäkelä 2002, 27 - 28.) Meidän haastatteluissa yksi haastateltava noudatti kasvis + kala ruokavaliota ja kaksi muuta haastateltavaa mainitsi usein valitsevansa mielellään kasvisruoan. ”Mä oon kasvissyöjä nii tota noin, yleensä katson sen kasvisvaihtoehdon”.

”En mä kato mitään tietoja ja siks ku ei mun oikeestaan tarvii, ku oon niin terve, et ei oo mitään ruokarajoituksii.” Kuten aiemmin mainitsimme, monet tiesivät kuitenkin ruoan tuotesisältöpaperista, mutta eivät käyttäneet kuitenkaan niissä olevia tietoja. Tosin kaksi haastateltavaa mainitsi joskus katsovansa ruokien sisältöä, jos on halunnut tietää jotain terveellisyysasioita siitä, tai jos allergia vaikuttaa valintaan.

12.3 Ruokalinjaston tietoihin oltiin tyytyväisiä

Suurin osa oli tyytyväinen siihen tietoon, mitä on jo saatavilla linjastolla, eivätkä he kaivanneet enempää tietoa: ”no en oikeestaan, mulle riittää noi, mitä siel jo on”, ”no en nyt oikein tiedä, kyllä miulle ihan riittää tuo laktoositon-merkintä”. Haastateltavat luottivat siihen, että saavat terveellistä ruokaa Kasarminassa, ilman että tarvitsisi tuoteselosteita yms. alkaa tutkimaan. Tähän asiaan voi vaikuttaa myös se, että ihmisen ruoan valintaan sisältyvät olennaisesti omat kokemukset (Roininen 2001, 10). Taipaleen tutkimuksessa vain 8 % piti tärkeimpänä omia ruokaan liittyviä tietoja ja kokemuksia (Taipale 2001, 65, 68).

Kolmelta henkilöltä, jotka olivat kiinnostuneempia tiedosta, kysyimme tarkemmin, millaisessa muodossa he tietoa haluaisivat, esimerkiksi linjaston alussa koko tarjonnasta tai linjaston lopussa omasta annoksesta omalla printillä. Linjaston alussa saatava tieto koettiin siinä mielessä ongelmalliseksi, että se hidastaisi linjastossa toimimista, vaikka siinä tiedon saisi etukäteen, ja voisi vielä vaikuttaa omiin valintoihin linjastolla. ”No periaatteessahan se ois niiku mielenkiintosta tietää etukätee, mut se vois olla ongelma, jos sitä toho jäis kaikki kattomaa, nii se ois vähä hidasta se homma”. Tosin eräs haastateltava mietti, että linjaston lopussa saatava tieto omasta ateriasta omalla printillä ”- - varmaa laittas sitte miettimään sitä, että mite mä valitsisin seuraavalla kerralla sitä ruokaa.” Khanin tekemän kaavion mukaan ruoan valintaan vaikuttaa myös ravintotietous (kuvio 1; Taipale 2001, 22.) Yksi haastateltava perusteli halutto-

muutetaan saada tietoa linjastosta seuraavasti: ”ei oo ensinnäkää mitää rajoitteita niinku syömisellä, eikä mulla oo paino-ongelmia”.

Eräässä haastattelussa tuli esille myös se, että ruokapöydällä voisi olla joku pahvilappunen, jossa olisi kalorimäärät ja ravintoainesisältöä. Siihen voisi sitten ruokailun aikana tutustua: ”- - tai sitte että jos ois joku lappune, että vois tutustua ruokailun aikana, että mitä se sisältää - -”. Toisessa haastattelussa tuotiin esille se, että laihdutuskuurilla ollessa olisi mukava tietää aterian tietoja tarkemmin. Sinänsä erikoista oli se, että eräs toinen haastateltava liitti aterian saatavan energiatiedon olemassaolon ”dieettijuttuihin.” Tämä tosin jää arvoitukseksi, mitä haastateltava tällä tarkoitti, onko siis kalorien laskeminen tai niistä kiinnostuminen automaattisesti jotain laihdutuskuuriin liittyvää?

Asiakkaat luottivat myös siihen, että tiesivät suurin piirtein, millaista heidän valitseman ruoka on: ”- - kylhä sen nyt suurin piirtein tietää, et mitä siinä on - -”, ”mä oon aina ollu sitä mieltä, et syön riittävän monipuolisesti ja riittävästi - -”. Yleensä kuluttaja tietääkin etukäteen jotain ruoasta, mitä syö (Palojoki 2003, 10). Monet toivat esille myös sen, että ruokatunti oli kiireellinen, eivätkä he juuri ehtisi katsoa tuoteselosteita tms: ”mä oon joskus niitä katsellut, mut ei niitä yleensä tavallisella kiireellisellä ruokatunnilla nii, tuu katseltua”. Tärkeää lounaalla oli saada vatsa täyteen. Yksi haastateltava arvioi ateriansa seuraavasti: ”ei nyt mikää iha sellane huippu gourmet tietenkää, mutta ihan arkiateriana, tosi hyvä.”

