

Tommi Heikkilä

**Ravitsemuspassi –oppimateriaalien ja –osaamistestin
käyttö toisen asteen koulutuksissa sekä niiden arviointi
ja kehittämistarpeet opetuksen kannalta**

Opinnäytetyö

Syksy 2014

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Ravitsemispalvelut

Tekijä: Heikkilä Tommi

Työn nimi: Ravitsemuspassi – oppimateriaalien ja – osaamistestin käyttö toisen asteen koulutuksissa sekä niiden arviointi ja kehittämistarpeet opetuksen kannalta

Ohjaaja: Nissinen Kaija

Vuosi: 2014 Sivumäärä: 77 Liitteiden lukumäärä: 2

Ravitsemuspassi on Suomen Sydänliiton yhteistyössä Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakoulujen kanssa luoma verkko-oppimisympäristö ruokapalveluissa työskentelevien ravitsemusosaamisen testaamiseen ja tietojen ylläpitämiseen. Verkko-oppimisympäristön sisältämää valmennusaineistoa ja osaamistestiä hyödynnetään myös ravitsemisalalan koulutuksissa.

Ravitsemusasiat ovat osa ruokapalveluiden parissa työskentelevien ammattitaitoa, ja niihin kaivataan lisäosaamista ruokapalvelu- ja elintarvikealalla (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 63). Verkossa sijaitsevalla opetusmateriaalilla saavutetaan useita etuja, mutta ne tuovat mukanaan myös erilaisia haasteita.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitä osia Ravitsemuspassin sisältämistä materiaaleista on hyödynnetty ravitsemusasioiden opetuksessa toisen asteen oppilaitoksissa, miten ja mihin tarkoitukseen sekä selvittää Ravitsemuspassin eri osien ja osaamistestin sopivuutta toisen asteen opetuksen tueksi. Lisäksi vastaajilta kerättiin kehitysideoita Ravitsemuspassin kehittämiseen opetuksen näkökulmasta katsoen.

Tutkimuksen aineisto kerättiin käyttämällä Webropol-ohjelmalla luotua kyselylomaketta. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimustavan yhdistelmää, jossa strukturoiden ja avointen kysymysten avulla selvitettiin materiaalien hyödyntämisen määrää ja tapoja. Kyselyyn vastasi yhteensä 43 henkilöä.

Ravitsemuspassin materiaaleja hyödynnetään toisen asteen oppilaitoksissa ympäri Suomea. Materiaalien hyödyntämistavat vaihtelivat vastaajien kesken, osassa oppilaitoksista passin suorittaminen kuuluu opintoihin, osassa passin suorittaminen on vapaaehtoista. Passin suorittamisella on suuri vaikutus materiaalien hyödyntämiseen opetuksessa. Oppimisympäristön kokonaisuus arvioitiin opetuksen kannalta hyväksi ja sen eri osia hyödynnettiin tasaisesti opetuksen apuna. Nuoremmat ravitsemusasioiden opetuksesta vastaavat henkilöt hyödynsivät materiaaleja työssään useammin sekä olivat itse suorittaneet Ravitsemuspassin useammin kuin vanhimpaan ikäluokkaan (51–60-vuotiaat) kuuluneet henkilöt.

Avainsanat: Ravitsemusosaaminen, verkkomateriaalit, toisen asteen koulutus, osaamisvaatimukset, Ravitsemuspassi, oppimisympäristöt

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Hospitality Management

Author/s: Heikkilä Tommi

Title of thesis: Use of Ravitsempassin learning material and –knowledge test in second degree vocational education

Supervisor(s): Nissinen Kaija

Year: 2014 Number of pages: 77 Number of appendices: 2

Ravitsempassi is an online learning environment created by the Finnish Heart Association in cooperation with Jyväskylä and Seinäjoki Universities of Applied Sciences. The online environment is a tool for testing the nutrition knowledge of the people working in the food services. Ravitsempassi is also used for teaching purposes in the field of food and hospitality education.

Nutritional facts are a part of professional competence for people working in the food services and more knowledge in that field is required in food service business. Some advantages are achieved by online educational material, but there are a few challenges as well.

The objective of the thesis was to find out which parts of Ravitsempassi are utilized in the teaching of nutritional matters in vocational education. It was also studied how and for what purposes they are used. Finding out how suitable Ravitsempassi is for teaching purposes and collecting development ideas to make the online learning environment better, were also objectives of the thesis.

The research material was collected by using a survey form created by Webropol online survey and analysis program. Combination of qualitative and quantitative research methods was used to collect information concerning the amount and ways of utilizing the online learning material. 43 people in total answered the survey.

The materials of Ravitsempassi are utilized in vocational institutions all around Finland. The ways of utilizing the materials varied between the respondents. Completing Ravitsempassi is a compulsory or voluntary part of the studies in different institutions. Completing the test has a significant effect on utilizing the materials for teaching purposes. The overall evaluation of the online environment was good regarding teaching purposes. The respondents from younger age groups had utilized materials and completed Ravitsempassi themselves more often than the older age groups between the ages of 51-60.

Keywords: Nutrition knowledge, online materials, vocational education, competence requirements, Ravitsempassi, learning environments

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
Käytetyt termit ja lyhenteet.....	8
1 JOHDANTO.....	9
2 RAVITSEMUSASIAKAS TOISEN ASTEEN KOULUTUKSISSA.....	10
2.1 Ravitsemus toisen asteen perustutkinnoissa.....	10
2.2 Ravitsemusopetuksessa käytetty materiaali.....	11
2.3 Opettajan roolit muuttuvat verkossa.....	14
3 RAVITSEMUSOSAAMISEN OSAT, NIIDEN HALLINTA SEKÄ OSAAMISEN TARVE RUOKAPALVELUALALLA JA TOISEN ASTEEN KOULUTUKSISSA.....	16
3.1 Joukkoruokailun merkitys.....	16
3.2 Suomalaiset ravitsemussuositukset.....	17
3.3 Terveelliset valinnat.....	19
3.3.1 Annoksien koostaminen.....	19
3.3.2 Raaka-ainevalinnat.....	19
3.3.3 Terveellisiin valintoihin ohjaaminen.....	21
3.4 Ruoanvalmistusmenetelmät ja ravitsemuksellinen laatu.....	21
3.5 Ravitsemuslaadun seuranta ammattikeittiössä.....	23
3.6 Erityisruokavalioihin liittyvät osaamisvaatimukset hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinnossa.....	24
3.7 Ravitsemusosaamiseen ja opetukseen liittyvien tutkimusten tuloksia.....	24
4 RAVITSEMUSPASSI.....	28
5 OPETUSMATERIAALIT VERKOSSA.....	31
5.1 Verkossa oppimisen historiaa ja käytettäviä termejä.....	31
5.2 Verkko-oppimateriaalien suunnittelu ja tuottaminen.....	32
5.3 Oppimisympäristöt ja oppimisaihiot.....	35

5.4 Verkkomateriaalien tuomat edut	36
5.5 Verkkomateriaalien käytön haasteita	37
5.6 Oppimateriaalien laatu ja arviointi	40
6 RAVITSEMUSPASSI-OPPIMATERIAALIN JA OSAAMISTESTIN	
KÄYTTÖ	43
6.1 Tavoitteet ja työn rajaus.....	43
6.2 Tutkimusmenetelmä.....	43
6.3 Tulokset	45
6.3.1 Vastaajien taustatiedot.....	45
6.3.2 Ravitsemuspassin materiaalien ja osaamistestin hyödyntäminen ..	50
6.3.3 Ravitsemuspassin materiaalien ja osaamistestin arviointi ja kehittäminen.....	54
6.4 Vastausten tarkastelu Ravitsemuspassin suorittamisen, materiaalien hyödyntämisen ja vastaajien iän osalta.....	59
7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	65
LÄHTEET	72
LIITTEET	77

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuvio 2. Tehtäviä organisoivan ja viestivän opettajan rooleissa (Ruovinen 2005, 46.)	15
Kuvio 1. Tehtäviä motivoivan sekä verkottavan ja verkottuvan opettajan rooleissa (Ruovinen 2005, 45.)	15
Kuvio 3. Ravitsemuspassin valmennusaineiston sisältöä kuvaavia kysymyksiä ...	30
Kuvio 4. Verkko-opetuksen suunnittelun kuvaus (Koli ja Silander 2003. mukailtu.)	32
Kuvio 5. Verkkomateriaalin tuottaminen (Suominen ja Nurmela 2011, 78, mukailtu.)	35
Kuvio 6. Pedagogisen laadun pääkriteerit (Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit 2006,15–17.).....	41
Kuvio 7. Esteettömyyden pääkriteerit (Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit 2006,21–24.).....	41
Kuvio 8. Käytettävyyden pääkriteerit (Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit 2006,18– 21.).....	41
Kuvio 9. Vastanneiden ikäjakauma n=43	45
Kuvio 10. Oppilaitostyypit n=43.....	46
Kuvio 11. Vastanneiden ammattinimikkeet n=35	47
Kuvio 12. Koulutukset, joissa vastaajat opettavat ravitsemusasioita n=42.....	48
Kuvio 13. Ravitsemuspassin suorittaminen n=43	49
Kuvio 14. Ravitsemuspassin osaamistestin läpäisyyn vaaditut yrityskerrat n=26 .	49
Kuvio 15. Ravitsemuspassin materiaalien hyödyntäminen työssä n=40	50

Kuvio 16. Ravitsemuspassin materiaalien hyödyntävien opettajien määrä koulutuksittain n=28	50
Kuvio 17. Ravitsemuspassin eri osien hyödyntämisen määrä n= 29.....	51
Kuvio 18. Ravitsemuspassin materiaalien hyödyntämisen määrä kaikki osien kohdalta n=29	51
Kuvio 19. Ravitsemuspassin materiaalien hyödyntämistavat n= 28.....	53
Kuvio 20. Ravitsemuspassin kokonaisuuden arviointi n=32.....	54
Kuvio 21. Hankalaksi koetut osaamistestin osa-alueet n= 13	57
Kuvio 22. Passin suorittamisen vaikutus materiaalien hyödyntämiseen n=31	60
Kuvio 23. Ikäryhmän vaikutus materiaalien hyödyntämiseen n= 39.....	60
Kuvio 24. Ravitsemuspassin suorittamisen erot eri ikäryhmissä n=42.....	61
Kuvio 25. Passin eri osien hyödyntäminen ikäryhmien välillä n=42	62
Kuvio 26. Valmennusaineiston kokonaisuuden arviointi ikäryhmien välillä n=42 ..	63
Taulukko 1. Toisen asteen koulutuksissa käytettäviä oppikirjoja (Sanoma Pro Oy 2014).....	13
Taulukko 2. Ravitsemuspassin eri osien hyödyntämisen määrä n=29.....	52
Taulukko 3. Ravitsemuspassin eri osien arviointi n=32	55
Taulukko 4. Ravitsemusasioiden opetuksessa käytettyjä oppikirjoja vastausten pohjalta	58
Taulukko 5. Ravitsemusasioiden opetuksessa käytettyjä verkkolähteitä vastausten pohjalta	59

Käytetyt termit ja lyhenteet

Ravitsemuspassi	Suomen Sydänliiton yhteistyössä Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakoulujen kanssa luoma verkko-oppimisympäristö ravitsemusosaamiseen testaamiseen ja tietojen ylläpitämiseen.
Ravitsemuslaatu	Eli ravitsemuksellinen laatu kuvaa ruokavalion, ruoan tai yksittäisen elintarvikkeen ravintoainesisältöä tai koostumusta suhteessa ravitsemussuositusten tavoitteisiin.
Verkkomateriaali	Verkossa sijaitseva opetusmateriaali.
Osaamistesti	Ravitsemuspassin sisältämä osaamistesti.
P-arvo	Tulosten tilastollisen merkitsevyyden mittari.

1 JOHDANTO

Toisen asteen opetushenkilöstön osaamista selvitettiin Osaava opettaja 2010 - 2020 – hankkeessa. Matkailu-, majoitus- ja ravitsemisalan opettajilla oman alan osaaminen niin teorian kuin käytännön kohdalla on tutkimusten mukaan hyvää, uusien opetusmenetelmien hallinta ja verkko-opetustaidot nähdään puolestaan alojen opettajien tämänhetkisinä heikkouksina.

Nykyään opetusmateriaaleina perinteisten oppikirjojen lisäksi käytetään erilaisia sähköisiä oppimateriaaleja. Opetusta on siirretty myös verkkoon, jossa opetus tapahtuu erilaisten ohjelmien ja oppimisympäristöjen avulla. Verkossa opettajien rooli muuttuu ohjaavammaksi ja opiskelijoiden itseopiskelun määrä kasvaa. Mitä hyötyä verkossa olevalla materiaalilla saavutetaan? Mitä haasteita ne tuovat mukanaan?

Ruokapalvelualan ammattilaisille on kehitetty verkossa sijaitseva oppimisympäristö Ravitsemuspassi, jonka avulla ravitsemusosaamista voidaan testata. Passin suorittaminen on tapa osoittaa ravitsemusosaamistaan niin alalla työskenteleville kuin alaa opiskelevillekin. Passin osaamistestin lisäksi oppimisympäristö sisältää valmennusaineiston, joka sisältää kaiken sen ravitsemustiedon, joka passin suorittamiseen tarvitaan.

Ravitsemuspassin rakentumiseen liittyi useita amk- ja yAMK-tason opinnäytetöitä Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakouluista, jotka kehittivät kaikki vuorollaan passia eteenpäin. Samalla tutkittiin myös ruokapalvelutyöntekijöiden ravitsemusosaamista. Aiemmistä Ravitsemuspassiin liittyvien opinnäytetöiden tuloksista on nähty, että Ravitsemuspassi-sivustoa on käytetty myös ravitsemuksen opetuksen apuvälineenä. Miten Ravitsemuspassin oppimisympäristön materiaaleja ja osaamistestiä on hyödynnetty opetuksessa ja miten sitä voidaan kehittää opetuksen kannalta entistä paremmaksi? Sitä selvitetään tämän opinnäytetyön tutkimuksen avulla.

2 RAVITSEMUSASIAI TOISEN ASTEEN KOULUTUKSISSA

Matkailu- majoitus- ja ravitsemisalalan opettajien vahvuuksiin kuuluu vankka oman alan ammatillinen osaaminen, joka on laaja-alaista mahdollistaen myös monialaisen opetuksen. Tähän osaamiseen kuuluu teorian sekä käytännön tietämyksen hallinta. Opettajien oman alan tuntemus pohjautuu usein työmarkkinoilta saatuun kokeemukseen. Alojen opettajat hallitsevat hyvin tutkintojen perusteet, yksilöllisen ja työ-
sääppöimisen ohjaamisen ja ymmärtävät myös työelämässä vaadittavan osaamisen sekä ovat mukana opetuksen kehittämisessä. Toisen asteen ammatillisen koulutuksen opetushenkilöstön osaamisen kehittämishankkeen ”Osaava opettaja 2010-2020” tuloksien mukaan alojen pedagogisen osaamisessa vahvoina osa-alueina mainittiin erikseen aikuispedagogiikka, ihmis- ja oppimiskäsitys ja ammattiin valmentaminen. Heikkouksina matkailu- majoitus- ja ravitsemisalalan opetuksessa nähtiin uusien opetusmenetelmien hallinta, oppimisvaikeuksien ja tyylien tunnistaminen sekä verkko-opetustaidot. Myös opetusmateriaalit ja teoriaopinnot kokonaisuudessaan kaipaisivat päivittämistä. Tulevaisuuden mahdollisuuksina alojen opettajat näkivät esimies- ja johtamisosaamisen kehittämisen, kansainvälisyyden ja uuden teknologian hallinnan. (Korento ja Paaso 2010, 99.)

2.1 Ravitsemus toisen asteen perustutkinnoissa

Ravitsemusosaamisen ylläpidossa ja kehittämisessä riittää haasteita. Osaamista määritetään valtakunnallisesti opetushallituksen määräyksissä alojen perustutkintojen eri osissa, mutta käytännössä opintojen suunnittelu tapahtuu kuitenkin oppilaitoskohtaisesti, jolloin saattaa syntyä myös eroja opetuksen sisällöissä. Erilaisten koulutusrakenteiden avulla mahdollistetaan ravitsemuksen opettamista entistä laajemmin, mutta tällöin myös eri aikaan valmistuvien erot ravitsemusosaamisessa voivat kasvaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 63.)

Opetushallituksen määräykset hotelli-, ravintola- ja catering alan perustutkinnosta 3/011/2010 ja sosiaali- ja terveysalan perustutkinnosta 17/011/2010 määrittävät alojen ammatillisen perustutkintojen perusteet. Määräykset ovat astuneet voimaan

1.8.2010, jonka jälkeen niitä on pitänyt noudattaa peruskoulutuksissa ja näyttötutkinnoissa. (Opetushallitus 2010a ja b.)

Ammatillisen perustutkinnon perusteissa on päätetty tutkinnon ja koulutusohjelmien tai osaamisalojen tavoitteet, tutkinnon muodostuminen, tutkinnon osien ammattitaitovaatimukset tai tavoitteet, ammattitaitoa täydentävien tutkinnon osien arvioinnin kohteet ja arviointikriteerit sekä ammatillisten tutkinnon osien osalta myös ammattitaidon osoittamistavat. Lisäksi perusteet sisältävät muita ammatillista peruskoulutusta ja näyttötutkintoja koskevia määräyksiä. (Opetushallitus 2010a, 7.)

Hotelli-, ravintola- ja cateringalan ja sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelmissa ravitsemusasioiden osaaminen on erilaisissa rooleissa. Asiakaspalvelun ja hotellipalvelun koulutusohjelmissa opiskelija perehtyy terveellisen ravitsemuksen periaatteisiin ja oppii kertomaan tuotteiden ravitsemuksesta ja terveellisyydestä. Kokin koulutusohjelmassa opiskelija perehtyy ravitsemuksen peruseriaatteisiin, jotta pystyy valmistamaan terveellistä ja ravitsevaa ruokaa, oppii valmistamaan ravitsevia annosruokia, kokoamaan ravitsemussuositusten mukaisia annoksia sekä oppii tuntemaan ravitsemussuositukset niin että pystyy opastamaan terveellisen aterian nauttimiseen ja valmistamaan ravitsemussuositusten mukaista ja terveellistä ruokaa erilaisille asiakasryhmille. (Opetushallitus 2010a.)

Sosiaali- ja terveysalalla ravitsemusasiat tulevat esille enemmän ohjauksen muodossa. Opiskelijat oppivat perustelemaan toimintaansa asiakkaita koskevien ravitsemussuositusten avulla ja ohjaamaan asiakkaita ravitsemussuositusten mukaisen ateriakokonaisuuksien luomiseen. Ohjauksen lisäksi sosiaali- ja terveysalan opiskelija oppii suunnittelemaan sekä valmistamaan ravitsemuksellisesti täysipainoista perusruokaa elintarvikehygieniä huomioon ottaen. (Opetushallitus 2010b.)

2.2 Ravitsemusopetuksessa käytetty materiaali

Vuolle (2013) tutki opinnäytetyössään ammatinopettajien osaamista hotelli-, ravintola- ja catering-alalla. Opinnäytetyön kyselyn tulosten perusteella ravitsemusasioiden opetus on vaihtelevaa. Ravitsemussuosituksia käytetään käytännön työssä, teoriaopetuksen materiaalina käytön lisäksi. Läpi käytäviä asioita ovat esimerkiksi

lautasmalli, ruoka-aineenpyyrä ja -pyramidi ja terveellisen aterian koostaminen. Ravitsemussuositusten lisäksi opetettavissa ravitsemusasioissa käydään läpi eri-ikäisten ravitsemusta sekä erikoisruokavalioita. Ravitsemusasioiden opetuksessa käytetään myös ruokapäiväkirjoja, joita opiskelijat täyttävät ja ne käydään jälkikäteen läpi ravitsemuksellisesta näkökulmasta. Opinnäytetyön kyselyn avulla haluttiin selvittää myös ravintoaineiden laskennan määrää opetuksessa, josta selvisi että noin kolmannesosassa (38 %) vastanneiden opettajien oppilaitoksissa aihetta käsitellään hyvin vähän tai asiaa ei opeta ollenkaan.

Ravitsemuksen opetuksessa käytettävää materiaalia selvitettiin myös samaisessa opinnäytetyössä. Materiaalina toimivat alan oppikirjat esimerkiksi Kaikkosen, Mäkysen, Tiusasen ja Viinikan kirjoittama Kokkiprokkis ja Lammen, Luolan ja Seppäsen kirjoittama Elintarvikkeet ja ruoanvalmistus. Oppikirjojen lisäksi käytettävänä materiaalina mainitaan useat verkkosivut, kuten Suomen Sydänliiton ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kotisivut sekä tämän opinnäytetyön kannalta tärkeät Ravitsemuspassin verkkosivut. Ravitsemuspassi.fi sivustoa käytti lähes puolet kyselyyn vastanneista opettajista. Myös maito- ja terveys- sekä kasvikset.fi:n sivuja käytettiin paljon. Ravitsemusopetuksen kehittämistoiveina esitettiin mm. tietotekniikan hyödyntäminen opetuksessa ja Ravitsemuspassin hyödyntäminen. (Vuolle 2013.)

Taulukossa 1 on lueteltu neljä alojen koulutuksissa käytettävää oppikirjaa ja niiden keskeinen sisältö ravitsemusasioiden kannalta. Taulukon tietojen lähteenä toimivat Sanoma Pro Oy:n kotisivut.

