



RUOKAPALVELUN JA RAVITSEMUKSELLISEN LAADUN KEHITTÄMINEN ÄÄNEKOSKEN KAUPUNGISSA

Tiina Vainio

**Opinnäytetyö
Toukokuu 2008**

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**

JYVÄSKYLÄN

KUVAILULEHTI

AMMATTIKORKEAKOULU

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

5.5.2008

Tekijä VAINIO, Tiina	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 61	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____saakka	
Työn nimi RUOKAPALVELUN JA RAVITSEMUKSELLISEN LAADUN KEHITTÄMINEN ÄÄNEKOSKEN KAUPUNGISSA		
Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja MERTANEN, Enni		
Toimeksiantaja Äänekosken kaupungin ruokapalvelut, Ruokapalvelupäällikkö Pirjo Palonen		
Tiivistelmä Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa Äänekosken ruokapalvelujen uudelta tulevalta koulujen lounaslistalta, kuinka koululaisten ravitsemussuositukset toteutuvat lounaslistalla todellisuudessa. Äänekosken ruokapalveluille tehtiin lounaan pääraaka-aineen osalta yhtenäinen, viiden viikon kiertävä lounaslista, jonka pohjalta pystyttiin ravitsemussuositusten toteutumista tutkimaan. Tutkimuksen pohjalta kartoitettiin uuden lounaslistan ongelmakohdat ravitsemuksen kannalta. Yhtenäiset lounaslistat tehtiin päiväkodeille, kouluille sekä terveyskeskuksille, joihin kuuluivat myös kokopäivähoitolaitokset. Työn tavoitteena oli saada parannettua Äänekosken ruokapalvelujen koululounaan ravitsemuksellista laatua. Uuden lounaslistan tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, ja tutkimuksen kohteeksi valittiin koko uuden viiden viikon kiertävä koululaisten lounasruokalista. Lounaslistan ravitsemuksellista laatua arvioitiin tutkimalla tärkeimpiä ravintoaineita keskimääräisesti grammatasolla sekä tarkastelemalla ravintoaineiden prosentuaalisia osuuksia lounaasta saatavasta energiasta. Ravintosisältölaskelmat koulujen lounaslistalta laskettiin Aromi-ohjelmalla ja verrattiin niitä suomalaisten ravitsemussuositusten pohjalta laskettuihin koululounaan suosituksiin sekä uusiin kouluruokailusuosituksiin. Tutkimus osoitti, että uudella koulujen lounaslistalla ruoan ravitsemuksellinen laatu näytti olevan prosentuaalisesti katsottuna melko kohdallaan. Kuitenkin ravintoaineiden saannissa grammatasolla jäätii selvästi alle suositusten useammassa ravintoaineessa. Grammatasolla tutkittuna parhaiten toteutui proteiinien saantisuositus. Jatkotutkimuksena voisi tutkia, kuinka paljon pienet koululaiset todellisuudessa syövät lounasruokaa Äänekosken ruokapalvelupaikoissa.		
Avainsanat (asiasanat) kouluruokailu, pienet koululaiset, ravitsemussuositukset, ravintosisältölaskelmat		
Muut tiedot		

Author VAINIO Tiina	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 61	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title DEVELOPING FOOD SERVICES AND NUTRITIONAL STANDARDS FOR THE CITY OF ÄÄNEKOSKI		
Degree Programme Degree Programme in Service Management		
Tutor MERTANEN, Enni		
Assigned by Food Services of the City of Äänekoski, , Food Service Manager Pirjo Palonen		
<p>Abstract</p> <p>The aim of my Bachelor's Thesis was to examine on the new lunch menu list of the Äänekoski Food Services how the nutritional recommendations are realized. A uniform five-week-rotating lunch menu list, concerning the main ingredient of the lunch, was created for the Äänekoski Food Services. Based on this list it was possible to study the realization of the nutritional recommendations. Based on the research, the problematic points of the lunch menu list were charted in terms of nutrition. Uniform lunch menu lists were made for day care centres, schools and health centres to which also full-day nursing institutions are linked. The aim of the thesis was to improve the nutritional qualities of the school lunch of the Äänekoski Food Services.</p> <p>A qualitative research method was used in studying the new lunch menu list and the objective of the study was the whole new five-week-rotating lunch menu list of the school children. The nutritional quality of the lunch list was evaluated by researching the main nutrients on a gram level on the average, and by examining the percentage portions of the energy that was obtained from the lunch. Nutrient content calculations in the school lunch list were calculated by using the Aromi programme and the calculations were compared to school lunch recommendations based on the Finnish nutrition recommendations on the school lunches.</p> <p>The research revealed that the nutrient quality of the new school lunch menu list seemed to be quite adequate on the percentage point of view. However, obtaining the nutrients on the gramme level was clearly below the recommendations in several nutrients. Researched on the gramme level, the protein recommendation was best realized. It could be examined as a follow-up study how much food little school children really eat in the canteens of the Äänekoski Food Services.</p>		
Keywords school meals, little school children, nutritional recommendations, nutrition content calculations		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2 ÄÄNEKOSKEN RUOKAPALVELUT TOIMEKSIANTAJANA... 5	5
2.1 Äänekosken kaupunki	5
2.2 PARAS-hanke Äänekoskella.....	6
2.3 Ruokapalvelut.....	8
2.4 Ruokapalveluprosessit.....	11
3 RAVITSEMUSSUOSITUKSILLA EDISTETÄÄN	
HYVINVOINTIA.....	12
3.1 Kansanterveystieteiden näkökulma	12
3.2 Suositusten merkitys.....	13
3.3 Erilaiset suositukset.....	14
3.3.1 Suositusten kuvaus taulukoin kerrottuna	16
3.3.2 Lautasmalli	21
3.3.3 Sydänmerkki aterian ohjeet.....	22
4 SUOSITUSTEN TOTEUTUMINEN JULKISISSA	
RUOKAPALVELUISSA	23
4.1 Julkiset ruokapalvelut.....	23
4.2 Päiväkotiruokailu	24
4.3 Kouluruokailu	26
4.4 Työpaikkaruokailu	28
4.5 Vanhusten ruokailu	29
5 RAVITSEMUSSUOSITUSTEN TOTEUTUMINEN ÄÄNEKOS-	
KEN KOULURUOKAILUSSA	31
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	49
LÄHTEET.....	54
LIITTEET	57
Liite 1. Äänekosken ruokalistat keittiöittäin.....	57
Liite 2. Kriteerit ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin.....	59

KUVIOT

Kuvio 1. Lautasmalli.....	22
Kuvio 2. 7 - 10-vuotiaiden koululaisten energiansaanti koululounaasta.....	37
Kuvio 3. Energiajakauma päivittäin lounaslistasta kilokaloreina.....	38
Kuvio 4. Hiilihydraattien saanti 7 - 10-vuotiailla uudesta lounaslistasta viikkotasolla.....	39
Kuvio 5. Hiilihydraattien saanti 7 - 10-vuotiailla koululounaasta.....	42
Kuvio 6. Rasvojen saanti 7 - 10-vuotiailla uudelta lounaslistalta viikkotasolla....	43
Kuvio 7. Rasvojen saanti 7 - 10-vuotiailla koululounaasta.....	45
Kuvio 8. Proteiinien saanti 7 - 10-vuotiailla uudelta lounaslistalta viikkotasolla...	46
Kuvio 9. Proteiinien saanti 7 - 10-vuotiailla koululounaasta.....	48

TAULUKOT

Taulukko 1. Äänekosken ruokapalveluasiakkaat.....	8
Taulukko 2. Äänekosken väestöennuste.....	9
Taulukko 3. Eri organisaatioiden ravitsemussuositukset.....	17
Taulukko 4. Eri-ikäisten energian saantisuositukset keskimäärin vuorokaudessa..	18
Taulukko 5. Koululounaan ravintosisältösuositus.....	20
Taulukko 6. Kouluruokailusuositusten viitteellinen energiasisältösuositus.....	21
Taulukko 7. Interventio- ja verrokkilasten rasvan osuus energiasta.....	25
Taulukko 8. Äänekosken ravintokeskuksen lounasruokalistapohja.....	33
Taulukko 9. Äänekosken ruokapalvelujen uusi lounasruokalista.....	34

1 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Suomalainen kouluruokailu viettää tänä vuonna juhlavuotta, sillä kouluruokailua on toteutettu Suomessa jo 60 vuotta. Meillä Suomessa koululaisille on päivittäin ollut tarjolla maksuton kouluateria jo vuodesta 1948 lähtien. Aluksi maksutonta kouluateriaa tarjottiin kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille, ja myöhemmin opiskelijoiden määrää on laajennettu niin, että nykyään esi- ja peruskoululaiset sekä lukioden ja ammatillisen perusasteen koulutuksen opiskelijat saavat nauttia maksuttoman kouluaterian. Näistä koostuu Suomessa noin 900 000 kouluruokailijaa päivittäin. (Manninen 2008b.)

Kuntien ja koulujen opetussuunnitelmat sisältävät yleensä suunnitelman, josta käy ilmi, että maksuton kouluateria on osa oppilashuoltoa sekä koulun opetus- ja kasvatustehtävää. Mannisen (2007a.) mukaan yleensä opetussuunnitelmissa kuvataan lyhyesti, tarkoituksenmukaisesti ja käytännönläheisesti kouluruokailun järjestämisen keskeiset periaatteet. Opetussuunnitelmassa onkin yleensä viitattu siihen, että koululounaan tulisi olla tasapainoinen ja monipuolinen. Kuitenkin huomioon tulisi ottaa myös terveyst-, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet. Myös ruokailuympäristön tulisi olla viihtyisä ja mahdollisimman kiirettömän tuntuinen, jotta oppilaat voisivat viettää rauhallisen ruokailuhetken. (Manninen 2007a.)

Kouluruokailutauon tavoitteena on rytmittää päivän työtä ja antaa koululaisille sekä henkilökunnalle mahdollisuus pieneen virkistyshetkeen ahertamisen lomassa. Kouluruokailuhetken tavoitteena olisi tarjota myös oppilaille yhdessäoloa, seurustelua ja hyvää mieltä. Juuri ruokailu onkin monille koulupäivän kohokohta. Kouluruokailulle asetetut tavoitteet toteutuvat, kun lounas maistuu oppilaille ja he saavat syödä sitä riittävästi. (Manninen 2007a.)