13 POHDINTA

13.1 MAMK:n henkilökunnan ruoan valinta Kasarminassa

Tavoitteena opinnäytetyössämme oli saada selville, miten henkilöstöravintolan asiakkaat valitsevat ateriakokonaisuutensa ja onko terveellisyydellä merkitystä valinnassa. Toteutimme opinnäytetyömme haastattelujen avulla ja käytimme työssämme kvalitatiivista tutkimustapaa. Haastatteluja varten teimme haastattelulomakkeen (liite 1) sekä taustatietolomakkeen (liite 2). Haastattelimme 12 eri ihmistä Fazer Amica Kasarminassa, kaikki MAMK:n henkilökuntaa. Nauhoitimme haastattelut, litteroimme ne, ja luokittelimme aineiston MaxQdalla eri koodeihin ja analysoimme tulokset.

Tutkimuksemme vastasi tutkimuskysymyksiin hyvin ja nämä tulokset olivat nähtävissä tulososiossa ja ne näkyvät myös seuraavissa kappaleissa. Tutkimuksemme tulokset myötäilevät teoriaosan tutkimusten tuloksia ja muita tietoja, mutta silti haastatteluiden tuloksissa tuli myös erilaisia ”yllätyksiä” vastaan. Esimerkiksi se, että miehet syövät henkilöstöravintolassa monipuolisemmin kuin olisimme oman kokemuksemme perusteella odottaneet, ja että jälkiruoka korvataan usein leivällä.

Ruoan valinta onkin monimutkainen prosessi, joka sisältää paljon erilaisia tekijöitä (Roininen 2001, 10). Ruoan valintaan vaikuttavat mm. biologiset ja kulttuurilliset tekijät. Ihminen pitää siitä, mikä on hänelle hyväksi ja valitsee myös sen mukaisesti, mistä hän pitää. Ihmiset siis näyttävät valitsevan ruoan lähinnä sen mukaisesti, mistä pitävät. Ruoan valinta on myös yhteydessä tarjontaan, eli ihmiset tykkäävät siitä mitä syövät. Tämä näkyi myös meidän haastatteluissa: ruoka valittiin omien mieltymysten mukaisesti ja tietenkin myös tarjonnan mukaisesti. (Backhaus 2006, 63; Taipale 2001, 15.)

Suurin osa ei kiinnittänyt ruoan valintaan paljoakaan huomiota, vaan päällimmäisenä tarkoituksena oli pitää nälkä loitolla. Toisaalta, tulisivatko ihmiset syömään Kasarmiin, jos mieltäisivät ruoan huonolaatuisiksi tai muuten vain epämiellyttäväksi, vaikka ”tankkaus” olisikin lounaan päätehtävä. Neljä haastateltavaa tässä vaiheessa mainitsi Ravintola Tallin, Ahkeraliisa -lounasravintolaa ei puolestaan maininnut kukaan, vaan kaikki viittasivat lähimmällä ruokapaikalla Kasarmiin, vaikka kaikki edellä mainitut ravintolat sijaitsevat Kasarmin kampuksella.

Puolet haastateltavista jätti katsomatta ruokalistan etukäteen ja näin ollen he vain tulivat paikan päälle. Lopullinen ruoan valinta tehdään usein vasta paikan päällä (Palojoki 2003, 10, 114). Yleensä valintoihin vaikuttavat lisäksi mm. erityisruokavalio ja laatu (Roininen 2001, 10).

Myös lounaan edullisuus oli tärkeää haastateltaville. Palojoen (2003, 10, 114) mukaan valinnan lopputulokseen vaikuttavat mm. käytössä olevat voimavarat, joista olennaisimmat ovat aika ja raha. Tämä on ymmärrettävää: jos syö joka työpäivä henkilöstöravintolassa, voivat menot kuukaudessa pelkkään työpaikkaruokailuun olla korkeat. Moni on lounastanut Kasarminassa jo useamman vuoden ajan ja he ovat kuitenkin

jääneet sen vakioasiakkaiksi Ravintola Tallin valmistuttuakin. Monet eivät olleet myöskään tietoisia Ravintola Tallin hinnoista, eikä mielenkiinto Ravintola Tallin lounasta kohtaan ollut kovin suuri. Kolme haastateltavaa mainitsi syövänsä joskus Ravintola Tallissa, yksi sanoi ottavansa joskus eväät mukaan, ja yhdellä oli aikaa välillä syödä vain patukka, mutta muuten kaikki ilmoittivat yleensä syövänsä Kasarminassa, ja olevansa tyytyväisiä siihen.

