

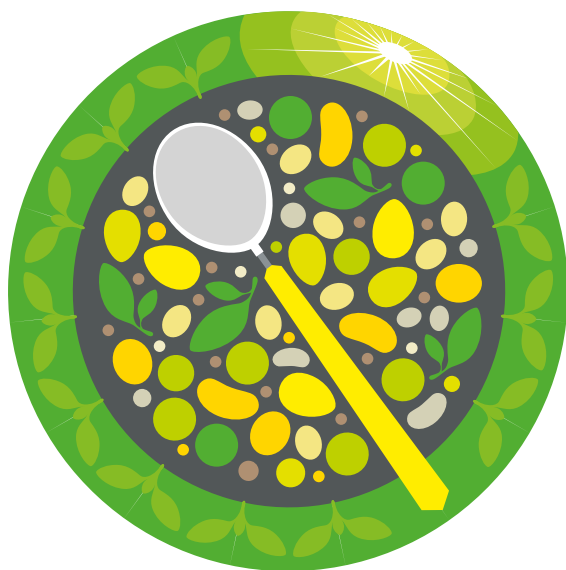


Kohti kasvipainotteisia ruokavalintoja

TYÖKIRJA RUOKAPALVELUILLE



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



Kohti kasvipainotteisia ruokavalintoja

TYÖKIRJA RUOKAPALVELUILLE

XAMK INSPIROI 82
KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU
MIKKELI 2024



© Tekijät:

Huhtala Marjut, Ammattikeittiöosaajat ry
Kemi Virpi, Ammattikeittiöosaajat ry
Leinonen Suvi-Tuulia, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Lindi Jenny, Savon koulutuskuntayhtymä
Mikonsaari Piia, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Pulkkinen Laura, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Rantakari Niina, Seinäjoen ammattikorkeakoulu
Väisänen Karoliina, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Väänänen Sari, Savon koulutuskuntayhtymä
Ylinen Eliisa, Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Kuvitukset ja taitto: Kirsti Pusa

ISBN 978-952-344-582-6 (PDF)

ISSN 2489-6764 (verkko)

julkaisut@xamk.fi




Maa- ja metsätalousministeriö
Jord- och skogsbruksministeriet
Ministry of Agriculture and Forestry

SISÄLLYS

Johdanto.....	6
Lisää kasviksia ruokalistalle.....	10
Kerro kasvisruoasta.....	16
Ota asiakkaat ja sidosryhmät mukaan.....	22
Varmista ravitsemus kasvisruoissa.....	28
Lähteet.....	37
Liitteet.....	38

Johdanto

Kohti kasvipainotteisia ruokavalintoja -työkirja on rakentunut  **KasvisPro-koulutushankkeessa** toteutettujen käytännön koulutusten ja verkkotyöpajojen materiaalien sekä koulutukseen osallistuneiden ruokapalvelutoimijoiden esittämien hyvien käytänteiden pohjalta. Työkirjasta löytyy kasvisruokatietoutta sekä käytännön ohjeita ja vinkkilistoja kasvipainotteisen ruokailun edistämiseen julkisissa ruokapalveluissa.

Ruokapalvelut ovat ottaneet haasteen lisätä kasvisruokatarjontaa vauhdilla vastaan ja kehittävät innokkaasti uutta reseptiikkaa asiakkaita kuunnellen. Ilmasto- ja ravitsemussyistä kasvipainotteinen ruoka on tulevaisuuden ykkösruekavaihtoehto. Hankkeen sivuilta löytyykin runsaasti reseptiikkaa, jota voi soveltaen hyödyntää omassa ruokapalvelussa.

Moniammatillinen yhteistyö julkisissa ruokapalveluissa ja ruokapalveluiden toisiltaan saama vertaistuki toimivat pilareina kasvipainotteisuuden ja kasvisruokamyönteisyyden edistämisessä. Yhteistyö lisää keskinäistä ymmärrystä ja luottamusta, sujuvoittaa arjen toimintaa sekä moninkertaistaa osaamispääomaa kasvipainotteista ruokatarjontaa lisättäessä.

KasvisPro-hankkeessa on tuotettu ruokapalveluammattilaisille suunnattua, tieteellisesti perusteltua tietoa kasvipainotteisuuden hyödyistä niin terveyden kuin ympäristön näkökulmista. Työkirjassa käsitellyt kasvisruokailun edistämiskeinot on jaoteltu koulutuksen verkkotyöpajojen mukaisesti seuraaviin teemoihin: **Lisää kasviksia ruokalistalle, Kerro kasvisruoasta ja Ota asiakkaat ja sidosryhmät mukaan** sekä **Varmista ravitsemus kasvisruoissa** (KasvisPro a-e, 2024).

On hyvä pitää mielessä, että kasvipainotteisuus ei tarkoita lihatonta ruokavaliota. Kasvisten käytön edistämisessä pääsee hyvin alkuun hybridireseptejä kehittämällä ja kannustamalla asiakkaita vähitellen lisäämään kasvisten osuutta lautasilla. Innostutaan yhdessä kasviksista!

Tutustu  **KasvisPro-hankesivuihin!**

KasvisPro-koulutuksessa tunnistettuja kasvipainotteisuuden edistämisen toiveita:

- toimivat reseptit rohkeammin jakoon
- hyvät käytännöt kiertämään
- tuotekehitystä ravitsemuslaatu ja monipuolisuus edellä
- huolehditaan sidosryhmäyhteistyöstä
- tunnistetaan asiakaskunnan makumieltymykset
- viestitään säännöllisesti ja asiakkaille sopivaan tyyliin
- kasvatetaan kotimaisuusastetta kasviproteiinien valikoimissa
- pidetään huoli ammatillisesta osaamisesta
- verkostoidutaan ja innovoidaan yhdessä!

OHJEISTUS työkirjan käyttöön

Löydät työkirjassa edetessäsi jokaisesta neljästä teemasta kyseistä aihetta syventäviä asiantuntija- ja kokemusvideoita ikoneita painamalla.



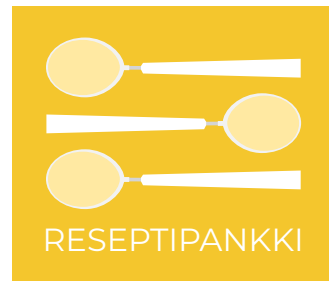
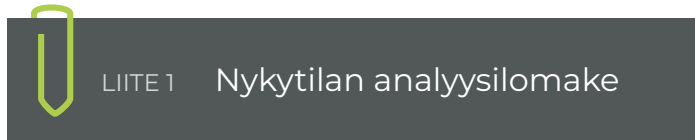
ASiantuntijavideot
tunnistat aurinkoikoneista.



Ruokapalveluiden KOKEMUS-
VIDEOT tunnistat pataikoneista.

Asiantuntija- ja kokemusvideot on toteutettu KasvisPro-koulutuksen teoriaosuudeksi. Yksittäisen videon kesto on enintään noin 15 minuuttia. Videoiden kokonaiskesto on hieman yli kolme tuntia, sisältäen 10 asiantuntijaluentoa ja yhdeksän haastatteluvideota ruokapalvelutoimijoiden hyvistä käytänteistä. Teoriavideoita kannattaa katsoa työkirjan teemojen mukaisesti, osissa edeten. Osassa videoita käsitellään useampaa työkirjan teemaa, minkä vuoksi osa videoista on esillä työkirjassa toistuen.

Hyödynnä ruokapalvelunne kasvipainotteisuuden edistämisen suunnittelussa seuraavia aineistoja:



Käytä **Nykytilan analyysilomaketta** työkirjan neljän teeman mukaisesti toimipaikaksi nykytilan tunnistamisen apuna.

Hyödynnä **Kehittämislomaketta** teemoittain ruokapalveluidesi tavoitteiden määrittelyn ja toiminnan kehittämissuunnitelman teossa. Käytä kehittämislomaketta yhdessä Nykytilan analyysilomakkeen kanssa. Lomakkeet saa tulostettua KasvisPro-verkkosivujen työkalupakista.

Poimi parhaat reseptit talteen. **Reseptipankissa** on KasvisPro-koulutuksissa testattuja ja koulutukseen osallistuneilta ruokapalveluilta saatuja, hyväksi todettuja ammattikeittiökäyttöön sopivia ruokaohjeita. Lisäksi KasvisPro-verkkosivuilla on listattu eri toimijoiden toteuttamia kasvisruokareseptisivustoja ja -julkaisuja.

Tehtävät

Mitä olisi työkirja ilman tehtäviä?



Tehtävien tarkoituksena on innostaa pohtimaan kasvipainotteisuuden edistämisen aiheita oman työskentelyn ja toimipaikan kannalta sekä kannustaa keskustelemaan, soveltamaan tietoa ja kehittämään toimintatapoja yhdessä työyhteisön jäsenten, asiakkaiden ja sidosryhmien kanssa. Kysymyksiä voi käyttää apuna aiheen jäsentämiseen ja keskustelun avaamiseen teemojen ympärillä. Tehtävät soveltuvat myös itsenäisesti pohdittaviksi ja tukemaan KasvisPro-videoiden sisältöjen hyödyntämistä omassa työssä.

Aloita työskentely esimerkiksi katsomalla KasvisPro-koulutuksen asiantuntijavidet 3–5 ja ruokapalveluiden kokemusvideo 4:



ASiantuntijavideo 3

Miksi kasvikuntapainotteinen ruokavalio on terveyden kannalta viisas valinta?



ASiantuntijavideo 4

Kasvisruoan turvallisuus



ASiantuntijavideo 5

Miksi kasvisruoka on vastuullinen valinta?