Kouluruoka on pääasiallisesti suomalaista peruskotiruokaa. Ruokalajeja on kuitenkin myös pyritty uudistamaan nykynuorten makutottumuksia vastaaviksi. Kouluateriaan kuuluu pääasiassa lämmin ruoka lisäkkeineen, mutta siihen voi kuulua myös jälkiruoka. Jälkiruoka saattaa kuulua kouluateriaan, jos itse pääruoasta saadaan liian vähän energiaa tai se on ravintosisällöltään liian yksipuolinen. (Manninen 2007a.) Kuitenkin

todella harvassa kouluruokapaikassa on tarjolla pääruoan lisäksi jälkiruokaa joka päivä.

Suomessa kasvava kansanterveysongelma on ylipaino niin lapsilla, nuorilla kuin aikuisillakin. Tällä hetkellä juuri ylipainoon liittyvät sairaudet kuormittavat terveydenhuoltoa ja vievät niin merkitsevän osan terveydenhoitomenoista. Painopiste onkin nykyään ongelman ehkäisyssä ja sen varhaisessa tunnistamisessa. Valtioneuvoston (Valtioneuvoston kanslia 2007) tavoitteena on saada rakennettua hallinnon sisään terveyden edistämisen ajatus ja asenne. Tämän tavoitteen toteutumisesta vastaa osaltaan Kansanterveyden neuvottelukunta. Tällä hetkellä onkin valmisteilla terveellisestä ravitsemuksesta ja liikunnasta valtioneuvoston periaatepäätös, joka tulisi olemaan tärkeä työkalu edistettäessä terveellistä ravitsemusta. (Valtioneuvoston kanslia 2007, 22, 28.)

Suomessa ei ole juuri tutkittu, saavatko koululaiset riittävästi kouluruoasta päivittäin energiaa ja muita ravintoaineita. Uskoisin myös kouluruoan energian laadun olevan ihmisille melko hämärän peitossa. Arvelisinkin tähän syynä olevan sen, että ihmiset olettavat kouluruoan olevan ravitsemussuosituksia vastaavaa ja energiapitoisuudeltaan tarpeeksi täyttävää ruokaa. Näinhän sen pitäisi olla, mutta todellisuus saattaa olla ihan muuta.

Pyrin tässä opinnäytetyössä saamaan selville, kuinka pienten koululaisten (7-10-vuotiaat) kouluaterian ravitsemussuositukset toteutuvat Äänekosken ruokapalveluissa. Äänekoskella ei ole ennen ollut yhtenäistä lounasruokalistaa päiväkodeilla, kouluilla ja terveyskeskuksissa. Tämän vuoksi opinnäytetyössäni ensimmäisenä kuului tehdä Äänekosken ruokapalveluille yhtenäinen lounaslista lounasruoan pääraaka-aineen osalta. Tein yhtenäisen viiden viikon kiertävän lounaslistan yhteistyössä ruokapalvelupäällikkö Pirjo Palosen kanssa. Tutkin tältä uudelta lounaslistalta keskimääräisesti viikkotasolla sekä päivätasolla, kuinka lounasruoan ravitsemussuositukset toteutuvat pienillä koululaisilla. Tähän apuna käytin Aromi-ohjelmaa, jonka avulla sain uuden viiden viikon kiertävän lounaslistan ravintosisältölaskelmat. Näin työni toimeksiantajana toimii Äänekosken ruokapalvelut.

2 ÄÄNEKOSKEN RUOKAPALVELUT TOIMEKSIANTAJANA

2.1 Äänekosken kaupunki

Äänekoski on pikkukaupunki, joka sijaitsee Keski-Suomessa, Keitele-järven eteläpäässä. Vuoden 2007 alussa yhdistyivät Sumiainen, Suolahti, Konginkangas, Äänekoski sekä Ääneseudun terveydenhuollon kuntayhtymä, joista muodostui yhteiseltä nimeltään uusi Äänekosken kaupunki. Äänekosken kaupungissa asuu reilut kaksikymmentätuhatta asukasta, ja sen väkiluku on kasvanut hieman edelliseen vuoteen verrattuna. Äänekoskea kuvataan lapsiperheiden kaupungiksi. Perusteena on, että siellä syntyvyys on kasvussa ja muuttoliike on enemmän Äänekoskelle päin kuin sieltä pois päin. Se on lisäksi merkittävä työllistäjä Keski-Suomessa, sillä työpaikkaomavaraisuus on reilut 100 %. Suurimpia Äänekoskella sijaitsevia yrityksiä ovat mm. Valtra Oy Ab, M- Real Oyj, Metsä-Botnia Ab ja Valio Oy. (Äänekosken kaupunki 2008a.)

Äänekosken tavoitteet perustuvat Sumiaisten, Suolahden sekä Äänekosken yhdistymissopimukseen. Yhdistymissopimuksen 1. kohdan mukaan yhdistymisen keskeisiä tavoitteita ovat: luoda vetovoimaiset edellytykset väestö – ja työpaikkakehitykselle, turvata kunnallisten peruspalvelujen saatavuus asukkaille, kehittää alueesta vaikuttavampi toimija alueellisissa ja valtakunnallisissa verkostoissa. Lisäksi tavoitteena on poistaa hallinnollisten rajojen haitat palvelutuotannossa, resurssienhallinnassa ja maankäytössä sekä eheyttää yhdyskuntarakennetta. (Äänekosken kaupunki 2008b.)

Äänekosken kaupunki loi itselleen strategiset tavoitteet, joiden toteutumisella mahdollistettaisiin menestyminen uudelle Äänekosken kaupungille. Näitä strategisia tavoitteita oli neljä kappaletta, joista ensimmäinen on Äänekosken elinvoiman vahvistaminen. Tavoitteena tässä olisi menestyvä, elinvoimainen uusi Äänekoski, jolla olisi mm. viihtyisiä, virikkeellinen ja moni-ilmeinen kaupunkikuva, toimiva infrastruktuuri (mm. liikenneyhteydet), oikein ajoitettu maankäytön suunnittelu ja toteutus (mm. rakennekaava), sekä työllisyyttä edistävä ja osaamista vahvistava työllisyyspolitiikka. Toisena tavoitteena oli johtamistaitojen kehittäminen ja tahto uudistua, jossa tavoitteena olisi kehityshakuinen, kannustava, toimiva ja uskottava johtamiskulttuuri. Pyrkimyksenä on mm. etsiä ja uudistaa toimintakäytäntöjä, kantaa vastuun kaupunkikonsernin sisäisen ja ulkoisen viestinnän sekä markkinoinnin toimivuudesta, luoda kaupungin palvelutoiminnalle toimintaedellytykset ja vastata strategiатыön ja siihen liittyvien prosessi-

en ohjauksesta. Kolmanneksi tavoitteeksi kaupunki oli kirjannut tehokkaan palvelurakenteen ja toimivat palveluprosessit. Tässä kohdassa tavoitteena olisi tuottaa ja järjestää kunnalliset palvelut tehokkaasti ja taloudellisesti sekä laadultaan ja hinnaltaan kilpailukykyisesti. Tämä toteutetaan mm. sitoutumalla talouden vakauttamisohjelman mukaisiin tavoitteisiin ja käynnistämällä vuoden 2008 aikana palvelustrategian valmistelu, jossa arvioidaan palvelutuotannon erilaisia järjestämistapoja ja tarkastellaan palvelutuotantoa. Viimeisenä, eli neljäntenä tavoitteena oli, että kaupungin palveluksessa olisi osaava, palveluhaluinen ja oikein mitoitettu henkilöstö. Tavoitteena olisi saada ihmisille kuva, että Äänekoski on maineeltaan hyvä työnantaja, jolla on käytössään henkilöstön osaamisen kehittämistä ja työhyvinvointia vahvistava toimintastrategia. Tämä toteutetaan huolehtimalla siitä, että henkilöstön mitoitus, ja osaaminen vastaavat muuttuvaa palvelurakennetta ja toimintaympäristön muutosta. Lisäksi etsitään yhteistyössä henkilöstön kanssa yhteistyöfoorumit ja käynnistetään sekä esimiesvalmennus, että henkilöstöä koskeva palveluvalmiuskoulutus vuoden 2008 aikana. (Äänekosken kaupunki 2008b.)

2.2 PARAS-hanke Äänekoskella

PARAS-hanke eli kunta- ja palvelurakenneuudistus on suurin kunnallishallinnon ja palveluiden uudistus Suomessa aikoihin. Kuntien tavoitteena on toteuttaa uudistus yhdessä valtion kanssa vuoden 2012 loppuun mennessä. PARAS-hankkeen uudistuksen tarkoituksena on vahvistaa kunta- ja palvelurakennetta, edistää uusien palvelujen tuotantotapoja ja organisointia ja uudistaa kuntien rahoitus- ja valtionosuusjärjestelmiä. Tarkoituksena on myös tarkistaa kuntien ja valtion välistä tehtäväjakoja siten, että kuntien vastuulla olevien palvelujen järjestämiseen ja tuottamiseen sekä kuntien kehittämiseen on vahva rakenteellinen ja taloudellinen perusta tulevana vuosikymmeninä. (Valtiovarainministeriö 2008.)

PARAS-hankkeen yksi hyvä käytännön esimerkki on juuri uusi Äänekosken kaupunki, joka syntyi pitkän prosessin tuloksena lähinnä juuri PARAS-hankkeen vauhdittamana. Fuusioissa perusteena oli mm. että kaikille osapuolille oli selvää, miksi yhdistytään, selkeä visio (näkemys), yhdistymissopimuksen määrittelemät puitteet, palvelusuunnitelman linjaukset ja prosessinomainen työskentelytapa. Muutosprosessille oli

valittu myös selkeät vastuunkantajat, jotka kuitenkin eivät ole miettineet kaikkeen vastauksia valmiiksi. Kaikkien oli myös oltava valmiita sietämään hiukan epävarmuutta ja elettävä muutoksen kanssa. Fuusioista olikin havaittavissa selkeitä hyötyjä muutaman kuukauden päästä yhdistymisestä. Tällaisia hyötyjä olivat johtamiseen liittyvä yksi visio, strategia, johto ja tahtotila. Myös yksi toimielin ja yhdensuuntainen elinkeinopolitiikka koettiin hyväksi asioiksi. Henkilöstöön liittyväksi hyödyiksi koettiin yksi yhteinen henkilöstö, yhdet pelisäännöt ja sopimukset, uudet työyhteisöt ja määräaikaisten palvelusuhteiden vähentäminen. Myös palveluista ja tiloista oli saatu erilaisia hyötyjä. Näitä olivat mm. tukipalvelujen keskittäminen, tilahallinta eli kiinteistöjen käyttö entistä tehokkaammin, erikoistuminen (resurssien hyödyntäminen) ja sosiaali- ja terveystalouden yhdistäminen, jolloin saatiin hoitoketjut yhdistettyä. (Valtiovarainministeriö 2007.)