Haastateltaville oli tärkeää lämpimän ruoan nauttiminen Kasarminassa: ”- - koska mä en kotona laita lämmintä ruokaa, nii musta se on luontevinta käydä täällä syömässä”, ”- - tällä mä meinaan pärjätä tonne iltaan asti”, ”kyllä tällä nyt pitäs jaksaa tonne iltaan saakka”. Positiivista tässä on se, että haastateltavat tiedostavat lämpimän aterian tarpeellisuuden ja terveellisuuden jokapäiväisessä ruokailussa, ja pyrkivät syömään päivän ainoan lämpimän ateriansa Kasarminassa, jossa tarjotaan kaikki ateriaan kuuluvat osat. Myös Finnravinto 1997 -tutkimuksen mukaan yhden lämpimän aterian syöminen on yleisempää kuin kahden lämpimän aterian syöminen (Näin syödään EU-maissa 1999, 50).

Peräti viisi haastateltavista ei kiinnittänyt ollenkaan huomiota toisiin ruokavaihtoehtoihin. Meille tämä oli aivan uutta tietoa, sillä täytyyhän ihmisen katsoa muutkin vaihtoehdot ruokavalintaa tehtäessä. Tämä tosin selittyy osin sillä, että ruoat ovat peitettyinä Kasarminan henkilöstöpuolella, eikä ruokia näe ilman, että nostaa kantta. Monet eivät myöskään rekisteröi muita vaihtoehtoja sen tarkemmin, kun ovat päättäneet mitä ottavat ruoaksi. Tällöin muiden vaihtoehtojen muistaminen jälkeinpäin voi olla hankalaa.

Makkararuokia oli usein tarjolla Kasarminassa, niitä oli kolmena eri päivänä tarjolla kuudesta haastattelupäivästämme, jos lasketaan harjoitushaastattelut mukaan. Onko-han siis hinta vai makkararuokien laiton helppous syynä tähän ratkaisuun. Tosin Hasasen opinnäytetyöstä (2009, 17) käy ilmi, että opiskelijoiden suosikkiruoka Kasarminassa on uunimakkara tai lihapyörykät perunasoseen kanssa. Kasarminassa suurin osa asiakkaista on opiskelijoita, joten on ymmärrettävää, että opiskelijoiden suosikkiruokat näkyvät ruokatarjonnassa myös henkilöstöpuolella. Tuskin uunimakkaraa silti henkilöstöpuolella tarjottaisiin, jos kukaan ei sitä söisi.

Haastateltavat ilmoittivat juovansa lähes aina samaa juomaa. Yhteensä viisi haastateltavaa otti juomakseen enemmän kuin yhtä vaihtoehtoa. Ilmeisesti valinnan mahdollisuus saa ihmiset ottamaan useampia vaihtoehtoja kerralla kuin vain yhtä.

Ruuan päällimmäinen tehtävä oli pitää haastateltava kylläisenä työpäivän ajan, toisarvoiseksi seikaksi jäivät siis ulkonäkö, maku jne. Toisaalta löytyi myös niitä, joita ateriakokonaisuuden valinnan oikeellisuus mietitytti ja he halusivat aktiivisesti lisää tietoa siitä. Heillä oli hyvin tietoa ravitsemusasioista. Enemmistö ihmisistä onkin perillä terveellisyydestä ja tietää paljon siitä (Varjonen 2001, 61). Kyselyissä kuluttajat kertovat olevansa huolissaan erilaisista terveyteen vaikuttavista seikoista ruoan suhteen (Lähtenmäki 2007, 28).

Haastateltavat olivat kiinnostuneita ruokavalion terveellisyydestä, jotkut enemmän ja jotkut vähemmän. Asiakkaat siis näyttävät oikeasti haluavan syödä terveellisesti henkilöstöravintolassa ja huomasimme, että kaikki haastattelemamme ihmiset ottivat salaattia lautaselleen. Tämä oli mielestämme positiivista, sillä perinteisesti voisi kuvitella, että miehiä ei juuri ”rehujen” syöminen kiinnosta. Oman aterian terveellisyyden arvioinnissa oli kuitenkin jonkin verran ongelmia: aterialla ei aina osattu arvioida kriittisesti. Moni haastateltava uskoi ehkä liian sokeasti siihen, että kaikki henkilöstöravintolassa tarjottu ruoka olisi erityisen terveellistä. Toki muutamat haastateltavat osasivat arvioida ateriakokonaisuuttaan ja tarjolla olevia vaihtoehtoja kriittisemmin. Vaikka ihmiset olisivatkin tietoisia siitä, mikä on ravitsemuksellisesti terveellistä, tieto ei aina kuitenkaan siirry lautaselle asti, tai sitä ei välttämättä osata tai haluta soveltaa käytännössä (Lähtenmäki 2007, 29).