Kokemusvideo 4

Kasvisruoka ruokapalveluiden ekotekona

Lisää kasviksia ruokalistalle

Kasvipainotteisen ruokatarjonnan lisääminen edellyttää huolellista ruokalistasuunnittelua ja toimivaa reseptiikkaa. Siirryttäessä kohti kasvipainotteisempaa ruokalistaa käydään läpi olemassa olevaa reseptiikkaa ja tarkastellaan mahdollisuutta korvata eläinperäisiä raaka-aineita kasviksilla ja kasviproteiineilla. Kasvisten osuutta voi kasvattaa pääruokien kehittämisen lisäksi myös monipuolisten aterialisukkeiden avulla.

Ammattikeittiöissä kasvisten ja kasviproteiinien valintaan vaikuttavat useat eri tekijät, mm. ruoan valmistustapa, tuotteiden käsiteltävyys ja saatavuus, soveltuva pakkaus- ja palakoko sekä hinta. Yksi tärkeimmistä vaiheista ruoanvalmistusprosessissa on raaka-aineiden oikeanlainen käsittely ja valmistaminen. Vääränlaisen valmistus-, kypsennys- tai kuumennusmenetelmän myötä tuotekehitystyö voi mennä hukkaan. Tärkeitä valintaperusteita kasviksia ja kasviproteiineja resepteihin valittaessa ovat myös maku, ravintosisältö ja asiakaskohderyhmä, jolle kasvisruokaa valmistetaan.

Käytä kehittämisen tukimateriaalina liitteinä olevia nykytilan analyysi- ja kehittämislomakkeita!

Katsomalla KasvisPro-koulutuksen ruokapalveluiden kokemusvideot 1, 3, 5–7 ja asiantuntijavideot 7 ja 8 saat lisätietoa ja vinkkejä kasvipainotteisuuden edistämisestä.



KOKEMUSVIDEO 1

KasvisPro-videoiden ruokapalvelut ja kasvisruokatarjonnan perusteet



KOKEMUSVIDEO 3

Kasviproteiinit käyttöön monipuolisesti



KOKEMUSVIDEO 5

Houkuttelevaa kasvisruokaa eri menetelmillä



KOKEMUSVIDEO 6

Reseptiikan kehittäminen ja siinä huomioitavat tekijät



KOKEMUSVIDEO 7

Kasvisruokien nimeäminen ja suositut kasvisruoat



ASIAANTUNTIJAVIDEO 7

Kasviproteiinit haltuun ruokatuotantoprosesseissa



ASIAANTUNTIJAVIDEO 8

Vinkkejä kasviproteiinien käyttöön ja maukkaan kasvisruoan valmistamiseen

Ruokalistan tarkastelu ja yleiset periaatteet

- Kasvisruokien suunnittelussa noudatetaan samoja periaatteita kuin muussakin ruokatuotannossa.
- Kehitetään aktiivisesti reseptiikkaa toimipaikan resurssit huomioiden.
- Tarkastellaan ruokalistaa kasvipainotteisemman tarjonnan pohjalta ja tehdään muutoksia asteittain. Ruokalistalle voidaan lisätä yksi tai kaksi kasvisruokaa ja/tai vegaanista ruokaa viikossa. Voisiko kasviruoka olla tarjolla joka päivä?
- Valitaan esimerkiksi viisi omaan toimipaikkaan sopivaa kasviproteiinia, joita opetellaan käyttämään monipuolisesti. Kasvisruoassa on tärkeää varmistaa hyvä proteiinin lähde.
- Huomioidaan teemapäivät, sesongit, trendit, vuodenaajat ja ruokalajien vaihtelevuus.
- Muistetaan myös hybridireseptit kasvipainotteisuuden edistämisen keinona.

- Perustetaan moniammatillinen ruokalistatyöryhmä ideoimaan ja inspiroitumaan ruokalistasuunnittelusta. Hyödynnetään ruokapalveluhenkilöstön asiantuntemusta.
- Huomioidaan asiakkaiden antamat palautteet ruokalistasta, reseptiikasta sekä toiveruoista. Kasvisruoan ja reseptiikan kehittäminen on asiakaslähtöistä.
- Kehitetään kasvisruokaa hakemalla uutta osaamista verkostoitumalla ja kouluttautumalla sekä hakemalla uusia reseptejä ja ideoita lehdistä, somesta ja tavarantoimittajilta.
- Käydään aktiivista vuoropuhelua elintarviketeollisuuden kanssa jo raaka-aineiden tuotekehitysvaiheessa.
- Pyritään valitsemaan kotimaisia kasviksia ja kasviproteiineja.
- Hyödynnetään satokausikalenteria.

Erivärisiä papuja käyttämällä saat hauskan ja värikkään ilmeen ruokaan.



Toimivat ja hyvät kasvisruokareseptit tuotannossa

- Uusia reseptejä ideoidaan ennakkoluulottomasti ja testataan henkilökunnan kanssa ennen asiakkaille tarjoamista.
- Erilaisia kasviproteiineja testataan eri valmistusmäärissä, jotta tunnistetaan parhaiten reseptiin sopivat raaka-aineet ja niiden käsiteltävyys.
- Reseptejä muokataan eri asiakasryhmille sopiviksi esimerkiksi maustamista, rakennetta ja raaka-ainevalikoimaa tarkentamalla.
- Sopiva pakkauskoko ja riittävä säilyvyys ovat tärkeitä tekijöitä raaka-aineiden käsiteltävyyden ja varastokierron kannalta.
- Valitsemalla vähän maustettuja kasviproteiineja ja varaamalla aikaa maustamiseen tai marinointiin voidaan samasta kasviproteiinista saada monenlaisia eri versioita, myös erikoisruokavalioihin sopivina.
- Maut imeytyvät kasviproteiineihin parhaiten ruokaöljyn avulla. Mausteiden lisäksi kasviproteiinit vaativat happoa, kuten sitruunamehua tai etikkaa.
Tasapainon rakentaminen lähtee suolan ja hapon yhteydestä.
- Lisää kasviproteiiniin umamia soijakastikkeella, ravintohiivahiutaleilla, sienillä, tomaattipyreellä, misolla ja fermentoiduilla kasvikunnan tuotteilla, kuten soijajogurtilla.
- Syvennä kasviproteiinien makua paahtamalla tai paistamalla ruokaöljyssä mausteiden kanssa.
- Teollisesti valmistetut kasviproteiinit sopivat erityisesti ruokiin, joissa haetaan lihan tuntumaa ja samankaltaista koostumusta.

Erilaisia valmistusmenetelmiä on hyvä ottaa käyttöön, jos tuotantokeittiön resurssit ja kapasiteetti antavat siihen mahdollisuuden. Jos kasvisruoka on lämpösäilytyksessä tai kuljetetaan lämpösäilytyksessä, tulee reseptin tekovaiheessa varmistaa, että ruoka kestää tämän toimenpiteen. Lämpösäilytys tulee huomioida raaka-ainevalinnassa, valmistusmenetelmässä sekä kypsennysasteessa.

Cook & serve -menetelmässä jaksotus ruoan valmistuksessa on oleellisen tärkeää, jotta herkät kasvikset eivät ole liian kauan lämpösäilytyksessä. Cook & chill -menetelmä on haastava mm. ravitsemuslaadun ja aistinvaraisen laadun kannalta, koska kasvikset kypsennetään ensin, sitten jäähdytetään nopeasti ja ennen tarjoilua kuumentetaan jälleen. Cook & cold -menetelmä sopii hyvin kasvisruoan valmistamiseen, sillä ruoka ennättää maustumaan muutaman päivän aikana ennen kypsennystä.

Kylmävalmistuksessa kasviproteiinin tulee kestää hyvin kylmässä säilyttämistä ja kuumennusta. Tämä on tärkeää, jotta ruoka säilyy ravitsemuslaadultaan turvallisena ja maukkaana. Kylmävalmistuksessa on erityisesti huomioitava kesto valmistuspäivästä tarjoiluun (min 5 vrk). Kylmävalmistus edellyttää kasviproteiinilta sellaista rakennetta, joka ei sido liikaa nestettä ennen varsinaista kypsennystä. Jos kasvisruokaresepti on toimiva kylmävalmistusmenetelmässä, toimii se useimmiten muissakin valmistusmenetelmissä.

Rakennetta ja aromia ruokaan saadaan paahdetuilla siemenillä ja käyttämällä tahinia maustamaan kastikkeita.