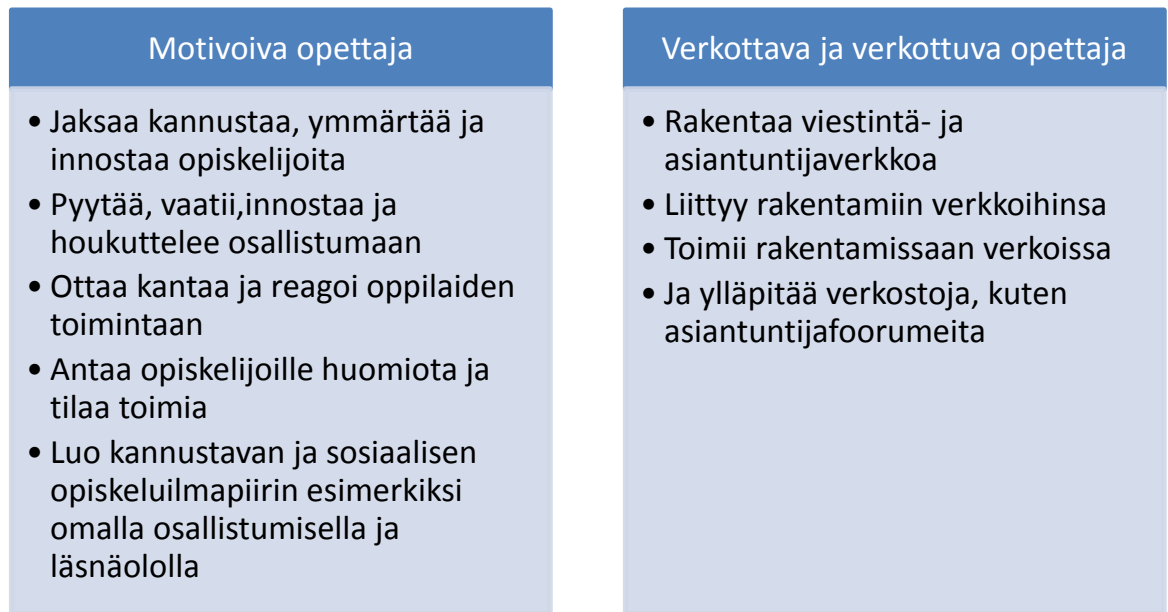
Taulukko 1. Toisen asteen koulutuksissa käytettäviä oppikirjoja (Sanoma Pro Oy 2014)

Oppikirjan nimi ja julkaisuvuosi	Tekijät	Keskeinen sisältö ravitsemusasioiden kannalta	Suunnattu/sopii
Ruokaa ja puhtautta, 2014	Marketta Leander, Sirkku Purontaus, Marjatta Pöyliö ja Katriina Sipilä	<ul style="list-style-type: none"> • ravinto-opin perusteet • ravitsemussuositukset • erityisruokavalioita • ravitsemushoito 	Lähihoitajien, kodinhoitajien ja kotitalousyrittäjien koulutuksiin
Ruoanvalmistuksen taito, 2014	Kaarina Aho-Himberg ja Elina Karvinen-Hakala	Perustietoa: <ul style="list-style-type: none"> • ruoka-aineiden ravintomerkityksestä • erityisruokavalioista 	Hotelli-, ravintola- ja catering alan perustutkintoon
Erytisruokavalioiden valmistus ammattikeittiössä, 2011	Irja Immonen, Stina Laaksonen, Leena Lattu ja Pauli A. Välimäki	<ul style="list-style-type: none"> • erityisruokavalio ruokien valmistus ravitsemus suositukset huomioon ottaen. 	Hotelli-, ravintola- ja catering alan perustutkintoon
Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa, 2010	Merja Ihanainen, Marjaana Lehto, Armi Lehtovaara ja Tiina Toponen	<ul style="list-style-type: none"> • ravitsemussuositukset • energiaravintoaineet sekä vitamiinit ja kivennäisaineet • eri-ikäisten ravitsemus • erityisruokavaliot 	Hotelli-, ravintola- ja cateringalan ja sosiaali- ja terveysalan perustutkintoihin

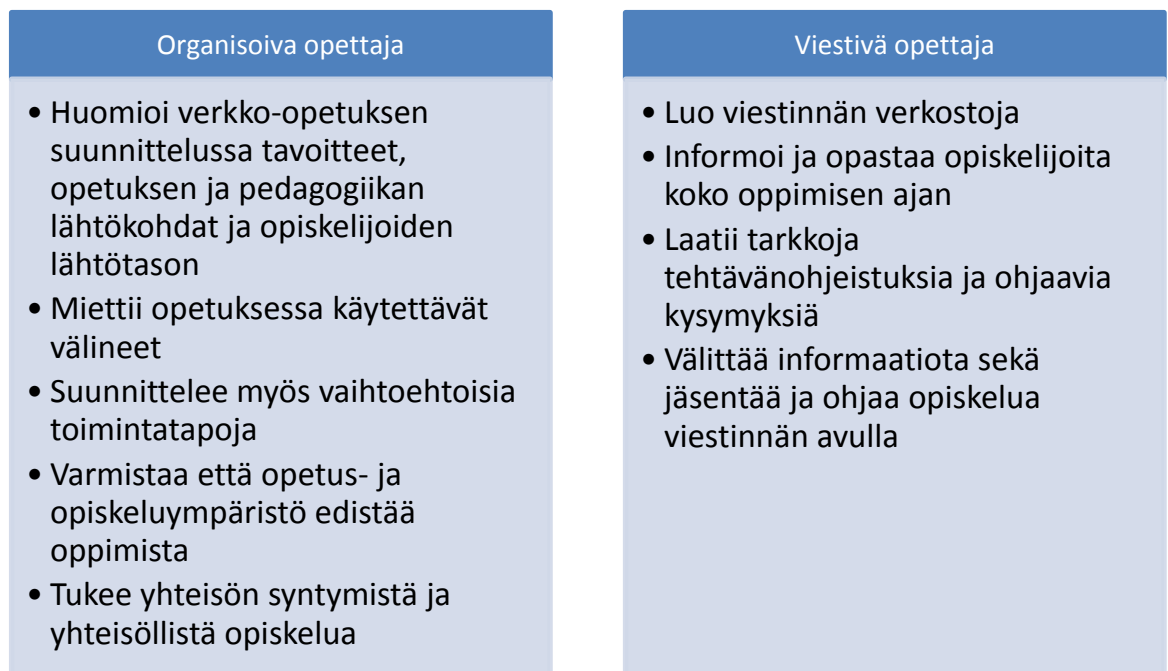
2.3 Opettajan roolit muuttuvat verkossa

Kun opetus tapahtuu perinteisen opetuksen sijaan verkossa, opettajan roolit muuttuvat. Opetuksen siirtyessä verkkoon opettajalle ei perinteiseen opetukseen verrattuna synny uusia rooleja, mutta ammattitaidon eri osa-alueiden painotus muuttuu ja esimerkiksi opiskelijoiden ohjauksen tarve kasvaa. Keskeisiä opettajan rooleja verkko-opetuksessa ovat ohjaaja, motivoija, verkottaja ja verkottuja, organisoija ja viestijä. (Ruovinen 2005, 45.) Edellä mainittuihin rooleihin sisältyviä tehtäviä on esillä kuvioissa 1 ja 2.

Opiskelun yleisen päämäärän asettaminen ja yhteisten tavoitteiden, tulosten ja oppimistason määrittäminen kuuluvat ohjaajan roolissa toimivan opettajan tehtäviin, opiskelijoiden itseohjautuvuuden valvomisen ja tarvittaessa apuun tulemisen lisäksi. Opiskelijan työskentely opettajan toimiessa ohjaajana on vapaampaa ja opiskelijan tehtävänä onkin osallistua ja käyttää olemassa olevia materiaaleja hyödykseen. (Suominen ja Nurmela 2011, 36.)



Kuvio 2. Tehtäviä motivoivan sekä verkottavan ja verkottuvan opettajan rooleissa (Ruovinen 2005, 45.)



Kuvio 1. Tehtäviä organisoivan ja viestivän opettajan rooleissa (Ruovinen 2005, 46.)

3 RAVITSEMUSOSAAMISEN OSAT, NIIDEN HALLINTA SEKÄ OSAAMISEN TARVE RUOKAPALVELUALALLA JA TOISEN ASTEEN KOULUTUKSISSA

Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän luomien ravitsemuskriteerin mukaisen ruoan tarjoamisen ylläpitämisen ja kehittämiseksi ruokapalveluissa työskenteleviltä henkilöiltä vaaditaan riittävää ravitsemusosaamista sekä ravitsemustietojen ylläpitämistä. Ravitsemusasioiden osaamiseen kaivataan vahvistusta erityisesti ruokapalvelu- ja elintarvikealalla, mutta myös muiden ammatillisen koulutuksen alueilla. Osaamisen vahvistamiseksi tarvitaan riittävän peruskoulutuksen lisäksi täydennyskoulutuksia. Koulutuksen lisäksi vahvistamiseksi kaivattaisiin myös ravitsemusosaamisen arviointiin kehitettyjä järjestelmiä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 63.)

Opetushallituksen vuonna 2010 laatimassa hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinnon perusteissa on määrätty ammatillisen tutkinnon osat ja ammattitaitovaatimukset sekä arviointikriteerit. Ammatillisen perustutkinnon kohdalla arvioinnin kohteet toimivat samalla tutkinnon osien keskeisenä sisältönä. (Opetushallitus. 2010a.)

3.1 Joukkoruokailun merkitys

Joukkoruokailu on merkittävässä roolissa suomalaisessa ruokakulttuurissa ja sen kehittäminen onkin ollut ravitsemuspolitiikan kulmakivi jo pitkään. Joukkoruokailun piiriin kuuluvat päiväkodit ja koulut, työpaikat ja sairaalat sekä varuskunnat ja muut ruokaa tarjoavat tahot. Joukkoruokailun tietoja kokoavan A. C. Nielsenin Horeca-Suurkeittiörekisterin mukaan jopa puolet suomalaisista ruokailee kodin ulkopuolella päivittäin ja noin kolmannes käyttää erilaisia ateriapalveluita päivittäin. Ruokapalvelun valmistamat ateriat ovat monelle päivän ainoa lämmin ateriala, joten ruokapalvelujen merkitys on suuri ravinnonsaannissa sekä terveyden ylläpidossa. Vuonna 2008 valmistettiin yli 800 miljoonaa ateriala, joka tarkoittaa 153 ateriala henkilöä kohden. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 18.)

Vastaavat luvut vuonna 2011 olivat 491 miljoonaa ateriaa, joista henkilöstöravintoissa valmistettiin 72 miljoonaa ja julkisen sektorin puolella 419 miljoonaa ateriaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 21.5.2014.) Ruokapalvelujen käytön, sen muutosten ja eri ikäryhmien väestöerojen seuranta sekä ruokapalvelujen tarjoamien aterioiden ravitsemuslaadun seuranta ja kehittäminen ovat vuonna 2002 käynnistetyn terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, työterveyslaitoksen ja Sydänliiton hankkeen tavoitteita. Tämän hankkeen työtä on jatkettu vuodesta 2011 joukkoruokailun seurannan asiantuntijaryhmän toimesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 13.8.2013.)

3.2 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Ravitsemussuosituksien merkitys ja käyttötavat ovat muuttuneet ajan myötä. Aluksi ravitsemussuosituksien tarkoituksena oli ravitsemuksen puutostilojen ehkäiseminen ja suositukset perustuivat tutkimuksiin ravinnonsaannin ja puutostautien kehittymisriskien välisistä suhteista. Väestön elintapojen ja terveyshaasteiden muuttuessa sekä uusien tutkimustulosten karttuessa myös ravitsemussuositukset muuttuvat. (Lahti-Koski ja Rautavirta 2012, 236.)

Suomalaisten ravitsemuksen ja terveyden eteen on tehty työtä useamman vuosikymmenen ajan. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on antanut pohjoismaisiin suosituksiin perustuvia suosituksia vuosina 1987, 1998 ja 2005. Uusimpien suomalaisten ravitsemussuosituksien 2014 pohjana toimivat syksyllä 2013 hyväksytyt uusimmat pohjoismaiset suositukset. Suosituksissa on otettu huomioon suomalainen ruokakulttuuri, viimeisimmät tiedot suomalaisten ruoankäytöstä sekä ravintoaineiden saannista ja niiden vaikutuksesta väestön terveyteen. Uusimmissa suosituksissa tuodaan esille ruokavalion kokonaisuuden ja terveyden välinen yhteys. Käytäntöön soveltamisen helpottamiseksi suositukset esitetään tiiviinä koosteena ja käytännönläheisesti. (Terveyttä ruoasta! – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 5.)

Ravitsemussuosituksien tavoitteena on väestön terveyden parantaminen ravitsemuksen avulla. Suosituksia voidaan käyttää esimerkiksi ravitsemuksen seurannassa, suunnittelussa sekä ravitsemukseen liittyvässä viestinnässä. Seurannan avulla väestön ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia verrataan suosituksiin. Seu-

rannan tulosten avulla voidaan tehdä johtopäätöksiä ravintosisällön terveysvaikutuksista. Suositukset toimivat myös suunnittelun apuna, jota tarvitaan erityisesti julkisissa ateriapalveluissa kuten kouluissa ja sairaaloissa. Viestinnällä tarkoitetaan esimerkiksi ruokien tarjontaa sekä esillepanoa sekä sanallista viestintää. (Terveyttä ruoasta! – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8.)

Suomalisten ruokavalio on muuttunut vuosikymmenten aikana, lihan syönti on tuplaantunut ja kasvien syönti nelinkertaistunut 1950-lukuun verrattuna. Rasvojen laatu suomalaisessa ruokavaliossa on parantunut: monitydyttyneiden rasvojen saanti on hieman lisääntynyt ja tyydyttyneen rasvan osuus on pienentynyt selvästi. (Terveyttä ruoasta! – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 13.)

Suomalaisten ravitsemussuositusten 2014 mukaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ruokavaliossa tulisi lisätä kasvien, erityisesti juuresten sekä palkokasvien kuten herneiden, papujen ja linssien, marjojen ja hedelmien, kalan ja muiden merenelävien sekä pähkinöiden ja siementen määrää. Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi vaaleat viljavalmisteen tulisi vaihtaa täysjyvävalmistisiin, voi ja voita sisältävät levitteet voitaisiin korvata kasviöljyillä ja kasviöljypohjaisiin levitteisiin ja rasvaiset maitovalmisteen vaihtaa vähärasvaisiin tai rasvattomiin maito-valmistisiin. Lihavalmisteen, punaisen lihan, lisättyä sokeria sisältävien juomien ja ruokien sekä suolan ja alkoholin määrää tulisi vähentää ruokavaliossa. (Terveyttä ruoasta! – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 18.)

Ravitsemussuositusten tunteminen, hallinta ja noudattaminen esiintyvät myös hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinnon arviointikriteereissä. Tarjoilijaopiskelijan tulee olla perehtynyt terveellisen ravitsemuksen ja ruokavalion periaatteisiin niin, että osaa kertoa myytävien tuotteiden ravitsemuksesta ja terveellisyydestä. Kokkiopiskelijan tulee lisäksi eri tutkinnon osien suorittamisen jälkeen osata opastaa ravitsemussuositusten mukaisen ja terveellisen aterian nauttimiseen ja tuntee eri asiakasryhmien ravitsemussuositukset niin, että pystyy valmistamaan suositusten mukaista, maukasta ja terveellistä ruokaa asiaryhmästä riippumatta. (Opetushallitus. 2010a.)

3.3 Terveelliset valinnat

3.3.1 Annoksien koostaminen

Lautasmalli antaa apua hyvän aterian koostamiseen. Lautasesta puolet on varattu kasviksille, jotka voivat olla salaatteja ja raasteita tai lämpimiä kasvislisäkkeitä. Toinen puoli lautasesta on varattu puoliksi perunalle, riisille, pastalle tai muulle viljavalmisteelle ja puoliksi liha-, kala-, tai kananmunaruoaalle, jonka voi korvata myös palkokasveilla, pähkinöille tai siemenillä. Lautasmallin mukaan koostetun lautasen lisäksi aterian kokonaisuuteen kuuluu pala täysjyväleipää pehmeän kasvirasva-levitteen kanssa. Ateriaa voi täydentää vielä marjoilla ja hedelmillä jälkiruokana. Ruokajuomaksi voidaan tarjota rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. (Lautasmallin avulla syöt oikein.)

Lautasmallin hyödyntäminen kuuluu myös hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinnon arviointikriteereihin. Kokin koulutusohjelmassa sekä kaikille valinnaisissa tutkinnon osassa suurtalouden ruokatuoanto, opiskelijan tulee osata ravitsemussuosituksen mukaisen malliannoksen kokoaminen. (Opetushallitus. 2010a.)

3.3.2 Raaka-ainevalinnat

Uusien suomalaisten ravitsemussuosituksen pääpainona on terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuus. Suomalaisten ravitsemussuosituksen mukainen terveyttä edistävä ruoka valio sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita eli kasviksia, marjoja, hedelmiä sekä palkokasveja ja täysjyväviljaa. Näiden lisäksi se sisältää kalaa, kasviöljyä ja kasvi-pohjaisia levitteitä, siemeniä ja pähkinöitä. Suositusten mukainen ruokavalio sisältää myös rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. (Terveyttä ruoasta! – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 11.) Edellä mainitun kokonaisuuden kuvaamiseen voidaan käyttää ruokakolmiota, jonka pohjalla olevat ruoka-aineet toimivat ruokavalion perustana ja huipulla olevat ruoka-aineet eivät puolestaan päivittäin nautittuna kuulu terveyttä edistävään ruokavalioon. (Opetushallitus. 2010a, 19.)

Elintarvikkeiden laadun tekijöitä ovat hygieeninen, aistinvarainen, ravitsemuksellinen laatu sekä ympäristölaatu. Elintarvikkeiden kohdalla laadun lisäksi hygienia ja turvallisuus ovat korostuneet merkittäviksi tekijöiksi. Nykyään niin kuluttajat kuin viranomaisetkin ovat asettaneet elintarvikkeille monia vaatimuksia. Elintarvikkeiden laadun ylläpito edellyttää kouluttautuneen henkilöstön lisäksi tutkimuksia sekä teknologia- ja tuotekehitystä. Laadulla voidaan tarkoittaa isompaa kokonaisuutta elintarvikkeen ominaisuuksien lisäksi esimerkiksi elintarvikkeen käsittelyprosessin eri vaiheita ja toimintatapoja. Kotimaisuuden arvostus elintarvikkeissa on kasvanut niiden puhtauden ansiosta. Luomutuotteiden kohdalla kysyntä on kasvanut niistä saadun hyvän ympäristöimagon vuoksi. Hinnalla, aistittavalla laadulla, terveellisyyden näkökulmilla ja elämyksellisyydellä on myös vaikutusta kuluttajan elintarvikevalinnoissa. (Saarela 2010b.)

Ravitsemuslaatua pidetään tärkeänä kriteerinä elintarvikkeiden hankintapäätöksissä, mutta jos sitä ei aseteta ehdottomaksi kriteeriksi, saattaa sen merkitys jäädä vähäiseksi. Ravitsemuskriteerien maininta tarjouspyynnöissä antaa kuvaa suositusten sisällön hallintaa hankkijalta ja lisää myös ravitsemuslaadun huomiointia käytännön ruoanvalmistuksessa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2011, 40). Ravitsemuslaatua tarjottavien aterioiden kohdalla voidaan perustella elintarvikkeiden hankinnan ja käytön seurannan avulla, mutta valmistettavien aterioiden ravitsemuslaatua ei kuitenkaan voida hankintojen avulla tietää.

Raaka-aineiden kohdalla hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinnon arviointikriteereissä mainitaan niiden tuntemus, alkuperän tietäminen, käsittely sekä säilyttäminen. Alan opiskelijan tulee eri tutkinnon osissa osata tunnistaa työtehtävissä käytettäviä raaka-aineita ja olla tietoinen raaka-aineiden alkuperästä niin, että pystyy kertomaan siitä asiakkaille. Kokkiopiskelijan tulee lisäksi hallita raaka-aineiden vastaanotto ja oikeat säilytystavat sekä hallita eri raaka-aineiden käsittelytapoja ruoanvalmistustavoista riippuen. (Opetushallitus. 2010a.)

3.3.3 Terveellisiin valintoihin ohjaaminen

Asiakkaille voidaan antaa tietoa tarjolla olevan ruoan ravitsemuslaadusta erilaisten sanallisten tai kuvallisten materiaalien avulla. Näitä ovat esimerkiksi ruokalistat, joissa voidaan ilmoittaa erityisruokavaliotiedot kuten laktoositon tai gluteeniton tai osoittaa suositeltavaa vaihtoehtoa jonkin merkin (esimerkiksi Sydänmerkin) avulla. Ruokalistojen lisäksi asiakkaiden ohjaukseen sopivat erilaiset esitteet ruoan tarjoiluvasta riippuen joko valmiina pöydissä tai tarjoilulinjastossa. Tarjoilulinjastoa käytettäessä terveellisen annoksen koostamiseen voidaan edistää asettamalla esille lautasmallin mukainen malliannos tai järjestämällä tarjolla olevat ruoat niin että asiakas ottaa ensin kasvikset ja tämän jälkeen pääruoan, jolloin todennäköisyys lautasmallin mukaisen annoksen toteutumiseen kasvaa. Terveellisiä valintoja voidaan edistää myös sijoittamalla vähärasvaisimmat maitotuotteet sekä täysjyvätuotteet linjastolle ennen muita vastaavia tuotteita. Kasvisten käytön määrää voidaan lisätä myös laajalla valikoimalla erilaisia vaihtoehtoja. Myös henkilöstön osaamisella on suuri rooli terveellisten valintojen edistämisessä, jokaisen työntekijän tulee olla tietoinen tarjolla olevasta ruoasta ja sen ravintosisällöstä ja kykeneviä ohjaamaan asiakkaita terveellisessä ruokailussa. (Terveelliset vaihtoehdot ovat asiakaspalvelua.)

Asiakkaiden ohjaaminen terveellisiin valintoihin kuuluu myös hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinnon osaamistarpeisiin. Alan opiskelijan tulee olla perehtynyt terveellisen ravitsemuksen ja ruokavalion periaatteisiin niin, että osaa opastaa asiakkaita ravitsemussuosittelun mukaisen ja terveellisen aterian koostamiseen. (Opetushallitus. 2010a.)

3.4 Ruoanvalmistusmenetelmät ja ravitsemuksellinen laatu

Ruokatuotannon tavoitteena on tarjota ruokaa, joka täyttää vaatimuksia ja tavoitteita aistittavan laadun, ravitsemuksellisuuden, hygieenisyyden ja eettisyyden kohdalta noudattaen samalla kestävästä kehityksestä johtuvia toimintaperiaatteita. Ruokatuotannon toteuttamistapoihin vaikuttava mm. keittiön toiminta-ajatus, eli onko kyseessä esimerkiksi lounas- tai á la carte-ravintola, pikaruoka- tai henkilöstöravintola vai suurkeittiö. Toteuttamistapoihin vaikuttavat myös käytössä olevat tilat ja laitteet, puolivalmistei-

den käyttö sekä keittiössä työskentelevien henkilöiden määrä. Ruoanvalmistuksessa osa vitamiineista tuhoutuu korkean lämmön ja hapen vaikutuksesta. (Määttä 2010.) Esimerkiksi kasvien kohdalla ravintoaineiden liukenemisen ja tuhoutumisen estämiseksi kypsennyksessä on hyvä muistaa nopea kypsennys sekä jäähtyminen ja vain pienen nestemäärän käyttäminen. (Saarela 2010a.)

Ruoanvalmistusmenetelmien hallinta on mainittu myös osa hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinnon osaamistarpeista kokin koulutusohjelmassa. Kokkiopiskelijan tulee eri tutkinnon osissa osata valmistaa lounas-, annos- tai á la carte-ruokia niille sopivilla valmistusmenetelmillä. Suuratalouden ruokatuotannossa opiskelijan tulee myös hallita suurten annosmäärien valmistaminen niille sopivilla menetelmillä. (Opetushallitus. 2010a.)

Ennen varsinaista ruokatuotantoa tulee kiinnittää huomioita ruokalistojen suunnitteluun, jolla on tärkeä rooli ravitsemuksellisen laadun toteuttamisessa. Ruokalistasuunnittelussa on tärkeää määritellä asiakasryhmä ja ravitsemukselliset erityistarpeet ryhmävalinnan mukaisesti. Huomiota tulee kiinnittää myös raaka-ainevalintoihin ja käytettäviin valmistustapoihin. Jotta tarjottava ruoka on ravitsemussuosituksen mukaista ja täyttää ravitsemukselliset kriteerit, tulee ruoasta laskea myös ravintoainesisällöt. Ammattikeittiöissä laskelmat tehdään ruokatuotannon apuna olevien tietokoneohjelmien avulla kuten Jamixilla tai Aromilla. Kiertävien ruokalistojen avulla voidaan luoda vaihtelevuutta tarjontaan. (Ruokalistan suunnittelu.)

Myös ruokalistojen suunnittelu kuuluu kokkiopiskelijan osaamistarpeisiin. Opiskelijan tulee tuntea ruokalistasuunnittelun periaatteita ja tarvittaessa osattava suunnitella lounasruokalista. Ruoan laadun osalta alan perustutkinnon osaamistarpeissa mainitaan laadun arviointi ja sen varmistaminen. Alan opiskelijan tulee osata arvioida käytettävien raaka-aineiden laatua aistinvaraisesti ja kokkiopiskelijan tulee hallita myös laadun tarkastaminen ennen ruoan esille laittoa. (Opetushallitus. 2010a.)

Tarjottavan ruoan laatuun vaikuttaviin tekijöihin tulee kiinnittää huomiota koko ruoanvalmistuksen ajan. Laatuun voidaan vaikuttaa valitsemalla mahdollisimman tuoreita raaka-aineita ja käsittelemällä niitä huolellisesti, kiinnittämällä tarkkuutta kypsennyksessä ja valitsemalla ruoille sopivat kypsennysastiat. Väärillä ruoan val-

mistustavoilla ruoan laatu voi kärsiä. Ylikypsentämällä, käyttämällä pitkiä kuumennusaikoja ja korkeita lämpötiloja käyttämällä sekä pitkällä lämpösäilytyksellä ruokien rakenne ja houkuttelevuus ja tällöin myös ruoan kokonaislaatu kärsivät. (Ruoanvalmistuksessa menetelmät ratkaisevat.)

3.5 Ravitsemuslaadun seuranta ammattikeittiössä

Ravitsemuslaatua kuvaavien elintarvikkeiden tarkastelu on tärkeää, kun halutaan seurata ravitsemuslaatua joukkoruokailussa. Seurannan tavoitteena onkin se, että jokaisella on mahdollisuus syödä ravitsemussuosittelun mukaisesti. Ravitsemuslaatu koetaan tärkeäksi myös hankintojen tekemisessä, mutta usein hinta nousee kuitenkin tärkeimmäksi tekijäksi hankintapäätöksiä tehtäessä. Ruokapalvelun turvallisuus ja ravitsemuslaatu liittyvät toisiinsa, molempiin liitetään tuoreet ja hyvälaatuiset raaka-aineet. Ravitsemuslaatua voidaan kuvata monen indikaattoreiden avulla, joiden tulee olla jossain yhteydessä kansallisiin ruokailutottumuksiin ja ravitsemusongelmien ratkaisemiseen. Indikaattorien kuvaamia asioita voivat olla esimerkiksi elintarvikkeiden ravitsemuslaatu, keittiön ruoanvalmistustavat sekä tarjottavien ruokien ravintosisällöt. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2010, 36–37.)