Ruuan terveellisyyteen kiinnitetään jatkuvasti enemmän huomiota. Alan asiantuntijoiden mukaan enemmistö ihmisistä on hyvin perillä terveellisyydestä ja tietää paljon siitä. Asiakkaat ottivatkin haastatteluissa useasti esille myös energian, kuten levitteessä olevat kalorit; ja eri ravintoaineet, kuten maidossa olevan kalsiumin, energialisäkkeissä olevan hiilihydraatin, salaattissa ja soijassa olevan kuidun, ja piimässä ja soijassa olevan proteiinin. Toisaalta on myös paljon ihmisiä, joilla ei ole tietoa, mutta he eivät myöskään halua sitä. (Varjonen 2001, 61.)

Yleinen kiinnostus terveyteen heijastelee pitkälti halukkuutta tehdä ravitsemussuosittelun mukaisia valintoja ja huolehtia ruokavalion terveellisyydestä kokonaisu-

tena (Urala & Lähteenmäki 2001, 45). Asiakkaiden ravitsemustietoisuus on selvästi yhteydessä ylipäänsä ruokavalion terveellisyyteen ja tämä koskee myös ruokailua ravintolassa (Mertanen 2007, 41). Tämä oli nähtävillä kohtalaisen hyvin myös verrattaessa taustatietolomakkeita annoskuviin sekä haastatteluihin. Tosin niilläkin, jotka eivät ilmoittaneet olevansa niin kiinnostuneita ravitsemusasioista, saattoi annos olla ”suhteellisen hyvä”.

Tietoja, joita ateristiasta saa linjastolla, tiedettiin tyydyttävästi. Perusasiat, kuten laktoositon -merkintä tiedettiin hyvin. Tarkempia erityisruokavaliomerkintöjä tiesivät ne, jotka noudattivat jotain tiettyä ruokavaliota. Tuotesisällön olemassaolo tiedettiin, mutta sen tarkka sisältö huonosti. Asiakkaat eivät olleet halukkaita saamaan enempää ruokaa koskevia tietoja kuin mitä oli jo saatavilla. Pari haastateltavaa ilmaisi kuitenkin mielenkiintonsa saada esimerkiksi tietyssä muodossa tietoa, mutta eivät kokeneet sitä kuitenkaan välttämättömäksi.

Ateriakokonaisuusvalokuvista on nähtävissä, että kaikilla esimerkiksi ravitsemussuosittelusten sekä lautasmallin mukaisesti koottu ateriakokonaisuus ei toteudu. Esimerkiksi kahdella haastateltavalla oli pääruokaa ja energialisäkeittä koko lautasellinen ja salaattia leipälautasella (kuva 9). Lämmintä ruokaa oli haastateltavilla usein liikaa ja salaattia hieman liian vähän. Ateriakoot eivät siis aina olleet kohtuullisen kokoisia. Leipä puuttui jopa viidestä ateriakokonaisuudesta kokonaan. Mielestämme tämä ei vastaa ravitsemussuosittelusten mukaisesti koottua tai tasapainoista ateriaa, vaan henkilöstöravintolan asiakkaan tulisi mm. vähentää pääruoan määrää ja lisätä kuitupitoisten viljatuotteiden käyttöä. (Lähteenmäki 2007, 29; Suomalaiset ravitsemussuosittelukset 2005, 35, 39; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 5.)



KUVA 9. Lämpimän ruoan runsas määrä ateriakokonaisuuksissa (Laine 2009).**13.2 Tulosten luotettavuus ja yleistettävyys**

Haastattelulomake toimi suhteellisen hyvin. Teimme aluksi neljä testihaastattelua koekkeillaksemme haastattelulomakkeen toimivuutta. Varsinaisten haastattelujen aikana ja sen jälkeen kävi kuitenkin ilmi, että muutamat kysymykset olivat hieman epäselviä, eivätkä kaikki haastateltavat ymmärtäneet aluksi tai täysin kaikkia kysymyksiä. Joidenkin kysymysten muoto olisi siis voinut olla hieman selkeämpi. Tästä huolimatta koemme kuitenkin saaneemme hyvää tutkimustulosta haastatteluista.

Haastattelulomakkeen tekemiseen käytimme runsaasti aikaa, ja muokkasimme sitä monta kertaa, ennen kuin hioimme sen lopulliseen muotoonsa. Taustatietolomakkeen tekemiseen emme sen sijaan käyttäneet niin paljon aikaa kuin haastattelulomakkeen tekemiseen, koska emme kokeneet siitä saatavia tietoja niin merkityksellisinä tutkimukseemme. Taustatietolomakkeet toimivat siis lähinnä vain haastattelujen apuna. Taustatietolomakkeiden tulokset otimme huomioon muita tuloksia analysoitaessa.