Pavut, linssit, kikherne, soija
Viljapohjaiset proteiinit
Härkäpapuvalmisteet
Tempeh-fermentoidut soijapaputuotteet
Fermentoidut kasviproteiinituotteet
Quorn-mykoproteiinituotteet
Seitan-vehnägluteenivalmisteet
Vegaaniset kebab-tuotteet
Kauraproteiinivalmisteet
Mifu-maitoproteiinivalmisteet
Herneproteiinituotteet
Vegaaniset nakit ja nugetit

Yleisimpiä kasvisruoissa käytettyjä proteiinin lähteitä



Asiakkaalle houkuttelevan näköistä ja makuista ruokaa

- Kasvisruoka (salaatit, kasvis- ja vegaaniset ruoat, täytteet ja kasvislisäkkeet) sijoitetaan ensimmäiseksi linjastoon ja tarjotaan päivittäin kaikille.
- Kasvisruoan makuprofiilia kehitetään yhteistyössä asiakkaiden kanssa ja muutokset kirjataan resepteille.
- Kasvisruoat nimetään selkeästi ja houkuttelevasti asiakasryhmät huomioiden. Nimeämisellä vaikutetaan asiakkaiden valintoihin.
- Panostamalla tarjoiluhetkeen, ruoan ulkonäköön, tuoksuun ja kokonaisuuteen vaikutetaan asiakkaan tekemiin valintoihin. Hyvin toimivat tarjoilukäytännöt houkuttelevat asiakkaita valitsemaan kasvisruokia, mikä lisää niiden menekkiä.
- Tarjoilemalla kasvisruokaa sopivassa tarjoiluastiakoossa lyhennetään ruoan tarjoilu-aikaa. Tämä varmistaa ruoan mikrobiologisen laadun, miellyttävän ulkonäön ja maun tarjoilun loppuun saakka.
- Houkuttelevuutta lisätään tarjoamalla erilaisia lisukkeita, kuten rapeita proteiinilisukkeita keittojen kanssa. Lisäksi ruokia voidaan koristella siemenillä ja tuoreilla yrteillä.
- Tutustumalla toimipaikkojen (ruokasalit) tarjoiluun ymmärretään paremmin tarvetta ja mahdollisuuksia koristella annoksia. Keittiöhenkilökunnan ohjeistaminen varmistaa houkuttelevan tarjoilun.
- Lämpimät kasvislisäkkeet asetetaan tarjoilulinjastossa ennen energialisäkkeitä (täysjyväpastaa, perunaa, kauraa, ohraa, täysjyväriisiä jne.).
- Kuumat kasvisruoat asetetaan ennen eläinperäisiä raaka-aineita sisältäviä ruokia.
- Päivän aterioissa käytettäviä kasviksia esitellään ruokasalissa tai tarjoilulinjastossa ja kirjataan oheen kasvien nimet. Samoja kasviksia voidaan tarjota myös pilkottuina makupaloina.

Mitkä kasviproteiinit otatte teillä seuraavaksi haltuun? Kirjaa toteutus suunnitelma kehittämislomakkeelle.

Kerro kasvisruoasta

Vaikuttavaan viestintään tarvitaan tietoa, tunnetta, asennetta ja osaamista. Kasvisruokaviestintä ei ole erikseen tehtävä projekti, vaan arkipäiväistä tiedottamista siitä, missä mennään ja mitä uutta houkuttelevaa on tulevaisuudessa tarjolla. Viestintä on tärkeää ruokapalvelun maineen kannalta: jos viestintä on niukkaa tai sitä ei juurikaan tehdä, voi tämä herättää epäluottamusta niin ruokapalveluhenkilökunnassa, asiakkaisissa kuin sidosryhmissä.

Aloita viestijän taipaleesi tutustumalla KasvisPro-videoiden lisäksi esim. Vastuulliset ruokapalvelut -hankkeessa toteutettuun [👉 Viesti vastuullisuudesta -oppaaseen](#). (Viesti vastuullisuudesta, 2023).

Muista dialogin voima

Kaikkein tärkeintä viestintää on päivittäinen vuorovaikutus asiakkaiden kanssa. Tapa, jolla kohtaamme asiakkaat, oma esimerkkikäyttäytyminen ja läsnäolo asiakaspalvelutilanteessa voivat olla ratkaisevia asiakkaan valintojen kannalta. Ruokalistaviestinnässä selkeys ja ruokalistan saatavuus ovat tärkeitä, vaikkakin itse ruokailutilanteessa korostuu enemmän ruokien järjestys, ulkonäkö ja maistuvuus sekä ruokailumiljööön houkuttelevuus.

Tarina on tekstiä tehokkaampi

Tarinan ympärille rakennettu kuvamaailma tai tarinaa eteenpäin vievä hahmo jää yleensä paremmin mieleen ja toimii asiakkaiden herättelijänä, kun tiedotettavaa löytyy. Tarinallistamalla kerrotaan asiakkaille ”meidän” kasvisruokatarina. Tarinalla kerrotaan, mistä raaka-aine on lähtöisin, mistä resepti on saanut innoituksensa ja kuinka kasvisruoka-annos lopulta päättyy asiakkaiden lautasille ja tulee syödyksi hyvällä ruokahalulla. Kun rohkaistumme ideoimaan tarinoita jo tuotekehitysvaiheessa, lisää se myös ruokapalvelutoimijoiden ammattiympäristöä ja sitoutumista tuottamiinsa palveluihin.

SINÄ
OLET
VIESTI!



Käytä kehittämisen tukimateriaalina liitteinä olevia nykytilan analyysi- ja kehittämislomakkeita!

Katsomalla KasvisPro-koulutuksen asiantuntijavideot 9 ja 10 ja ruokapalveluiden kokemusvideot 7–9 saat lisätietoa ja vinkkejä kasvipainotteisuuden edistämisestä viestinnän keinoin.



ASIAANTUNTIJAVIDEO 9

Ruokapalvelun ammattilaiset kasvisruoan käytön edistäjinä



ASIAANTUNTIJAVIDEO 10

Kasvisruoan hyväksyttävyyden ja houkuttelevuuden lisääminen – Tuuppausta ja viestintää



KOKEMUSVIDEO 7

Kasvisruokien nimeäminen ja suositut kasvisruoat



KOKEMUSVIDEO 8

Miten lisätä kasvisruoan kiinnostavuutta?




KOKEMUSVIDEO 9

Kasvisruoan hyväksyttävyyden lisääminen



Hyödynnä jo olemassa olevat viestinnän paikat

- **Ruokailutilanteessa** korostuvat ruokien järjestys linjastossa, ulkonäkö, maistuvuus ja ruokailumiljööön kokonaishoukuttelevuus. Kasvisruoka nostetaan ruokalistalle sekä linjastoon ensimmäiseksi esille.
- Laaditaan **viestintäsuunnitelma ja vuosikello** kasvisruoasta viestimiseen. Selvitetään, löytyisikö toimipaikasta osaajaa suunnitelman ja visuaalisen toteutuksen tekoon. Järjestetään kasvisruokaviikkoja ja -päiviä, joissa tiedotetaan kasvipainotteisuudesta ja raaka-aineista. Hyödynnä suunnitelman teossa esimerkiksi  **Vastuullisuusviestinnän vuosikellopohjaa**. Vuosikellon täyttöohjeen löydät liitteestä 3.
- **Ruokalista** on yksi ruokapalveluiden tärkeimmistä viestintäelementeistä. Ruokalistaviestinnässä panostetaan kohderyhmälle sopivaan nimeämiseen ja valitaan aika ajoin listalle asiakkaiden toiveruokia. Ikäihmisille nimestä tulee selkeästi ilmetä, mitä ruoka sisältää, kun taas nuoremmille asiakkaille viestittäessä voidaan vapaammin käyttää mielikuvitusta. Ruokalistaviestinnässä selkeys ja ruokalistan saatavuus ovat tärkeitä.
- Säännöllisesti **asiakaspalautetta keräämällä** muodostetaan ymmärrys omasta asiakaskunnasta ja voidaan räätälöidä viestintää kohderyhmälle paremmin uppoavaksi. Keräämällä palautetta suoraan asiakkailta ruokailutilanteessa saadaan ajantasaista tietoa toiveista ja tarpeista. Makuraadeista tai vastaavista asiakasryhmistä saadut palautteet, kommentit ja ehdotukset tallennetaan ja hyödynnetään myös toiminnan kehittämisessä. Asiakasviestintää ryhdistetään äänestyksillä ja kilpailuilla.

Voisiko asiakaspalautteen ohjata antamaan yhden kanavan kautta?

Yhteen arkistoon kertyvä palaute helpottaa aineiston hallintaa ja tiedonkulkua sekä palautteiden seurantaa ja saadun tiedon hyödyntämistä. Eri kanavien kautta saatua palautetta voidaan myös itse tallentaa keskitettyyn palautekanavaan.

Keskustelut Asiakastapaamiset Kokoukset
Palautelomakkeet Uutiskirjeet Viikkokirjeet
Toimintakertomukset Sisäinen verkko
Opasteet Julisteet Infonäytöt Ruokalistat
Ruokasalin sisustus Sosiaalinen media

Ruokapalveluissa kannattaa hyödyntää erilaiset viestintämateriaalit ja -kanavat ja panostaa jo olemassa oleviin

Viestinnän ABC

- Kytke viestintätoimet osaksi organisaation toimintasuunnitelmaa ja aseta mitattavat tavoitteet.
- Budjetoi ja varmista viestimiseen tarvittavat resurssit.
- Tarkenna kohderyhmät ja valitse tärkeimmät viestintäkanavat ja -välineet.
- Sovi viestinnän vastuuhenkilöt.
- Panosta viestinnän visuaalisuuteen.
- Valjasta mielipidevaikuttajat kasviskampanjoinnin brändilähettiläiksi.
- Viesti myös keskeneräisistä asioista. Herätä asiakkaiden uteliaisuus!
- Aikatauluta ja seuraa.
- Kiitä edistymisestä ruokapalveluhenkilöstöä, asiakkaita ja sidosryhmiä, kerää palautetta, osallista.



Vetoa tunteisiin ja järkeen

Asiakkaat tekevät ruokavalintoja erilaisiin motivaatiotekijöihin perustuen. Motivaatiotekijät voivat olla yksilöllisiä tai noudatella sosiaalisen viiteryhmän antamaa mallia. Ilmastotietoisuuden lisääntyessä asiakkaiden tarve tehdä ympäristöystävällisiä valintoja kasvaa. Vaikuttava viestintä vetoaa niin tunteisiin kuin järkeen ja korostaa vastuullisten valintojen konkreettisia hyötyjä.