Työkaluna ruoan ravitsemuslaadun mittarina voivat toimia Suomen Sydänliiton luomat arkilounaskriteerit, jotka koostuvat neljästä kriteeristä, perus-, suola-, rasva- ja tiedotuskriteereistä. Kriteerit sisältävät pisteytettyjä väittämiä tarjolla olevasta ruoasta, jolloin kriteerin toteutuminen voidaan laskea saatujen pisteiden avulla. Jos kaikki neljä kriteeriä toteutuvat, voidaan olettaa tarjolla olevan ruoan olevan suosittelun mukaisia. Kriteereissä esiintyvät lukuarvot ovat peräisin joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän suosituksesta sekä Sydänmerkkikriteeristöstä. (Arkilounaskriteerit – Työkalu ruoan ravitsemuslaadun arviointiin 2011.)

Arkilounaskriteerien toteutuessa voidaan olettaa ravitsemussuosittelun toteutumisen. Ravitsemussuosittelun toteutuminen voidaan varmistaa noudattamalla Sydänmerkki-aterian kriteerejä, jossa ruoan ravitsemukselliset kriteerit ja lautasmalli yhdistyvät. Sydänmerkkiaterian kriteerien toteutuminen edellyttää jokaiselle aterian osalle määritettyjen rasvan laatua ja määrää ja suolan määrää koskevien kriteerien

toteutumista. Tämän jälkeen kriteerien toteutuminen varmistetaan vielä ravintosisältö-laskelmien sekä pakkausmerkintöjen avulla. (Sydänmerkki-aterioilla suositukset helposti käytäntöön.)

3.6 Erityisruokavalioihin liittyvät osaamisvaatimukset hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinnossa

Edellisissä kappaleissa mainittujen hotelli-, ravintola- ja catering-alan osaamisvaatimusten lisäksi erityisruokavaliot mainitaan useaan otteeseen. Alan opiskelijan tulee tuntea yleisimpiä erityisruokavalioita tarjoilijaopiskelijan osalta niin, että osaa kertoa ruokien soveltuvuudesta erityisruokavalioita noudattaville asiakkaille ja kokkiopiskelijan osalta niin, että osaa pystyä muuntamaan ohjeiden mukaisesti ruokaohjeita erityisruokavalioihin sopivaksi ja valmistamaan tavallisimpien erityisruokavalioiden mukaisia ruokia. (Opetushallitus. 2010a.)

3.7 Ravitsemusosaamiseen ja opetukseen liittyvien tutkimusten tuloksia

Ravitsemusosaamista ruokapalvelualalla on saatu tutkittua Ravitsemuspassin rakentamisessa mukana olleiden opinnäytetöiden avulla ravintolakokkien (Murtoniemi 2011) ja julkisten ruokapalveluiden (Jokinen 2013) osalta. Ravintolakokkien kohdalla osaamista mitattiin á la carte- ravintoloissa työskenteleville kokeille aihealueiltaan sopivilla kolmella 40 kysymyksen sarjan väittämillä. Julkisten ruokapalveluiden työntekijöiden osaamisessa käytettiin aihealueiltaan ravitsemisalalan ammatillisen tutkinnon ravitsemuksen osaamistavoitteita vastaavia väittämiä.

Ravintoloissa ravitsemusasiat askarruttivat asiakkaiden kautta tulevien paineiden takia. Ravintoloissa työskentelevät kokivat Ravitsemuspassin testin hyödylliseksi oman ravitsemusosaamisen kannalta ja hyvänä tapana lisätä tietämystä ravitsemusasioista. Ravintoloissa työskentelevien erilaiset koulutustaustat vaikuttavat myös ravitsemustietämyksen kokonaisuuteen, kaikilla työntekijöillä ei välttämättä ole taustalla ravitsemukseen liittyviä opintoja tai niistä oli voinut kulua jo pitkä aika. Käytännössä esimerkiksi lautasmallin toteuttaminen annoksissa koettiin kuitenkin

haastavaksi huomioidessa asiakkaiden toivomukset ravintola-annoksista. (Murtoniemi 2011.)

Julkisten ruokapalveluiden kohdalla työntekijät arvioivat ravitsemusosaamisensa paremmaksi mitä se testauksen perusteella oli. Tutkimuksessa selvitettiin myös ravitsemusosaamisen tarvetta omassa työssä, johon suurin osa vastaajista vastasi tarvitsevänsä ravitsemusosaamista vähintään satunnaisesti, viikoittain tai päivittäin. Testaamisessa käytetyistä väittämistä kerättiin myös palautetta, joissa joitain väittämiä pidettiin tulkinnan varaisina ja moniselitteisinä, joitain väittämiä puolestaan liian tarkkoina ja samantyyppisinä muihin kysymyksiin verrattuna. (Jokinen 2013.)

Keinänen (2004) tutki lisensiaatintutkimuksessaan ravitsemusopetusta ja sen kehittämistä ammattikorkeakouluissa. Työn tulosten perusteella ravitsemusopettajien työmotivaatioon lisääviin tekijöihin kuuluvat toimivat oppimateriaalit ja oppimisympäristöt. Työmotivaatiota vähentäviin tekijöihin kuuluivat puolestaan oppimisympäristöjen ja oppimateriaalien puutteet. (Mts. 70.)

Ravitsemusopetuksen asioiden yhdistäminen muihin oppiaineisiin koettiin toimivimmaksi ruokatuotannon opintojen sekä ravitsemusneuvonnan, elintarvikeopin, tietotekniikan sekä liikunta ja terveyskasvatuksen opintojen kanssa. Ravitsemusasioiden asioiden yhdistämistä muihin oppiaineisiin estävinä tekijöinä mainittiin ajan puute ja opetusjärjestelyihin liittyvät asiat kuten suuret ryhmäkoot ja lukujärjestykset. (Keinänen 2004, 74–75.)

Tutkimuksessa selvitettiin myös erilaisten oppimateriaalien toimivuutta ravitsemusopettajien arvioimana. Asteikolla yhdestä viiteen, tietokoneohjelmat ja tietoverkot saivat keskiarvoksi noin 3, oppi- ja tenttikirjat puolestaan saivat hieman paremman arvosanan keskiarvon 3,75. (Mts. 81.) Ravitsemusopettajien kehittämistarpeina nähtiin matkailu-, ravitsemis- ja talousalalla sekä sosiaali ja terveysalalla ammattikoulu- ja ammattikorkeakoulutasolla mm. teorian käytäntöön soveltaminen, opetusmenetelmien tuntemus ja käytäntöön soveltaminen, teoretiedon ylläpitäminen sekä teknologian hallinta. (Keinänen 2004, 95.)

Hietalahti (2013) tutki ravitsemustyöntekijöiden ravitsemusosaamista ja – asenteita teemahaastatteluiden avulla (n=6). Kaikki haastateltavat henkilöt pitivät ravitsemusta tärkeänä. Myös lisäkoulusta pidettiin tärkeänä työn ohessa saatuna ja koulusta haluttiin vielä lisääkin. Työpaikoilla käytetyillä ravitsemukseen liittyvillä vaatimuksilla oli vaikutusta myös työntekijöiden ruokailuun ja ruoanlaittoon kotona, esimerkiksi suolan käyttö oli vähentynyt myös kotona.

Ravitsemuksellisen laadun tarkastelu tapahtui työpaikoilla lähinnä aistivaraisesti. Laadun mittaamisessa mainittiin ruokalistojen suunnittelun merkitys. Laadukasta ruokaa kuvattiin myös tuoreista ja hyvistä raaka-aineista valmistetuksi. Haastateltavilta henkilöiltä kysyttiin myös millaista ravitsemusopetuksen sisältö oli ollut heidän koulutuksissaan. Ravitsemusasioiden opetuksesta muistettiin, että sitä oli ollut. Tarkemmasta opetuksen sisällöstä vastaajilla ei kuitenkaan ollut muistikuvaa. (Hietalahti 2013, 28–32.)

Ravitsemusopetusta on tutkittu myös Yhdysvalloissa. Jonesin ja Zidenberg-Cherrin tekemän tutkimuksen mukaan ravitsemusopetuksen yleisinä esteinä nähtiin opetuksen käytössä oleva aika ja aiheen liittymättömyys muuhun opetukseen. Tuloksista kävi ilmi myös, että opettajat eivät olleet tietoisia kaikista mahdollisista ravitsemusopetukseen käytettävistä resursseista. Johtopäätöksenä todettiin, että opettajia voitaisiin rohkaista ravitsemusopetukseen olemassa olevien resurssien esiintuomisen avulla. (Jones ja Zidenberg-Cherr 2014.)

Utahin yliopistossa on kehitetty ravitsemusopetuksen assistenteille tarkoitettu verkossa sijaitseva sertifiointi-ohjelma, jonka tarkoituksena on lisätä professoreiden assistenttien ravitsemusosaamista ja itsevarmuutta. Ohjelmaan sisältyy kuuden asiantuntijan luoma opetussuunnitelma, joka sisältää yhteensä 14 oppituntia ravitsemusasioista. Tutkimukseen osallistuneiden assistenttien ravitsemusosaamista testattiin ennen ja ohjelman suorittamisen jälkeen. Tuloksista huomattiin selvää muutosta osaamisessa. Vastaajat olivat sitä mieltä, että ohjelman tarjoaman koulutuksen ansiosta he olivat paremmin valmistuneita ravitsemusasioiden kouluttamiseen. (Christofferson, Christensen, LeBlanc & Bunch 2012.)

Ohjelma on otettu käyttöön Utahin yliopistossa, koska ohjelman johtajat uskoivat, että tällä tavalla voitaisiin varmistaa assistenteille toimitetun tiedon laatu ja parantaa heidän työtyytyväisyyttään, käytetyn ajan ja rahan säästämisen lisäksi. Johtopäätöksenä todettiin, että luotu verkko-ohjelma on tehokas ja rahaa säästävä keino assistenttien ravitsemusosaamisen lisäämiseen ja tiedon ylläpitämiseen. (Christofferson ym. 2012.)

4 RAVITSEMUSPASSI

Ravitsemusosaamisen osoittamiseksi ruokapalvelujen työntekijä voi suorittaa Ravitsemuspassin ja lisätä samalla tietämystään terveellisen ruoan valmistamisesta ja terveellisiin valintoihin ohjaamisessa. Ravitsemuspassin tavoitteita ovat ravitsemus-suosituksiin pohjautuvien ruokasuositusten tunteminen, maukkaan, ravitsevan ja terveellisen ruoanvalmistuksen hallinta, asiakkaiden ohjaaminen terveellisiin valintoihin sekä ravitsemuslaadun ylläpito, kehittäminen ja sen toteutumisen arvioinnin osaaminen. Ravitsemuspassi koostuu valmennusaineistosta ja osaamistestistä. Ravitsemuspassin valmennusaineistoon kuuluu kaikki se materiaali, mitä passin suorittaja tarvitsee osaamistestin läpäisemiseen. Valmennusaineisto on jaettu seitsemään osioon, joiden pohjana toimivat valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaiset ravitsemussuositukset ja joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän suositus vuodelta 2010. (Olli, 18.12.2012.) Valmennusaineiston sisältöä on avattu kuviossa 3.

Ravitsemuspassin rakentuminen sai alkunsa Suomen Sydänliiton hankehakemukista, joiden tavoitteena oli luoda työkalu ruokapalveluammattilaisen ravitsemusosaamisen kehittämiseen ja mittaamiseen. Kehittämistyön etenemistä mahdollisti Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakoulujen liittyminen Ravitsemuspassin hankkeeseen. Hanke alkoi edetä Suomen Sydänliiton tekemillä päätöksillä sekä hankkeeseen tehtyjen opinnäytetöiden avulla. Ravitsemuspassin nettisivujen rakentaminen rahoitettiin Suomen Sydänliiton omalla hankkeella ja testin alustaksi valittiin sama tuottaja kuin ympäristöpassille. Yleiseen käyttöön Ravitsemuspassi avattiin syksyllä 2012 ja lanseeraamisen avuksi järjestettiin koulutuskiertue yhdeksässä kaupungissa, jossa mukana olevien ammattikorkeakoulujen edustajat ja Suomen Sydänliiton asiantuntijat toimivat kouluttajina. Vuoden 2014 maaliskuuhun mennessä yli 4000 henkilöä on suorittanut Ravitsemuspassin. (Mertanen ja Nissinen, 2014.)

Tulostettavana versionakin saatavilla olevan valmennusaineiston lisäksi Ravitsemuspassi-sivusto sisältää osaamistestin, johon arvotaan 30 kysymystä noin 500 kysymyksen tietopankista. Osaamistestin kysymykset ovat muodoltaan monivalinta-kysymyksiä tai oikein vai väärin kysymyksiä. 30 kysymyksestä voi saada yhteensä 120 pistettä ja hyväksytyyn suoritukseen vaaditaan 112 pistettä. Osaamistestin hyväksytyyn suoritukseen jälkeen voi tulostaa osaamistodistuksen. Ravitsemuspassi on voimassa viisi vuotta. (Suomen Sydänliitto ry.)

Ravitsemuspassi on verkkopohjainen oppimisympäristö, jossa valmennusaineiston opiskelu että osaamistesti ovat ilmaisia ja saatavilla osoitteessa www.ravitsemuspassi.fi. Oppimisympäristö sisältää tekstien lisäksi myös kuvia ja linkkejä, joiden kautta löytyy lisätietoa aiheisiin liittyen. Osaamistestin suorittamista voidaan harjoitella harjoitustestin avulla ennen varsinaista testin suorittamista. Toimipaikkojen on mahdollista luoda oma tili Ravitsemuspassi-sivustolle, joiden kautta työntekijöiden suoritukset tallentuvat tilille ja tuloksia voidaan seurata. Toimipaikkakohtainen todistus myönnetään kun 80 % työntekijöistä on suorittanut passin hyväksytysti. Toimipaikkakohtainen todistuksen avulla tieto henkilökunnan ravitsemusosaamisesta saadaan esille myös asiakkaille. (Olli, 18.12.2012.)

Ravitsemuspassin taustamateriaalina on käytetty suomalaisten ravitsemussuositusten ja kirjallisuuslähteiden, esimerkiksi ravitsemisalalan oppikirjojen lisäksi Finravinto – tutkimusta, Sosiaali ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja, Fineli – elintarvikkeiden koostumustietopankkia sekä Kotimaiset kasvikset ry:n, Leipätiedotus ry:n ja Pro Kala ry:n verkkosivuja. (Suomen Sydänliitto ry.)



Kuvio 3. Ravitsemuspassin valmennusaineiston sisältöä kuvaavia kysymyksiä

5 OPETUSMATERIAALIT VERKOSSA

5.1 Verkossa oppimisen historiaa ja käytettäviä termejä

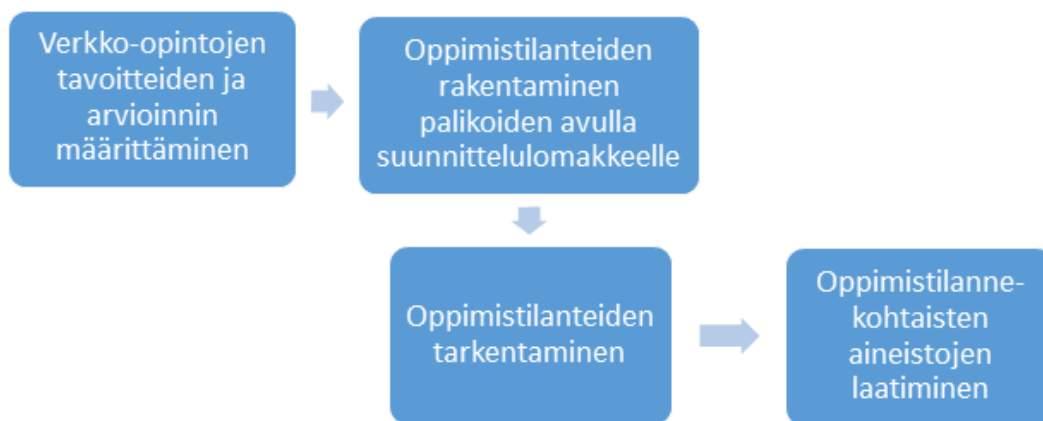
Digitaalisten oppimateriaalien suunnittelun ja käytön historia on saanut alkunsa USA:ssa armeijan henkilökunnan nopean koulutuksen tarpeesta toisen maailmansodan aikana. Tietokoneiden yleistyessä 1980-luvulla syntyi kaksi verkossa olevien materiaalien hyödyntämistä koskevaa linjaa, tietokoneavusteinen opetus sekä tietokoneen käyttäminen työvälineenä. Seuraavan kymmenen vuoden aikana verkon käytön suunnittelu alkoi kehittyä kohti avoimempia mahdollisuuksia ja 90-luvun puolivälin jälkeen verkkoa käytettiin jo etäopetuksen sekä korkea-asteen koulutuksen välineenä ja sen kautta levitettiin jo laajoja materiaalikokonaisuuksia. (Ilomäki, 2004 10–11.)

Ilomäki kertoo myös opetusohjelmien historiasta Suomessa. Suomessa opetusohjelmien tuotanto käynnistyi 1980-alkupuolella, jolloin ensimmäisiä ohjelmia olivat matemaattisten aineiden opettajien liiton luomat erilaiset simulaatiot matematiikan, fysiikan ja kemian opetukseen, ala-astekäyttöön suunnitellut kuva-aihiot ja yritysten luomat oppilaan omaa toimintaa tukevat monimuoto-ohjelmat. Näiden ohjelmien tarkoituksena ei ollut opettajan korvaaminen tai kaiken mahdollisen aineiston sisältäminen opittavasta aiheesta. Suomalaisten koulujen käyttämät opetusohjelmat kehittivät eteenpäin varsinkin yhteispohjoismaisten opetusohjelmien suunnittelukurssien ansiosta. Kurssien keskeisenä tavoitteena oli luoda ohjelmia opettajien avuksi, jolloin pedagogiset ratkaisut jäivät opettajille ja ohjelmia voitiin käyttää monissa eri tarkoituksissa. (Ilomäki 2004, 11.)

Verkon käyttö opetuksen apuna on nähty kovin välineellisenä sekä viestinnällisenä sekä toisena ääripäänä ainoana käytettävänä oppimisympäristönä. Ajattelutavat verkon käytöstä ovat muuttuneet ja nykyään pelkkä verkkotyöskentely yksinään ei riitä vaan fyysistä läheisyyttä ja sosiaalisuutta kaivataan verkkotyöskentelyn oheen, jotka mahdollistavat yhteisöllisyyden kytkeytymisen opiskelijan todellisuuteen. (Aarnio, Helakorpi ja Majuri 2010, 151.)

5.2 Verkko-oppimateriaalien suunnittelu ja tuottaminen

Suunnitellessa opetusta verkossa voidaan apuna käyttää verkko-opetuksen suunnittelupalikoita. Verkko-opetuksen suunnittelupalikat voivat toimia oppimisprosessiin perustuvan rakenteen suunnittelun työkaluna, niiden sisältämien pedagogisten mallien ja oppimista edistävien elementtien avulla. Suunnittelupalikat voivat toimia myös verkko-opetuksen suunnittelun osana ja sen rakenteen luomisen apuvälineenä. (Koli ja Silander 2003, 34.) (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Verkko-opetuksen suunnittelun kuvaus (Koli ja Silander 2003. mukailtu.)

Verkko-opintojen suunnittelu aloitetaan tavoitteiden ja arvioinnin määrittämisellä. Tavoitteiden määrittämisen apuna toimivat opetussuunnitelman määrittämät tavoitteet. Seuraavassa vaiheessa aloitetaan oppimistilanteiden rakentaminen suunnittelupalikoiden avulla suunnittelulomakkeelle. Seuraavassa vaiheessa jokaista oppimistilannetta tarkennetaan esimerkiksi kysymysten, miten oppija toimii verkossa tai miten oppimista arvioidaan avulla. Neljännessä ja viimeisessä vaiheessa suunnittelupalikoiden pohjalta laaditaan aineistot, tehtävänannot sekä tarvittavat ohjeistukset verkko-oppimisympäristöön. (Koli ja Silander 2003, 34.)

Chydenius-instituution verkkoyliopiston sisällöntuotantohankkeiden, verkkokurssien suunnittelu- ja toteutusprosesseista saatujen kokemusten ja arviointitutkimusten tuloksena verkko-opetuksen suunnittelun ja toteuttamiseksi on valittu viisi periaatetta, jotka ovat mielekkäisyys, monimuotoisuus, joustavuus, käytettävyys ja visuaalisuus. Periaatteiden huomioiminen ja opiskelijan sijoittaminen suunnittelun lähtökohdaksi

antavat työvälineitä verkko-opetuksen toteuttamiseen ja mahdollistavat tarkoituksenmukaisten verkko-opetuskokonaisuuksien luomisen käyttäjien näkökulma huomioon ottaen. (Lehto, Lehto & Sjöblom, 2005, 37.)

Mielekkyyden toteuttamisessa keskeisessä roolissa on pedagogisen käsikirjoituksen laatiminen, jolla ohjataan verkkokurssin rakenteen ja teknisten ratkaisujen valintaa, sekä opiskelijoiden että opettajan roolia verkko-opetuksen aikana. Mielekkyyden lisääminen on mahdollista myös erilaisen tuen ja ohjauksen tarjoamisella. Verkko-opetuksen mielekkyydessä opettajan keinot ovat rajallisia ja suuri osa vastuusta joudutaankin antamaan opiskelijoille, joiden motivaatiosta ja innostumisesta verkko-opetuksen mielekkyys on paljolti kiinni. (Lehto, Lehto & Sjöblom, 2005, 42.)

Tietokoneiden ja verkon käyttöä voidaan myös yhdistää eri opetuksen muotoihin, jolloin puhutaan monimuoto-opetuksesta. Monimuotoisuus verkko-opetuksen yhteydessä voidaan käsittää laajemmin kuin vain lähi- ja etäopetuksen yhdistelmänä. Verkko-opetuksessa monimuotoisia ratkaisuja voidaankin toteuttaa rakenteellisten ratkaisujen lisäksi pedagogisissa ja teknisissä ratkaisuissa ja visuaalisten elementtienkin osalta. Monimuotoisuutta saadaan lisättyä esimerkiksi tehtävien muodolla, valitsemalla itsenäisiä tehtäviä ja ryhmätehtäviä verkko-opetuksen kokonaisuuteen. Monimuotoisuudessa on tärkeitä huomioida erilaiset opiskelijat ja oppimistyyliä ja tarjota erilaisille opiskelijoille vaihtoehtoja oppia. Toiset oppivat parhaiten kuulo- ja näköhavaintojen avulla ja toiset kirjallisen informaation tai tuntohavaintojen ja kokemusten perusteella. (Lehto, Lehto & Sjöblom, 2005, 42–44.)

Joustavuus on usein verkko-opetukseen liitetty ominaisuus. Verkossa opiskelu antaa opiskelijalle vapauksia opintojen suorittamispaikan ja ajan suhteen. Ajan ja paikan lisäksi joustavuus näkyy verkko-opetuksessa oppimistehtävien ja oppimateriaalien esittämisessä useissa eri muodoissa. (Lehto, Lehto & Sjöblom, 2005, 45–46.)

Käytettävyyden suunnittelussa lähtökohtana on kohderyhmän määrittely, johon kuuluvat esimerkiksi opiskelijoiden ikä ja laiteresurssit sekä opiskelupaikat. (Lehto, Lehto & Sjöblom 2005, 47.). Käytettävyydellä tarkoitetaan käyttäjän kokemusta, sitä millaisena käyttäjä näkee oppimateriaalien rakenteen, teknisen toteutuksen ja käyt-

töliittymän sujuvuuden. Käytettävyyden tulee olla yksi perustavoitteista ja jatkuvan varmistuksen kohteista verkkomateriaalin tekijöille. Opetushallituksen vuonna 2005 laatimien verkko-oppimateriaalien pääkriteerit käytettävyyden kohdalla ovat:

- verkko-oppimateriaalin löytyminen ja helppo käyttöönotto
- verkko-oppimateriaalin nopea ja tehokas käyttö
- verkko-oppimateriaalin ohjautuvuus
- sekä käyttöliittymän selkeys ja innostavuus (Verkko-oppimateriaalien laatukriteerit 2005, 18–20.)