Äänekosken kaupungin strategia- ja viestintäjohtaja Heli Orenius (2007) oli kirjannut ajatuksia siitä, miten kuntafuusio tulisi toteuttaa. Päällimmäisenä asiana tässä oli, että kuntaliitokset eivät yksistään ole avain onneen eivätkä ratkaisu kuntien erilaisiin talousongelmiin. Näin sen takia, että kuntaliitoksia tehdessä tehdään yleensä liian tiukkoja liittosopimuksia, joissa täytyy olla valmiit sitoutumaan investointeihin eikä myöskään olla valmiita ulkoistamaan palveluita. Strategia-/viestintäjohtajan mielestä liitokset onnistuvat vain, jos samalla pystytään luomaan strategia siten, että itse uudistumisprosessi on mahdollinen. Strategia- ja viestintäjohtajan mielestä ennen yhdistymisprosessia pienempien kuntien tulisikin ratkaista ongelmat ja niistä on sovittava, etteivät samat ongelmat seuraa enää yhdistymisen jälkeen uutta kuntaa. (Valtiovarainministeriö 2007.)

PARAS-hankkeessa tulisi huolehtia myös terveyden edistämisen vastuusta. Valtioneuvoston kanslian (2007) mukaan PARAS-hankkeen jatkovalmisteluissa tulisi huolehtia terveyden edistämisen yksiköiden ja vastuuhenkilöiden sijoittumisesta uusissa rakenteissa. Sijoittumisen tulisi tapahtua niin, että vastuuhenkilöillä on sananvaltaa poikkihallinnollisissa, terveyttä edistävissä ratkaisuissa sekä julkisten että yksityistenkin toimijoiden suhteen. Terveyden edistämiseksi suositettaisiin, että kaikissa kunnissa asetettaisiin erilaisia hyvinvointia ja terveyttä koskevia strategisia tavoitteita. Toivottiin myös, että terveyden edistämisen johtaminen kytkettäisiin tärkeäksi osaksi kunnan johtamisjärjestelmää. Toiveena oli myös pyrkiä selvittämään mahdollisuutta

sisällyttää kunnan tehtäviin nykyistä velvoittavammin kuntalaisten hyvinvointi ja terveyden edistäminen. (Valtioneuvoston kanslia 2007.)

2.3 Ruokapalvelut

Äänekosken kaupungin ruokapalvelujen tavoitteena on tuottaa laadukkaita, turvallisia, kasvatusta ja hoitoa tukevia ateriapalveluja koko laajan asiakaskunnan tarpeisiin. Ammatillainen ja osaava henkilökunta suunnittelee ja toteuttaa ateriat asiakaslähtöisesti, valmistaa ne ajanmukaisilla laitteilla sekä käyttää ensiluokkaisia ja turvallisia raaka-aineita. Äänekosken kaupunki tarjoaa palveluita päiväkotien, koulujen, terveyskeskuksen, vanhainkotien ja palvelutalojen asiakkaille sekä henkilöstölle. Nämä paikat valmistavat päivittäin lounasta yhteensä noin 4 000 annosta. (Äänekosken kaupunki 2008c.) Alla olevasta taulukosta (Taulukko 1) käy selville tarkemmin, miten ruokapalvelujen ruokailijat jakautuvat Äänekoskella.

TAULUKKO 1. Äänekosken ruokapalveluasiakkaat

Äänekosken ruokapalvelu asiakkaat	
	Ruokailijaa/Vrk.
Päiväkoti	n. 585
Ala-aste ja esikoulu	n. 1 665
Yläaste ja lukio	n. 1 275
Sairaala	n. 190
Päiväkeskus	n. 62
Palvelutalo	n. 60
Kotipalveluateria	n. 145
Vanhainkoti	n. 215
Kehitysvammaisten toimintakeskus	n. 35
Terapiatalo	n. 30
Perhetukikeskus	n. 20
YHTEENSÄ:	n. 4 282

Taulukosta 1 voi tulkita, että tällä hetkellä suurimman asiakasryhmän ruokapalveluisa muodostavat päiväkotilaiset ja koululaiset. Äänekoskella on siis olennaista kiinnittää huomiota kouluruoan maistuvuuteen, ja siihen, että ruokalistailla olevat ruoat ovat

koululaisille mieluisia. Lisäksi kaupunki valmistaa paljon annoksia kotipalveluateri-
oiksi sekä vanhainkodeille. On siksi tärkeää huolehtia siitä, että ruokapalvelujen val-
mistamat ruoat ovat myös vanhusten mieleen.

TAULUKKO 2. Äänekosken väestöennuste

Äänekosken väestöennuste					
Lapset:	2010	2015	2020	2025	2030
0-5 v.	980	965	953	932	904
6-15 v.	1 731	1 717	1 697	1 680	1 657
Nuoret:					
16-18 v.	546	508	505	506	503
19-24 v.	875	886	842	827	830
Aikuiset:					
25-29 v.	714	695	704	650	638
30-49 v.	3 499	3 287	3 235	3 254	3 174
50-59 v.	2 042	2 039	1 860	1 668	1 663
ikäkkäät:					
60-74 v.	2 365	2 630	2 837	2 783	2 668
75-84 v.	880	912	1 033	1 344	1 502
yli 85 v.	230	318	347	388	455
Naiset	11 781	11 810	11 859	11 900	11 901
Miehet	11 939	11 976	12 014	12 033	11 998
Yhteensä	23 720	23 786	23 873	23 933	23 899

Katsottaessa Äänekosken väestöennustetta (Taulukko 2) reilut kaksikymmentä vuotta eteenpäin voidaan huomata, että asukkaiden määrä pysyy ennusteen mukaan suurin piirtein samana. Tarkemmin katsottuna ennusteen mukaan syntyvyys kääntyisi hiukan laskuun, mikä tarkoittaisi päiväkotilaisten ja koululaisten vähenemistä tulevaisuudessa. Kuitenkin huomattava asia on, että iäkkäiden ihmisten määrä kasvaa vuoteen 2030 mennessä noin puolella. Tämä tarkoittaisi ruokapalveluille sitä, tarvitaan lisää asiakaspaikkoja vanhainkodeille ja tulevaisuudessa olisikin entistä enemmän töitä tarjolla juuri vanhusten ruokailussa.

Äänekosken kaupungin ruokapalvelut tarjoavat päivittäin noin 540:lle päivähoitossa olevalle lapselle aamupalan, lounaan ja iltapäivän välipalan. Vuorohoidossa oleville

lapselle tarjotaan myös päivällinen ja iltapala. Päiväkotiruokailun tavoitteena on tarjota lapsille riittävät ja monipuoliset ateriat. Lisäksi pyritään ylläpitämään ravitsemuksen avulla lasten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä ohjaamaan ja kasvattamaan lapsia terveellisiin ruokailutottumuksiin. Äänekosken kaupunki ottaa huomioon päivähoiton ruokapalveluita tuottaessaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositukset (2005), joissa kiinnitetään huomiota suolan, sokerin ja rasvan määrään ja laatuun sekä kuidun saantiin. Päiväkodeissa ruokapalvelujen suunnittelua ja toteutumista ohjaavat Sosiaali- ja terveysministeriön päivähoitoruokailun järjestämisen suositukset. Päivähoidon aterioiden tulisi kattaa kokopäivähoidossa olevilla lapsilla 2/3 ja puolipäivähoidossa olevilla lapsilla 1/3 lapsen päivittäisestä ravinnon tarpeesta. Äänekosken kaupungin päiväkodeissa toimii valmistuskeittiöitä ja jakelukeittiöitä. Valmistuskeittiöiltä kuljetetaan jakelukeittiöihin lounas ja iltapäivän välipalan pääosa. Aamupalat valmistaa itse kukin päiväkodin keittiö itse. Valmistuskeittiöissä huomioidaan pienet ruokailijat asiakkaina mm. ruoan rakenteessa ja maustamisessa. (Äänekosken kaupunki 2008c., Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Äänekosken ruokapalvelut tarjoavat noin 2 800 koululounasta päivittäin. Maksuton kouluateria kuuluu kaikille peruskoululaisille. Kouluateria sisältää pääruoan, energialisäkkeen (peruna, riisi, pasta), salaatin, ruokajuoman, leivän sekä kasvispohjaisen levitteen. Syksystä 2008 alkaen Äänekosken ruokapalveluiden tarkoituksena on lisätä koululaisten lounaalle toinen salaatti, jolloin lounaalla olisi kaksi salaattia. Kouluruokailun tavoitteena on edistää koululaisen hyvinvointia, ohjata heitä terveellisiin ruokailutottumuksiin, opastaa hyvien ruokailutapojen omaksumisessa sekä toisten huomioon ottamisessa. Tuottaessaan kouluruokailun ateriapalveluja pyrkivät Äänekosken ruokapalvelut noudattamaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksia (2005), joiden mukaan kouluruokailun tulisi kattaa 1/3 koululaisten päivittäisestä ravinnon tarpeesta. Ravitsemuksessa pyritään kiinnittämään erityisesti huomiota suolan määrään sekä rasvan määrään ja laatuun. Kouluilla oppilaita kannustetaan juomaan maitoa ja syömään runsaasti kasviksia. Myös opetushenkilöstö pyrkii ohjaamaan koululaisia annostelevaan lounaansa lautasmallin mukaan. Äänekosken kouluissa lähes kaikki koululaiset annostelevat ruokansa itse, joten ravitsemuksellisten tavoitteiden toteutuminen riippuu melko paljon siitä, mitä koululainen itse on lautaselleen valinnut. (Äänekosken kaupunki 2008c., Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Kunnan vanhainkodit ja palvelutalot Äänekoskella, Sumiaisissa, Suolahdella ja Konginkankaalla käyttävät Äänekosken kaupungin ruokapalveluita. Kokopäivähoidon ruokapalveluasiakkaita ovat Äänekosken terveyskeskuksen sairaalan asiakkaat, vanhainkotien ja palvelutalojen asiakkaat, Äänekosken perhetukikeskuksen asiakkaat, vammaispalvelusäätiön asiakkaat sekä psykiatrisen hoitolaitoksen asiakkaat. Kokopäivähoidon toimipisteissä asiakkaille valmistetaan aamupala, lounas, päiväkahvi, päivällinen sekä iltapala vuoden jokaisena päivänä. Kotipalveluaterioita valmistetaan Äänekosken terveyskeskuksen ravintokeskuksessa, Suolahden tilapäiskeittiössä ja Konginkankaan vanhainkodin keittiössä. (Äänekosken kaupunki 2008c.) Kokopäivähoidon ruokapalveluja tuottaessa tavoitteena on, että ateriat ovat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten (2005) mukaisia. Pyrkimyksenä tällöin on, että ruoka on maistuvaa ja sitä tarjotaan säännöllisesti, kuitenkin pyrkien ottamaan huomioon vanhusten yksilölliset tottumukset. Tavoitteena on luoda itse ruokailutilanteesta kiireetön ja luotua ruokailuympäristöstä syömiseen houkutteleva ja virkistävä. Hyvän ravitsemustilan etuna on, että sillä pystytään ehkäisemään tai siirtämään monien sairauksien puhkeamista ja nopeuttaa niistä toipumista. Sairaalaruokailu kuuluu osaksi potilaan hoitoa ja kuntoutusta. Lisäksi ravitseva, monipuolinen ja asiakkaan toiveet huomioon ottava ruokavalio edistää toipumista. (Äänekosken kaupunki 2008c., Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Ravitsemussuositusten mukaan suunnitellut ruokalistat ovat toistaiseksi alue/keittiökohtaiset. Ruokalistoja uudistetaan ruokapalvelujen tiimien kanssa. Uudistetuissa ruokalistoissa otetaan huomioon asiakaspalautteet, ruokaperinteet yms. (Äänekosken kaupunki 2008c.)