<p>Vetoa tunteeseen:</p> <p>Viesti tarinoilla, hahmoilla ja symboleilla.</p>	<p>Vetoa tietoon:</p> <p>"Valitsemalla kasvisruokaa jaksat loppupäivän paremmin ja pysyt virkeänä".</p> 
<p>Korosta välittömiä hyötyjä tuomalla esiin faktoja ja lukuja:</p> <p>"Näin paljon lisäsimme kasvisruokaa".</p>	<p>Tuuppaa vastuullisiin valintoihin ja tee valinnoista automaattisia:</p> <p>Tarjoa kasvisruoka ensimmäisenä linjastossa, nimeä kasvisruoat houkuttelevasti mutta informatiivisesti.</p>
<p>Korosta konkreettisuutta:</p> <p>Osoita pientenkin valintojen merkitys, näytä esimerkkiä ja tarjoa käytännön vinkkejä.</p>	<p>Visualisoi viestintä:</p> <p>Julisteet, pöytäpuhujat, kampanjat, somekuvakkeet, videot...</p>

Parhaimmillaan onnistunut viestintä herättelee asiakkaat tekemään vastuullisia valintoja ja auttaa palveluiden kehittämisessä. Toimivalla viestinnällä rakennetaan organisaation julkisuuskuva joka päivä. Viestitään siis aktiivisesti ja jatkuvasti!

Ota asiakkaat ja sidosryhmät mukaan

Kun tavoitellaan kasvisruoan käytön ja hyväksyttävyyden lisäämistä, on oleellista tiivistää vuoropuhelua asiakkaiden ja sidosryhmien kanssa sekä ideoida ja kokeilla asiakaslähtöisiä ratkaisuja.

Pelkkä tiedon jakaminen ei saa aikaan käyttäytymisen muutosta. Siksi on pyrittävä syvällisesti ymmärtämään, mihin perustuen asiakkaat todellisuudessa tekevät ruokavalintoja. Kun ymmärretään päätöksenteon perusteita, pystytään myös kehittämään toimivia ratkaisuja toivottujen valintojen edistämiseksi. (Tukia ym., 2012).

Kun ruokapalveluita kehitetään aidosti yhdessä asiakkaiden kanssa, opitaan ymmärtämään asiakkaiden asenteita, tunteita, toiveita ja tavoitteita sekä muita ruokakäyttäytymiseen vaikuttavia estäviä tai tuoppaavia tekijöitä. Vuoropuhelun kautta saadaan tietoa esimerkiksi siitä, millaisia eri merkityksiä kouluruokailulla on lasten ja nuorten elämässä. Kasvisruoan valitseminen tai välttäminen voi ilmentää vaikkapa tarvetta kuulua tai erottua joukosta. Ruokavalintoja eivät siis ohjaa vain makumieltymykset.

Syvällistä asiakasymmärrystä kehitetään läsnäololla ja jatkuvalla vuoropuhelulla. Ollaan kiinnostuneita asiakkaista ja panostetaan kysymiseen, kuuntelemiseen, havainnointiin sekä yhdessä tekemiseen. Pyritään saamaan tosielämän palautetta ja otetaan avoimesti vastaan ja hyödynnetään sekä negatiivinen että positiivinen palaute.

Omassa toimipaikassa, organisaatiossa tai kunnassa toimivia kasvisruoan käyttöä edistäviä ratkaisuja löydetään, kun kehittämiseen kutsutaan mukaan asiakkaat ja kaikki keskeiset sidosryhmät. Alta löydät inspiaraatiota asiakas- ja sidosryhmäyhteistyöhön sekä yhteiskehittämiseen. Ota käyttöön myös asiakaslähtöisen viestinnän keinot Kerro kasvisruoasta -osiosta.

Käytä kehittämisen tukimateriaalina liitteinä olevia nykytilan analyysi- ja kehittämislomakkeita!

Katsomalla KasvisPro-koulutuksen asiantuntijavideot 9 ja 10 ja ruokapalveluiden kokemusvideot 8 ja 9 saat lisätietoa ja vinkkejä kasvipainotteisuuden edistämisestä.



ASiantuntijavideo 9

Ruokapalvelun ammattilaiset kasvisruoan käytön edistäjinä



ASiantuntijavideo 10

Kasvisruoan hyväksyttävyyden ja houkuttelevuuden lisääminen – Tuuppausta ja viestintää



Kokemusvideo 8

Miten lisätä kasvisruoan kiinnostavuutta?



Kokemusvideo 9

Kasvisruoan hyväksyttävyyden lisääminen

Parempia palveluita yhteiskehittämällä

Kasvisruokatarjonnan kehittämisessä ja kasvisruoan hyväksyttävyyden edistämiseksi kannattaa hyödyntää yhteiskehittämistä. Se on yhteistyötä, jossa asiakkaat osallistuvat itseään koskevien palveluiden kehittämiseen aidosti tasavertaisina toimijoina palveluntuottajien, suunnittelijoiden ja sidosryhmien rinnalla (Pöyry-Lassila, 2017). Asiakkaat otetaan mukaan kehittämiseen alusta saakka – eikä vain palautteenantajina, vaan aktiivisina toimijoina ja oman elämänpiirinsä parhaina asiantuntijoina.

Yhteiskehittämiselle on ominaista avoin, vuorovaikutteinen ja kaikkien osapuolten näkemyksille tilaa antava työskentelytapa, käytännössä esimerkiksi työpajatyöskentely. Tämä lisää keskinäistä ymmärrystä, antaa tärkeää tietoa palveluiden ja toiminnan kehittämiseen sekä sitouttaa ja motivoi työskentelemään yhteisen tavoitteen eteen. Yhteiskehittäminen onkin oivallinen työkalu välillä haastavaltakin tuntuvaan kasvisten käytön edistämiseen, koska sen avulla saadaan tietoa kasvipainotteisten ruokavalioiden todellisista esteistä ja ajureista sekä monipuolista osaamista ja resursseja toimivien ratkaisujen ideointiin ja kokeilemiseen.

Mitä hyötyä yhteiskehittämisestä on?

- Avoin vuoropuhelu auttaa tunnistamaan todelliset ongelmat, jolloin kehittämisen panokset osataan kohdentaa oikein.
- Saadaan ensikäden asiakastietoa, jonka pohjalta voidaan kehittää asiakkaiden tarpeisiin vastaavia, mieluisia palveluita.
- Toimijoiden osaaminen ja resurssit yhdistyvät yhteiseksi hyväksi.
- Säästetään kustannuksia.
- Asiakkaiden tyytyväisyys palveluihin kasvaa.
- Eri osapuolet tulevat kuulluiksi ja asiakkailla on mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin.
- Luodaan merkityksellisyyttä asiakkaille, palveluntuottajille ja muille yhteiskehittämiseen osallistuville.

Yhteistoimintatyöryhmät jatkuvan yhteistyön foorumina

Koska kasvipainotteisen ruokatarjonnan ja ruokavalintojen edistäminen onnistuu parhaiten eri toimijoiden yhteistyöllä, tarvitaan myös toimivia käytänteitä säännölliseen kohtaamiseen, vuoropuheluun ja yhdessä kehittämiseen. Ruokapalvelujen yhteistyössä varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen kanssa on hyödylliseksi havaittu **yhteistoimintatyöryhmät**. Seuraavalta sivulta näet yhden esimerkin yhteistoimintatyöryhmän toteutuksesta ja toiminnasta.

Esimerkki ruokapalveluiden koordinoiman yhteistoimintatyöryhmän kokoamisesta, toiminnasta ja yhteistyön eduista

PERUSTA RYHMÄ

- Ruokapalvelut koordinoivat, esim. palvelusuunnittelija tai -asiantuntija, ruokapalvelupäällikkö tai -esihenkilö
- Ryhmäkoko 6–8 hlö
- Isoissa kunnissa tarvittaessa useita työryhmiä per varhaiskasvatus ja perusopetus

KUTSU JÄSENET

- Perusopetus: perusopetuksen johtaja, koulujen rehtoreita, ruokapalveluista koordinaattori ja toimintayksikön, esim. koulukampuksen ruokapalveluesihenkilö
- Varhaiskasvatus: varhaiskasvatuksen johtaja, päiväkotien johtajia, ruokapalveluista koordinaattori ja päiväkodin ruokapalvelutyöntekijä

KEHITÄ ja TOIMI

- Käsitellään ruokalistat, tulevat ruokateemat, asiakaspalautteet ja niihin liittyvät toimenpiteet sekä asiakkaiden osallistaminen
- Vuosittain talouskatsaus ja ruoan ravintoarvot
- Kehittämistoimenpiteet: kokeilujen suunnittelu, toteutettujen kokeilujen onnistumisen arviointi ja jatkotoimista päättäminen

JÄRJESTÄ TAPAAMISIA ja VIESTI AKTIIVISESTI

- 2–3 tapaamista/vuosi, voidaan kutsua koolle tarpeen mukaan myös useammin
- Lähitapaamiset varhaiskasvatuksen tai perusopetuksen yksiköissä, joissa myös ruokaillaan osana tapaamista
- Lisäksi aktiivinen viestintä työryhmän Teams-kanavalla

IDEOI ja KOKEILE (lisätietoa LIITE 4)


- Kokeilu kasvisruoan siirtämisestä vapaaseen ottoon kouluissa: suunnittelu työryhmässä, viestintä rehtoreille työryhmän kautta ja kokeilun vaikutusten arviointi
- Asiakkaiden osallistamisen suunnittelu ja tulosten käsittely: ruokaäänestykset päiväkodeissa, makuraati-tapahtumat peruskouluissa





POIMI HYÖDYT

- Lisää vuoropuhelua ja keskinäistä luottamusta
- Helppo lähestyä ryhmän jäseniä ja nostaa esille myös haastavia aiheita
- Tehokas, vaikuttava kanava viestintään
- Innostava ilmapiiri kehittämiseen ja kokeilemiseen

Ruokailutoimikunta Kouluruokadiplomin® tapaan

Yhteistyölle löytyy hyvä malli myös  **Kouluruokadiplomin®** kriteereistä (Yhteistyö ja ruokakasvatus, s.a.). Säännöllisesti kokoontuva koulun ruokailutoimikunta on oiva paikka keskustelulle ja tiedonvaihdolle, palautteen käsittelylle ja yhteiselle kehittämiselle. Ryhmän toimintaa voi koordinoida rehtori, apulaisrehtori tai koulukohtaisesti sovittuna myös ruokapalvelut, esim. ruokapalvelupäällikkö. Mukaan kutsutaan ainakin opetushenkilöstön, terveydenhuollon, oppilaiden, ruokapalvelun ja huoltajien edustus.