Näin pienen otoksen käyttäminen oli tarkoituksenomaista meidän tutkimuksessamme, mutta tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä kaikkialle Suomeen. Laadulliset tutkimukset eivät tavoittele tilastollista yleistystä, kuten määrälliset tutkimukset. Sen sijaan tutkimuksemme kertoo kattavasti jotain MAMK:n henkilökunnan ruoanvalintaperusteista. On myös hyvä, jos yhdistelee useampia erilaisia aineistoja tulosten tulkinnaassa, kuten mekin teimme. (Vilkkä 2007, 126.) Tutkimuksen yleistettävyys ei ollut tarkoituksena tutkimuksessa, koska TEKES-hankkeeseen ei tarvita tämän työn osalta laajempaa otosta, sillä opinnäytteemme toimii taustatutkimuksena hankkeelle. Laadullisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään tutkimaan kokonaisuudessaan ja monipuolisesti (Hirsjärvi ym. 2004, 152). Meidänkin haastattelujen tarkoituksena oli oppia ymmärtämään tapahtumaa, eli meillä ruoanvalintaprosessia, syvällisemmin (Hirsjärvi & Hurme 2004, 58 - 59). Tämä tarkoitus täyttyi mielestämme hyvin.

Tutkimustulokset ovat tieteellisesti päteviä. Haastatteluaineisto on mielestämme luotettavaa, sillä käytimme koko haastatteluaineistoa aineiston luokittelussa ja analysoinnissa, ja luokittelu ja analysointi olivat samanlaista alusta loppuun. MaxQda tulosteet

kävimme moneen kertaan läpi varmistaaksemme, että kaikki tarvittava tieto on käsitelty tulososuudessa, ja myös oikein. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 185.)

Tutkijan tulkintojen on vastattava tutkittavien näkemyksiä. Tutkijan on toisin sanoen oltava rehellinen tutkimustuloksissa. (Vilka 2007, 158.) Pyrimmekin esittämään tulokset niin, että se antaisi mahdollisimman hyvän ja oikean kuvan haastateltavien mielipiteistä ja näkemyksistä. Käytimme runsaasti sanatarkkoja sitaatteja eli haastateltavien omia kommentteja tulososiossa. Pyrimme ottamaan myös kommentteja tulososioon monipuolisesti kaikilta haastateltavilta. Olimme erityisen tarkkoja litteroinnissa: kirjoitimme ne täsmällisesti sanasta sanaan, jotta suurempia virhemarginaaleja ei syntyisi. Koimme myös loogiseksi luokitella koodit (liite 3) haastattelulomakkeen (liite 1) mukaisesti, jotta tulosten oikeellisuus säilyisi mahdollisimman hyvin. Analysoimme tulokset koodien mukaisesti ja vertasimme tuloksia teoriaosaan. Analysoinneissa oli tietenkin oma tulkintamme mukana, koska kyseessä on laadullinen tutkimus, joten on mahdollista, että joku muu tulkitsisi asiat hieman eri tavalla.

Mielestämme opinnäytetyötä oli haastavaa tehdä, mutta samalla myös hyvin antoisaa, ja pystyimme soveltamaan opittuja tietojamme opiskeluajalta opinnäytetyön tekemiseen. Oli mielenkiintoista päästä tutustumaan syvällisemmin ihmisten ruoanvalintaprosessiin ja terveellisyysasioihin. Pääsimme tutustumaan myös haastattelututkimuksen tekemiseen syvällisemmin. Laadullinen tutkimus on aina ainutlaatuinen, sillä tutkimusta ei voi toteuttaa täysin samanlaisena, koska eri ihmisillä ruoan valintaan vaikuttavat tekijät poikkeavat toisistaan. Teoriaosan tekeminen oli työläs ja pitkä prosessi, mutta saimme onneksi laajan ja kattavan osuuden kirjallisuutta tutkimuksellemme. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan oli vuoden mittainen prosessi. Meillä oli haastava aihe: esimerkiksi vastaavia opinnäytetöitä ei koulussamme ole tehty, emmekä löytäneet alamme opinnäytetöistä toista laadullista tutkimusta, johon olisimme voineet työtämme verrata. Työtä piti muokata moneen eri otteeseen, mutta lopputuloksena meillä on nyt selkeä, ehyt ja kattava kokonaisuus. Opinnäytetyön tekeminen oli ajoittain erittäin työlästä ja hermoja koettelevaa, mutta sinnikkyydellä siitä yhdessä selvisimme.

Opinnäytetyöstämme on mahdollista saada hyvää materiaalia ruoan valinnasta ja terveellisyysasioista. Meidän tutkimuksen tiedoista ja tuloksista sekä ateriakokonaisuusvalokuvista voi olla apua samantyyppisen laadullisen, tai miksi ei määrällisenkin tutkimuksen teossa. Jatkotutkimukseksi ehdotamme, että Kasarminaan voisi tehdä sa-

manlaisen tutkimuksen laajempaan, esimerkiksi kvantitatiivisena tutkimuksena, tai toteuttaa samantyyppisen kvalitatiivisen tutkimuksen myöhemmin.