2.4 Ruokapalveluprosessit

Haastattelin uuden Äänekosken kaupungin ruokapalvelupäällikköä Pirjo Palosta (2008) ja hän kertoi hän kaupungilla olevan tällä hetkellä meneillään muutamia ruokapalveluun liittyviä tärkeitä prosesseja. Yhdeksi tärkeäksi prosessiksi Palonen (2008) mainitsi ruokalistasuunnitteluprosessin, johon itsekkin osallistun. Tässä tavoitteena on saada luotua päiväkotia, -koulu – ja terveyskeskusruokailuihin yhtenäinen ruokalista lounasruoan suhteen. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että kaikkien uuden Äänekos-

ken kaupungin ruokapalveluyksiköiden lounaalla olisi aina sama pääraaka-aine. Näin saadaan yhtenäistettyä usean eri ruokapalvelupaikan lounaslistat yhtenäisiksi. Pohjana ruokalistasuunnitteluprosessissa käytetään Äänekosken terveystieteiden tutkimuskeskuksen ruokalistaa, jonka pohjalta ruokalistojen lounaan pääraaka-ainetta aloitetaan muokkaamaan yhtenäiseen suuntaan. Runko on viiden viikon kiertävä ruokalista, joka tulisi muihinkin pisteisiin. Pääsääntöisesti resepteinä tässä käytetään jo Aromi-ohjelmassa olemassa olevia reseptejä. (Palonen 2008.)

Palonen (2008) kertoi myös henkilöstökoulutuksen kuuluvan tämänhetkisiin tärkeisiin prosesseihin. Äänekosken kaupunki pyrkii uudelleen kouluttamaan ja hankkimaan lisää koulutusta keittiöidensä henkilökunnalle. Tämän avulla saadaan henkilökunnan käyttöön uutta ja tärkeää tietoa ruoasta ja ravitsemuksesta. (Palonen 2008.)

3 RAVITSEMUSSUOSITUKSILLA EDISTETÄÄN HYVINVOINTIA

3.1 Kansanterveysnäkökulma

Valtioneuvoston kanslia (2007) on luonut erillisen politiikkaohjelman terveyden edistämiseksi. Terveyden edistämisen tavoitteena on tukea laajojen yhteiskunnallisten tavoitteiden toteutumista. Terveyden edistämisen politiikkaohjelman tavoitteena on väestön terveydentilan parantuminen ja terveyserojen kaventaminen. Pyrittäessä vaikuttamaan keskeisiin kansallissairauksien syihin, voidaan mahdollisesti hillitä terveydenhuollon palveluista, sairauspoissaoloista ja varhaisesta eläköitymisestä aiheutuvia kustannuksia. Politiikkaohjelman mukaan terveys on yksi ihmiselämän tärkeimmistä arvoista. Se on lisäksi myös yksi Suomen menestyksen kilpailutekijä, sillä kansanterveys on tärkeä taloudellisen, sosiaalisen ja inhimillisen kehityksen kulmakivistä. (Valtioneuvoston kanslia 2007, 22.)

Terveyden edistämisen hyödyt ovat kiistämättömiä yhteiskunnallisella, taloudellisella, työpaikkatasolla ja yksilötasolla. Terveyden edistämisen näkökulman merkitys olisi-kin tarkoitus saada laajasti ymmärretyksi ja otettavaksi mukaan arkipäivän ruokavalintoja tehdessä. Politiikkaohjelman keskeinen tehtävä olisi edesauttaa ja vahvistaa terveysnäkökohtien ottamista huomioon yhteiskunnallisessa päätöksenteossa ja palvelu-

järjestelmässä, valtion-, alue- ja paikallishallinnossa sekä elinkeinoelämässä, työpaikoilla ja yksityiselämässä. Yhtenä terveyden edistämisen tavoitteina olisikin vuoteen 2011 mennessä, että työikäisten elämäntapamuutoksia saataisiin muutettua myönteiseen suuntaan. (Valtioneuvoston kanslia 2007, 22, 38.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on uusinnut Suomalaiset ravitsemussuositukset vuonna 2005, ja ne kattavat väestötason suositukset kaikille yli 6 kuukauden ikäisille. Tavoitteena olisikin, että ravitsemussuosituksia noudatettaisiin erityisesti joukkoruokailussa. Myös työpaikkaruokailun tärkeyttä tulisi korostaa, sillä se pitää yllä työvireyttä. Suositeltavaa olisi kiinnittää huomiota myös työpaikkaruokailun terveellisyyteen. Lisäksi päiväkotij- ja kouluruokailua tulisi kehittää terveellisemmäksi ja huolehtia tulisi myös terveellisten välipalojen saatavuudesta. Suositeltavaa olisi tarjota myös päiväkodeissa ja kouluissa oman alueen elintarvikkeita ja raaka-aineita sesongit huomioon ottaen. Varsinkin kouluruokailussa, tulisi kiinnittää huomiota ruoan alkuperään ja sen reittiin lautaselle. Toiveena olisi suosia lähiruokaa, joka osaltaan tukisi kestäväää kehitystä. Pyrkimyksenä olisi myös tuoda ruokaketju pelloilta pöytään mahdollisimman lähelle lasta. Tämän avulla lapset tunnistaisivat tuotantoketjun, raaka-aineet sekä historian ja oppisivat tätä kautta arvostamaan ruokaa ja tekemään ravitsemuksellisesti oikeita valintoja. (Valtioneuvoston kanslia 2007, 28.)

Ravitsemuspolitiikka on myös yksi tärkeä näkökulma kansanterveyteen liittyen. Ravitsemuspolitiikassa painotetaan elämäntyyliä, jonka tavoitteena on saada vähennettyä sairauksia terveyttä edistävän ruokavalion ja terveellisten elämäntapojen avulla. Päätehtävänä on myös EU-komission mukaan pyrkimys edistää ja suojata väestön terveyttä, ja parantaa ihmisten elämänlaatua kaikissa elämän vaiheissa. Ravitsemussuositukset ovat yksi hyvä keino, joiden avulla kansanterveyttä saadaan edistettyä. (Suojanen 2003, 9.) Hyvä asia onkin, että valtion neuvosto on huomannut ravitsemuspolitiikan tärkeyden ja kehittänyt uusia toimintaohjelmia juuri kansanterveyden parantamiseen.

3.2 Suositusten merkitys

Ravitsemussuosituksilla määritellään ravitsemuksen kehittämistavoitteet, ja joka maa on luonut omat ravitsemussuosituksensa. Näin on sen takia, että ravitsemukselliset ja

terveydelliset ongelmat eivät ole joka maassa samanlaisia. Ravitsemussuosituksilla halutaan osaltaan edistää ja tukea ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehityssuuntaa. Ravintoainesuositukset antavat mahdollisuuden ravitsemustutkimuksen tulkinnalle, mutta kuitenkin niillä on vain suuntaa antava merkitys. Näiden tulosten tarkastelussa on otettava huomioon tilastollinen todennäköisyys, sillä ryhmässä voi olla ravinnon käytöltään ja tarpeeltaan hyvinkin paljon poikkeavia yksilöitä. Yksilön tasolla suosituksilla on siis vain suuntaa antava merkitys. (Partanen, Peltosaari & Raukola 2002, 212.) Suositukset ovatkin elintarvike- ja ravitsemuspolitiikan perusta. Suosituksia on tarkoitettu käytettäväksi joukkoruokailun suunnittelussa sekä ravitsemusopetuksen- ja kasvatuksen perusaineistona. (Kylliäinen & Lintunen 1995, 88., Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 4.)