 **Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokasuositus (2017)** ohjeistaa kuvaamaan koulun ruokailutoimikunnan tehtävät myös ruokapalvelusopimukseen, millä varmistetaan ryhmän monialaisuus, toimintaedellytykset ja vaikuttamismahdollisuudet.

 **Maistuva koulu** on tutkitusti toimiva toimintamalli alakoulun ruokakasvatukseen. Aineisto sisältää kattavasti vinkkejä yhteistoimintaan niin oppilaiden kuin koulun johdon ja opettajien, huoltajien sekä kunnan virkamiesten ja päättäjien kanssa. (Maistuva koulu, s.a.)

Millainen yhteistyön foorumi toimisi parhaiten teidän toimipaikassanne tai organisaatiossanne kasvisruokatarjonnan ja kasvisruokien käytön edistämiseen?



Askelmerkkejä asiakasyhteistyöhön

– Etsitään sopivat osallistamiskeinot.

Kokeillaan ja valitaan kullekin asiakasryhmälle sopivat tavat kuulla ja ottaa asiakkaat mukaan kehittämiseen.

Varhaiskasvatuksessa lasten toiveita voidaan koota esimerkiksi vaalien tapaan toteutetuilla äänestyksillä, koululaisten ja opiskelijoiden ääni saadaan kuuluviin makuraatitapahtumissa. Tilaaja-asiakkaiden kanssa säännöllinen vuoropuhelu varmistetaan ruokapalvelun esihenkilön ja tilaajan edustajien vuotuisilla asiakastapaamisilla.

– Hyödynnetään toimivaa osallistamistapaa monipuolisesti.

Kun jokin asiakkaiden osallistamisen tapa todetaan toimivaksi, kannattaa sitä hyödyntää säännöllisesti palvelukehityksessä eri tarpeisiin, esim. välipalatarjonnan tai hybridiruokien kehittämiseen, uuden kasviproteiinin, kasvisruoan tai kappaletuotteen asiakasarviointiin tai tarjoilulinjaston käytettävyyden parantamiseen.

– Konseptoidaan asiakasyhteistyö palvelupaketeiksi.

Asiakasyhteistyöstä saadaan säännöllinen, sujuva osa arkea, kun asiakkaiden osallistamiseen kehitetään valmiita, helposti tilattavia ja toteutettavia palvelupaketteja.

Varhaiskasvatukselle ja perusopetukselle voidaan tarjota esim. kasvisten ja hedelmien maistelupaketteja, kasvisteemainen ruokatapahtuma tai kampanja.

Myös tutustumiskäynti keittiöön voidaan konseptoida palvelupaketiksi.

Mainio idea on tarjota maistelupaketteja myös huoltajille ruokakasvatuskumppanuuden nivelvaiheissa 1. ja 7. luokan vanhempainilloissa.

Palvelupaketin sisällön lisäksi on tärkeää määritellä, kuinka monta palvelupakettia ruokapalvelut vuositasolla pystyy tuottamaan sekä miten ja kuinka monta pakettia tilaaja-asiakkaat voivat vuosittain tilata.

– Vakiinnutetaan asiakaslähtöinen toiminta.

Kirjataan asiakkaiden osallistamiseen suunnitellut tapahtumat ja tapaamiset viestinnän vuosikelloon (LIITE 3).

– Viestitään asiakasyhteistyöstä.

Ruokapalveluiden ja asiakkaiden yhteistyöllä on uutisarvoa! Kerrotaan esimerkiksi ruokaäänestyksistä ja makuraadeista lasten ja nuorten huoltajille, henkilöstölle ja sidosryhmille sekä organisaation ulkoisen viestinnän kanavissa.

Varmista ravitseminen kasvisruoissa

Ravitseminen toimii punaisena lankana ruokapalvelujen toiminnassa. Tässä työkirjassa ravitsemusaihe on rajattu käsittelemään pääasiassa proteiinin saannin turvaamista, kasvisaterioiden ravitsemuslaadun varmistamista ja kasvien käytön lisäämistä.

Huoli riittävästä proteiinin saannista kasvisruoan yhteydessä nousee usein esille keskusteluissa ruokapalveluiden asiakkaiden kanssa. Koska ravitsemuksen näkökulmasta kasvisruoka on paljon muutakin kuin proteiinin saannin turvaamista, esitellään tässä työkirjassa myös keinoja siihen, miten ruokapalvelut voivat lisätä kasvisruokien houkuttelevuutta ja tätä kautta kasvien menekkiä.

👉 **Ravitsemussuosituksissa** on esitetty täysipainoisen ruokavalion energiaravintoaineiden eli hiilihydraattien, rasvojen ja proteiinien saannin suositeltavat määrät (Terveyttä ruoasta, 2014). Hiilihydraattien ja rasvojen osalta määrän lisäksi on tärkeää kiinnittää huomio myös niiden laatuun.

Käytä kehittämisen tukimateriaalina liitteinä olevia nykytilan analyysi- ja kehittämislomakkeita!

Katsomalla KasvisPro-koulutuksen asiantuntijavideot 1, 2 ja 6 sekä ruokapalveluiden kokemusvideot 2 ja 3 saat lisätietoa ja vinkkejä ravitsemuksellisesti täysipainoisten kasvisaterioiden koostamisesta.



ASiantuntijavideo 1

Täysipainoinen, monipuolinen kasvisruoka



ASiantuntijavideo 2

Kasviperäiset proteiininlähteet ravitsemuksessa



ASiantuntijavideo 6

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023



Kokemusvideo 2

Kasvisruoan ravitsemuslaadun varmistaminen



Kokemusvideo 3

Kasviproteiinit käyttöön monipuolisesti

Energiaravintoaineiden saantisuositus

40–60 E-%	<p>HIILIHYDRAATIT</p> <ul style="list-style-type: none"> – suunnittelussa tavoite 52–53 E-% 	<p>Laatuun huomio:</p> <p>Kuidun saanti riittävä ja lisätyn sokerin osuus alle 10 E-%</p>
25–40 E-%	<p>RASVAT</p> <ul style="list-style-type: none"> – suunnittelussa tavoite 32–33 E-% 	<p>Laatuun huomio:</p> <p>Rasvan laatu tärkeä. Tyydyttyneiden rasvojen määrä alle 10 E-%</p>
10–20 E-%	<p>PROTEIINIT</p> <ul style="list-style-type: none"> – suunnittelussa tavoite 15 E-%, ikääntyneille 18 E-% 	

Kuvan tietojen lähde: Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset (2014) VRN.

Proteiini ravitsemussuosituksissa

Suositus proteiinin saannille, viikkotaso



VARHAISKASVATUS

10–15 E-%



KOULURUOKAILU

13–17 E-%



IKÄÄNTYNEET >65 v.

15–20 E-%

Suunnittelussa tavoite 18 E-%
(1,2–1,4 g/painokilo,
sairaudesta toipuville 1,5 g/painokilo)



VÄESTÖTASO

10–20 E-%

Suunnittelussa tavoite 15 E-%

Ruokapalveluissa tuotettaviin aterioihin tulee sisällyttää riittävästi proteiineja eri ikäryhmien vaatimusten mukaisesti. Kuvan tietojen lähde: Ravitsemus- ja ruokasuositukset (2024).

Kasvisaterioiden ravitsemuslaadun varmistaminen

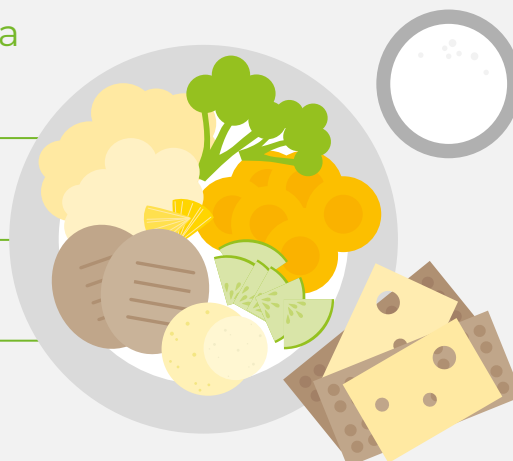
Vuonna 2023 julkaistuissa [Ravitsemushoitosuosituksissa](#) lakto-ovovegetaarinen ja lakto-vegetaarinen ruokavalio todetaan monipuolisesti toteutettuna ja oikein koostettuna ravintosisällöltään riittäviksi ja perusruokavalioon rinnastettaviksi ruokavalioksi (Ravitsemushoitosuositukset, 2023). Sen sijaan pelkästään kasvikunnan tuotteita sisältävän vegaaniruokavalion toteutus edellyttää ruokapalveluilta erityisempää osaamista ja tarkempaa suunnittelua. Vegaanin ruokavalion mukaisten aterioiden koostamisen perusteista löytyy lisätietoa [VRN:n](#) ja [Vegaaniliiton](#) sivuilta (Vegaaninen ruokavalio, 2022; Ruokavalion koostaminen, 2024). Vegaaniruokavaliostakin saadaan ravitsemuksellisesti täysipainoinen ja monipuolinen, kun se koostetaan suositusten mukaisesti. Aterioiden suunnittelun apuna voi hyödyntää myös [lautasmalleja](#) (Lautasmalli, 2022).