LÄHTEET

Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1, metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Atkins, Peter & Bowler, Ian 2001. Food in Society. Economy, Culture, Geography. London: Arnold.

Backhaus, Gary 2006. Food as Process. A Genetic Phenomenology. Teoksessa Backhaus, Gary, Heikkinen, V.A., Nagel, Chris & Inkinen, Sam (toim.) The Culture of Food. The Dialectic of Material Conditions, Art and Leisure. University of Jyväskylä. Department of Teacher Education. Haaga University of Applied Sciences. Haaga Research. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House, 37 - 68.

Diabetesliitto 2009. Lautasmalli. WWW-dokumentti.
<http://www.diabetes.fi/diabtiet/hoitsuos/tyyppi1/luku5.html>. Ei päivitystietoa. Luettu 29.12.2009.

Fazer Amica Suomi 2009a. Yritystieto. Yrityksen WWW-sivut.
http://www.fazergroup.com/templates/Fazer_Information.aspx?id=186&epslanguage=FI. Ei päivitystietoa. Luettu 15.9.2009.

Fazer Amica Suomi 2009b. Voi hyvin. Yrityksen WWW-sivut.
http://www.fazergroup.com/templates/Fazer_Information.aspx?id=103341&epslanguage=FI. Ei päivitystietoa. Luettu 15.9.2009.

Haglund, Berit, Hakala-Lahtinen, Pirjo, Huupponen, Terttu & Ventola, Anna-Liisa 1998. Ihmisen ravitsemus. Porvoo: WSOY – Kirjapainoyksikkö.

Hasanen, Anna-Kaisa 2009. Selvitys Mikkelin ammattikorkeakouluopiskelijoiden lounasruokailusta opiskelijaravintola Kasarminassa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Palvelujen tuottaminen ja johtaminen. Restonomi. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti.
<https://ap.mikkeliyamk.fi/e-opinnayte/opinn200985381.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 10.12.2009.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ilmonen, Kaj 1989. Food choice in modern society. Discussion papers 84. Helsinki: Labour Institute for Economic Research.

Kalorilaskuri.fi 2009. Ravintosisältö. WWW-dokumentti.
<http://kalorilaskuri.fi/ravintosisalto?duuni=lisaa&safka=79&pv=2009-11-19&kello=&gemmit=200>. Ei päivitystietoa. Luettu 19.11.2009.

Kananen, Jorma 2008. Kvali, kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kara, Raija 2007. Ovatko suositukset terveellisen ruokavalion koostamisesta muuttuneet. Elintarvike ja terveys. Ravitsemus, laatu ja terveellisyys. Funktionaaliset elintarvikkeet ja terveystuotteet 3, 6 - 9.

Lahti-Koski, Marjaana & Sirén, Mervi 2004. Ravitsemuskertomus 2003. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Kansanterveyslaitos. Epidemiologian ja terveyden edistämisen osasto. Ravitsemusyksikkö. Helsinki: Hakapaino Oy.

Laine, Hanna 2009. Kuvamateriaalia henkilöstöravintola Kasarminassa toteutetusta aineistonkeruusta. 21.9.2009 & 22.9.2009. Restonomi. Mikkeli: Fazer Amica Kasarmina.

Lampi, Raija, Luola, Markku & Seppänen, Hilikka 2006. Elintarvikkeet ja ruoanvalmistus. Porvoo: WSOY.

Lähteenmäki, Liisa 2007. Kuluttajat ja ruoan terveellisyys. Elintarvike ja terveys. Ravitsemus, laatu ja terveellisyys. Funktionaaliset elintarvikkeet ja terveystuotteet 3, 28 - 31.

Maukonen, Merja 2005. Asiakastyytyväisyys henkilöstöruokailuun Metsähallituksen toimihenkilöillä Itä-Suomessa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Ravitsemis- ja talousalan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Mertanen, Enni 2007. Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkökulmasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 79. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Metsämuuronen, Jari (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mäkelä, Johanna 2002. Syömisrakenteen ja kulttuurin vaihtelu. Kuluttajatutkimuskeskus. Kauhava: Kauhavan kirjapaino.

Mäkelä, Johanna 2003. Kotiaterioita ja pikaruokaa: syömisestä erilaiset tyylit. Teoksessa Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WS Bookwell Oy, 51 - 57.

Nugraha, Adhi 2006. New Utensil from Tradition. Teoksessa Backhaus, Gary, Heikkinen, V.A., Nagel, Chris & Inkinen, Sam (toim.) The Culture of Food. The Dialectic of Material Conditions, Art and Leisure. University of Jyväskylä. Department of Teacher Education. Haaga University of Applied Sciences. Haaga Research. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House, 175 - 192.

Näin syödään EU-maissa, 1999. Euroopan unionin jäsenvaltioiden ruoankäyttö ja ruokavalioiden tyypillisimpiä piirteitä. Kauppa- ja teollisuusministeriön tutkimuksia ja raportteja 16/1999. Helsinki: Edita Oy.