Yhtenä osana ravitsemussuosituksiin kuuluvat eri ravintoaineista annetut suositukset. Nämä ovat yleensä minimitarvetta suurempia. Minimitarpeella tarkoitetaan sitä määrää ravintoainetta, joka tarvitaan elimistön normaaliin fysiologiseen toimintaan, eli estämään puutosoireita. Suositukset on laadittu niin, että ne takaavat ihmisryhmille mahdollisimman hyvän terveydentilan. Ihmisten välillä on tietenkin yksilöllisiä eroja ja pääimmäisenä tarkoituksena olisikin, että suositusten mukainen saanti takaisi kaikille terveille henkilöille riittävän ravintoaineiden saannin. Yleensä ne eivät myös aiheuta liikasaannin vaaraa. Rajat liikasaannin, suositusarvojen ja puutoksen välillä eivät ole isoja ja riippuvat etenkin itse energiatarpeesta. (Kylliäinen & Lintunen 1995, 88.) Kun arvioidaan ravintoaineiden saantia, käytetään myös ns. ravintoainetiheyttä. Tällöin esitetään ravintoaineiden tarve ja riittävyys ravinnon energiamääränä, esim. 10 MJ:a tai 1000 kcal:a kohti. Näin saadaan huomioitua erityisesti ne riskiryhmät, joiden energiatarve on pieni. (Kylliäinen & Lintunen 1995, 88.)

3.3 Erilaiset suositukset

Maailman terveysjärjestö WHO on luonut omat ravitsemussuosituksensa vuonna 2002. Nämä suositukset nojautuvat maailmanlaajuiseen kansanterveyteen. Suositukset on laadittu siltä pohjalta, että ihminen saisi suositusten mukaan syödessään päivittäin kaikki tarvitsemansa ravintoaineet ruoasta. FAO:n (YK:n elintarvike- ja maatalousjärjestö) ja WHO:n julkaiseman yhteisen asiantuntijaraportin (2003) mukaan ravitsemus-

suositukset sisältävät joukon erityissuosituksia, joita hyödyntämällä päivittäin saadaan ruokavalio muutettua terveellisempään suuntaan. Juuri terveellinen ruokavalio on paras keino taistelussa kroonisia tauteja kuten sydän- ja verisuonisairauksia, useita syöpämuotoja, diabetesta, liikalihavuutta, osteoporoosia ja hammassairauksia vastaa. WHO:n laatimat ravitsemussuositukset vastaavat suunnilleen suomalaisia ravitsemussuosituksia. (World Health Organization 2003.)

Viimeisimmät Pohjoismaiset ravitsemussuositukset on julkaistu vuonna 2004. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset perustuvat uusimpaan tieteelliseen tutkimusnäyttöön ja ne ottavat huomioon myös ruokailutottumukset ja terveystilanteen pohjoismaissa. Näissä suosituksissa on kiinnitetty erityistä huomiota ravinnonsaannin ja liikunnan terveysvaikutuksiin. Ravitsemussuosituksissa korostetaan liikunnan merkitystä sairauksien ehkäisyssä, yhdessä ravintotekijöiden kanssa. Näin on siksi, että ravinto ja fyysinen aktiivisuus vaikuttavat ihmisen ravitsemustilaan, terveyteen ja hyvinvointiin. Näissä suosituksissa onkin yhdistetty ensimmäistä kertaa ravinto ja liikunta, näin suositukset antavat hyvät lähtökohdat pyrkimyksille vähentää riskiä sairastua tavallisimpiin pohjoismaisiin kansantauteihin. Näitä tauteja ovat sydän- ja verisuonisairaudet, ylipaino, diabetes, tietyt syövät ja osteoporoosi. Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa ravintoaineiden suositusten mukainen saanti määrä, on se määrä ravintoainetta, jolla saadaan tyydytettyä ravintoaineen tarve ja pidettyä yllä hyvää ravitsemustilaa. (Becker 2005, 3-5.)

Meillä Suomessa ovat käytössä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset kansanravitsemuksen kehittämiseksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005). Suomessa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan uusin julkaisu on Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon (2005). Näistä suosituksista selviävät ravintoainekohtaiset suositukset, sekä käytännön ruokavalintoja ohjaava osa, jossa suositukset on esitetty erilaisina ruoka-ainevalintoina arkielämässä. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten perustana ovat pohjoismaiset suositukset, jotka on laadittu laajoihin tieteellisiin tutkimustuloksiin nojautuen sekä yksityiskohtaisesti perustellen. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa energiaravintoaineiden keskimääräisille osuuksille päivittäisestä kokonaisenergiamäärästä on annettu vaihteluväli, jotka antavat liikkumavaraa eri väestönryhmien tarpeita ajatellen. Ravitsemussuositukset on tarkoitettu käytettäväksi joukkoruokailun suunnittelussa, sekä ravitsemusopetuksen- ja

kasvatuksen perusaineistona (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 4.). Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa ravintoaineiden suositeltava saanti määrä on laskettu samalla tavalla, kuin Pohjoismaisissakin suosituksissa, eli ravintoaineiden päivittäiseksi suositusmääräksi on annettu se määrä ravintoainetta jolla saadaan ylläpidettyä hyvää ravitsemustilaa. Suositukset on laadittu väestötasolla terveille ja kohtalaisesti liikkuville ihmisille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 6-7.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut toimintaohjelman edellisten, vuonna 1998 laadittujen ravitsemussuosituksien pohjalta. Toimintaohjelmassa tarkastellaan väestön ravitsemukseen liittyviä ongelmia, haasteita ja kehittämistarpeita eri ikäryhmissä ja toimintakentissä. Toimintaohjelmaan on kirjattu erilaisia toimenpide-ehdotuksia, jotta tämänhetkiset ravitsemussuosituksensaataisiin toteutettua mahdollisimman hyvin. Toimenpide-ehdotuksia on kirjattu niin kuntakohtaisesti että puolustusvoimatkohtaisesti. Omat toimenpide-ehdotukset on kirjattu myös peruskoulu- ja lukioruokailulle. Toimenpide-ehdotuksiksi on kirjattu mm. seuraavia asioita: kouluruokailua tulisi kehittää niin, että taataan koululaisille maistuva ja ravitsemussuosituksia täyttävä lounas. Peruskoulun ja lukion ravitsemuskasvatusta tulisi kehittää osana terveystiedon ja kotitalouden opetusta, myös koulun ravitsemuskasvatusaineistoa ja käytännönläheisiä ravitsemusopetusmenetelmiä tulee kehittää. Lisäksi tulisi lisätä yhteistyötä opettajien, koulun ruokapalveluhenkilöstön ja kouluterveydenhuollon välillä, ja myös nuorten ravitsemusosaamista ja oman ruokavalion arviointia tulisi parantaa kehittämällä koulujen terveystieto- ja kotitaloustuntien sisältöä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003, 7, 40- 43.)

3.3.1 Suositusten kuvaus taulukoin kerrottuna

Taulukosta 3 katsottuna selviää kuinka paljon eroa on WHO:n, Pohjoismaisten- ja Suomalaisten ravitsemussuosituksien välillä. Huomattavaa eroa näiden suositusten välillä ei paljon ole, mutta pieniä eroavaisuuksia löytyy esim. proteiinin ja hiilihydraattien osalta.

TAULUKKO 3. Eri organisaatioiden ravitsemussuosituksset

Eri organisaatioiden ravitsemussuosituksset			
	WHO 2002	Pohjoismaiset 2004 Ravitsemussuosituksset	Suomalaiset 2005 Ravitsemussuosituksset
Rasva	15-30 E%	30 (25-35)E%	30 (25-35) E%
Tyydyttyneet	<10 E%	10 E%	10 E%
Kertatyydyttymättömät		10-15 E%	10-15 E%
Monityydyttymättömät	6-10 E%	5- (10) E%	5-10 E%
Hiilihydraatit	55-75 E%	55 (50-60) E%	55 (50-60) E%
Puhdas sokeri	<10 E%	<10 E%	<10 E%
Proteiini	10-15 E%	15 (10-20) E%	15 (10-20) E%

Suomalaiset ravitsemussuosituksset on laadittu väestötasolla terveille, kohtalaisesti liikkuville ihmisille, ja ne sopivat myös sellaisenaan tyyppin 2 diabetesta sairastaville, sekä henkilöille joilla on verenpaine tai veren rasva-arvot koholla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 7.). Valtion ravitsemusneuvottelukunta muistuttaakin (2005), että suositukset soveltuvat vain varauksellisesti yksilöiden ruoankäytön tai ravitsemustilan arviointiin ja ravitsemusneuvontaan, sillä yksilöiden ravinnon tarve voi vaihdella suurestikin. Taulukosta 4 käy ilmi miten päivittäin suositeltavat energiansaantimäärät vaihtelevat iän perusteella. Energian tarpeen viitearvot on laskettu kevyttä työtä tekeville ja vähän liikuntaa vapaa-aikana harrastaville henkilöille. Taulukossa 4 olevat päivittäiset energiasuosituksset ja ravintoaineiden saanti on laskettu keskimääräisesti, joten on hyvä muistaa että ne ovat vain suuntaa antavia. Samasta kuviosta käy myös ilmi proteiinien, rasvojen ja hiilihydraattien suositeltavat päivittäiset saantimäärät eri-ikäisille henkilöille energiaprocentteina. Nämä saantimäärät ovat väestön tason tavoitteita. Lisäksi taulukkoon on merkitty eri-ikäisille omia huomioitavia asioita ravitsemukseen liittyen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 7, 14–21.)