Varmista vegaanisista aterioista

RIITTÄVÄ ENERGIAN MÄÄRÄ

RIITTÄVÄ PROTEIININ MÄÄRÄ

PROTEIININ LAATU



On hyvä tiedostaa, että proteiinia saadaan muistakin aterian osista kuin pelkästä pääruoasta. Proteiinin lähteitä ovat myös lisäkkeet, leivät ja juomat. Näiden avulla esimerkiksi keittoateriaa, jonka proteiinimäärä on pienempi, voidaan täydentää siten, että koko aterialta saatava proteiinimäärä kasvaa riittäväksi. Ateriakokonaisuuden merkityksestä kannattaa viestiä aktiivisesti myös asiakkaille.

Ateriakokonaisuus: proteiinia aterian osista

LEIPÄ

sisältää proteiinia

- ruisleipä (ruispala 30 g) 3 g
- näkkileipä (2 kpl) 2–3 g

JUUSTO

2 viipaletta
6 g proteiinia

3.–6. vl (10–13 v)
700 kcal (3,0 MJ)

PÄÄRUOKA

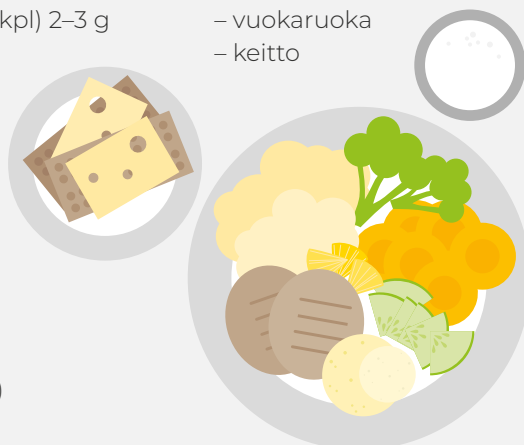
- kappaleruoka
- kastike
- vuokaruoka
- keitto

RUOKAJUOMA

- 2 dl sisältää proteiinia
- rasvaton maito/piimä: 6,2 %
 - kaurajuoma: 1,2–2,4 %
 - soijajuoma: 6,2 %

PROTEIINIPITOINEN LISÄKE

- kananmuna (1 kpl) 7 g
- raejuusto (50 g) 8 g
- hummus (30 g) 2 g



Yksittäisten elintarvikkeiden ja ruokien proteiinimääristä löydät lisää tietoa THL:n ylläpitämästä [Fineli-tietokannasta](#) (Fineli-tietokanta, s.a.).

Katsomalla KasvisPro-koulutuksen asiantuntijavideon 2 sekä ruokapalvelujen case-videon 3 saat lisätietoa kasviproteiineista ravitsemuksen kannalta ja niiden käytöstä ruokapalveluissa.



ASiantuntijavideo 2

Kasviperäiset proteiininlähteet ravitsemuksessa



Kokemusvideo 3

Kasviproteiinit käyttöön monipuolisesti

Ruokapalveluissa on suositeltavaa käyttää monipuolisesti ja vaihdellen erilaisia kasviproteiineja. Näin taataan riittävä proteiinin saanti, tuodaan vaihtelua asiakkaan lautaselle ja varmistetaan ruokapalveluiden taloudellinen resurssointi raaka-aineisiin. Omassa tuotannossa käytössä olevien kasviproteiinien seurantaan voi laatia esimerkiksi Excel-taulukon, josta nopeasti pystyy näkemään omat käytössä olevat kasviproteiinit ja niiden käyttökerrat.

Digitaalisilla tuotannonohjausjärjestelmillä on lopulta iso merkitys, kun varmistetaan uuden kasvisruokareseptin ravitsemuslaatu. Kaikki ruokalista-, resepti- ja ravitsemustieto kirjataan nykypäivän ammattikeittiöissä tuotannonohjausjärjestelmiin. Isommissa toimipaikoissa, joissa kasvisruokatarjonta on jo laajempi, kasvisruoan ravitsemuskriteerien täyttymisestä vastaa ruokalistatyöryhmä osana muuta ruokalistasuunnittelua. Moniammatillisella ruokalistatyöryhmällä luodaan hyvä pohja suunnittelulle.

Varmista kasvisaterioiden täysipainoisuus ja monipuolisuus

- Hyödynnä tuotannonohjausjärjestelmää. Sieltä saat reseptiikalle ravintoainelaskelmat ja voit verrata niitä suosituksiin.
- Hyödynnä ruokalistasuunnittelussa henkilöstöä, esimerkiksi ravitsemusasiantuntijaa tai dieetikokin asiantuntemusta täysipainoisuuden varmistamiseksi.
- Tarjoa aterian lisukkeena erilaisia proteiinilisiä, kuten paahdettuja kikherneitä.
- Kiinnitä huomiota ateriakokonaisuuteen ja ateriakokoon.
- Ateria on täysipainoinen, kun kaikki aterianosat tulevat syödyksi.


Varmista kasvisaterioiden proteiinimäärän riittävyys

- Varmista aterian proteiinimäärä hyödyntämällä tuotannonohjausjärjestelmästä saatavaa laskelmaa.
- Lisää tarkastetut reseptit kiertävään ruokalistaan, johon rakentuu tarkastettujen reseptien lista.
- Lisää ruoan yhteyteen proteiinipitoisia lisukkeita, kuten raejuustoa, siemeniä, pähkinöitä, krutonkeja, linssisalsaa, leikkeleitä tai maitopohjaisia jälkkäreitä.

Unohtuivatko kasvisruoasta kasvikset?

Suomalaisten kasvien käyttö on vielä kaukana suosituksista. Kasvikset muodostavat terveyttä edistävien ruokavalioiden perustan. Liian vähäinen kasvien syöminen näkyy useiden ravintoaineiden saannissa, millä on vaikutusta pitkällä aikavälillä terveyteemme.

Välillä kasvisruoasta puhuttaessa vaikuttaa siltä, että kasvikset on unohdettu kokonaan ja keskustelu on keskittynyt riittävän proteiinin saannin tarkasteluun. Hyvin toteutettu kasvisruoka on paljon muutakin kuin kasviproteiineja. On hyvä pitää mielessä, ettei kasvisruokapainotteisuus ole myöskään synonyymi lihattomalle ruokavaliolle. Ravitsemuksen kannalta merkityksellistä on, että kasvipainotteisten ruokavalioiden avulla myös kasvien kulutusta saadaan lisättyä kohti ravitsemussuosittelun suosittelemaa tasoa.



Ruoka-
palvelut ovat
suunnannäyttäjiä
ja esimerkin
antajia!

Monipuolisen ja
ravitsemuksellisesti
täysipainoisen kasvis-
aterian toteuttamiseen
on useita
vaihtoehtoja!

Maistuvaa kasvisruokaa kaikille

Ruokapalveluissa on nyt oivallinen hetki ottaa suunta uteliaasti ja rohkeasti kohti uutta – elinikäisesti oppien. Omaan toimintaan sopivan kasvisruokastrategian laatimisen avulla kasvisruoan tarjontaa voidaan lisätä ja kehittää suunnitelmallisesti. Itseään kannattaa haastaa, mutta samalla on hyvä pitää mielessä, että muutos tapahtuu usein pienin askelin ja vie aikaa. On hyvä olla armollinen sekä itseään että muita kohtaan. Kokemusten, reseptien ja ajatusten jakaminen muiden ruokapalvelujen kanssa kannattaa, joten hyödynnä verkostoja. Yhteistyössä on voimaa.

Tarjoa asiakkaille maukasta, herkullista kasvisruokaa!

Herkkuja herneistä,
porisevia patoja pavuista!
Mukaan myös siemeniä
ja pähkinöitä.
Oheen maistuva
leipäviipale.

Verkostoidutaan
ja innostutaan
kasvisruoasta
yhdessä!

Kannusta asiakkaita maistamaan uusiu makuja!

Kasviproteiinien valikoima
on jo runsas. Tarjoile
monipuolisesti erilaisia
vaihtoehtoja.

KIITOKSET

Kiitämme lämpimästi kaikkia KasvisPro-videoiden tuottamiseen osallistuneita. Kiitos ajankohtaisen, monipuolisen kasvisruokatiedon jakamisesta koulutusvideoidemme luennoitsijoille professori Maijaliisa Erkkolalle, professori Marina Heinoselle ja ETT, yliopistolehtori Liisa Korkalolle Helsingin yliopistosta, ETT Virpi Kemille Ammattikeittiöosaajat ry:stä, tutkija Venla Kytälle Luonnonvarakeskuksesta, FT, ravitsemusterapeutti Kaisa Kähköselle Ravistamo Oy:stä sekä kasvisruokakouluttaja Tuija Ruuskalle KK Kruska Oy:stä. Kiitos myös kasvisruoan tuotantoon, tarjoamiseen ja käytön edistämiseen liittyvien arjen ratkaisujen sekä käytännön kokemusten jakamisesta ruokapalveluammattilaisille hankinta- ja kehityspäällikkö Regina Ekroosille ja ravitsemussuunnittelija Nina Haloselle Espoo Catering Oy:stä, ravintolapäällikkö Jaana Takkiselle Jyväskylän koulutuskuntayhtymän Gradia-ravintoloista, ruokapalveluesimies Tiina Antinaholle ja ruokapalvelutyönjohtaja Anne Pakariselle Kylän Kattaukselta Jyväskylän kaupungin ruokapalveluista sekä ravintolapäällikkö Kati Lemiläiselle Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan Ravintola Ilokivestä.