Oppimateriaalin sijaitseminen verkossa korostaa sen visuaalisuutta. Visuaalisuuteen voidaan lukea kaikki mitä käyttäjä ruudulta näkee. Visuaalisilla elementeillä kuten kuvilla tai tekstin asettelulla voidaan helpottaa sisällön ymmärtämistä. Visuaalisten elementtien käytössä on kuitenkin oltava tarkkana, sillä pahimmillaan ne voivat sekoittaa käyttäjää ja heikentää opiskelun tehoa. Oppimateriaalien visuaalisuus kytkeytyy myös käytettävyyteen tukien tai heikentäen sitä. (Stång 2003.)

Verkossa suoritettavissa opinnoissa kokonaisuuden hahmottaminen on usein hankalaa ja tämän takia verkko-opinnoille onkin hyvä kehittää selkeä juoni, niin sanottu punainen lanka. Tällainen voi olla esimerkiksi jokin projekti, laaja tehtävä tai kirjallisen tuotoksen valmistelu. Verkkokursseille sopivia projekteja ovat esimerkiksi kehittämissuhteet tai hankkeiden toteutukset. (Suominen ja Vuorela 2011, 17–18.) Punaisella langalla ja juonella voidaan tarkoittaa myös oppimateriaalin sisällön esittämistä opiskelijoille erilaisten esimerkkien ja konkreettisten havaintojen avulla. (Alamäki ja Luukkonen 2002, 58.)

Oppimateriaalin tuottamista verkkoon voidaan kuvata kolmiomallin avulla. Kolmio koostuu kolmesta palasta, jotka ovat kolmion kärjessä oleva idea, keskellä olevat strategiset valinnat ja kolmion pohjalla oleva tuottamisprosessi. Kolmion kärjessä olevalla idealla ja siihen liittyvällä ideoinnilla haetaan verkkoon sopivia tuoreita ratkaisuja. Keskellä olevilla strategisilla valinnoilla viitataan oppimis- ja tiedonkäsitykseen liittyviin valintoihin, joihin voidaan vastata kysymyksiin millaista oppimista haetaan, mikä tieto on oppimisen kannalta tärkeää ja miten opiskelijan tieto rakentuu. (Suominen ja Nurmela 2011, 78.) (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Verkkomateriaalin tuottaminen
(Suominen ja Nurmela 2011, 78, mukailtu.)

5.3 Oppimisympäristöt ja oppimisaihiot

Koli ja Silander (2003, 103) määrittävät oppimisympäristön laajaksi oppimista edistäväksi kokonaisuudeksi, joka muodostuu fyysisestä ympäristöstä, opiskelijoista, opettajista, oppimisenäkemyksistä sekä toimintamuodoista ja – välineistä. Verkko-pohjaiset oppimisympäristöt ovat puolestaan erilaisia tietoverkkoja hyödyntäviä avoimia oppimisympäristöjä. Suominen ja Nurmela (2011, 14.) puolestaan kuvaavat verkko-oppimisympäristön laajaksi oppimisalustaksi, joka sisältää verkko-opiskelussa tarvittavat julkaisu-, keskustelu-, ja hallintatyökalut ja johon oppimateriaalit voidaan erikseen liittää.

Opettaminen verkossa mahdollistaa ajasta ja paikasta riippumattomuuden, mutta vaatii toimiakseen hyvin suunnitellun rakenteen oppimisen etenemiselle. Verkko-oppimisympäristön rakenne voi pohjautua oppimisprosessin, asiasisällön, tai työkalujen mukaiseen jäsenyykseen, joista viimeinen on oletusarvoisesti oppimisympäristöjen rakennevaihtoehto. (Koli ja Silander 2003, 107.) Verkossa olevat oppimisympäristöt voidaan jakaa Alamäen ja Luukkosen (2002, 229) mallin mukaan itseopiskelua tukeviin ratkaisuihin, vuorovaikutteisia opetusmenetelmiä tukeviin ja yhteisiin työpöytäratkaisuihin.

Verkossa käytettävää oppimateriaalia, joka on muodostettu yhdeksi kokonaisuudeksi, voidaan kutsua myös oppimisaihioksi. Oppimisaihio voi toimia sellaisenaan yhden aiheen opiskelussa tai osana isompaa kokonaisuutta. Oppimisaihio voi olla esimerkiksi luettavia oppimateriaaleja, tehtäviä tai videoita. Oppimisaihioiden sisältö muodostuu yhden opiskeltavana aiheen ympärille. (Keränen ja Penttinen 2007, 270.)

Oppimisaihioiden suunnittelussa lähtökohtana on sisällön rajaaminen. Lähtökohtana on usein myös opetussuunnitelma, jossa määritellään opetuksen kohderyhmä, tavoitteet sekä opetuksen sisältö. Kun opetusaihion suunnittelussa käytetään yleisiä lähtökohtia opetussuunnitelman sijaan, tulee aihion käyttöalueesta laajempi. Tällöin opettaja tekee itse pedagogiset päätökset kurssin toteuttamisesta ja aihioita käytetään ainoastaan oppimateriaalina. (Keränen ja Penttinen 2007, 270 – 272.)

Oppimisaihioiden käytön suunnittelussa on mietittävä aihioden käyttökohde ja linkittyminen oppimisprosessin muihin osiin. Lisäksi on mietittävä aihioden tarkoitusta oppimiseen eteenpäin viemisessä. Yhdellä oppimisaihiolla voi olla useampia käyttötarkoituksia. Oppimisaihion käytön tavoitteen, pedagogisen funktion voi määrittää esimerkiksi opettajan ohjeistus siitä, miten sitä työstetään. (Koli ja Silander. 2003, 70.)

5.4 Verkkomateriaalien tuomat edut

Verkossa sijaitsevalla opiskelumateriaaleilla saavutetaan erilaisia hyötyjä. Opiskelu verkossa ei välttämättä ole sidonnainen paikkaan tai aikaan, jolloin opiskelija voi suorittaa opiskelut kotoa käsin, matkustamatta pitkiäkin matkoja opiskelupaikkaan. Verkossa opiskelu antaa vapautta myös aikataulujen suhteen, jokaisen ei tarvitse tehtäviään samaan aikaan, vaan silloin kun itsellä on siihen aikaa. Perinteisen tekstin lisäksi opiskeltavaa materiaalia voidaan esittää verkossa useassa muodossa esimerkiksi kuvien ja videoiden avulla. Hyvillä ja tarkoituksenmukaisilla mediaelementeillä voidaan parantaa materiaalien havainnollistavuutta. Verkossa tapahtuvalla opetuksella voidaan myös säästää kustannuksissa. Toki verkko-oppimisympäristöjen rakentaminen ja sisällön tuottaminen verkkoon aiheuttavat aluksi suuriakin kus-

tannuksia, mutta säästöä voidaan tehdä puolestaan materiaalien ylläpidossa ja päivittämisessä sekä materiaalien jakamisen helppoudessa, joiden kohdalla aiheutuvat kulut ovat pienemmät kuin perinteisellä kirjamateriaalilla. Verkossa tapahtuvalla opetuksella voidaan lisätä myös koulutettavien määrää, kun luokkatilat eivät ole rajaamassa osallistuvien opiskelijoiden määrää. Opiskelijoiden määrän lisäksi verkko-opetuksella voidaan saavuttaa opiskelijoita laajemmalta alueelta, jolloin erilaisten selainpohjaisten ryhmätyökalujen avulla ryhmät voivat koostua esimerkiksi aivan eri puolilta Suomea. Kehittyneiden verkko-oppimisympäristöjen avulla on mahdollistettu myös opintojen etenemisen seuranta ja erilaisten raportointityökalujen avulla voidaan jopa seurata opiskelijoiden etenemistä oppimateriaalien sisällä ja aikaa mitä materiaalien opiskeluun on käytetty. Useissa oppimisympäristöissä suoritukset tallennetaan tai tallentuvat tietokantoihin, joiden opettaja pysyy ajan tasalla opiskelijoiden etenemisessä. Materiaalien esittämistavalla verkossa voidaan mahdollistaa myös se, että opiskelijat voivat oman osaamisensa pohjalta siirtyä jo osaamiensa asioita käsittelevien materiaalien ohi niihin, joita ei ole aiemmin opiskellut säästämällä näin myös aikaa. Verkossa oleviin oppimisympäristöihin ja niiden sisältämiin materiaaleihin voidaan palata oppimisen kannalta aina tarpeen mukaan. Materiaalit ja opiskelu verkossa voidaan myös keskittää entistä tarkemmin yhden aiheen ympärille. (Alamäki ja Luukkonen 2002, 47–56.)

5.5 Verkkomateriaalien käytön haasteita

Opiskelijalla ja opettajalla on molemmilla suuri rooli verkko-opintojen onnistumisessa. Verkossakin opettaminen on vuorovaikutusta. Opettajan keinoja vuorovaikutukseen verkossa ovat kysyminen, palautteen antaminen, neuvominen ja tukeminen. Kysymällä opettaja saa selville miten opinnot etenevät ja palautetta antamalla opiskelija tulee tietoiseksi osaamisestaan. Neuvoessa opettajan tehtävänä on auttaa olennaisten asioiden huomioimisessa ja eri näkökulmista tarkastelussa. Tuke- mista opettaja voi toteuttaa verkossa esimerkiksi kannustamalla ja kuuntelemalla. Verkossa opettaminen vaatii opettajalta erityisesti vuorovaikutus- ja oppimistyylien tunnistamiskykyä. Alan huippuosaamista verkko-opetus ei kuitenkaan vaadi. Opet-

tajan on hallittava verkkoympäristön käyttö, sopeuduttava eri-laisiin ohjaamisrooleihin ja omattava enemmän asiantuntemusta opetettavasta asiasta kuin opiskelijat. (Suominen ja Nurmela 2011, 43–46.)

Opiskelijan osalta keinoja verkko-opintojen onnistumiseen ovat tavoitteiden asetelu, omien ajatusten esiin tuominen, ryhmytyminen, aktiivisuus sekä aikataulujen laatiminen. Asettamalla itselleen selkeät tavoitteet heti opiskelun alussa antaa opiskelijalle myös motivaatiota opiskeluun. Opiskelija saa tuotua ajatuksia esille verkossa keskustelun avulla. Keskusteluun osallistumalla opiskelija voi kehittää myös argumentointitaitojaan. Keskustelujen avulla opiskelijat voivat ryhmissä työskennellessään jäädä ikään kuin koukkuun kun ryhmän jäsenet keskustelevat keskenään. Aktiivisuus varsinkin itseopiskelussa nousee verkossa suureen rooliin, sillä toisen puolesta ei kuitenkaan voi oppia eivätkä opintopisteet tule itsestään. (Suominen ja Nurmela 2011, 44 – 45.)

Yksi verkossa opiskelun haasteista kognitiivinen ylikuormitus, jolla tarkoitetaan työmuistin ylikuormittumista. Ylikuormittumista voi tapahtua esimerkiksi verkkomateriaalin huonosti laaditun sisällön kautta, joka voi vaatia opiskelijaa muistamaan useita asioita samaan aikaan. Samoja ongelmia voi aiheuttaa myös oppimisympäristön käyttöliittymä tai navigointi ympäristön sisällä, jotka voivat häiritä itse opittavaan asiaan keskittymistä. (Alamäki ja Luukkonen 2002, 57.)

Useiden tutkimusten avulla on todettu ihmisen pystyvän havaitsemaan vain rajallisen määrän tietoa. Tiedon tulkinnan kuormittavuus voi nousta myös, jos tiedot esitetään muilla tavoilla kirjoitetun tekstin sijaan esimerkiksi kaavioiden ja videoiden avulla. Jos kognitiivinen kuormitus pääsee nousemaan, on sillä opiskelijan tiedon havainnoinnin, käsittelyn sekä mieleenpainuvuuden suoritustasoon laskeva vaikutus. (Ilomäki 2004, 85.)

Digitaalisen oppimismateriaalin tulisikin kognitiivisen kuormituksen haittojen takia olla sellaisessa muodossa, että yksi asia opitaan kerrallaan ja tämän siirrytään vasta seuraavaan aiheeseen. Oppimateriaali, jossa asiat esitetään ja käsitellään luettelon muodossa, pakottaa opiskelijan pitämään useita asioita mielessään ennen kuin opittavan aiheen kokonaisuus ja merkitys selviää ja opiskelija pääsee soveltamaan ja syventämään oppimaansa asiaa. (Alamäki ja Luukkonen 2002, 58.)

Verkko-opintojen suorittamisessa haasteena on opintojen keskeyttäminen, joka saattaa johtua useista asioista. Opiskelijat saattavat esimerkiksi kirjautua kurssin alkaessa oppimisympäristöön tiedonhaluisena, mutta kirjaututtuaan ulos opiskelija ei enää palaa oppimisympäristöön toistamiseen. Opintojen keskeyttäminen verkossa on toisaalta opiskelijalle myös helpompaa kuin lähiopetuksessa, verkkoympäristöstä on helpompi kirjautua ulos hiiren painalluksella kuin kävellä ulos luentosalista. Keskeyttäminen voi johtua myös palkitsemisen puutteesta, jolloin opiskella ei saa opiskelun edetessä esimerkiksi todistusta tai suoritusmerkintää tekemistään tehtävistä tai tentistä tai kannustavaa ohjausta ja palautetta opettajaltaan. (Alamäki ja Luukkonen 2002, 59–60.)

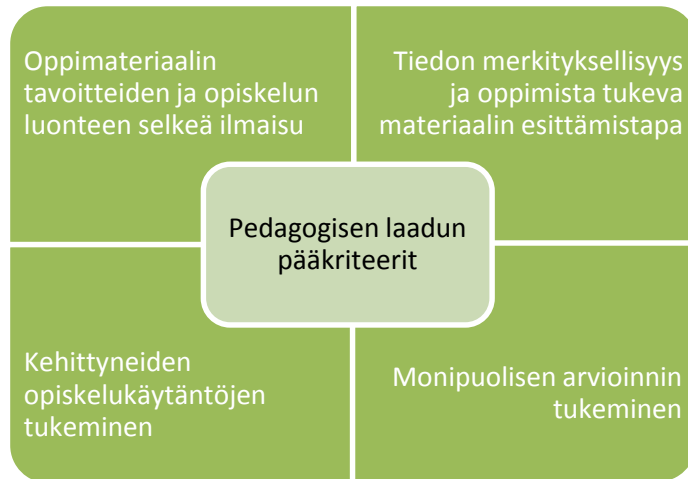
Keskeyttämisen syitä voivat olla myös opiskelijan heikko itseohjautuvuus sekä heikko opiskelu- ja oppimistekniikka. Heikon itseohjautuvuuden omaava opiskelija ei omaa tietoa tai tunnetta siitä miten hänen tulisi oppia tai miten hän voisi lisätä osaamistaan. Heikko itseohjautuvuuteen verkossa voi johtua myös verkossa opiskelun kokemattomuus ja ohjattuun opetukseen tottuminen. Heikon opiskelu- ja oppimistekniikan omaava opiskelija saattaa vaatia ulkopuolisen arvioijan omalla osaamisellaan sekä tarvittavalle kehitykselle, ennen kuin opiskelija saa esimerkiksi tuotettua omaa materiaalia. Syinä heikkoon opiskelu- ja oppimistekniikkaan ovat samat kuin heikossa itseohjautuvuudessakin, joita voidaan perustella myös aikaisemmin totuttuun oppimisen avulla, joka on perustunut asioiden ulkoa opetteluun ja toistamiseen luovan tiedonhankinnan sijaan. Keskeyttämisen syynä voi olla usein myös ohjauksen ja valmennuksen puute, jota esiintyy varsinkin silloin kun oppimisympäristöjen sisältö on suurimmaksi osaksi itseopiskelumateriaaleja. Opiskelijoiden ohjauksesta ja valmennuksesta onkin hyvä sopia ennen verkossa opiskelun aloittamista, miettien samalla ennakkoon milloin ja missä asioissa näitä voitaisiin tarvita. (Alamäki ja Luukkonen 2002, 61–63.)

5.6 Oppimateriaalien laatu ja arviointi

Miten verkko-opetuksen laatu voidaan määritellä? Mitä laadun kehittäminen edellyttää? Nurkka ja Tervonen (2007) kertovat, että laadun termin määrittäminen ei ole helppoa ja termin epämääräisyys ja moninaisuus toimivat jatkuvina keskustelun herättäjinä, koulutuksen yhteydessä voidaan laadulla viitata esimerkiksi seuraaviin määritelmiin: hyvyys, erinomaisuus, virheettömyys, tarkoituksenmukaisuus, tehokkuus ja kehittäminen. Ilman konkreettisia toimintoja tai laadun kehittämisen kohdetta termin avaaminen on hankalaa. Kehittämisen kohteina verkko-opetuksessa voi olla vaikka koko verkkokurssi tai verkko-oppimateriaali. (Mts. 7-8.)

Laadunhallinta aloittamiseksi määritetään nykytilan kuvaus. Nykytilaa voidaan kuvata luomalla ja vastaamalla kysymyksiin verkko-opetuksen toteutuksesta, materiaalien tuottamisesta, tukipalvelujen toteuttamisesta, arvioinnista, kytkeytymisestä strategiaan tai toimintaohjelmaan ja opettajien sekä opiskelijoiden osaamisen tasosta. Lopputuloksena tulisi syntyä mahdollisimman yksinkertainen ja pääpiirteinen kuvaus. Seuraavassa vaiheessa määritetään tärkeimmät prosessit ja niiden osaamis- ja resurssivaatimukset. Tämän yhteydessä on hyvä tehdä myös opetuksen laatutavoitteiden ja tavoitteiden saavuttamisen mittareiden määrittäminen. Tässä vaiheessa heräävät kysymykset voivat koskea esimerkiksi resurssien varaamista, tukipalvelujen toimintaa, opetuksen tuotantoprosessia, laatutavoitteiden määrittämistä ja arviointitietojen käsittelyä. Laadunhallinnan kolmannessa ylläpito- ja kehittämisympäryssä hyväksi havaittuja menettelytapoja ylläpidetään ja kehitetään tai tarvittaessa luodaan uusia menettely tapoja. (Nurkka ja Tervonen, 9-11.)

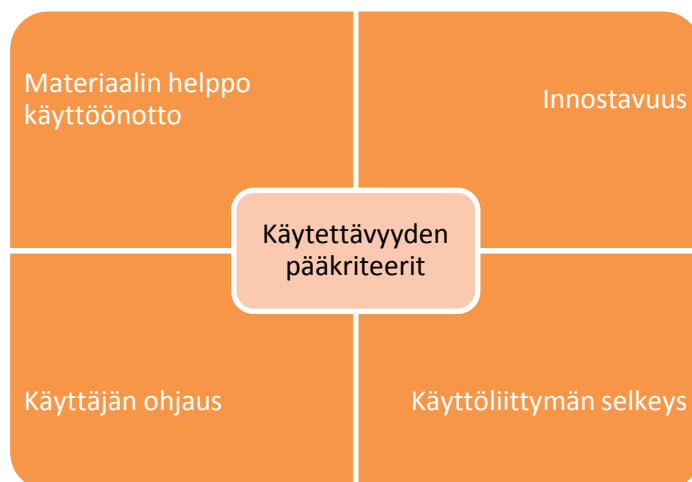
Opetushallitus on julkaissut verkko-oppimateriaaleille peruskoulutuksessa ja ammatillisessa koulutuksessa omat laatukriteerit vuonna 2006. Laatukriteereiden kohde-ryhmäksi määriteltiin verkko-oppimateriaalin tekijät ja käyttäjät. Laatukriteeristö jaettiin neljään osioon, jotka ovat pedagoginen laatu, käytettävyys, esteettömyys ja tuotannon laatu. (Kuviot 6,7 ja 8.) Nämä osiot koostuvat pääkriteereistä, tarkentavista alakriteereistä ja annetuista esimerkeistä. (Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit 2006, 3.)



Kuvio 6. Pedagogisen laadun pääkriteerit (Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit 2006,15–17.)



Kuvio 7. Esteettömyyden pääkriteerit (Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit 2006,21–24.)



Kuvio 8. Käytettävyyden pääkriteerit (Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit 2006,18–21.)

Tuotannon laadun kohdalla pääkriteerit ovat:

- Materiaalin hallittu tuottaminen
- Tuotannon pohjautuminen oppimista tukeviin tavoitteisiin
- Käyttäjien huomioonotto
- Käytettävyyden ja esteettömyyden arviointi ja varmistaminen
- Ammattimainen tuotanto
- Tekijän- ja käyttöoikeuksien hallinta
- Tekninen korkealaatuisuus ja medianmukaisuus
- Turvallisuuden ja teknisen toimivuuden varmistaminen
- Oppimateriaalin kehittäminen seurannan avulla (Verkko-oppimateriaalien laatukriteerit 2006, 25–28.)

6 RAVITSEMUSPASSI-OPPIMATERIAALIN JA OSAAMISTESTIN KÄYTTÖ

6.1 Tavoitteet ja työn rajaus

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää mitä osia Ravitsemuspassin materiaaleista on hyödynnetty ravitsemusasioiden opetuksessa toisen asteen oppilaitoksissa, miten ja mihin tarkoitukseen materiaalia on hyödynnetty sekä oppimateriaalin eri osien sopivuutta toisen asteen opetuksen tueksi. Tutkimuksen tavoitteena oli myös kerätä ideoita Ravitsemuspassin oppimateriaalin ja osaamistestin kehittämiseen, joilla Ravitsemuspassista saataisiin kehitettyä entistä paremmin opetusta palveleva. Tutkimuksen perusjoukkona on toisen asteen oppilaitoksissa ravitsemusopetustyötä tekevät opettajat Suomessa.

Tutkimuksen kyselylomake lähetettiin sähköpostitse saatekirjeen (Liite 1.) kanssa yhteensä 68 toisen asteen oppilaitokseen, opinnäytetyön toimeksiantajan Suomen Sydänliiton aiemmin luoman yhteystietolistan pohjalta. Yhteystiedoissa olevien henkilöiden tittleitä olivat esimerkiksi koulutuspäällikkö ja opinto-ohjaaja. Tästä syystä saatekirjeessä pyydettiin viestin vastaanottajaa välittämään viesti ja samalla kyselyn linkki kaikille ravitsemuksen opetuksesta vastaaville ammatinopettajille omassa oppilaitoksessaan. Tällä tavalla varmistettiin osaltaan sitä, että kyselyyn vastaavien työnkuvaan kuului ravitsemusasioiden opetus.

6.2 Tutkimusmenetelmä

Aineiston keräämiseksi käytettiin Webropol-ohjelmalla luotua kyselyä. (Liite 2.) Kyselylomake sisälsi monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä, strukturoidun kysymyksen ja avoimen kysymyksen välimuotoja sekä asteikkoon perustuvia kysymyksiä. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivisen (määrällinen) ja kvalitatiiviseen (laadullinen) menetelmän yhdistelmää. (Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 131.)

Kyselyn käyttäminen on tehokas menetelmä, se säästää aikaa ja vaivaa. Huolellisesti laaditun lomakkeen luomisessa voi kulua kuitenkin paljon aikaa. Huolellisesti

laaditulla kyselylomakkeella voidaan kuitenkin parantaa tutkimuksen onnistumisen mahdollisuutta, nopeuttaa aineiston käsittelyä ja helpottaa tulosten analysointia. Kyselyä käyttämällä voidaan arvioida myös tutkimuksen aikatauluja ja kustannuksia tarkasti. Kyselyä käytettäessä ei voida kuitenkaan varmistua täysin siitä kuinka vastaajat suhtautuvat tutkimukseen, kuinka rehellisesti ja huolellisesti he vastaavat. Annettujen vastausvaihtoehtojen onnistuneisuutta on myös haastavaa arvioida ja väärinymmärryksiä kontrolloida. (Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 190.)

Avoimessa kysymyksessä esitetään vain kysymys ja kysymyksen jälkeen jätetään tyhjä tila vastaamista varten. Avoimet kysymykset sallivat vastaajan ilmaista itseään omin sanoin, eikä vastaajalle ehdoteta vastauksia vaihtoehtojen avulla. Monivalintakysymyksessä tutkija on laatinut vastaajalle valmiit vastausvaihtoehdot ja vastaajan työksi jää vain vaihtoehdon valitseminen. Monivalintakysymysten vastauksien vertaileminen ja analysointi ovat kuitenkin helpompia kuin avoimien kysymysten kohdalla. Edellä mainittujen kysymyksien välimuodossa valmiiden vaihtoehtojen jälkeen esitetään avoin kysymys, jonka avulla voidaan saada esiin asioita, joita tutkija ei osannut etukäteen ajatella. Avoimien kysymysten vastaukset auttavat myös monivalintatehtävissä esiintyvien poikkeavuuksien tulkinnessa. Asteikkoihin perustuvissa kysymyksissä esitetään väittämiä ja vastaaja valitsee väittämän, jonka kanssa on eniten samaa mieltä. Käytettävät asteikot ovat usein viisi- tai seitsemänportaisia ja vaihtoehdot muodostavat, joko nousevan tai laskevan skaalan. (Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 193–196.)