TAULUKKO 4. Eri-ikäisten energian saantisuosituksukset keskimäärin vuorokaudessa

	Energia Kcal	Energia MJ	Proteiini	Rasva	Hiihihydraatit	Huomioitavaa
Lapset:						
0-6 kk.	504	2,1				*D-vitamiinilla 1/2 ikävuoteen asti, proteiiniin saanti ei saa ylittää 10 E% alle 1/2 v.,
6-11 kk.	765	3,2	7-15 E%	30-45 E%	45-60 E%	
1-2 v.	1000	4,2	10-15 E%	30-35 E%	50-55 E%	N-6 rasvahappojen osuus 6-11kk 4 E% ja 12-24kk 3 E%. N-3 rasvahappojen osuus 6-11kk väh. 1 E% ja 12-24kk 0,5 E%.
Tytöt 2-6 v.	1316	5,5	15 E%	30 E%	55E%	*Alle 2 v. suolan saanti ei saisi ylittää 0,5g/MJ
Pojat 2-6 v.	1414	5,9	15 E%	30 E%	55E%	*Muroosikäisille tytöille suositellaan rautaa, koska kuukautisten aiheuttama raudan menetyks voi vaihdella paljon (yksilöllisyys).
Tytöt 7-12 v.	1876	7,8	15 E%	30 E%	55E%	*18-20v. pojille suositellaan kalsiumia 900mg/vrk
Pojat 7-12 v.	2125	8,8	15 E%	30 E%	55E%	*Energian tarve lisääntyy raskaana olevilla naisilla toisen kolmanneksen aikana n. 1,5MJ/vrk, viimeisen kolmanneksen aikana n. 2MJ/vrk ja imetyksen aikana n. 2MJ/vrk.
Tytöt 13-17 v.	2294	9,6	15 E%	30 E%	55E%	*Tatvaikana(toka-maaliskuu)suositellaan raskaana oleville D-vitamiinilisää, myös rautalisä voi olla tarpeellinen
Pojat 13-17 v.	2758	11,5	15 E%	30 E%	55E%	*Suolan saanniksi suositellaan naisilla korkeintaan 6g/vrk.
Aikuiset:						
Naiset 18-30 v.	2260	9,4	15 E%	30 E%	55E%	*Suolan saanniksi suositellaan miehillä korkeintaan 7g/vrk.
Naiset 31-60 v.	2210	9,2	15 E%	30 E%	55E%	*D-vitamiinin suositeltava saantimäärä on 10ug/vrk, joten suositellaan D-vitamiinilisää kaikille iäkkäille taivaikaan.
Miehet 18-30 v.	2960	12,3	15 E%	30 E%	55E%	*Alkoholin suositeltava saanti on naisilla korkeintaan 10g/vrk ja miehillä 20g/vrk.
Miehet 31-60 v.	2830	11,8	15 E%	30 E%	55E%	Käytännössä 1-2 annosta/vrk. Alko-holn osuus saa olla korkeintaan 5E%/vrk.
Iäkkäät ihmiset:						
Naiset 61-74 v.	2040	8,5	15 E%	30 E%	55E%	
Miehet 61-74 v.	2540	10,6	15 E%	30 E%	55E%	
Naiset yli 75 v.	1970	8,2	15 E%	30 E%	55E%	
Miehet yli 75 v.	2300	9,6	15 E%	30 E%	55E%	
Vuodepotilas (ei liikuntaa)	1600	6,7	10-15 E%	30 E%	55-60 E%	

Taulukossa 4 eri ravintoaineiden saanti on kirjattu väestön tavoitteen mukaan. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa suositellaan päivittäiseksi proteiinien saantimääräksi 10-15E %. Positiivista on, että tällä hetkellä suomalaisten proteiinien saanti ravinnosta

on riittävää. Hiilihydraattien saantisuositus puolestaan on 50-60E % päivittäisestä energiansaannista ja tähän sisältyy myös ravintokuitu, jonka suositeltava päivittäinen saantimäärä on 25–35 g. Myös puhtaan sokerin saannista on oma suositus, ja päivittäinen sokerin saanti ei saisi ylittää 10E %. Tavoitteena olisi saada nostettua kuitupi-toisten hiilihydraattien määrää ja laskettua puhdistettujen sokerien osuutta hiilihydraa-teista. Rasvojen osuus energian saannista tulisi olla 25-35E %. Rasvoista tyydyttyneitä (kovat rasvat) rasvahappoja olisi suositeltavaa saada enintään noin 10E %. Kertatyy-dyttymättömien (pehmeät rasvat) rasvahappojen suositeltava osuus on noin 10-15E % ja monityydyttymättömien rasvahappojen osuus 5-10E %. Tällä hetkellä tyydyttynei-den rasvahappojen saantia tulisi saada vähennettyä ja puolestaan kerta- ja monityydyt-tymättömien rasvahappojen saantia tulisi lisätä. On kuitenkin muistettava, että rasvan kokonaissaantimäärä tulisi pitää kohtuullisena. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14–21.)

Taulukosta 5 käy ilmi tarkemmin kuinka paljon koululaisten tulisi saada tarjotusta koululounaasta eri ravintoaineita. Ravintoainemäärät on laskettu keskimääräisesti Suomalaisten ravitsemussuosituksien (2005) pohjalta, joten ne voivat vaihdella paljon yksilötasolla. On huomioitava että eri-ikäisillä tytöillä ja pojilla päivittäinen energian saantisuositus vaihtelee melko paljon, joten heidän täytyisi myös osata koota ja annos-tella annoksensa ravitsemuksellisesti oikein. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 12.)

TAULUKKO 5. Koululounaan ravintosisältösuositus

Koululounaan ravintosisältösuositus							
	Energia Kcal	Hiili- hydraatit	Proteiinit	Rasva	Tyydytty- neet ras- va hapot	Kertatyy- dyttymät- tömät	Monityy- dyttymät- tömät
Tytöt:							
7-10 v.	605	83 g	23 g	20 g	7 g	8 g	5 g
11-14 v.	705	97 g	27 g	24 g	8 g	10 g	6 g
15-17 v.	776	107 g	29 g	26 g	9 g	11 g	6,5 g
Pojat:							
7-10 v.	690	95 g	26 g	23 g	8 g	9,5 g	6 g
11-14 v.	803	111g	30 g	27 g	9 g	11 g	7 g
15-17 v.	983	135 g	37 g	33 g	11 g	14 g	8 g

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on luonut uudet Kouluruokailusuositukset (2008) koululaisten kouluaterioille. Kouluruokailusuositusten (2008) tavoitteena on antaa suuntaviivoja kuntapäätäjille, koulujen ruokahuollosta vastaaville henkilöille sekä kouluille ruokailun järjestämiseksi. Suositusten toteutuessa oppilaiden ravitsemukselliset tarpeet koulupäivän aikana tulisivat täytetyksi ja tämä puolestaan edistäisi oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2008) pitääkin erittäin tärkeänä sitä, että oppilaat syövät kouluaterian päivittäin ja mielellään sellaisena kokonaisuutena, kuin se on suunniteltukin. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008) kouluruokailusuositusten taulukkokuvauksesta (Taulukko 6) käy ilmi viitteelliset energiansaantimäärät koululounaasta eri kouluasteilla. Taulukossa 6 vl. tarkoittaa vuosiluokkaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8.)

TAULUKKO 6. Kouluruokailusuositusten viitteellinen energiasisältösuositus

Koulussa tarjottavan aterian viitteellinen energiasisältö eri kouluasteilla.

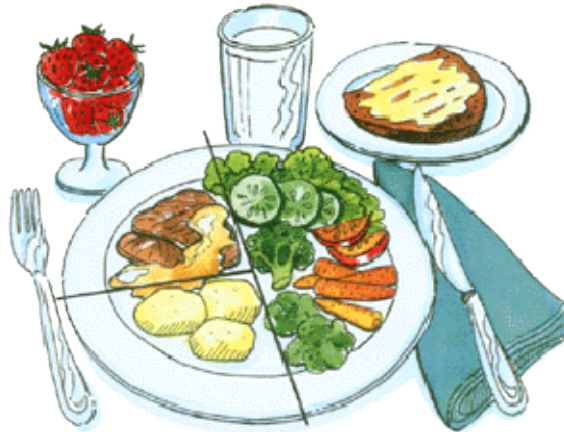
Kouluaste	Kcal	MJ
Esiopetus- 2. vl.	550	2.3
3. – 6. vl.	650	2.7
7. – 9. vl.	740	3.1
Toinen aste	860	3.6

3.3.2 Lautasmalli

Lautasmallista (Kuvio 1) on apua hyvän (lämpimän) aterian koostamisessa. Sen mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla esim. raasteilla, salaattilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Lautasmallille kootaan runsaasti värikkäitä kasviksia, jotka antavat aterialle houkuttelevan ulkonäön. Perunan, riisin tai pastan osuus lautasesta on noin neljännes. Lautasen loppu neljännes on varattu kala-, liha- tai munaruuille. Ruokajuomaksi suositeltaisiin rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu leipäpala, jonka päälle on sipaistu kasvirasvaveitettä. Marjat tai hedelmä jälkiruokana täydentäisi aterian, mutta ne voidaan nauttia myös välipalana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35- 36.) Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuositusten (2008) mukaan lautasmalli on sijoitettava niin, että oppilas näkee sen ennen oman ateriansa annostelua. Oppilaan kootessa annostaan, pysyvät ruokien suhteelliset osuudet samoina, vaikka annoskoot ovatkin erikokoisia eri-ikäisillä oppilailla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 10.)

Leipätiedotus on julkaissut vuonna 2006 uuden lautasmallisarjan, joka sopii käytettäväksi jokaisen koulupäivän lounaalle. Uusi lautasmallisarja sisältää 13 erilaista kouluruokailun suosikkiruokaa. Kuvasarjan tavoitteena onkin havainnollistaa kaikkina koulupäivinä mitä ravitsemussuositukset tarkoittavat kouluruoan määrässä, ravintosisällössä ja monipuolisuudessa. Näiden kuvamallien avulla pystytään kertomaan helposti nuorille, miten lautanen tulisi täyttää, kun pääruokana onkin esimerkiksi puuroa, laattikoruokaa tai ohukaisia. Myös kasvikset voivat puolestaan olla mukana jo esimerkiksi keitossa tai risotossa, jolloin erillistä salaattia ei välttämättä ole tarjolla. (Leipä-

tiedotus 2006) Tämä lautasmallisarja olisi mielestäni hyödyllinen apuväline kaikkiin yläasteen kouluruokailupaikkoihin, sillä kuvien annoskoot on laskettu yläasteikäisille. Kyseinen lautasmallisarja helpottaisi oppilaita koostamaan koululounaansa ravitsemuksellisesti oikein, vaikka ruokana olisi pinaattihukaisia.