Kiitämme KasvisPro-koulutuskokonaisuuteen osallistuneita ruokapalveluammattilaisia verkostoitumisesta sekä reseptien, osaamisen ja tiedon jaosta, jonka pohjalta työkirja on rakentunut.

Tämän aineiston toteutus on osa KasvisPro-hanketta, jota on rahoitettu maa- ja metsätalousministeriön ruokaketjun toiminnan edistämisen rahastosta.



Lähteet

Finelin tietokanta, s.a. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkosivut.
<https://fineli.fi/fineli/fi/index> Viitattu 22.5.2024.

KasvisPro a. 2024. Kohti kasvispainotteista ruokalistaa.
KasvisPro-hankkeen verkkotyöpaja 1, 31.1.2024.

KasvisPro b. 2024. Vaihdetaan kasvisruokareseptejä.
KasvisPro-hankkeen verkkotyöpaja 2, 14.2.2024.

KasvisPro c. 2024. Viestintä ja tiedottaminen.
KasvisPro-hankkeen verkkotyöpaja 3, 13.3.2024.

KasvisPro d. 2024. Vuorovaikutus ja yhteistyö.
KasvisPro-hankkeen verkkotyöpaja 4, 10.4.2024.

KasvisPro e. 2024. Ravitsemus ruokapalvelujen toiminnassa.
KasvisPro-hankkeen verkkotyöpaja 5, 24.4.2024.

Lautasmallit, 13.5.2022. Ruokavirasto. Verkkosivut.
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/lautasmalli/> Viitattu 23.5.2024.

Maistuva koulu, s.a. Ruokakasvatus. Verkkosivut.
<https://maistuvakoulu.fi/> Viitattu 24.4.2024.

Pöyry-Lassila, P. 2017. Palveluiden yhteiskehittäminen ja yhteistuottaminen. 2017. Kirjassa: Pohjonen, S. ja Noso, M. (toim.) Kansalainen keskiöön! Näkökulmia sote-uudistukseen. Kunnallisalan kehittämissäätiön Julkaisu 2. s. 25. Verkkodokumentti saatavissa:
<https://kaks.fi/wp-content/uploads/2017/04/nakokulmia-sote-uudistukseen-3.pdf>

Ravitsemushoitosuositus. 2023. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-977-1>

Ravitsemus- ja ruokasuositukset. 19.1.2024. Ruokavirasto. Verkkosivut.
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/> Viitattu 23.5.2024.

Ruokavalion koostaminen. 24.2.2024. Vegaaniliitto. Verkkosivut.
<https://vegaaniliitto.fi/ravitsemus/ruokavalion-koostaminen/> Viitattu 22.5.2024.

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Torkkola, S., 2019. Lean asiantuntijatyön johtamisessa. 8. painos. Talentum Media Oy. Helsinki.

Tukia, H., Wilskman, K. ja Lähteenmäki, M. 2012. Sosiaalisen markkinoinnin ABC. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Opas 18.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-513-0>

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

Vegaaninen ruokavalio. 13.5.2022. Ruokavirasto. Verkkosivut.
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/vegaaninen-ruokavalio/> Viitattu 22.5.2024.

Viesti vastuullisuudesta. Eväitä vastuullisuusviestinnän perusasioihin. 9.2023. Vastuullinen ruokapalvelu (Varuke-hanke). Verkkodokumentti saatavissa:
https://sakky.fi/sites/default/files/2023-09/Viestint%C3%A4ohje_Vastuullinen%20ruokapalvelu%20-ohjelma.pdf

Yhteistyö ja ruokakasvatus, s.a. Kouluruokadiplomi. Ammattikeittiöosaajat. Verkkosivut.
<https://www.kouluruokadiplomi.fi/kouluruoka-diplomi/tukimateriaali/yhteistyö/> Viitattu 24.4.2024.



Liitteet

LIITE 1 Nykytilan analyysilomake

LIITE 2 Kehittämislomake

LIITE 3 Vastuullisuusviestinnän vuosikellon täyttöohje

LIITE 4 Ota kehittämisen työkaluksi kokeilujen kehä

Nykytilan analyysilomake

KASVISRUOKARESEPTIIKKA ja RUOKALISTASUUNNITTELU

OHJEISTUS

Pohdi väitteiden avulla ja pisteytä toimipaikkasi nykyinen tilanne asteikolla 1-5.

1 = Tämän jo hallitsemme. 5 = Tarvitsee paljon kehittämistä.

POHDI	PISTEET
Ruoanvalmistusmenetelmämme soveltuvat hyvin laadukkaan kasvisruoan valmistamiseen.	
Ruokalistasuunnittelussa pyrimme edistämään kasvisruoan menekkiä.	
Toiminnassamme on riittävästi toimivaa kasvisruokareseptiikkaa.	
Toiminnassamme on riittävästi asiakkaille mieleistä kasvisruokareseptiikkaa.	
Kasvisruokareseptiikan kehittäminen on hyvin suunniteltua ja siihen on työaika sopivasti varattu.	
Toiminnassamme on mahdollista hyödyntää erilaisia kasvipohjaisia proteiinin lähteitä.	
Kasvisruokareseptiikan kehittämiseen ja ruokalistasuunnitteluun osallistuu ja pääsee vaikuttamaan suurin osa henkilökunnastamme.	
Kasvisruokareseptiikan kehittämiseen vaikuttavat asiakkaiden palaute ja kasvisruokatrendit.	
Kasvisruokareseptiikan kehittämisessä huomioimme kasvisruoan houkuttelevan ulkonäön.	
PISTEET YHTEENSÄ Kasvisruokareseptiikka ja ruokalistasuunnittelu -osuudesta	

VIESTINTÄ ja TIEDOTTAMINEN

POHDI	PISTEET
Toimintamme arvomaailma tukee kasvisruoan edistämistä.	
Huomioimme kasvisruoan houkuttelevuuden ruokalistalla, esim. nimien muotoilu, ja esittelemme kasvisruoan ensimmäisenä vaihtoehtona.	
Kasvisruoka on linjastollamme ensimmäisenä esillä.	
Kiinnitämme huomiota kasvisruoan houkuttelevaan esillepanoon.	
Viestimme positiivisesti ja asiakaslähtöisesti kasvisruoasta eri kanavissa, esim. ruokasalissa, somessa, verkkosivuilla, lehdistölle ja yhteistyötilanteissa.	
Hyödynnämme tarinallisuutta viestinnässä.	
Osallistamme asiakkaat mukaan kasvisruoan ja/tai kasvisruokatarjonnan suunnitteluun.	
Osallistamme asiakkaat mukaan kasvisruoasta viestimiseen.	
PISTEET YHTEENSÄ Viestintä ja tiedottaminen -osuudesta	

VUOROVAIKUTUS ja YHTEISTYÖ

POHDI	PISTEET
Henkilökuntaamme sitoutetaan kasvisruoan hyväksyttävyyden edistämiseen, esim. osallistetaan henkilökuntaa reseptiikan, kasvisruoan esillelaiton ja viestinnän kehittämiseen.	
Toimipaikassamme tuetaan toimimaan ruokakasvattajana, esim. käymään vuoropuhelua asiakkaiden kanssa ruokasalissa, järjestämään maistuspäiviä tai muuta yhteistoimintaa asiakkaiden kanssa.	
Meillä on mahdollisuus hyvään yhteistyöhön alueemme päätöksentekoon vaikuttavien tahojen kanssa.	
Viestimme/kerromme toiminnastamme asiakasryhmille, esim. vanhempainilloissa, tapahtumissa ja/tai asiakkaiden käyttämissä viestintäkanavissa.	
PISTEET YHTEENSÄ Vuorovaikutus ja yhteistyö -osuudesta	

RAVITSEMUS

POHDI	PISTEET
Toimipaikassamme on riittävästi osaamista kasvisruokien hyvän ravitsemuksellisen sisällön varmistamiseksi.	
Osaamme varmistaa kasvisruoistamme saatavan proteiinin määrän ravitsemussuositusten mukaiseksi.	
Resepteissämme huomioidaan kasvisruoan rasvojen määrä ja hyvä laatu.	
Meillä on käytössämme erilaisia tapoja lisätä kasvisaterian proteiinipitoisuutta, esim. proteiinia sisältävillä lisäkkeillä ja salaattikomponenteilla.	
Meillä on monipuolisesti käytössä erilaisia kasviproteiinien lähteitä.	
Varmistamme tarjoamamme kasvisruoan ravitsemuksellisen laadun säännöllisesti.	
PISTEET YHTEENSÄ Ravitsemus-osuudesta	

YHTEENVETO

Lisää edellä olevista Nykytilan analyysi -taulukoista pisteet yhteenvetotaulukkoon. Tarkastele tuloksia ja pohdi:

- Mitä kehittämistoimenpiteitä siirrät ja aikataulutat heti kehittämislomakkeille?
- Mitä toimenpiteitä kirjataan muistiin kehittämislomakkeille myöhempää aloitusta varten?

AIHE	PISTEET
Kasvisruokareseptiikka ja ruokalistasuunnittelu	
Viestintä ja tiedottaminen	
Vuorovaikutus ja yhteistyö	
Ravitsemus	

VINKKI

Nykytilan analyysistä esille tulleisiin kehittämiskohteiden valintaan voitte hakea tukea KasvisPro-verkkosivujen koulutusvideoista tai työpajojen työkalupakista osoitteesta: <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/kasvispro-kauhakaupalla-kasviksia/>

VASTUULLISUUS- VIESTINNÄN VUOSIKELLO

TÄYTTÖOHJEET
PowerPoint

Visuaalinen vastuullisuusviestinnän vuosikello tekee kestäväen kehityksen edistysaskeleista näkyviä niin asiakkaille kuin ruokapalveluorganisaatiolle itselleen.