Palojoki, Päivi 2003. Tieto, ruoan valinta ja oppiminen. Teoksessa Mäkelä, Johanna, Palojoki, Päivi & Sillanpää, Merja. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WS Bookwell Oy, 108 - 152.

- Paltamaa, Sanna-Kaisa, 2007. Asiakkaiden ruokatuotevalinnat. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Palvelujen tuottaminen ja johtaminen. Restonomi. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/36038/stadia-1195664103-9.pdf?sequence=1>. Ei päivitystietoa. Luettu 10.9.2009.
- Parkkinen, Kirsti & Sertti, Päivi 2006. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Peltosaari, Leena, Raukola, Hilka & Partanen, Raija 2002. Ravitsemustieto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Piiroinen, Sanna & Järvelä, Katja 2006. Kokemuksella ja tiedolla. Tutkimus kuluttajien ruoan valinnasta. Kuluttajatutkimuskeskus, julkaisu 8/2006. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Pöyhö, Marjatta & Ukkonen, Kaisa 2009. Haastattelu 13.3.2009. Kasarminan tarjoilijat. Fazer Amica Kasarmina.
- Roininen, Katariina 2001. Evaluation of food choice behavior: Development and validation of health and taste attitude scales. University of Helsinki. Department of Food Technology. Academic Dissertation. EKT-series 1234. Helsinki: Helsinki university Press.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 22 - 56.
- Saarioinen 2009. Tuotteet. Salaattikastikkeet. Yrityksen WWW-sivut. http://www.saarioinen.fi/index.asp?id=E44C2CC45182411399D1341898D6E182&tabletarget=data_1&MENU_1_open=true&laytmp=07etu. Ei päivitystietoa. Luettu 20.11.2009.
- Sonera Plaza 2009. Tuuli.net. Energiantarve ja -kulutus. WWW-dokumentti. http://www.tuuli.net/tuuli/fitness_n_fun/torstai9.8.htm. Ei päivitystietoa. Luettu 11.10.2009.
- Suomen Gallup Elintarviketieto Oy 2007. Ruokatieto 2007. TNS Gallup. Espoo: Elintarviketieto.
- Syöpäjärjestöt 2009. Suositus 3 – Painonnousua lisäävät ruoat ja juomat. Rajoita energiatheiden ruokien käyttöä. Vältä sokeripitoisia juomia. WWW-dokumentti. http://www.cancer.fi/ammattilaiset/ravitsemussuositukset/lista_suosituksista/suositus_3/. Ei päivitystietoa. Luettu 22.11.2009.
- Taipale, Silja 2001. Henkilöstöravintolan asiakkaiden ruoan valintaan vaikuttavat arvot. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Tallinen, Henni 2009. Kuvamateriaalia henkilöstöravintola Kasarminassa toteutetusta aineistonkeruusta. 28.9.2009 & 29.9.2009. Restonomi. Mikkeli: Fazer Amica Kasarmina.

Tervemediä 2009. Kimallus. Kunnon lounas antaa puhtia päivään. WWW-dokumentti. <http://www.kimallus.fi/?page=9859648&id=7609288>. Päivitetty 5.2.2009. Luettu 22.11.2009.

Urala, Nina & Lähteenmäki, Liisa 2001. Miten kuluttaja havaitsee ”terveellisyyden” tuoman lisäarvon elintarvikkeissa? Oman kokemuksen ja tiedon vaikutus. Kirjallisuuskatsaus. Valtion teknillinen tutkimuskeskus. VTT tiedotteita. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy. PDF-dokumentti. <http://www.vtt.fi/inf/pdf/tiedotteet/2001/T2111.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 10.9.2009.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset, ravinto ja liikunta tasapainoon. PDF-dokumentti. http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Suositus98_lyh.htm. Päivitetty 30.03.2006. Luettu 11.8.2009.

Varjonen, Johanna 2001. Elämyksiä, terveyttä, vaihtelua. 2000-luvun ruokatottumukset. Julkaisu 3/2001. Kuluttajatutkimuskeskus.

Vilka, Hanna 2007. Tutki ja kehitä. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuori, Ilkka 2003. Liikunnan lisäämisen mahdollisuudet. Oulun omahoito. Henkilökohtainen terveysterveystietä. WWW-dokumentti. <http://www.ouluomahoito.fi/?page=3894967&id=sae30030>. Ei päivitystietoa. Luettu 11.10.2009.

Opinnäytetyö haastattelukysely MAMK:n henkilöstölle Fazer Amica Kasarmissa

Varsinaiset kysymykset:

Ateriakokonaisuuden valinta:

1. Voisitko kertoa mahdollisimman yksityiskohtaisesti, miten päädyit tänään syömään tänne Amicalle ja päädyit tuollaiseen ateriaan. Vähän niin kuin prosessina, mitä tapahtui ensin ja mitä sitten..