KUVIO 1. Lautasmalli

3.3.3 Sydänmerkki-aterian ohjeet

Erilaisissa ravintoloissa ja ruokapaikoissa ruokailevat ihmiset voivat helposti koota jatkossa terveellisen lounasaterian tarjottimelleen Sydänmerkin avulla. Sydänmerkillä viestitään asiakkaille ravitsemuksellisesti laadukkaasta ruuasta ja paremmista valinnoista. Sydänmerkki on helppo tapa viestiä ruokailijalle hyvästä ruoasta ja markkinoida omaa yritystä terveellisemmän ruoan tarjoajana. Tiedetyt kriteerit täyttävät aterian osat merkitään Sydänmerkki-ateria-tunnuksin linjastoon ja ruokalistaan, ja näiden avulla terveellisten valintojen tekeminen on helppoa. (Suomen Sydänliitto ry 2008.)

Myöntämisperusteina ruokapalveluiden järjestäjä saa käyttää Sydänmerkki-aterian tunnusta, kun ateriakokonaisuuden ravitsemukselliset kriteerit täyttyvät ja asiakasta informoidaan ennen aterian koostamista, eli ruokailijoita ohjataan valitsemaan suositeltava ateria mm. linjastomerkintöjen ja havainnollistetun malliaterian eli lautasmal-

lin avulla. Ateriakokonaisuuteen tulee kuulua pääruoka, pääruoan lisäke (peruna, pasta tai riisi), sekä muut aterian osat, joita ovat: leipä vähäsuolaisena ja runsaskuituisena, margariinia tai muuta kasvirasvavalevittä, maitoa tai piimää rasvattomana, salaattia ja kasviksia sekä öljypohjaista salaattinkastiketta. Erityyppisille pääruoille on asetettu omat sydänmerkki- aterian täyttävät kriteerit, koska niiden annoskoot ja lisäkkeet vaihtelevat. Myös pääruoan lisäkkeille (peruna, pasta tai riisi) on asetettu omat kriteerit samasta syystä kuin pääruoillekin. Lisäksi omat tarkemmat kriteerit on asetettu myös muille aterian osille. (Suomen Sydänliitto ry 2008.)

4 SUOSITUSTEN TOTEUTUMINEN JULKISISSA RUOKAPALVELUISSA

4.1 Julkiset ruokapalvelut

Vuonna 2007 kahviloiden, ravintoloiden, henkilöstöravintoloiden ja julkisten keittiöiden yhteensä valmistamien aterioiden määrä oli 797 miljoonaa. Tällä tuloksella syntyi kasvua edellisen vuoden tulokseen verrattuna 1,9 %. Keskimäärin joka toinen suomalainen käyttää lähes päivittäin näitä palveluita. Lasten päiväkodeissa valmistetaan vuosittain noin 29 miljoonaa annosta, kuitenkin annosmäärä on hieman laskenut edelliseen vuoteen verrattuna. Myös peruskoululaisille ja lukiolaisille valmistettavien ruokien annosmäärä on hieman vähentynyt, kuitenkin annoksia valmistettiin viime vuonna reilut 158 miljoonaa kappaletta. Sairaaloissa valmistettavien ruoka annosten määrä on puolestaan noussut edellisestä vuodesta, ja viime vuonna niitä valmistettiin noin 76 miljoonaa kappaletta. Myös vanhain- ja lastenkoteihin valmistettavien aterioiden annosmäärä on noussut, kun niitä valmistetaan nyt jo noin 87 miljoonaa kappaletta vuodessa. (Valtonen 2007, 1-3.)

Hieman ristiriitaista on, että valmistuskeittiöiden (yhteensä 57 % kaikista keittiöistä) lukumäärä laski 0,9 %, vaikka palvelu- ja hoivakotien luku- ja annosmäärät kasvoivat edelliseen vuoteen verrattuna. Näiden lisääntyminen selittyy lähinnä väestön ikääntymisellä. (Valtonen 2007, 2.) Kuitenkin on muistettava että valmistuskeittiöitä ei kannattaisi vähentää tulevaisuudessa liikaa, varsinkin kun suuret ikäluokat ovat vasta lähestymässä eläkeikää.

4.2 Päiväkotiruokailu

Päiväkotiruokailussa kohderyhmänä olevat lapset ovat haastava syöjäryhmä. Lapsia tulee erilaisista kodeista, ja osa heistä on oppinut syömään terveellisesti ja monipuolisesti, kun taas osa pyritään opettamaan siihen päiväkodissa. Yhdeksi ravitsemusongelmaksi päiväkotiruokailussa on koettu liian vähäinen energiansaanti. Lasten ruokannokset ovat kooltaan sen verran pieniä, verrattuna siihen minkä kokoinen annos heidän tulisi syödä jotta suosituksiin päästäisiin, että lapset saavat senkin takia liian vähän energiaa ruoasta. Tämä tarkoittaa myös sitä, että lapset eivät saa päiväkodissa nauttimistaan aterioista tarpeeksi myöskään joitain vitamiineja. Suurinta puutosta vitamiineista on ollut ainakin raudan, sinkin, D-vitamiinin sekä E-vitamiinin osalta. (Jantunen 2007, 26–29.) Tämän vuoksi päiväkodeissa olisikin tärkeää kiinnittää huomiota ruoan oikeanlaiseen ravintosisältöön ja pitää mielessä ruokaa valmistettaessa se kuinka vähän lapset todellisuudessa ruokaa syövät.

Lapset ovat kohderyhmänä uteliaita, mutta kuitenkin hieman epäluuloisia uusia makuja kohtaan. Lapsille täytyykin tarjota uusia makuja useamman kuin yhden kerran, ennen kuin lapsi osaa päättää pitääkö hän ruoasta vai ei. Tämä on päiväkotiruokailun yksi ongelma ja niinpä tämä haastaa keittiön työntekijän sekä hoitajien kärsivällisyyden. Kotonaan lapsi on ehkä myös saattanut saada syödä milloin haluaa, joten onkin tärkeää opettaa heti alusta pitäen lapselle, että päiväkodissa kaikki lapset syövät yhtä aikaa jokaisen aterian. Tämän opettelu saattaa olla ongelmallista lapselle, joka on syönyt aikaisemmin epäsäännöllisesti ja ehkä myös epäterveellisesti, mutta hoitajien täytyy olla tässä kärsivällisiä. Yksi suomalaisten kansanterveysongelmista on liikalihavuus, joka tulee ottaa huomioon pienestä pitäen, ja varsinkin terveellisesti syömällä ja liikkumalla säännöllisesti tämä voidaan saada ehkäistyä kokonaan. Tämän vuoksi terveelliset elämäntavat on tärkeää opettaa lapselle heti pienestä pitäen. (Jantunen 2007, 5-6.)

Vuodesta 1990-lähtien on toteutettu STRIP- baby- nimistä (Sepelvaltimotaudin riskitekijöiden interventioprojekti) tutkimusta. Tutkimuksen nimi on nykyään STRIP- tutkimus, sillä babyt alkavat olla jo teinejä. Tutkimuksessa on tarkoitettu seurata lapsia ja perheitä 20 vuotta. Päämääränä tutkimuksessa on ollut tehdä terveellisestä ruokavaliosta tärkeä osa lapsen ja nuoren elämäntapaan. Tavoitteena tutkimuksessa on ollut

saada vähennettyä vaaraa sairastua ja kuolla sydän- ja verisuonitauteihin säännöllisellä ja toistuvalla ruokavalio- ja elämäntapaneuvonnalla. Tutkimuksessa on selvitetty myös sitä, miten ruokatottumukset muodostuvat lapsuudessa, jotta ehkäisy voidaan kohdistaa oikeaan ikäryhmään. (Seppänen & Räsänen 2001.)

STRIP-tutkimukseen saatiin n. 1 000 turkulaista lasta, ja heidät jaettiin heti kuuden kuukauden ikäisinä interventio- ja verrokkiryhmiin. Seppänen ja Räsänen (2001) kertovat että interventioryhmän lapsille annettiin yksilöllistä, iän mukaista ravitsemusneuvontaa, jonka tavoitteena oli ravinnon rasvojen laadun muuttaminen enemmän monityydyttymättömiä rasvahappoja sisältäväksi. Lasten ravitsemukseen perehtynyt ravitsemusterapeutti neuvoi interventio-lapsen vanhemmille kullakin tutkimuskerralla mahdollisia muutoksia lapsen ruokavalioon, pohjana mahdollisille muutoksille käytettiin ruokapäiväkirjaa. Jokaisen perheen tai päivähoitopaikan henkilökunnan tulikin kirjata ennen jokaista tutkimuskäyntiä, aluksi kolmelta päivältä ruokapäiväkirjaan kaikki lapsen syömät ateriat ja juomat. Lasten täytettyä kaksi vuotta, ruokapäiväkirja täytettiin neljältä päivältä ennen tutkimuskäyntiä. Myös verrokkiperheiden lapset kävivät tutkimuksissa vanhempiensa kanssa ja täyttivät ruokapäiväkirjaa ennen tutkimuskäyntiä. Kuitenkin verrokkiperheiden lapset saivat vain lastenneuvoloiden tavanomaisen ravitsemusohjauksen. Kun lapset olivat täyttäneet kaksi vuotta, pyrittiin rasvan kokonaisuus vähentämään 30–35 E %. Tavoitteena oli myös saada tyydyttyneiden-, monityydyttymättömien- ja kertatyydyttymättömien rasvahappojen määrä n. 10E %:iin. Taulukossa 7 näkyy eri ikäisten interventio- ja verrokkilasten ravinnon rasvan osuus energiasta, sekä kolesterolimäärä. (Seppänen & Räsänen 2001.)