Kellossa viestintätoimet jaetaan **ulkoiseen viestintään** (asiakkaat, muut sidosryhmät, tavarantoimittajat, kuntapäätäjät ja tiedotusvälineet) ja **ruokapalvelun sisäiseen viestintään**.

Viestinnän vuosisuunnitelman laatimiseen osallistetaan ruokapalvelun lisäksi sidosryhmät ja huomioidaan tärkeimmät **teemat ja aikataulut** vuodenkierrossa.

Viestintäkellon tueksi on hyvä laatia tarkempi **viikko- ja kuukausikohtainen suunnitelma**. Siihen kirjataan viestintätoimien vastuuhenkilöt, viestintäkanavat, seuranta, raportointi ja kehittäminen.

1 Värjää teksti hiirellä ja täydennä kenttään ruokapalvelun nimi.

Lisää tarvittaessa myös ruokapalvelun tunnus:

Lisää > Kuvat > Tämä laite. Etsi tunnuskuva (jpg, png) koneeltasi, napsauta *Lisää* ja vedä tunnus yläpalkkiin ruokapalvelun nimen viereen. Pienennä tunnusta tarvittaessa.

2 Värjää otsikkoteksti hiirellä ja kirjoita vastuullisuusteema. Värjää luetteloteksti hiirellä ja kirjoita tarkentavat sisällöt.

Tarvittaessa voit myös siirtää teematekstejä eri paikkaan:

Valitse tekstiruutu napsauttamalla ja vedä se haluamaasi paikkaan.

Voit myös poistaa ylimääräisiä teematekstejä:

Valitse tekstiruutu ja näpätä näppäimistöä *delete*.

3 Voit myös kopioimalla lisätä vuosikelloon uusia teematekstejä:

Valitse tekstiruutu, näpätä näppäimistöä *ctrl + c* kopioidaksesi tekstiruudun ja *ctrl + v* lisätäksesi uuden tekstiruudun.

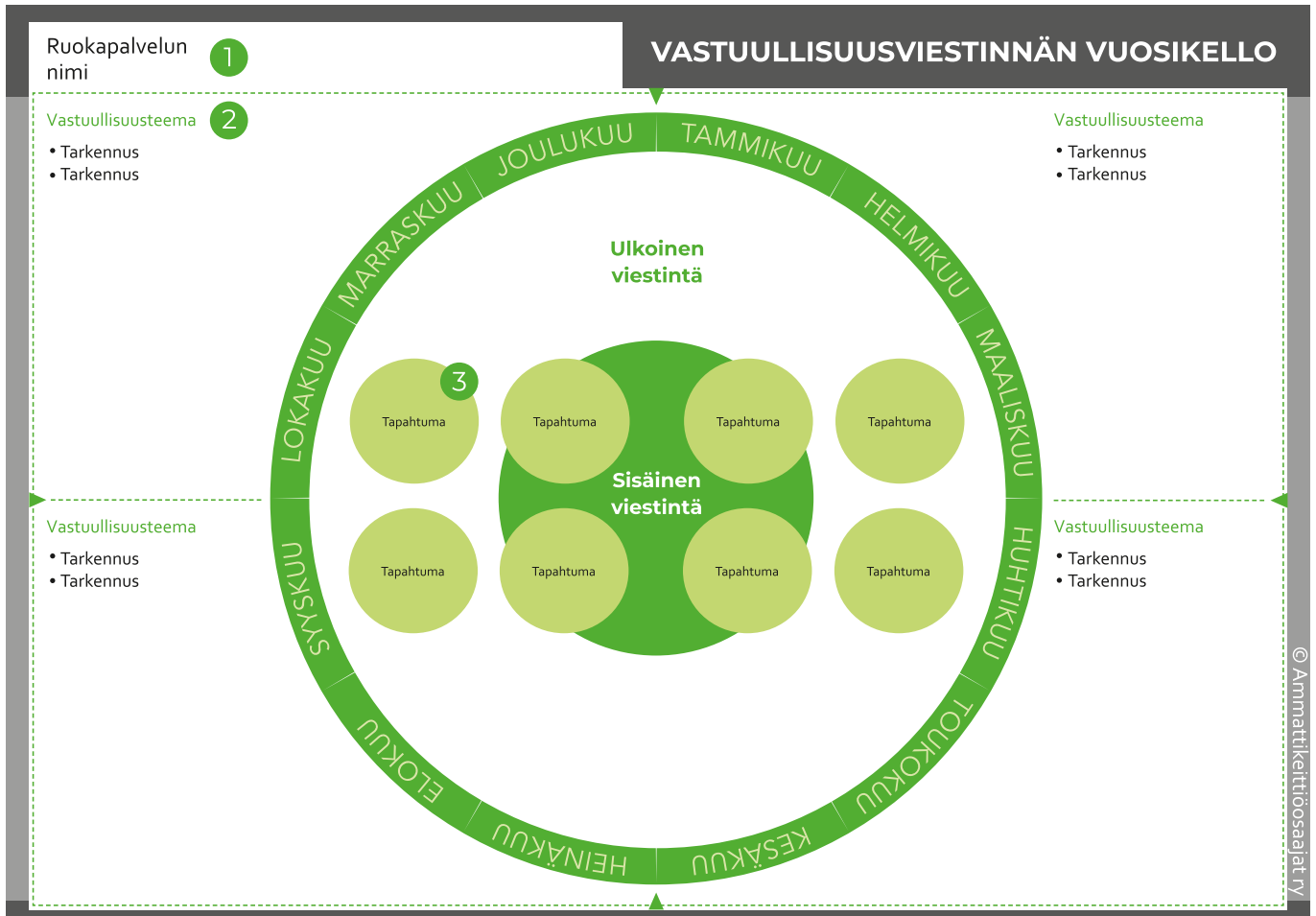
Vedä tekstiruutu haluamaasi paikkaan vuosikelloon ja täydennä.

Värjää teksti hiirellä ja kirjoita tapahtuma.

Siirrä tapahtumaympyrä haluamaasi vuosikellon paikkaan:

Valitse tapahtumaympyrä napsauttamalla ja vedä se haluamaasi paikkaan vuosikellossa – ulkoisen tai sisäisen viestinnän alueelle.

Tarpeen mukaan lisää, poista, kopioi ja siirrä tapahtumaympyröitä samaan tapaan kuin vastuullisuusteemoja edellä.



Ota kehittämisen työkaluksi KOKEILUJEN KEHÄ

Kasvisruokatarjonnan kehittämiseen ja kasvipainotteisten ruokavalintojen edistämiseen ei kannata ryhtyä oletusten varassa, vaan hankkia faktatietoa muutosten tueksi kokeilujen avulla. Peräkkäiset nopeat, pienin panostuksin toteutetut kokeilut kerryttävät tietoa, joka auttaa suuntaamaan kehittämistä askel askeleelta kohti toimivaa ratkaisua. Kokeilemalla kehittäminen on suunnitelmallista, systemaattista, tavoitteellista kehittämistä, jonka toteuttamisessa auttaa kokeilujen kehä (Torkkola, 2019).

► SUUNNITTELE (plan)

Määritellään kokeilun tavoite ja suunnitellaan, miten kokeilu käytännössä toteutetaan ja kuinka sen onnistumista arvioidaan.

► TOTEUTA (do)

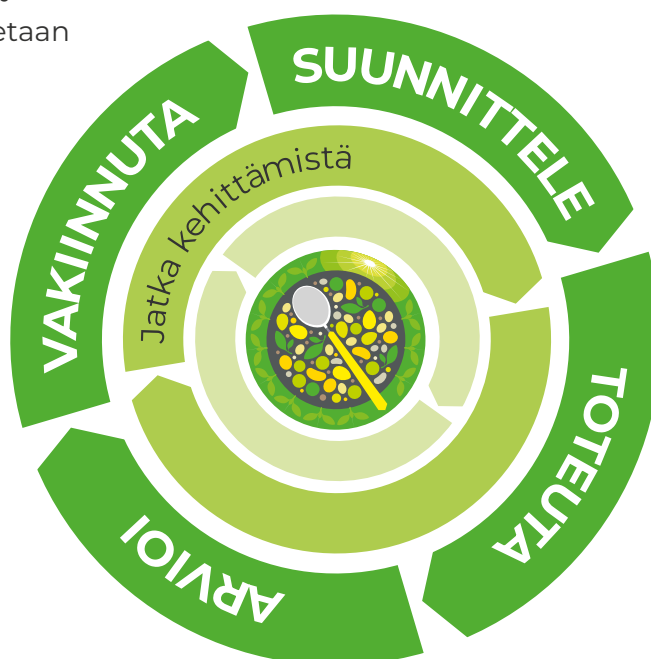
Toteutetaan kokeilu. Kerätään tietoa kokeilun onnistumisesta, esim. palautetta asiakkailta ja ruokapalveluhenkilöstöltä.

► ARVIOI (study)

Arvioidaan kokeilun onnistumista. Saavutettiin tavoite? Mikä onnistui? Millaisia haasteita havaittiin?

► VAKIINNUTA – JATKA KEHITTÄMISTÄ (act)

Päätetään, vakiinnutetaanko tehty muutos osaksi toimintaa ja/tai miten jatketaan kehittämistä kokeilusta saatujen oppien pohjalta. Pyöräytetään kokeilujen kehä uudelleen.





Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Maa- ja metsätalousministeriö
Jord- och skogsbruksministeriet
Ministry of Agriculture and Forestry