Tarkentavat kysymykset:

Miten päädyit syömään tänne Amicalle (esim. valinta Tallin ja Amican väliltä, omat eväät jne.)

Missä vaiheessa teit valinnan, että tuota otan tänään (valitsit juuri tämän ateriakokonaisuuden linjastosta)?

Tutustuitteko etukäteen ruokalistaan (esim. netissä) vai teittekö valinnan vasta linjastolla? (Tutustuitteko ruoan ulkonäköön)

Harkitsitko muuta valintaa? Muistatko vielä, mitä muita vaihtoehtoja oli tarjolla? (Kuinka hyvin muistatte toiset ruokavaihtoehdot linjastolla?)

2. Jos nyt vielä hetkeksi keskitytään aterianne eri osiin, niin miten kertoisitte, miten päädyitte valitsemaan juuri ruisleipää jne.?
 - a. Tuon levitteen? Mitä se muuten on?
 - b. Vettä ja maitoa... juomaksi? jne.
 - c. Miksi valitsit/et valinnut juuri tämän salaatin/salaatit/salaatinkastikkeen/muut kasvislisäkkeet?
 - d. Minkä takia lisäsitte maustelisäkettä ruokaanne?
 - e. Miten päädyit juuri tähän pääruokavaihtoehtoon?
(Pyri syvällisemmin saamaan selville, esim. kalan valitsi, koska sitä tulee syötyä ja tehtyä liian harvoin, terveellisyys jne.)

3. Voisitteko kuvailla omin sanoin ateriakokonaisuutta lautasellanne?

Aterian terveellisyys:

4. Miten arvioisit oman ateriasi terveellisyyttä?
 - a. Mikä on mielestänne hyvin?
 - b. Missä olisi korjattavaa? (jos ateriasa on paljon korjattavaa, miksi valitsit kuitenkin niin?)

Ateriasta saatavat tiedot:

Seuraavassa on muutamia kysymyksiä ateriaan liittyvistä tiedoista

5. Tiedätkö mitä linjaston ruokaan liittyviä tietoja on tarjolla asiakkaalle? (täällä)
6. Kerro, mitä tietoja mahdollisesti käytät tämän linjaston ruoista, kun teet ruokavalintoja juuri täällä?
 - a. Miksi käytät/miksi et käytä?
7. Haluaisitteko saada ravitsemustietoa tämän keittiön tarjoamista ruoista täällä ruokaillessanne? (Nimenomaan linjastolla)
 - a. Jos haluat, niin millaista tietoa ja miten/missä muodossa (Haluaisitteko ravitsemustietoa linjaston alussa koko tarjonnasta vai omasta aterialla omalla printillä? Linjaston lopussa valintojen jälkeen)

Aterian terveellisyys:

8. Millaista sinun mielestä on terveellinen ruoka henkilöstöravintolassa?

Taustakysymyksiä

1. Sukupuoli
 - a. Nainen
 - b. Mies

2. Missä AMK:n laitoksessa työskentelette?
3. Noudatatteko jotain erityistä ruokavaliota? Jos noudatatte, niin mitä?

Terveyskäyttäytyminen:

4. Harrastatteko liikuntaa?
 - a. Miten usein?
 - b. Minkälaista liikuntaa?

5. Seuraatteko ravitsemusasioita tiedotusvälineistä?
 - a. Jos seuraatte, niin mistä tiedotusvälineistä ja mitä asioita?
 - b. Miten usein:
 1. Päivittäin
 2. 2-3 kertaa viikossa
 4. Muutamia kertoja kuukaudessa
 5. Harvemmin

6. Kiinnostaako teitä terveellinen ravitsemus henkilökohtaisella tasolla asteikolla 1-5? (Haluatteko oikeasti syödä terveellisesti ja hankitteko tietoa tukemaan terveellistä, monipuolista ruokavaliota.)
 1. ei
 2. vähän
 3. yleisellä tasolla
 4. kyllä, paljon
 5. kyllä, erittäin paljon.

Code System

ruoanvalintaprosessi

 syyt ruokailuun Amicassa

 tiedon hankkiminen ruokailusta etukäteen

 tutustuiko ruoan ulkonäköön ennen valintaa

 harkitsiko muuta valintaa

 muiden vaihtoehtojen muistaminen

ruoan valinta

 levite ja leipä

 salaatti ja salaatinkastike

 muut lisukkeet

 pääruoan ja lämpimän lisäkkeen valinta

 juoman valinta

ateriakokonaisuus omin sanoin

aterian terveellisyys

 oman aterian terveellisyyden arviointi

 terveellinen ruoka henkilöstöravintolassa

linjastomerkinnt

 onko tietoa linjaston merkinnöistä

 käyttääkö jotain tietoja

 haluaako saada tietoa ja miten