Tutkimuksen kysely toteutettiin Webropol-ohjelman avulla. Vastausaika oli 22.9.2014 – 13.10.2014. Vastauksia kertyi yhteensä 43 kappaletta. Kyselylomake oli jaettu kolmeen osioon: vastaajien taustatietoja, materiaalien hyödyntämistä sekä materiaalien arviointia ja kehittämistä koskeviin kysymyksiin. Materiaalien hyödyntämistä, arviointia ja kehittämistä koskevat kysymykset sisälsivät monivalintakysymysten lisäksi kahdeksan avointa kysymystä ja näiden kysymysmallien yhdistelmiä.

Kuuden kysymyksen avulla selvitettiin materiaalien hyödyntämisen tapoja. Vastaajista henkilöt, jotka eivät olleet hyödyntäneet Ravitsemuspassin materiaalia työssään saattoivat annetun ohjeistuksen mukaan jättää vastaamatta osaan kysymyksistä. Kysymyksillä pyrittiin saamaan arvioita Ravitsemuspassin eri osista ja kerää-

mään kehittämisideoita, joilla Ravitsemuspassista saataisiin entistä parempi opetuksen kannalta. Viimeisen kysymyksen avulla haluttiin selvittää mitä muita materiaaleja ravitsemusasioiden opetuksessa käytetään.

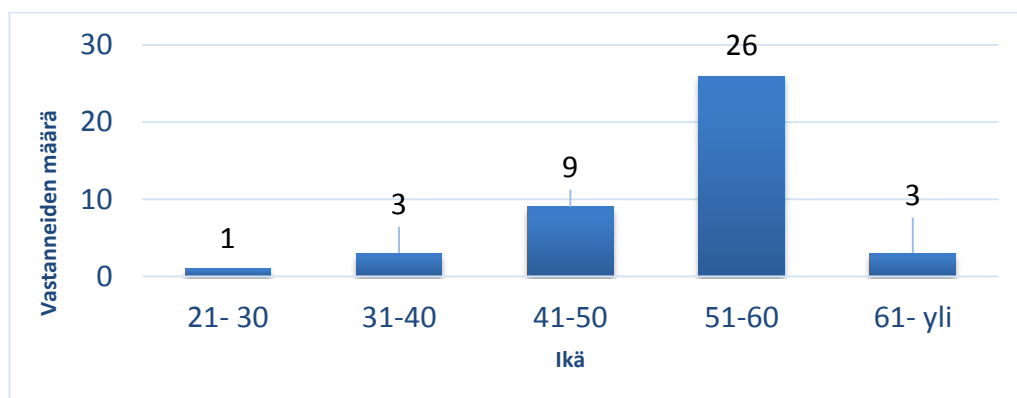
Webropol-ohjelman avulla pystyttiin analysoimaan tutkimuksen tuloksia. Ohjelman laskeman p-arvon avulla voidaan kertoa myös tulosten tilastollinen merkitsevyys. P-arvon ollessa alle 0,05 voidaan sanoa, että tulos on tilastollisesti merkitsevä. (Webropol Insight- Käyttöopas. [Viitattu 12.11.2014].)

P-arvon laskemisessa on käytetty Chi²-riippumattomuustestiä, jota käytetään luokamuuttujien riippumattomuuden selvittämiseen. Käytännössä tämä tarkoittaa eri ryhmien esimerkiksi tämän tutkimuksen kohdalla ikäryhmien välisien erojen selvittämistä. Kahden muuttajan keskeisessä vertailussa eroja voidaan selvittää ristiintaulukoinnin avulla ja vastausten keskinäistä riippumattomuutta Chi²-testin avulla. (Webropol Professional Statistics – Pikaopas.[Viitattu 25.11.2014].)

6.3 Tulokset

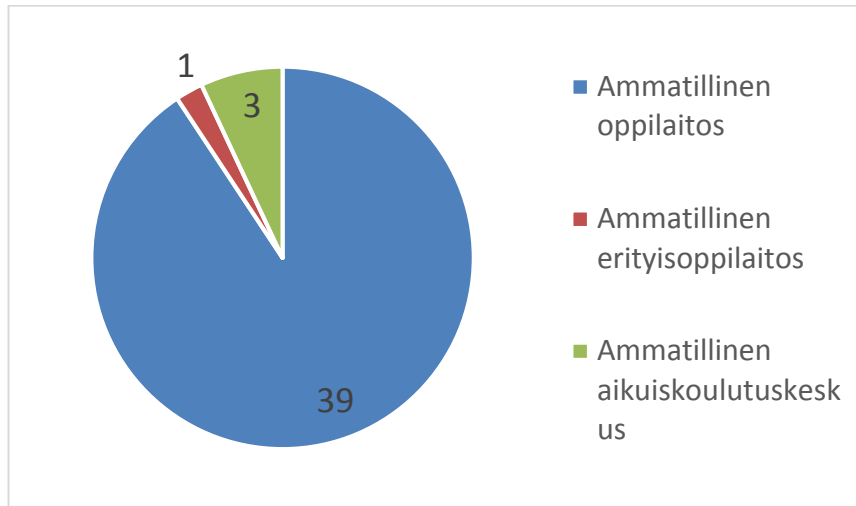
6.3.1 Vastaajien taustatiedot

Vastaajista 40 oli naisia ja miehiä kolme. Suurin osa vastanneista sijoittui ikäluokkaan 51–60- vuotiaat ja toiseksi eniten vastaajia oli ikäluokassa 41–50- vuotiaat. (Kuvio 9.)



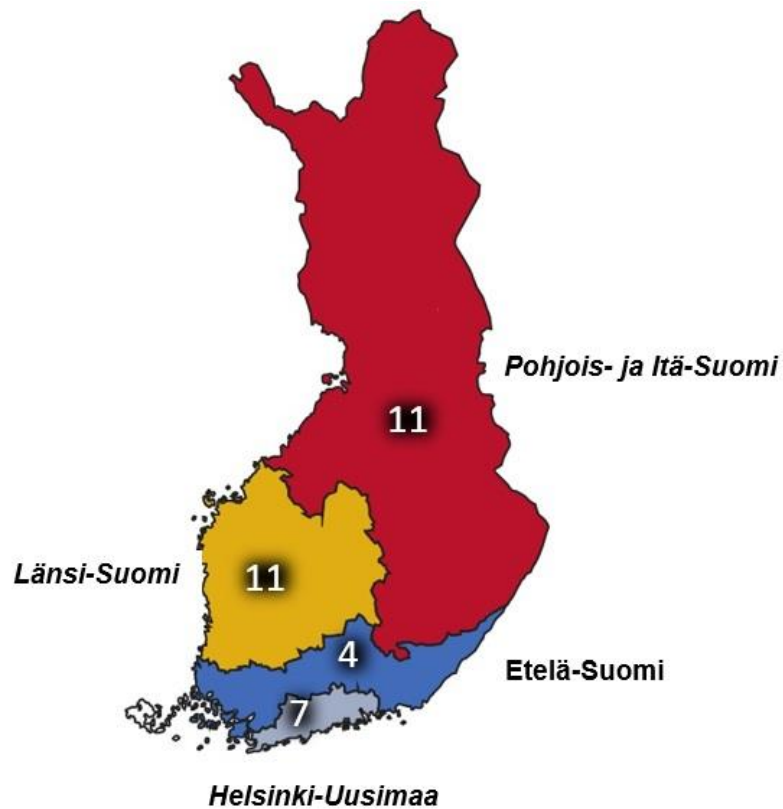
Kuvio 9. Vastanneiden ikäjakauma n=43

Lähes kaikkien vastaajien kohdalla työpaikkana toimi ammatillinen oppilaitos. Kolmella vastanneella työpaikkana toimi aikuiskoulutuskeskus sekä yhdellä ammatillinen erityisoppilaitos. (Kuvio 10.)



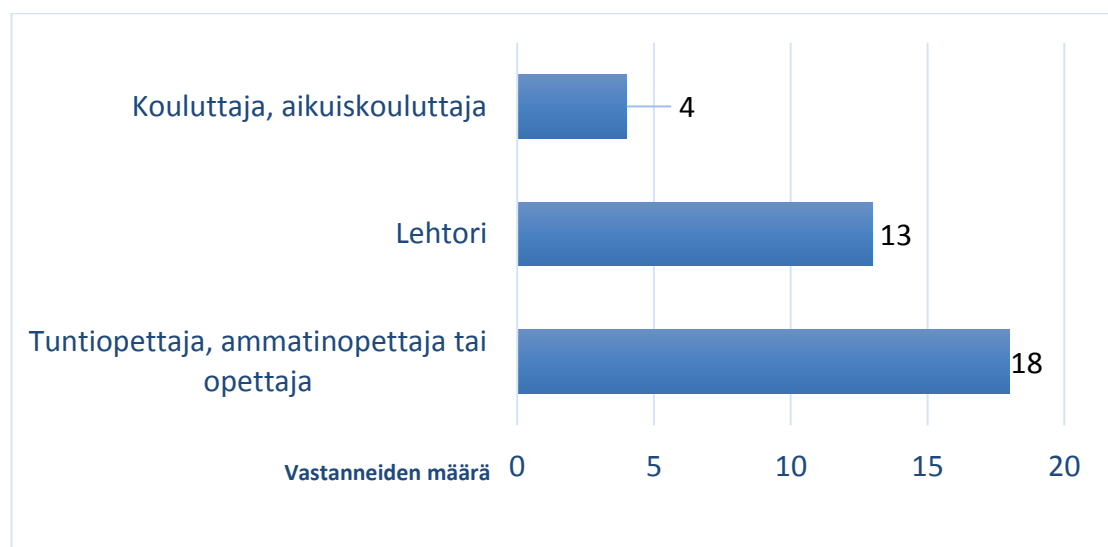
Kuvio 10. Oppilaitostyyppit n=43

Kohderyhmän tavoittamista varmistettiin taustatietoja koskevien kysymysten avulla, jossa vastaajia pyydettiin ilmoittamaan oppilaitostyyppi ja ammattinimike. Oppilaitostyyppin lisäksi 33 vastaajaa ilmoitti oppilaitoksen nimen. Oppilaitoksen nimen pohjalta voitiin myös selvittää vastausten jakaumaa Suomessa. (Kuva 1.)



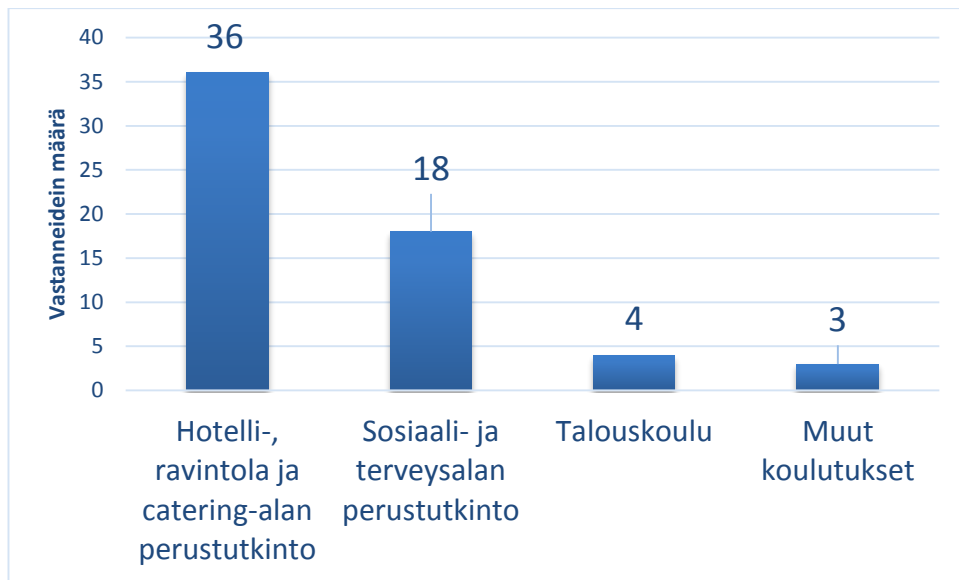
Kuva 1. Vastanneiden oppilaitosten määrä ja sijainti kartalla n=33 (Suuraluejako, Kuntaliitto.)

Vastanneiden ammattinimikkeistä yleisimpiä olivat tuntiopettaja, ammatinopettaja, opettaja tai lehtori. Muita ammattinimikkeitä olivat erityisopettaja, ravitsemispäällikkö, ruokapalveluesimies ja näyttötutkintomaisteri. (Kuvio 11.)



Kuvio 11. Vastanneiden ammattinimikkeet n=35

Taustatietojen kohdalla selvitettiin myös missä koulutuksissa ravitsemusasioita opetetaan. Valmiita vaihtoehtoja olivat hotelli- ravintola- ja catering-alan perustutkinto, sosiaali- ja terveysalan perustutkinto sekä talouskoulu. Vastaajat saattoivat opettaa ravitsemusasioita useammassa koulutuksessa, joka näkyy vastausten jakaumassa. (Kuvio 12.)

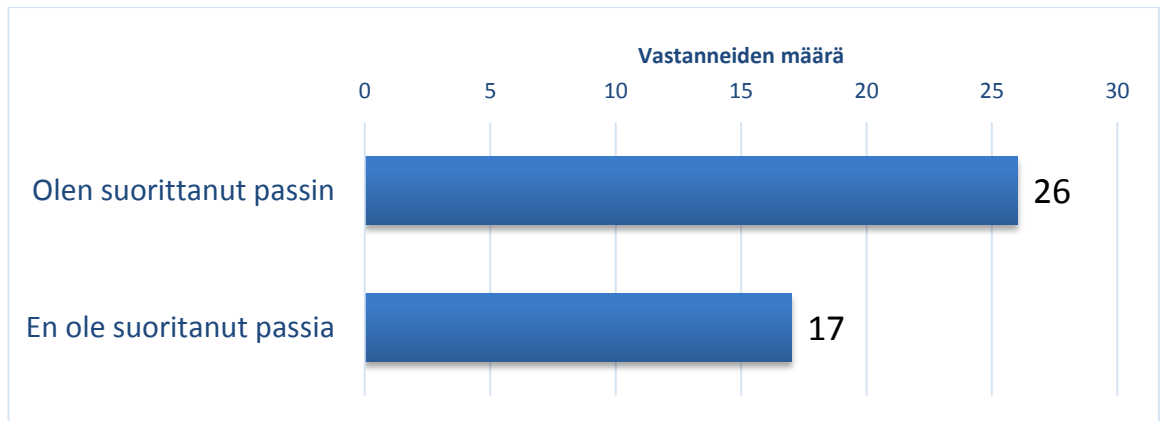


Kuvio 12. Koulutukset, joissa vastaajat opettavat ravitsemusasioita n=42

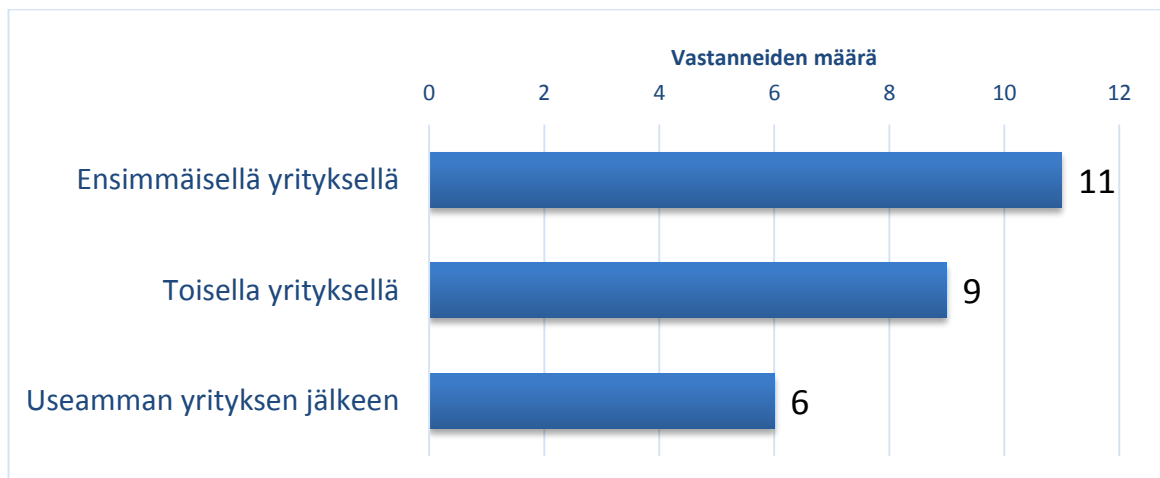
Edellä mainittujen vaihtoehtojen lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus mainita muut koulutukset, jossa ravitsemusasioita opetetaan. Annettujen koulutusvaihtoehtojen lisäksi ravitsemusasioita opetettiin vastausten perusteella seuraavissa koulutuksissa:

- Matkailualan perustutkinto
- Elintarvikealan perustutkinto, (Elintarvikkeiden valmistaja ja leipuri- kondiittori)
- Kotityö- ja puhdistuspalvelujen perustutkinto, (Toimitilahuoltaja)
- Luonto- ja ympäristöalan perustutkinto
- Ravintolakokin, suurtaloukokin, kotityöpalvelujen ja laitoshuoltajan ammattitutkinnot
- Dieetikokin erikoisammattitutkinto
- Nuorten aikuisten osaamisohjelma (NAO)

Vastaajista 26 (60 %) oli suorittanut Ravitsemuspassin. Passin suorittamista koskevan kysymyksen jälkeen haluttiin selvittää olivatko vastanneet läpäisseet Ravitsemuspassin osaamistestin yhden vai useamman yrityksen jälkeen. (Kuvio 13.) ja (Kuvio 14.)

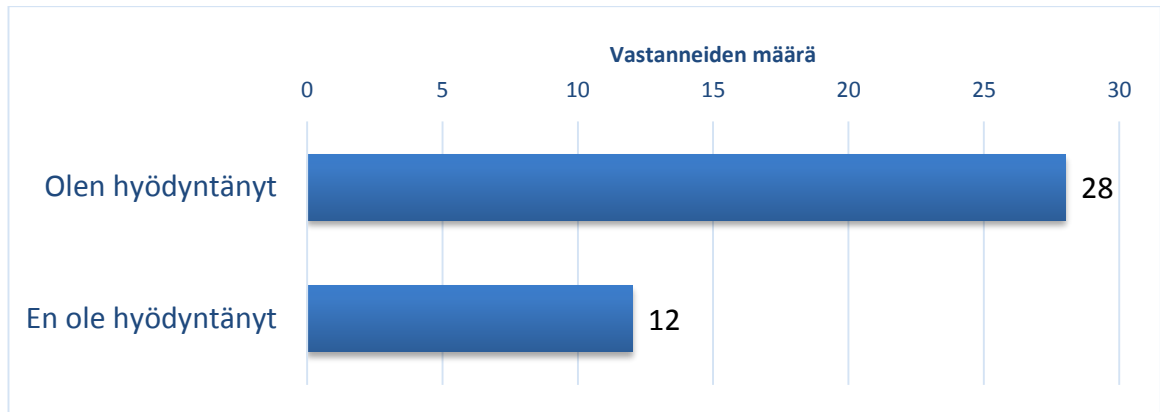


Kuvio 13. Ravitsemuspassin suorittaminen n=43



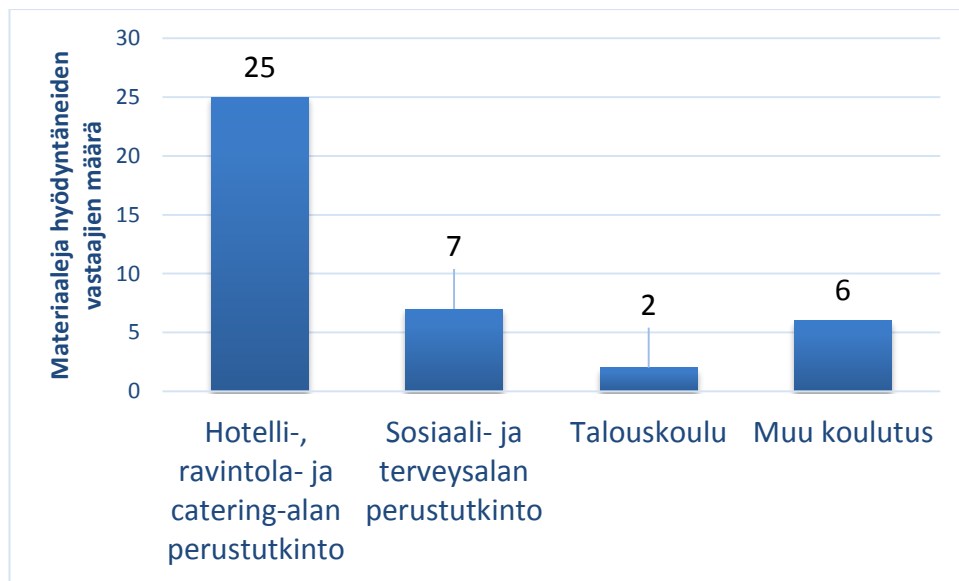
Kuvio 14. Ravitsemuspassin osaamistestin läpäisyyn vaaditut yrityskerrat n=26

Tutkimuksen tavoitteiden kannalta oli tärkeää selvittää olivatko vastanneet hyödyntäneet Ravitsemuspassin materiaaleja työssään. Vastanneista 12 ei ollut hyödyntänyt ja 28 oli hyödyntänyt Ravitsemuspassin materiaaleja. Vastaajat, jotka eivät olleet hyödyntäneet Ravitsemuspassin materiaalia työssään saattoivat annetun ohjeistuksen mukaan jättää vastaamatta materiaalien hyödyntämistä kysymyksiin. (Kuvio 15.)



Kuvio 15. Ravitsemuspassin materiaalien hyödyntäminen työssä n=40

Materiaalien hyödyntämisen määrässä oli eroja eri tutkintojen välillä. Eniten materiaaleja hyödynnettiin hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinnoissa. (Kuvio 16.)

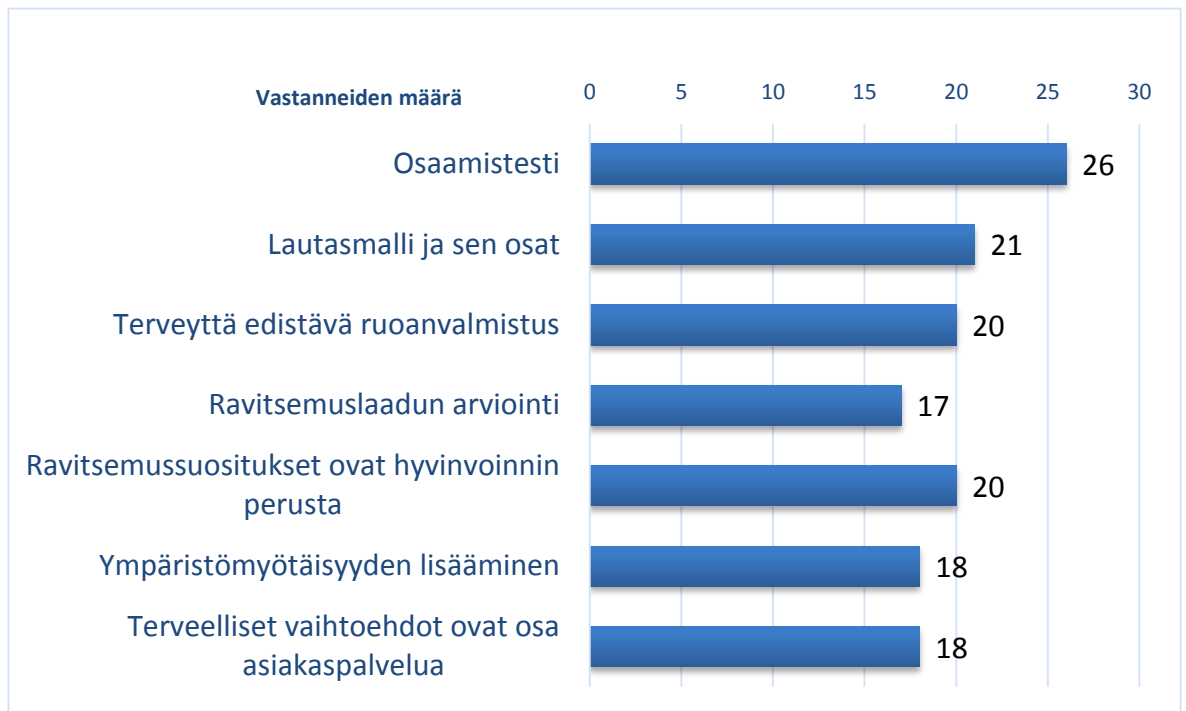


Kuvio 16. Ravitsemuspassin materiaalien hyödyntävien opettajien määrä koulutuksittain n=28

6.3.2 Ravitsemuspassin materiaalien ja osaamistestin hyödyntäminen

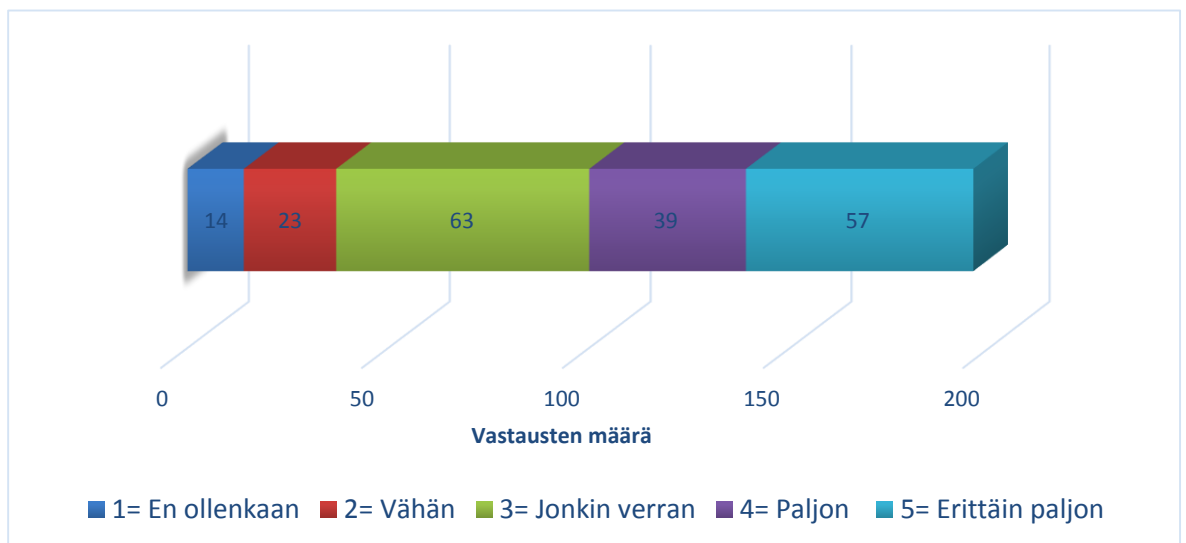
Kaikki vastaajat, jotka olivat kertoneet hyödyntäneensä Ravitsemuspassin materiaaleja, vastasivat myös kysymykseen 12, jossa selvitettiin, mitä osia Ravitsemuspassin materiaaleista oli hyödynnetty. Eri osien kohdalla ei esiintynyt suuria eroja.

Eniten hyödynnetyksi osaksi vastausten perusteella nousi Ravitsemuspassin osaamistesti. (Kuvio 17.)



Kuvio 17. Ravitsemuspassin eri osien hyödyntämisen määrä n= 29

Ravitsemuspassin eri osien hyödyntämisen määrää arvioitiin asteikolla yhdestä viiteen. Kaikkien vastausten keskiarvoksi saatiin 3,5, tarkoittaen että Ravitsemuspassia kokonaisuudessaan hyödynnettiin joko jonkin verran, paljon tai erittäin paljon. Vastaukset ovat esillä kahdessa osassa, ensin kaikkien osien osalta (Kuvio 18.) ja sitten jokaisen osan kohdalta erikseen. (Taulukko 2.)



Kuvio 18. Ravitsemuspassin materiaalien hyödyntämisen määrä kaikki osien kohdalta n=29

Taulukko 2. Ravitsemuspassin eri osien hyödyntämisen määrä n=29

	1= en ollenkaan	2= vähän	3= jonkin verran	4= paljon	5= erittäin paljon
Osaamistesti	1	4	5	6	13
Lautasmalli ja sen osat	2	3	8	6	10
Terveystävä edistävä ruoanvalmistus	1	2	11	8	6
Ravitsemuslaadun arviointi	3	4	10	4	6
Ravitsemussuositukset ovat hyvinvoinnin perusta	1	3	10	4	9
Ympäristömyötävyyden lisääminen	3	5	8	7	5
Terveelliset vaihtoehdot ovat asiakaspalvelua	3	2	11	4	8
Yhteensä	14	23	63	39	57

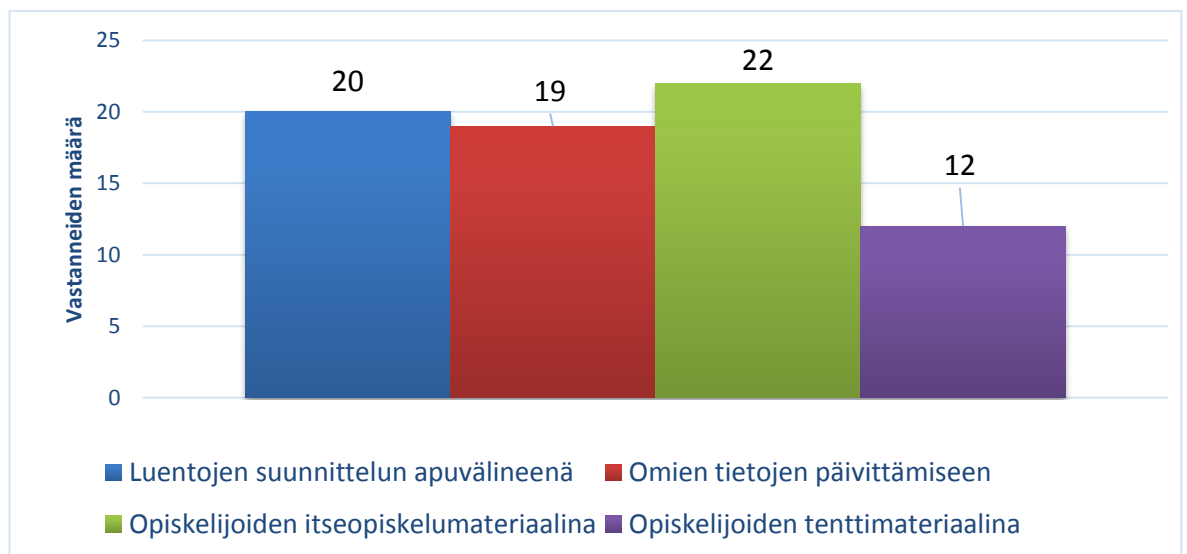
Kysymyksien 14, 15 ja 16 avulla selvitettiin miten Ravitsemuspassin materiaaleja on hyödynnetty. Useampi vastaaja mainitsi Ravitsemuspassin suorittamisen kuuluvan ravitsemusasioiden opetukseen oppilaitoksissaan. Kaksi opettajaa mainitsi osaamistestin suorittamisen kuuluvan lounasruokien valmistus- opintokokonaisuuteen. Eräs opettaja kertoi pitäneensä toisen ja kolmannen vuoden kokkiopiskelijoille ”ravitsemuspassi-kurssit”, joissa käytettiin Ravitsemuspassin materiaaleista koostettuja Powerpoint-esityksiä opetusmateriaaleina. Kurssin päätteeksi opiskelijat suorittivat osaamistestin.

Eräs opettaja mainitsi, että Ravitsemuspassi tuli suorittaa ennen kuin opiskelija saa arvosanan ravitsemuksen opinnoista. Materiaaleja on hyödynnetty vastausten perusteella myös erilaisten oppimistehtävien laatimisen apuvälineenä. Muutamat opettajat mainitsivat käyttävänsä materiaaleja keskustelun apuvälineenä, esimerkiksi osaamistestin kysymyksiä on käyty läpi ja keskusteltu vastausvaihtoehdoista ja niiden perusteista.

Eräs opettaja kertoi käyttävänsä Ravitsemuspassin materiaaleja keskustelun apuvälineenä seuraavasti. Ateriantoteutuksen ravitsemuksellisesta laadusta keskustellaan opiskelijoiden kanssa, yksi opiskelija koostaa vuorollaan keskustelun pohjaksi ravintoasiat päivän tai viikon aterioista käyttäen apuna Ravitsemuspassin aineistoja.

Materiaaleja on hyödynnetty myös opiskelijoiden itseopiskelumateriaaleina. Eräs opettaja mainitsi, että oppilaitoksessa opiskelevat monimuoto-opiskelijat suorittavat passin itsenäisesti perehdytyksen jälkeen. Eräessä oppilaitoksessa Ravitsemuspassia käytetään pääasiassa opiskelijoiden itseopiskelumateriaalina, passin suorittaminen ei ole oppilaitoksessa pakollista, passin suoritettuaan opiskelija saa siitä kuitenkin merkinnän todistukseensa.

Materiaalien hyödyntämistapoja selvitettiin myös neljän valmiin vastausvaihtoehdon avulla, joita olivat luentojen suunnittelun apu, omien tietojen päivittäminen sekä opiskelijoiden itseopiskelu- ja tenttimateriaali. (Kuvio 19.)



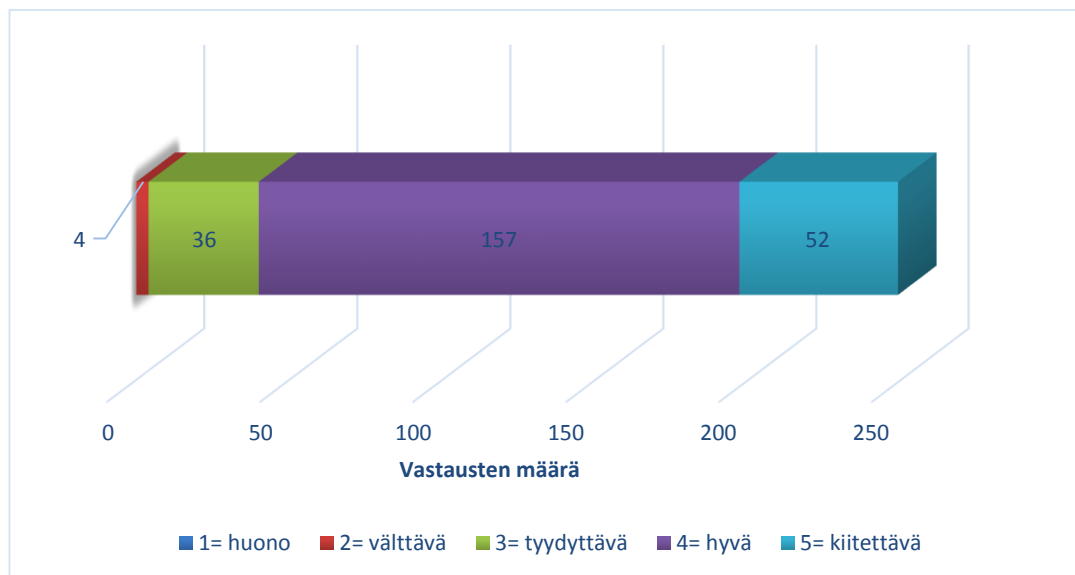
Kuvio 19. Ravitsemuspassin materiaalien hyödyntämistavat n= 28

Ravitsemuspassin valmennusaineiston sisältämän tiedon soveltamista käytännön työhön selvitettiin avoimen kysymyksen avulla. Eräs opettaja mainitsi laativansa Ravitsemuspassin aineistojen pohjalta erilaisia tietopaketteja ja testejä. Muutama opettaja mainitsi viittaavansa aineiston sisältöön muissa oppiaineissa ja käytännön töiden eli työtuntien aikana.

Eräs opettaja mainitsi käyttävänsä materiaaliin tietoja opintosuunnitelman mukaisesti useampaan opiskeltavaan opintokokonaisuuteen, esimerkiksi lounasruokien valmistamisessa, lautasmallin toteuttamisessa ja ravintosisältöjen laskemisessa.

6.3.3 Ravitsemuspassin materiaalien ja osaamistestin arviointi ja kehittäminen

Vastaajia pyydettiin arvioimaan Ravitsemuspassin eri osia opetuksen kannalta asteikolla yhdestä viiteen. Kaikkien vastausten perusteella Ravitsemuspassi kokonaisuudessaan arvioitiin opetuksen kannalta hyväksi. Kaikista vastauksista 63 % sai arvosanan 4 eli hyvä. Yhtäkään Ravitsemuspassin osaa ei arvioitu huonoksi. Eniten kiitettäviä arviointeja osista saivat osaamistesti sekä lautasmalli ja sen osat. Vastaukset ovat esillä kahdessa osassa, ensin kaikkien vastausten osalta (Kuvio 20.) ja sitten jokaisen osan kohdalta erikseen. (Taulukko 3.)



Kuvio 20. Ravitsemuspassin kokonaisuuden arviointi n=32

Taulukko 3. Ravitsemuspassin eri osien arviointi n=32

	1= huono	2= vält- tävä	3= tyydyt- tävä	4= hyvä	5= kiitet- tävä
Valmennusaineisto kokonaisuutena	0	1	4	22	4
Lautasmalli ja sen osat	0	1	2	18	10
Terveyttävä edistävä ruoanvalmistus	0	0	4	21	6
Ravitsemuslaadun arviointi	0	0	6	21	4
Ravitsemussuosituksien perusta	0	2	3	19	7
Ympäristömyötävyyden lisääminen	0	0	6	21	4
Terveelliset vaihtoehdot ovat asiakaspalvelua	0	0	5	20	6
Osaamistesti	0	0	6	15	11
Yhteensä	0	4	36	157	52

Vastaajilta kerättiin avoimen kysymyksen avulla kehittämisideoita, joiden avulla Ravitsemuspassista saataisiin entistä parempi opetuksen kannalta. Seuraavat kappaleet sisältävät myös muokkaamattomia vastauksia. Osaamistestin kohdalla muutama opettaja ehdotti, että kysymyksiin voitaisiin lisätä merkintä valittavien vastausvaihtoehtojen määrästä.

”Tällä hetkellä hieman sekavaa, kun joissakin on yksi oikea vaihtoehto ja toisissa useita. Tämä sekoittaa hieman oppilaita ja vaikeuttaa testin läpäisyä.”

”Joissakin kysymyksissä on monta oikeaa kohtaa ja se hieman hämmentää. Muis- taakseni joissakin kohdissa ei edes mainittu, että voit valita useita kohtia.”

Eräs opettaja mainitsi, että on materiaalin tietojen ajantasaisuus on tärkeää ja kun materiaaleja uudistetaan ja tietoja päivitetään, voitaisiin opettajille tai oppilaitoksille lähettää linkkejä sivustolle tai muistutuksia, jotta kaikki opettajat huomaisivat sen.

Ravitsemuspassiin voitaisiin myös lisätä täysin uusia osia. Eräs opettaja ehdotti sivustolle lisättäväksi ravintoarvolaskuria, johon voisi syöttää aterian osat ja annoskoot. Laskuri antaisi arviot aterian sisältämästä energiasta, valkuaisaineista,

rasvan määrästä ja laadusta sekä keskeisistä vitamiini- ja kivennäisainepitoisuuksista. Tuloksissa voisi näkyä myös vertailu ohjearvoihin.

Eräs opettaja ehdotti, että sivustolle voitaisiin lisätä erilaisia tehtäväkokonaisuuksia eri osa-alueista, joihin opiskelijat hakisivat vastauksia. Materiaalien liitteeksi voitaisiin myös lisätä aiheita tukevia videoita tai linkkejä videoihin. Eräs opettaja kaipasi lisää tietoa terveyden edistämisestä ja erityisruokavalioista.

Kysymyksiin ja materiaaleihin kaivattiin myös selkokieliisyyttä ja helpotusta, tosin vain muutaman vastaajan toimesta:

”Jotkut kysymykset olivat myös hieman liiankin yksityiskohtaisia ns. nippelitietoa”

”Testi on aika vaikea ja laaja toisen asteen opiskelijoille”

”Teksti on vaikealukuista. Sitä voisi jotenkin tehdä enemmän nuoria suosivaksi. Opiskelijat eivät jaksakaan keskittyä tekstiin ja testi jää suorittamatta. Testikin on hirveän vaikea. Voisikohan sitä opiskelumateriaalia saada jollakin tapaa selkokielistettyä?”

Eräs opettaja ehdotti seuraavaa: ” Ravitsemuspassista voisi olla tiivistetty, karsittu ja yksinkertaistettu versio mukautettua kurssia suorittaville opiskelijoille, joille koko passin suorittaminen ei onnistu.”

Kahdeksan vastaajaa kertoi kaipaavansa lisäkysymyksiä Ravitsemuspassin osaamistestiin. Näistä kolmessa mainittiin, että erityisruokavalioista voisi olla enemmän kysymyksiä. Lisäksi kysymyksiä kaivattiin lisää seuraavista aiheista:

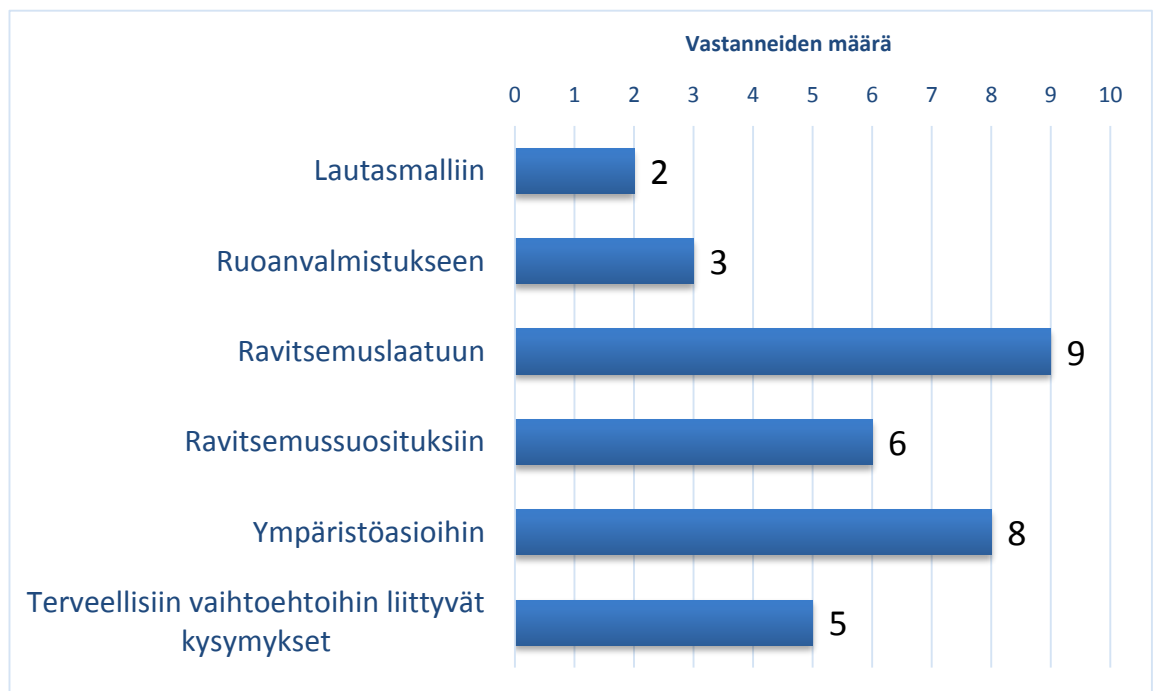
- Ravitsemustiedon lisääminen
- Energia- ja suojaravintoaineet
- Sairauksien hoito ja ennaltaehkäisy oikealla ravitsemuksella
- ”Ajassa olevista ilmiöt”, esimerkiksi erilaisista suoloista ja sokereista, D-vitamiinilisästä ja erilaisista rasvahapoista (Omega 3 ja 6)

Yksi vastaaja kaipasi uusia kysymyksiä kaikista osa-alueista, jotta samat kysymykset eivät toistuisi niin usein. 23 vastaajaa oli kuitenkin sitä mieltä, ettei Ravitsemuspassin osaamistesti kaipaisi lisäkysymyksiä. Valmennusaineiston kohdalla selvitet-

tiin puolestaan lisämateriaalien tarvetta. Vastaajista seitsemän kaipasi lisämateriaaleja valmennusaineistoon. 24 vastaajaa ei kaivannut lisämateriaaleja valmennusaineistoon.

Vastaajilta kysyttiin myös kokivatko he jotkin Ravitsemuspassin aihealueet tai kysymykset vaikeaksi. Vastaukset jakautuivat tasaisesti, 17 vastaajaa koki jonkin alueen tai kysymyksen vaikeaksi. 15 vastaajaa ei kokenut yhtään osa-aluetta hankalaksi.

Vastaajia pyydettiin myös tarkentamaan mikä aihealue tai mitkä kysymykset koettiin vaikeiksi. (Kuvio 21.) Aihealueiden kohdalla vastausvaihtoehdot annettiin valmiiksi, yksittäisten kysymysten kohdalla kysymys oli avoin. Vastaajat eivät maininneet yksittäisiä kysymyksiä, joita olivat kokeneet vaikeaksi. Muutama vastaaja mainitsi, että kysymysten hankaluus johtui enemmänkin esittämistavasta ja annetuista vastausvaihtoehdoista.



Kuvio 21. Hankalaksi koetut osaamistestin osa-alueet n= 13

Materiaaleja kaivattiin samoihin aiheisiin, joista kysymyksiäkin kaivattiin lisää. Eräs opettaja kertoi kaipaavansa lisää ”ihan tavallista” ravitsemukseen liittyvää tietoa, tarkentaen vastaustaan seuraavasti: ”Olisi hyvä, jos siellä olisi ravitsemuksesta peruspaketti ja kysymyksiä, joita voisi teettää opiskelijoilla.” Vastaajilta kysyttiin myös, mitä muita materiaaleja he käyttävät ravitsemusasioiden opetuksessa. Tähän kysymykseen vastattiin 27 kertaa. Alan oppikirjojen kirjojen lisäksi käytettävänä materiaaleina mainittiin 16 kertaa erilaiset internet-lähteet. Näiden lisäksi käytettiin suomalaisia ravitsemussuosituksia, oppilaitoksissa tehtyjä ravitsemuksen materiaaleja ja tehtäviä. Eräs opettaja mainitsi käyttävänsä sairaala-alan hoitolaitossuosituksia ja potilaiden hoidonohjausrunkoja ja eräs opettaja käyttävänsä omia materiaaleja ravitsemustieteen opintojen muistiinpanoista. Alan oppikirjoista erikseen mainitut kirjat ovat esillä taulukossa 4. Internet-lähteistä erikseen mainitut ovat esillä taulukossa 5.

Taulukko 4. Ravitsemusasioiden opetuksessa käytettyjä oppikirjoja vastausten pohjalta

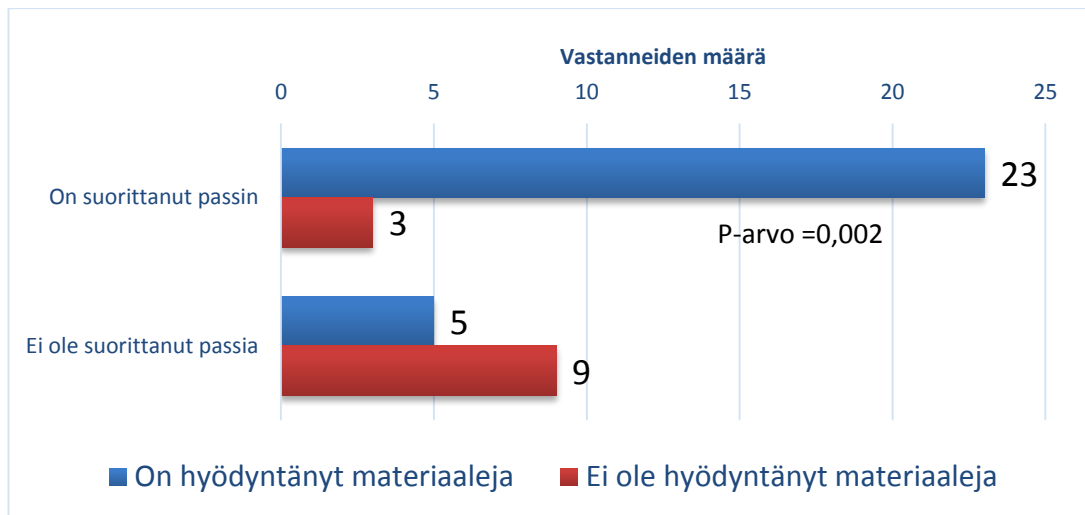
<i>Kirjan nimi</i>	<i>Julkaisija tai kustantaja ja uusimman painoksen vuosiluku</i>
<i>Avain ravitsemukseen</i>	Otava, 2008
<i>Elintarvikkeet ja ruoanvalmistus</i>	Sanoma Pro Oy, 2010
<i>Erityisruokavalioiden valmistus ammattikeittiössä</i>	Sanoma Pro Oy, 2011
<i>Kokin käsikirja</i>	Otava, 2007
<i>Kokkiprokkis</i>	Sanoma Pro Oy, 2013
<i>Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitsemus</i>	Dieettimedia, 2007
<i>Ravitsemus hoitotyössä</i>	Edita, 2009
<i>Ravitsemustiede</i>	Kustannus Oy Duodecim, 2012
<i>Ruoanvalmistuksen käsikirja</i>	Sanoma Pro Oy, 2011
<i>Ruokaa ja puhtautta</i>	Sanoma Pro Oy, 2014

Taulukko 5. Ravitsemusasioiden opetuksessa käytettyjä verkkolähteitä vastausten pohjalta

<i>Verkkosivut</i>	<i>Linkki osoitteeseen</i>
<i>Allergia- ja astmaliiton kotisivut</i>	http://www.allergia.fi/
<i>Evira</i>	http://www.evira.fi/portal/
<i>Keliakialiiton kotisivut</i>	http://www.keliakialiitto.fi/
<i>Käypähoito</i>	http://www.kaypahoito.fi/web/kh/etusivu
<i>Ruokatietyhdistyksen kotisivut</i>	http://www.ruokatieto.fi/
<i>Sydänliiton kotisivut</i>	http://www.sydanliitto.fi/etusivu
<i>Terveellinen ateria-ohjelma</i>	http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/terveellinenateria/index_ff.html
<i>Valion kotisivut</i>	http://www.valio.fi/
<i>Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kotisivut</i>	http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/

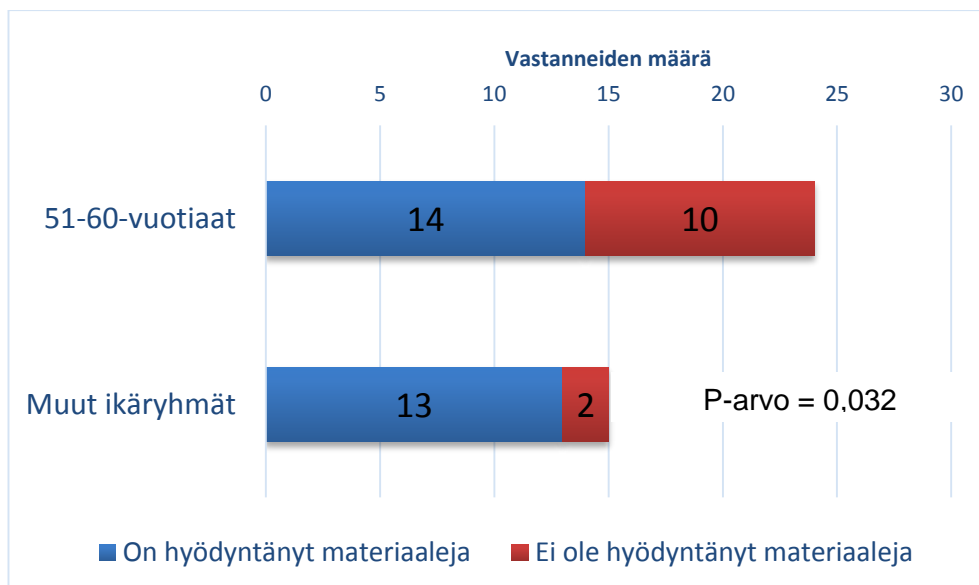
6.4 Vastausten tarkastelu Ravitsemuspassin suorittamisen, materiaalien hyödyntämisen ja vastaajien iän osalta

Passin suorittamisella oli suuri vaikutus materiaalien hyödyntämiseen. Passin suorittaneista vastaajista lähes kaikki olivat myös hyödyntäneet materiaaleja opetuksessa. Vastaajista jotka eivät olleet suorittaneet passia, vain alle puolet olivat hyödyntäneet materiaaleja opetuksessa. Tulos on tilastollisesti merkitsevä. ($p=0,0002$). (Kuvio 22.)



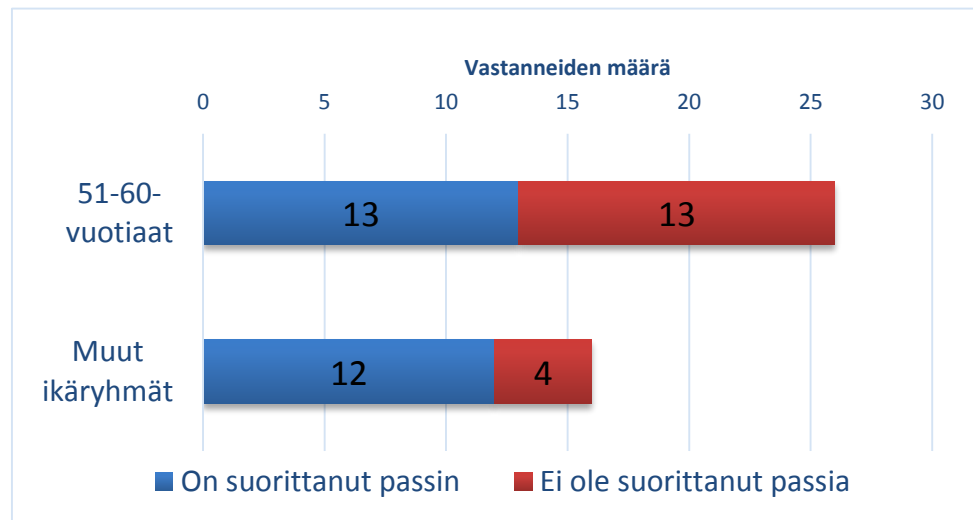
Kuvio 22. Passin suorittamisen vaikutus materiaalien hyödyntämiseen n=31

51–60-vuotiaista hieman yli puolet oli hyödyntänyt materiaaleja opetuksessa. Muista ikäryhmistä suurin osa oli hyödyntänyt materiaaleja työssään. Tulos on tilastollisesti merkitsevä. ($p=0,032$). (Kuvio 23.)



Kuvio 23. Ikäryhmän vaikutus materiaalien hyödyntämiseen n= 39

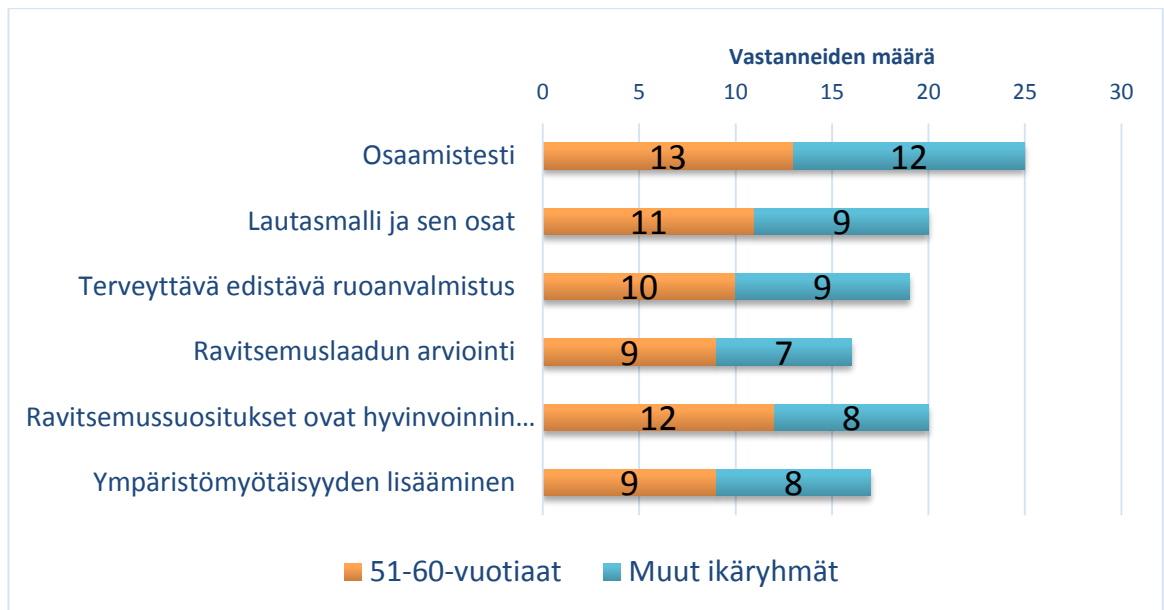
60 % vastanneista henkilöistä oli suorittanut Ravitsemuspassin. Suurin osa vastaajista sijoittui ikäryhmään 51–60-vuotiaat. Tähän ikäluokkaan kuuluvista puolet olivat suorittaneet passin. Muista ikäryhmistä 75 % oli suorittanut passin. (Kuvio 24.)



Kuvio 24. Ravitsemuspassin suorittamisen erot eri ikäryhmissä n=42

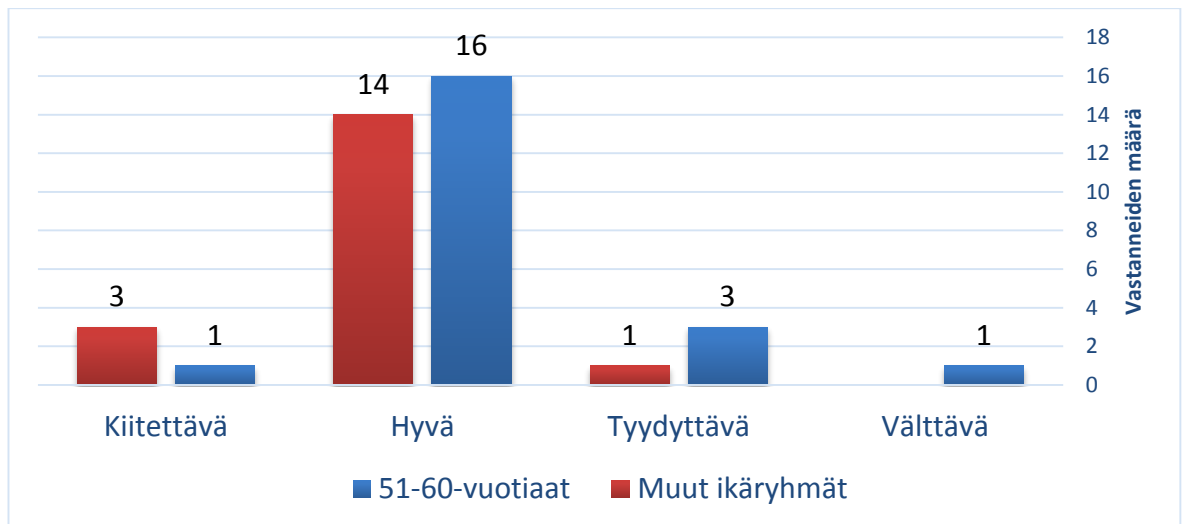
Ravitsemuspassin eri osien hyödyntämisessä ja hyödyntämisen määrässä ei esiintynyt suuria eroja, eniten hyödynnetyksi osaksi nousi passin osaamistesti. (Kuvio 25.) Ravitsemuspassin materiaaleja hyödynnetään vastausten perusteella monilla eri tavoilla. Tavat vaihtelivat oppilaitoksittain, joissain oppilaitoksissa passin suorittaminen sisällytettiin opintokokonaisuuksiin, toisessa oppilaitoksessa passin suorittaminen oli puolestaan vapaaehtoista.

Hyödyntämistavoissa esiintyi muutamia eroja ikäryhmien välillä. Nuorempien vastaajien kohdalla materiaalien käyttö opiskelijoiden itseopiskelumateriaaleina oli suurempi kuin 51–60-vuotiailla vastaajilla, joilla puolestaan materiaalien käyttö tenttimateriaaleina oli yleisempää kuin muissa ikäluokissa. Ravitsemuspassin materiaaleja käytettiin myös muiden opetusmateriaalien laatimisessa.



Kuvio 25. Passin eri osien hyödyntäminen ikäryhmien välillä n=42

Ravitsemuspassin eri osia ja kokonaisuutta arvioitiin arvosanoin 1-5. Kokonaisuutena passi sai arvosanan 4 (hyvä), myös kaikkien niiden vastaajien osalta, jotka eivät olleet itse suorittaneet passia. Passin osista osaamistesti ja lautasmalli ja sen osat saivat eniten kiitettäviä arvosanoja. Kokonaisuuden arvioinnissa ei esiintynyt merkittäviä eroja eri ikäryhmien välillä. Osaamistestin kohdalla 51–60-vuotiaista useampi oli antanut arvosanan 3 (tyyydyttävä) ja muista ikäryhmistä useampi oli antanut arvosanan 5 (kiitettävä). Yksikään Ravitsemuspassin osa ei saanut yhtään arvosanaa 1 (huono). (Kuvio 26.)



Kuvio 26. Valmennusaineiston kokonaisuuden arviointi ikäryhmien välillä n=42

Ravitsemuspassin kehittämideoita kerättiin kyselyyn vastanneilta avoimen kysymyksen avulla. Annetut kehittämideat koskivat seuraavia aiheita:

- Tietojen esittämistapaa
- Tietojen ajantasaisuutta
- Uusia osien lisäämistä Ravitsemuspassiin
- Kysymysten muotoilua ja
- Yksinkertaistetun version luomista niille, joille koko passin suorittaminen ei onnistu.

Tarvetta materiaalien lisäämiseen ja lisäkysymyksiin osaamistestiin selvitettiin erikseen. Yhtenä tutkimuksen tavoitteena oli kehittämideoiden kerääminen ja tästä syystä kaikki vastaukset olivat hyödyllisiä, vaikka suurin osa vastaajista olikin sitä mieltä, ettei Ravitsemuspassi kaipaisi enempää materiaaleja.

Lisämateriaaleja ja kysymyksiä kaivattiin erityisruokavalioista. Noin kolmannes vastaajista opetti ravitsemusasioita sosiaali- ja terveysalan tutkinnoissa, joka tuli esille myös osaamistestiin lisättävistä kysymysten aiheista, joita olivat esimerkiksi energia- ja suojaravintoaineet sekä sairauksien hoito ja ennaltaehkäisy. Tutkimuksen avulla selvisi myös se, että alojen oppikirjojen lisäksi ravitsemuksen opetuksessa materiaaleina käytetään usein erilaisia internetlähteitä.

Noin puolet vastaajista koki jonkin Ravitsemuspassin osaamistestin aihealueen tai kysymyksen hankalaksi. Vastausten perusteella ravitsemuslaatua ja ympäristöasioita koskevat aihealueet koettiin hankalimmiksi. Yksittäisiä kysymyksiä ei mainittu, ja kuten yksi vastaajista mainitsikin, tähän kohtaan vastataksaan vastaajien olisi pitänyt käydä osaamistestin kysymyksiä erikseen läpi.

Ravitsemusasioiden opetuksessa materiaaleina käytetään alan oppikirjojen lisäksi myös oppilaitoksissa laadittuja ja opettajien itse laatimia materiaaleja. Vastausten perusteella myös internetin käyttö on tärkeä ravitsemusmateriaalien lähde.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön aiheen valinnan pohjalla oli keväällä 2014 tehty Ravitsemuspassiin liittyvä projektityö, jota sain jatkaa opinnäytetyön muodossa tänä syksynä. Alun perin tutkimus oli tarkoitus toteuttaa kontrolloituna kyselynä osana Ravitsemuspassiin liittyvää koulutuspäivää Seinäjoella syyskuussa 2014. Koulutus ei toteutunut ja tutkimuksen uudeksi toteuttamistavaksi valittiin verkkokysely. Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että suunniteltu kyselylomake siirrettiin Webropol-ohjelmaan ja kyselyn linkki lähetettiin sähköpostitse toimeksiantajan luoman yhteystietolistan pohjalta toisen asteen oppilaitoksiin Suomessa.

Kyselylomakkeen siirtäminen verkkoon tarkoitti myös sitä että lomakkeeseen voitiin lisätä tarkentavia avoimia kysymyksiä. Ennen kyselyn lähettämistä lomake lähetettiin muutama kertaan työn toimeksiantajalle sekä muille Ravitsemuspassin rakentamisessa mukana olleille tahoille. Tällä tavalla kysymyksistä saatiin tarkempia. Näillä keinoilla parannettiin myös tutkimuksen tavoitteiden täyttymistä.

Työn kirjallisuustaustaan alkuun kerättiin tietoa toisen asteen opetushenkilöstön vahvuuksista ja heikkouksista matkailu-, majoitus- ja ravitsemisalalla ja ravitsemusasioiden merkityksestä alojen perustutkinnoissa. Toisessa pääkappaleessa käsiteltiin ravitsemusosaamisen osien hallintaa ja tarvetta ruokapalvelualalla ja alan perustutkinnoissa. Kolmannessa kappaleessa käsiteltiin Ravitsemuspassin sisältöä ja tavoitteita. Kirjallisuustaustaan viimeisessä osassa käsiteltiin opetusmateriaaleja verkossa.

Aloitin kirjallisuustaustan keräämisen verkkomateriaaleja käsittelevistä kirjoista ja verkkolähteistä, koska aihe oli minulle täysin uusi. Ravitsemusasioista kirjoittaminen tuntui puolestaan helpommalta, itse hotelli- ravintola- ja catering-alan perustutkinnon suorittaneena ja nykyiset restonomin opinnon huomioon ottaen.

Ravitsemusasioita käsittelevien osioiden tavoitteina oli tuoda esille, miten ravitsemusasiat esiintyvät toisen asteen koulutuksissa, mitä ravitsemusosaamisen alueita niissä käsitellään sekä mitä asioita Ravitsemuspassin materiaalit sisältävät ja mitkä

ovat Ravitsemuspassin tavoitteet. Verkkomateriaaleja käsittelevässä osiossa tavoitteina oli tuoda esille verkko-opiskeluun liittyviä termejä, mitä hyötyjä verkossa sijaitsevalla materiaalilla saavutetaan, mutta myös sen mukanaan tuomia haasteita.

Ravitsemuspassin tavoitteita ja hotelli-, ravintola- ja catering alan perustutkinnon osaamistarpeita vertaillen voidaan huomata useita yhtäläisyyksiä. Molemmissa nousevat esiin ravitsemussuositusten merkitys, maukkaan, ravitsevan ja terveellisen ruoan valmistaminen sekä asiakkaiden ohjaaminen terveellisiin valintoihin. Ravitsemuspassin tavoitteisiin kuuluvat lisäksi ravitsemuslaatuun ylläpitäminen ja kehittäminen sekä ravitsemuksellisen laadun toteutumisen arviointi. Näitä asioita ei mainita suoraan hotelli-, ravintola- ja catering alan perustutkinnon osaamistarpeissa. Erityisruokavalioihin liittyvien asioiden hallinta esiintyy useaan otteeseen hotelli-, ravintola- ja catering alan perustutkinnon osaamistarpeissa. Ravitsemuspassin tavoitteissa erityisruokavalioiden hallintaa ei mainita erikseen, mutta niitä käsitellään kuitenkin oppimisympäristön valmennusaineistossa.

Työhön kerätty teoriatausta kytkeytyi lopulta hyvin tutkimuksen tuloksiin. Teoriaosioon kerätty tieto hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinnon osaamistarpeista sekä Ravitsemuspassin tavoitteista olivat tärkeitä työstä tehtävien johtopäätösten kannalta. Verkkomateriaaleja käsittelevä osio kytkeytyi työn kokonaisuuteen hyvin tulosten käsittelyn jälkeen ja oli mielestäni ravitsemusasioita koskevan osuuden lisäksi tärkeä osa työtä sen kokonaisuus huomioon ottaen, onhan Ravitsemuspassi kuitenkin verkossa sijaitseva oppimisympäristö. Teoriataustan keräämistä helpottivat osaltaan myös työn selkeät tavoitteet. Tavoitteet osoittautuivat tärkeäksi varsinkin verkkomateriaaleja koskevan osuuden kohdalla rajaamisen kannalta, koska tietoa tästä aiheesta löytyi todella paljon.

Kyselyn linkki lähetettiin sähköpostitse yhteensä 68 toisen asteen oppilaitokseen, joista monessa oli useita toimipisteitä. Tarkkaa tietoa tavoiteltavien henkilöiden määrästä ei ollut tiedossa ennen kyselyn lähettämistä. Vastauksia kertyi yhteensä 43 kappaletta.

Ravitsemuspassi – oppimateriaalien ja – osaamistestien käyttöä toisen asteen koulutuksissa tutkittiin ensimmäistä kertaa tämän työn toimesta. Oppimisympäristön eri osien arviointia ja kehittämistarpeita opetuksen kannalta ei myöskään ollut kerätty

tai selvitetty aiemmin. Näistä syistä tutkimukseen olisi toivottu runsaampaa vastaajamäärää, jonka avulla myös tulokset olisivat olleet edustavammat sekä niistä tehdyt johtopäätökset paremmin yleistettävissä. Työn tulokset toimivat kuitenkin hyvänä pohjana uusille aiheeseen liittyville tutkimuksille.

Vastaajista 33 ilmoitti oppilaitoksensa nimen, jonka avulla voitiin seurata kuinka monesta oppilaitoksessa vastaajia tavoitettiin. Vastaajia oli myös samoista oppilaitoksista ja kymmenen vastaajaa ei ilmoittanut oppilaitoksen nimeä, joten tarkkaa määrää oppilaitoksista ei voida tietää.

Kyselylomakkeen jakaminen kolmeen osaan helpotti tulosten käsittelyä ja osaltaan myös tavoitteiden toteutumisen tarkastelua. Saman jaon hyödyntäminen tulosten kohdalla toi mielestäni myös tulosten esittämiseen selkeyttä. Varsinkin avointen ja kysymyksien, joissa vastaajat pystyivät antamaan avoimen vastauksen valmiiden vaihtoehtojen lisäksi, saatiin tärkeitä vastauksia tavoitteiden toteutumiseksi. Vastausten määrä vaihteli hieman kysymyksestä riippuen, osa vastaajista jätti vastaamatta materiaalien hyödyntämistä koskeviin kysymyksiin annetun ohjeistuksen mukaisesti.

Tutkimuksen tavoitteet toteutuivat hyvin. Tuloksista selvisi, että ravitsemuspassin materiaaleja sekä osaamistestiä hyödynnetään usealla tavalla toisen asteen kouluksissa. Eniten materiaaleja hyödynnettiin odotetustikin hotelli-, ravintola ja catering-alan perustutkinnoissa, joissa opettavista henkilöistä lähes kaikki olivat hyödyntäneet Ravitsemuspassin materiaaleja työssään jollain tavalla. Noin kolmasosa vastaajista opetti ravitsemusasioita myös tai pelkästään sosiaali- ja terveysalan perustutkinnoissa.

Passin hyödyntämistavat vaihtelevat vastausten eri oppilaitosten välillä. Osassa oppilaitoksissa Ravitsemuspassin suorittaminen on osa opintoja ja joissain tapauksissa myös edellytys arvosanan saamiseksi. Toisissa oppilaitoksissa Ravitsemuspassin suorittaminen oli puolestaan vapaaehtoista. Eräässä oppilaitoksessa, jossa passin suorittaminen oli vapaaehtoista, opettaja huomautti kuitenkin että opiskelijoita kannustetaan passin suorittamiseen ja passin suorittamisen jälkeen oppilas saa siitä merkinnän todistukseensa.

Materiaalien ja osaamistestin hyödyntämisen tapoja pohdittiin jo kyselyn tekovaiheessa ja ennalta odotetut hyödyntämistavat osoittautuivat tulosten perusteella yleisimmiksi. Tutkimuksen tavoitteiden kannalta avoimeen kohtaan annetut vastaukset antoivat kuitenkin paljon lisätietoa.

Ravitsemuspassia hyödynnetään tämän tutkimuksen perusteella toiseen asteen koulutuksissa seuraavilla tavoilla:

- Tietopankkina opettajille ja opiskelijoille
- Opettajien oman osaamisen päivittämiseen
- Opiskelijoiden itseopiskelumateriaalina
- Ravitsemusasioiden opetuksessa pakollisena tai vapaaehtoisena osana
- Opiskelijoiden osaamisen mittarina
- Opetusmateriaalien laatimisen apuvälineenä

Ravitsemuspassin eri osissa hyödyntämisessä ja hyödyntämisen määrässä ei esiintynyt suuria eroja. Suurin osa vastaajista kertoi hyödyntävänsä Ravitsemuspassin materiaaleja opetuksessa jonkin verran, paljon tai erittäin paljon. Ravitsemuspassi arvioitiin opetuksen kannalta kokonaisuutena hyväksi, eikä yhtäkään osaa arvioitu huonoksi.

Vastaajilta kerätyistä kehittämisideoista kävi ilmi että, tietojen esittämistavalla verkossa on merkitystä, jota käsiteltiin myös työn teoriaosiossa. Muutama vastaaja kommentoi kysymysten muotoilua ja ehdotti niihin tehtäviä muutoksia. Eräs opettaja ehdotti aiheisiin liittyvien videoiden tai videoiden linkkien lisäämistä oppimisympäristöön. Esittämistapaa koskeviin ehdotuksiin kuului myös yksinkertaistetun version luominen niille opiskelijoille, joille koko passin suorittaminen ei onnistu. Verkkomateriaalien laadussa käytettävyys ja esteettömyys ovat pedagogisen laadun sekä tuotannon laadun lisäksi asioita, joista opetushallitus on laatinut verkkomateriaalien laatukriteerit, joita käsiteltiin myös tämän työn teoriaosiossa.

Kehittämisideoissa mainittiin myös uusien osien lisääminen oppimisympäristöön. Verkkomateriaalin suunnittelua ja tuottamista käsiteltiin aikaisemmin työn teoriaosassa. Ravitsemuspassiin ehdotettiin myös uusia osia valmennusaineiston ja osaamistestin lisäksi. Uusien osien myötä oppimisympäristö laajenisi ja ne voisivat

osaltaan lisätä opetuksessa hyödyntämisen mahdollisuuksia. Toisaalta Ravitsemuspassin kokonaisuus arvioitiin kuitenkin tämän tutkimuksen perusteella hyväksi ja suurin osa vastaajista oli myös sitä mieltä, ettei kokonaisuus vaatisi lisämateriaaleja tai lisäkysymyksiä.

Tutkimuksen tulokset analysoitiin Webropol-ohjelman avulla. Tilastollisesti merkitseviä tuloksia olivat passin suorittamisen positiivinen vaikutus materiaalien hyödyntämiseen ja iän vaikutus materiaalien hyödyntämiseen, nuorempiin ikäluokkiin (alle 51-vuotiaat) kuuluvat olivat hyödyntäneet materiaaleja määrällisesti useammin kuin ikäluokkaan 51–60-vuotiaat, joihin enemmistö tutkimukseen vastaajista kuului.

Viime vuonna tehdyn opettajien ravitsemusosaamista tutkineen opinnäytetyön (Vuolle 2013) tuloksista kävi jo ilmi se, että ravitsemusasioiden opetuksen materiaaleina käytetään alan oppikirjojen lisäksi useita verkkolähteitä ja Ravitsemuspassi.fi sivustoakin on jo hyödynnetty opetuksessa. Tämä työ oli kuitenkin ensimmäinen, jossa selvitettiin Ravitsemuspassin materiaalien ja osaamistestin hyödyntämistä toisen asteen koulutuksissa.

Aikaisemmista Ravitsemuspassiin liittyvistä opinnäytetöistä saatiin myös taustatietoa tätä tutkimusta varten. Vuolleen (2013) opinnäytetyössä tutkittiin ammatinopettajien ravitsemusosaamista ja työn tuloksia voidaan ravitsemusopetuksessa käytettävän materiaalin kohdalta verrata tämän työn tuloksiin.

Tämän tutkimuksen kohdalla osa vastaajista kertoi käyttävänsä alan oppikirjoja, mainitsematta kuitenkaan kirjan nimeä ja osaa mainituista kirjoista käytetään myös sosiaali- ja terveystieteiden koulutuksissa. Näistä syistä opetuksessa käytettäviä kirjoja ei voida täysin verrata Vuolleen työn tuloksiin. Tarkastelun jälkeen voidaan kuitenkin todeta, että vastauksista löytyy yhtäläisyyksiä, mikä ei yllättynyt kirjoittajaa, koska tutkimusten välinen aika oli vain reilu vuosi.

Tämä tutkimus oli ensimmäinen, jossa tutkittiin Ravitsemuspassin käyttöä toisen asteen koulutuksissa. Tutkimus koski pelkästään Ravitsemuspassin käyttöä, jota ei ollut aiemmin tutkittu opetuksen näkökulmasta. Tästä syystä tuloksista tehtävät johtopäätökset perustuvat pelkästään tämän työn tuloksiin.

Johtopäätöksinä tämän työn tuloksista voidaan todeta, että Ravitsemuspassin suorittaminen lisää sen sisältämien materiaalien hyödyntämistä opetustyössä. Ravitsemuspassin suorittaneet opettajat hyödyntävät materiaaleja myös opetuksessa useammin kuin ne, jotka eivät ole itse suorittaneet Ravitsemuspassia. Voidaan siis ajatella, että mitä useampi toisen asteen opettajista suorittaisi Ravitsemuspassin, sitä useampi hyödyntäisi myös sen sisältämiä materiaaleja opetuksessa. Tarkkaa määrää ravitsemusopetuksesta vastaavista henkilöistä ei kuitenkaan tiedetä ja tietoa Ravitsemuspassin suorittaneisuudesta näiden henkilöiden kohdalla tuli tutkia lisää merkittävimpien johtopäätösten tekemiseksi.

Ravitsemuspassin hyödyntämisessä esiintyy eroavaisuuksia oppilaitoksien välillä. Osassa oppilaitoksia passin suorittaminen on tälläkin hetkellä osa opintoja. Osassa oppilaitoksia passin suorittaminen on vapaaehtoista, passin suorittamiseen kuitenkin kannustetaan ja passin suoritettuaan opiskelija saa suorittamisesta merkinnän todistukseensa.

Ravitsemuspassin kokonaisuutta hyödynnetään opetuksessa jonkin verran, paljon tai erittäin paljon. Tämän tutkimuksen tuloksista ei kuitenkaan selviä kuinka monessa toisen asteen oppilaitoksessa passin eri osia on hyödynnetty. Kirjoittajan mielestä tämän selvittämiseksi vaadittaisiin uusia tutkimuksia muidenkin kuin opinnäytetöiden toimesta, joidenka tulokset kattaisivat kaikki Suomen oppilaitokset.

Ravitsemusopetuksesta vastaavan henkilön iällä on vaikutusta verkossa sijaitsevan materiaalin käyttöön opetuksessa. Nuoremmat henkilöt hyödyntävät materiaaleja määrällisesti useammin kuin vanhempaan ikäluokkaan kuuluvat. Iällä on merkitystä myös Ravitsemuspassin suorittamisen määrään. Nuoremmista opetuksesta vastaavista henkilöistä useampi on suorittanut passin kuin vanhemmista henkilöistä. Vuolteen (2013) sekä Korennon ja Paason (2010) tuloksista on selvinnyt, että ravitsemisalan opettajilla on runsaasti kokemusta opetustyöstä. Uusien opetusmenetelmien hallinta ja verkko-opetustaidot ovat kuitenkin nähty ravitsemisalan opetuksen heikkouksina (Korento ja Paaso 2010.), joista molempiin myös Ravitsemuspassin hyödyntäminen voitaisiin luetella.

Ravitsemuspassi on opetuksen kannalta toimiva ja hyväksi koettu kokonaisuus. Ravitsemuspassi arvioitiin kokonaisuutena hyväksi, eikä oppimisympäristön eri osien

arvioinnit poikenneet toisistaan juurikaan. Myöskään eri osien hyödyntämisessä tai hyödyntämisessä ei esiintynyt suuria eroja, joka kertoo kokonaisuuden toimivuudesta. Hyvästä kokonaisuudesta opetuksen kannalta kertoo myös se, että passin tavoitteet vastaavat hyvin hotelli-, ravintola- ja catering alan perustutkinnon osaamisvaatimuksia, jossa Ravitsemuspassin materiaaleja hyödynnettiin tämän tutkimuksen perusteella selvästi eniten.

LÄHTEET

- Aarnio, H., Helakorpi, S. ja Majuri, M. 2010. Ammattipedagogiikkaa uuteen oppimiskulttuuriin. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Alamäki, A ja Luukkonen, J. 2002. eLearning – Osaamisen kehittämisen digitaaliset keinot: strategia, sisällöntuotanto, teknologia ja käyttöönotto. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Arkilounaskriteerit – Työkalu ruoan ravitsemuslaadun arviointiin. 2011. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 10.10.2014]. Saatavana: <http://www.sydanliitto.fi/arkilounaskriteerit#.VH2PdvmsVrM>
- Christofferson, D., Christensen, N., LeBlanc, H. & Bunch, M. 2012. Developing an Online Certification Program for Nutrition Education Assistants. [Verkkolehtiartikkeli]. Indianapolis: Journal of Nutrition Education and Behavior. [Viitattu 25.11.2014]. Saatavana: [http://www.jneb.org/article/S1499-4046\(11\)00616-6/fulltext](http://www.jneb.org/article/S1499-4046(11)00616-6/fulltext)
- Hietalahti, T. 2013. Ravitsemistyöntekijöiden ravitsemusosaaminen ja -asenteet. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. SeAMK Elintarvike ja maatalous. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 13.11.2014].
- Hirsjärvi, S., Remes, P. ja Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ilomäki, L. 2004. Oppimisasihot opetuksen ja oppimisen tukena. Teoksessa: Ilomäki, L. (toim.) Opi ja onnistu verkossa – aihiot avuksi. Helsinki: Opetushallitus. 10–14.
- Jokinen, A. 2013. Ravitsemusosaaminen julkisissa ruokapalveluissa. [Verkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 8.10.2014]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013052610806>
- Jones, A-M. ja Zidenberg- Cherr, S. 2014. Exploring Nutrition Education Resources and Barriers, and Nutrition Knowledge in Teachers in California. [Verkkolehtiartikkeli]. Indianapolis: Journal of Nutrition Education and Behavior. [Viitattu 25.11.2014]. Saatavana: <http://www.jneb.org/article/S1499-4046%2814%2900587-9/abstract>

- Keinänen, A-R. 2004. Ravitsemusopetus – Opetustyö ja sen kehittäminen ammattikorkeakoulussa. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulun julkaisusarja A 2/2004.
- Keränen, P. ja Penttinen, J. 2007. Verkko-oppimateriaalin tuottajan opas. Jyväskylä: WSOYpro.
- Koli, H. ja Silander, P. 2003. Verkko-opetuksen työkalupakki. Helsinki: Oy Finn Lectura Oy.
- Korento, K. ja Paaso, A. 2010. Osaava opettaja 2010–2020 – Toisen asteen ammatillisen koulutuksen opetushenkilöstön osaaminen: Loppuraportti. Helsinki: Opetushallitus ja Oulu: Oulun seudun ammattiopisto.
- Lahti-Koski, M. ja Rautavirta, K. 2012. Suomalainen ravitsemus ja sen kehitys. Teoksessa: Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 236–256.
- Lautasmallin avulla syöt oikein. Ei päiväystä.[Verkkosivu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 3.10.2014] Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejä+viisaisiin+valintoihin/lautasmalli/>
- Lehto, S., Lehto, S., Vaara-Sjöblom, E. 2005. Verkko-opetuksen laadun kehittäminen: viiden periaatteen malli. Teoksessa: Leppisaari, I., Luoto, I. (toim.) Kasvamaassa verkko-opettajuuteen. Kokkola: Chydenius - instituutti. Selostuksia ja katsauksia nro 47. Kokkola: Keski- Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Sarja B: Ajankohtaista –Aktuellt. 37–57.
- Mertanen, E. ja Nissinen, K. 2014. Ravitsemuspassin kehittäminen yhteistyössä. Teoksessa: Lassila, H., Mertanen, E. ja Ritalahti, J. (Toim.) Matkailu- ja ravitsemisalan ylempät ammattikorkeakoulututkinnot alan kehittäjinä. Laurea julkaisut 34.
- Murtoniemi, P.2011. Ravintokokin ravitsemusosaaminen. [Verkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. . Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK. Opinnäytetyö.[Viitattu 8.10.2014]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013052610806>
- Määttä, S. 2010. Ruokatuotantoprosessi. Teoksessa: Saarela, A-M., Hyvönen, P., Määttä, S. ja von Wright, A. Elintarvikeprosessit (toim.) Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu. Savonia-ammattikorkeakoulun julkaisusarja D5/9/2010. 343–366.
- Nurkka, A. ja Tervonen, S. 2007. Orientaatio verkko-opetuksen laadunhallintaan. Teoksessa: Evälä, A., Karjalainen, K., Rytönen-Suontausta, T. (toim.) Laatu-askeleita – kokemuksia verkko-opetuksen laatutyöstä. Verkko-opetuksen laadunhallinta ja laatu-palvelu- hankkeen raportti II. 7–13.

- Olli, M. 18.12.2012. Ravitsemus osana opetusta – passi tutuksi. [Verkkajulkaisu] Helsinki: Suomen Sydänliitto ry.[Viitattu 2.10.2014]. Saatavana: http://www.sydänliitto.fi/syksyn-2012-ravitsemuspassikoulutukset#.VGNqA_msVrM
- Opetushallitus. 2010a. Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto 2010 – ammatillisen tutkinnon perusteet. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus.[Viitattu 3.10.2014] Saatavana: http://www.oph.fi/download/125114_HotRaCa.pdf
- Opetushallitus. 2010b. Sosiaali- ja terveys alan perustutkinto, lähihoitaja 2010 – ammatillisen tutkinnon perusteet. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus.[Viitattu 3.10.2014] Saatavana: http://www.oph.fi/download/124811_SoTe.pdf
- Ruoanvalmistuksessa menetelmät ratkaisevat. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 17.10.2014]. Saatavana: <http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219821>
- Ruokalistan suunnittelu. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 6.10.2014]. Saatavana: <http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219822>
- Ruovinen, M. 2005. Verkko-opetuksen ja oppimisen laatu. Teoksessa: Evälä, A. ja Sariola, J.(toim.) Verkko-opetuksen laatu yliopisto-opetuksessa. Verkko-opetuksen laadunhallinta ja laatupalvelu-hankkeen raportti I. 43–51
- Saarela, A-M. 2010a. Kasvikset. Teoksessa: Saarela, A-M., Hyvönen, P., Määtälä, S. ja von Wright, A. Elintarvikeprosessit (toim.) Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu. Savonia-ammattikorkeakoulun julkaisusarja D5/9/2010. 147–164.
- Saarela, A-M. 2010b. Suomalainen elintarviketuotanto. Teoksessa: Saarela, A-M., Hyvönen, P., Määtälä, S. ja von Wright, A. Elintarvikeprosessit (toim.) Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu. Savonia-ammattikorkeakoulun julkaisusarja D5/9/2010. 11–23.
- Sanoma Pro Oy. 2014. Ajankohtaiset oppimateriaalit matkailu- ja ravitsemisalan opintoihin. [Verkkosivusto]. [Viitattu 15.10.2014]. Saatavana: <https://sanomapro.fi/opetus-ja-opiskelu/ammatti-ja-korkeakoulut/kirjat/matkailu-ravitsemis-ja-talousala>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa – Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 6.10.2014]. Saatavana: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-11471.pdf
- Stång, V. 2003. Turhaa koristelua? Visuaalisuus verkko-opetuksessa. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu: 29.9.2014]. Kokkola: Jyväskylän yliopisto, Chydenius-Instituutti. Chynetti: Chydenius-Instituutin verkkajulkaisuja nro 29. Saatavana:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18000/chynetti29.pdf?sequence=1>

Suomen Sydänliitto ry. Ei päiväystä. Ravitsemuspassi. [Verkkosivusto]. [Viitattu 20.10.2014], Saatavana: <http://www.ravitsemuspassi.fi/>

Suominen, R. ja Nurmela, S. 2011. Verkko-opettaja. Helsinki: Sanoma Pro.

Suositus elintarvikehankintojen ravitsemukselliseksi ehdoiksi. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 6.10.2014]. Saatavana: http://www.sydanliitto.fi/c/document_library/get_file?folderId=14457&name=DLFE-6812.pdf

Sydänmerkki-aterioilla suositukset helposti käytäntöön. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 10.10.2014]. Saatavana: <http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219599>

Terveelliset vaihtoehdot ovat asiakaspalvelua. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto Oy. [Viitattu 17.10.2014] Saatavana: <http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219577>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 13.8.2013. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.11.2014]. Saatavana: <http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/joukkoruo-kailu-suomessa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011 Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu - Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 7.10.2014]. Saatavana: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/c8026e63-d99b-45cb-a96f-fac90d7c3681>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 21.5.2014. [Verkoartikkeli]. [Viitattu 11.11.2014]. Saatavana: http://www.thl.fi/fi/ajankohtaista/tiedotteet-ja-uutiset/uutinen/-/asset_publisher/ogTosSiNNe3n/content/ravitsemuslaatu-esiin-ruokapalveluiden-kilpailutuksessa-%E2%80%93-hinta-ei-saa-yksin-ratkaista

Terveyttä ruoasta! – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu]. Saatavana: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf

Webropol Insight- käyttöopas. Ei päiväystä. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Webropol Oy.[Viitattu 12.11.2014]. Saatavana: <https://www.webropol-surveys.com/Manuals/Webropol.Insight.FIN.pdf>. Vaatii sisäänkirjautumisen.

Webropol Professional Statistics – Pikaopas. Ei päiväystä. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Webropol Oy.[Viitattu 25.11.2014]. Saatavana: <https://www.webropol-surveys.com/Manuals/Webropol.PS.Pika.opas.FIN.pdf>

Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit. 2006. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 10.9.2014]. Saatavana: http://www.oph.fi/download/47132_verkko-oppimateriaalin_laatukriteerit.pdf

Vuolle, S. 3.6.2013. Ammatinopettajien ravitsemusosaaminen hotelli- ravintola- ja cateringalalla. [Verkkajulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. . Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK. Opinnäytetyö.[Viitattu 8.10.2014]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013060512978>

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselylomake

LIITE 1. Saatekirje

Hyvä vastaanottaja!

Voisitteko ystävällisesti välittää alla olevan sähköpostin oman oppilaitoksenne kaikille ravitsemusopetuksesta vastaaville ammatinopettajille, kiitos.

Hei!

Teen opinnäytetyötä **Ravitsemuspassi- oppimateriaalin ja – testin käyttöön- otosta toisen asteen koulutuksissa**. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten Ravitsemuspassin materiaaleja on hyödynnetty tähän mennessä sekä kerätä ideoita, joilla Ravitsemuspassista saataisiin kehitettyä entistä paremmin opetusta palveleva. Tutkimustulokset käsitellään luottamuksellisesti. Opinnäytetyön tekijällä on vaitiolovelvollisuus.

Vastaamiseen kuluu aikaa noin 10 minuuttia. Kiitos vastauksistanne etukäteen!

Linkki kyselyyn: <https://www.webropolsurveys.com/S/20466D41A824D3C2.par>

Kysely on avoinna 22.9.2014 – 13.10.2014

Mikäli teillä on kysyttävää tutkimukseen liittyen, voitte olla yhteydessä minuun sähköpostitse tai puhelimitse. Vastaan mielelläni tutkimusta koskeviin kysymyksiin.

Ystävällisin terveisin

Tommi Heikkilä

Restonomiopiskelija

Seinäjoen ammattikorkeakoulu

tommi.heikkila@seamk.fi

puh.

LIITE 2. Kyselylomake

Ravitsemuspassi – oppimateriaalin ja – testin käyttö toisen asteen koulutuksissa

1. Sukupuoli

- Mies Nainen

2. Ikä

- 20 v. tai alle 21–30 31–40 41–50 51–60 61- yli

3. Oppilaitos

- Ammatillinen oppilaitos
 Ammatillinen erityisoppilaitos
 Ammatillinen erikoisoppilaitos
 Ammatillinen aikuiskoulutuskeskus
 Muu, mikä

□

4. Muu oppilaitos, mikä?

5. Oppilaitoksen nimi

6. Ammattinimike

7. Koulutukset, joissa opetan ravitsemusasioita (Voit valita useita)

- Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto

- Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto
- Talouskoulu
- Muu, mikä?

8. Muu koulutus, jossa opetan ravitsemusasioita

9. Oletko suorittanut Ravitsemuspassin?

- Kyllä
- En (siirry kysymykseen 11)

10. Lämpäisin osaamistestini

- Ensimmäisellä yrityksellä
- Toisella yrityksellä
- Useamman yrityksen jälkeen

11. Oletko hyödyntänyt Ravitsemuspassi-materiaalia työssäsi?

Esimerkiksi opiskelijoiden materiaalina, omien tietojen päivittämiseen, luentojen suunnittelussa.

- Kyllä
- En (siirry kysymykseen 18)

Hyödyntäminen:

12. Mitä Ravitsemuspassin osia olet hyödyntänyt opetuksessa? (Voit valita useita)

- Osaamistesti
- Lautasmalli ja sen osat
- Terveysttava edistävä ruoanvalmistus
- Ravitsemuslaadun arviointi
- Ravitsemussuosituksien perusta

- Ympäristömyötäisyyden lisääminen
- Terveelliset vaihtoehdot ovat asiakaspalvelua

13. Kuinka paljon olet hyödyntänyt opetuksessa Ravitsemuspassin seuraavia osia asteikolla 1-5?

	1= en ollenkaan	2= vähän	3= jonkin verran	4= paljon	5= erittäin paljon
Osaamistesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lautasmalli ja sen osat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terveyttävä edistävä ruoanvalmistus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ravitsemuslaadun arviointi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ravitsemussuositukset ovat hyvinvoinnin perusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ympäristömyötäisyyden lisääminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terveelliset vaihtoehdot ovat asiakaspalvelua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Miten olet hyödyntänyt Ravitsemuspassin eri osia työssäsi?

15. Mihin tarkoitukseen olet hyödyntänyt Ravitsemuspassin oppimateriaaleja? (Voit valita useita)

- luentojeni suunnittelun apuna
- omien tietojeni päivittämiseen
- opiskelijoiden itseopiskelumateriaalina
- opiskelijoiden tenttimateriaalina
- muuhun, mihin?

16. Muu oppimateriaalin hyödyntäminen

Kuvaa tähän millä muulla tavalla olet hyödyntänyt valmennusaineiston materiaaleja.

17. Miten sovellat Ravitsemuspassin valmennusaineiston teoriaa käytännön työhösi?

Arviointi ja kehittäminen:

18. Kuinka hyväksi koet Ravitsemuspassin seuraavat osat opetuksen kannalta asteikolla 1-5?

	1= huono	2= välttävä	3= tyydyttävä	4= hyvä	5= kiitettävä
Valmennusaineisto kokonaisuutena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lautasmalli ja sen osat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terveystävä edistävä ruoanvalmistus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ravitsemuslaadun arviointi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ravitsemussuositukset ovat hyvinvoinnin perusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ympäristömyötävyyden lisääminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terveelliset vaihtoehdot ovat asiakaspalvelua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osaamistesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Miten Ravitsemuspassia voisi mielestäsi kehittää paremmaksi opetuksen kannalta?

20. Mielestäni Ravitsemuspassin osaamistesti tarvitsisi lisäkysymyksiä.

- Kyllä
 Ei (siirry kysymykseen 22)

21. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, mistä aiheesta haluaisit osaamistestiin kysymyksiä?
(Voit ehdottaa myös valmista kysymystä)

22. Tuntuivatko jotkin osaamistestini aihealueet tai kysymykset mielestäsi hankalilta?

- Kyllä
 Ei (siirry kysymykseen 25)

23. Minkä aihealueen koit hankalaksi osaamistestissä? (Voit valita useita)

- Lautasmalliin
 Ruoanvalmistukseen
 Ravitsemuslaatuun
 Ravitsemussuositukseen
 Ympäristöasioihin
 Terveellisiin vaihtoehtoihin liittyvät kysymykset

24. Mitkä kysymykset koit hankaliksi?

25. Ravitsemuspassin valmennusaineisto kaipaisi mielestäni lisämateriaaleja.

Kyllä

Ei (siirry kysymykseen 27)

26. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, mistä aiheista valmennusaineistoon voisi lisätä materiaalia?

27. Mitä muita materiaaleja käytät ravitsemusasioiden opetuksessa?

Esimerkiksi oppikirjan nimi.