TAULUKKO 7. Interventio- ja verrokkilasten rasvan osuus energiasta

Ikä	Rasva (En %)		Kolesteroli (mg/vrk)	
	Interventio	Verrokkit	Interventio	Verrokkit
8 kk	29	29	69	71
13 kk	26	28	85	106
2 v	30	33	129	159
3 v	31	33	143	171
4 v	31	33	149	180
5 v	30	33	164	193

Taulukon 7 mukaan kahdeksan ja 13 kuukauden ikäisillä lapsilla rasvan saanti jäi alle suosituksen, ja vasta kaksivuotiailla interventiolapsilla rasvan osuus oli 30E % ja verrokkilapsilla 33E %. Viiteen ikävuoteen asti rasvansaanti oli pysynyt kummallakin ryhmällä lähes samana. Kuitenkaan suositusta niukempi saanti ei ole missään vaiheessa hidastanut lasten pituus kasvua ja painonkehitystä (Seppänen & Räsänen 2001.). Vuonna 2004 Terveysportin (lääketieteellinen aikakauskirja) mukaan viiden vuoden iässä interventioyhmän pojilla LDL-kolesterolipitoisuus ("paha") oli 9 % pienempi kuin verrokkiryhmässä. Samanikäisillä tytöillä eroa ei ollut. Kuitenkin HDL-kolesterolipitoisuuksissa ("hyvä") ei ryhmien välillä ollut merkittäviä eroja (Terveysportti 2004). Seppänen ja Räsänen (2004) kertovat että suolan saanti oli myös asia, jota STRIP-lapsilta tutkittiin yksi-, kolme- ja viisivuotiaina. Jo yksivuotiaat lapset saivat ruoassa 4 grammaa ruokasuolaa, kolmivuotiaat lähes 5 grammaa ja viisivuotiaat lapset 5,5 grammaa. Varsinkin leikki-ikäisillä suolan saanti ylitti lähes kaksinkertaisesti pohjoismaisten ravitsemussuositusten suolan saantisuositusrajan. Myös viisivuotiailla suolan saantimäärä ylitti jopa aikuisen saantimäärän. (Seppänen & Räsänen 2001.) Tutkimus jatkuu edelleen ja todellista tietoa seurannan ja säännöllisen neuvonnan tehokkuuden tuloksista voidaan tutkijoiden mukaan saada sitten, kun tutkimuksen lapset alkavat olla keski-ikäisiä. (Lagström & Niinikoski 2005.)

4.3 Kouluruokailu

Koululaisten ateriat pyritään valmistamaan joka koulussa ravitsemussuosituksia noudattaen. Suomen Sydänliiton (2004) mukaan ensisijaisena tavoitteena voitaisiin pitää sitä, että tarjolla oleva ruoka olisi valmistettu niin, että asiakkaalla on mahdollisuus syödä ravitsemussuositusten mukaisesti. Kuitenkaan ruokapalveluiden tuottajan ja toteuttajan vastuu asiakkaan ravitsemuksesta ei pääty suositusten mukaisten aterioiden tarjontaan. Sillä itse ruoan tarjonnalla, aistinvaraisella laadulla sekä ruoasta annetulla informaatiolla, voidaan vaikuttaa asiakkaan tekemiin lopullisiin valintoihin ruoan ottamisen suhteen. Asiakasta voidaan myös ohjata koostamaan ateriansa niin, että hän saa ottamastaan annoksesta suositeltavan määrän ravintoaineita. Myös itse ruoan ottajalla ja hänen huoltajallaan tulisi olla tietoa siitä kuinka hyvin suositukset toteutuvat kyseisen ruokapaikan ruoissa. (Suomen Sydänliitto ry 2004, 12.)

Kouluruokailulle on luotu myös omat ravitsemussuositukset, Kouluruokailusuositus 2008, jotka ohjaavat koulujen keittiöhenkilökuntaa valmistamaan ravitsemussuositukset täyttävää lounasruokaa. Ravitsemussuositusten toteutumisessa edellytyksenä kuitenkin on, että oppilas valitsee ateriallaan kaikki aterian osat (pääruoka, salaatti, leipä ja maito). Kuitenkin valitettavan harva oppilas valitsee aterian kaikkia osia syödessään kouluateriaa. Työterveyslaitoksen, Sydänliiton, Stakesin ja Kansanterveyslaitoksen ”Suomalaisnuorten kouluaiikainen ateriointi” -tutkimuksessa (2007) käy ilmi, että todellisuudessa kaikki kouluaterian osat syö vain noin kymmenesosa yläasteen oppilaista. Tutkimus on tehty vuosina 1996- 2006 yläasteikäisille (13 - 16-vuotiaat) nuorille ja tutkimukseen oli osallistunut samat koulut kymmenen vuoden tutkimusjakson ajan (Pietikäinen, Prättälä & Raulio 2007, 19, 34). Tämän perusteella täytyykin huomioda, että oppilaat jotka eivät valitse kaikkia kouluaterian osia, eivät myöskään saa koostettua ateriaa niin, että siitä tulisi riittävän monipuolinen tyydyttääkseen oppilaan energian tarpeen. Opiskelija ei saa ruoasta tällöin myöskään tarvittavaa määrää muita tärkeitä vitamiineja. (Pietikäinen, Prättälä & Raulio 2007, 19, 34.) Tarpeellista olisikin painottaa oppilaille kouluruoan terveellisyyttä ja sitä, että suositukset toteutuvat vain aterian kaikki osat valitessa. Myös keittiöhenkilökunnan tulisi ottaa huomioon oppilaiden toiveita kouluruoasta, jotta ruokalistasta saataisiin enemmän koululaisia miellyttävä. Lisäksi tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota ruoan ravitsemukselliseen laatuun. Kouluruokailun tavoitteena olisi täyttää 1/3 koululaisten päivittäisestä ravinnontarpeesta.

Koululaisten ravinnon saantia kouluruoasta ei ole analysoitu valtakunnallisesti, mutta kuitenkin joitain paikallisia selvityksiä asiasta on tehty Suomessa. Vuonna 1999 tehdystä tutkimuksesta tutkittiin helsinkiläisten Itäkeskuksen kolmas – ja viidesluokkalaisten oppilaitten ravinnon saantia kouluateriasta. Tutkimuksen mukaan kolmasluokkalaiset oppilaat saivat kouluateriasta keskimäärin energiaa noin 37 % suositellusta saannista. Proteiinien ja rasvan saanti heillä meni hieman yli suositusten, kun taas hiilihydraattien saanti jäi hieman alle suositusten. Viidesluokkalaiset oppilaat saivat energiaa noin 38 %, mikä tarkoittaa että myös he saivat energiaa suosituksia vähemmän. Myös hiilihydraattien saanti jäi heillä alle suositusten, kun taas rasvoja ja proteiineja saatiin enemmän kuin mitä suositeltaisiin. Kun kouluateriasta saatu energiamäärä suhteutetaan päivän energian saantisuositukseen, voidaan todeta, että kolmasluokkalaiset saivat kouluateriasta 12,5 % ja viidesluokkalaiset 12,6 % koko päivän energi-

an saantisuosituksista, vaikka prosenttiluvun tulisi olla lähempänä 30 %:a. (Airaksinen ym. 2001, 13- 14.) Nämä luvut osoittavat huolestuttavasti sen, miten vähän energiaa kouluruoasta todellisuudessa saadaan. Tämän tutkimuksen pohjalta voi tulkita melko helposti, että koululaisilla on energiansaannin kannalta sama ongelma kuin päiväkotilaisillakin, eli kummatkaan eivät saa tarpeeksi energiaa tarjottavasta ruoasta. Tähän ongelmaan pitäisikin kiinnittää entistä enemmän huomiota kouluruokailussa.

Toinen ongelma kouluruokailussa on juuri koulun ja varsinkin ruokasalin ilmapiiri. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuksessa mukana olleista 12 koulusta (2003) vain alle puolet 7 - 9-luokkalaisista tutkimukseen osallistuneista oppilaista piti koulun ruokasalia rauhallisena. (Urho & Hasunen 2003, 39.) Uskon, että oppilaiden ruokailuun käyttämä aika on sidoksissa siihen, kuinka hyvin he ruokasalissa viihtyvät. Koulujen tulisikin huolehtia ruokasalien viihtyisyydestä enemmän, jotta saataisiin koululaiset ruokailemaan hieman pidempään.

4.4 Työpaikkaruokailu

Henkilöstöravintolan lounaasta tulisi saada noin yksi kolmasosa päivittäisestä energiantarpeesta, ja lounaasta saatava energiasuositus on 650–1000 Kcal (2,7–4,2 MJ). Lisäksi ravintoaineita tulisi saada samassa suhteessa kuin mitä Suomalaiset ravitsemussuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005) ohjeistavat (Ks. kpl. 3.3.1). KTL:n Työaikainen ruokailu Suomessa (2004) tutkimuksen mukaan vuonna 2000 on selvitetty nuorten aikuisten työaikaista ruokailua Suomessa. Kyseisessä tutkimuksessa todettiin, että varsinkin henkilöstöravintolassa lounastavien ruokavalio oli useammin suositusten mukaista kuin muualla syövien. (Raulio ym. 2004, 15.) Henkilöstöravintolassa ruokailleet söivät useammin kuitupitoista, vähärasvaista ja tyydyttymätöntä rasvaa sisältävää ruokaa. Heidän ruokaansa kuului enemmän tuoreita vihanneksia, hedelmiä, kalaa ja broileria sekä rasvatonta tai ykkösmaitoa kuin muualla lounaansa syöville työntekijöillä. Yhteys on löydetty myös vihannesten ja hedelmien käytön, sekä lounaan syöntipaikan välillä, sillä ne jotka söivät lounaansa henkilöstöravintolassa, baarissa tai ravintolassa käyttivät päivittäin enemmän vihanneksia ja hedelmiä kuin ne jotka söivät lounaana esim. omat evänsä. (Raulio ym. 2004, 16., Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Suomen Sydänliitto on myös tutkinut työpaikkaruokailua vuonna 2004, tutkimuksen pohjana käytettiin neljää lounasruoan ravitsemuksellista laadun kriteeriä. Kriteerit on luotu ravitsemussuosituksen pohjalta ja niillä pyritään arvioimaan tarjottavan ruoan laatua. Suomen Sydänliiton (2004) tekemään tutkimukseen osallistui 786 suurkeittiötä, joihin kuului julkisten suurkeittiöiden valmistuskeittiöitä. Tutkimuksen perusteella terveille aikuisille tarjottiin rasvatonta maitoa, margariinia, kasviksia ja ruisleipää muita keittiöitä useammin. Aikuiset ruokailijat osasivat myös vaatia rasvattomia ja kasvirasvapohjaisia vaihtoehtoja ja salaatteja, ja ovat myös tottuneet käyttämään niitä päivittäin. Henkilöstö-ravintolaa käyttävät tekevät myös parempia elintarvikevalintoja kuin muualla syövät. (Suomen Sydänliitto 2004, 17, 49.) KTL:n ja Suomen Sydänliiton tutkimusten perusteella työpaikkaruokailun suositukset toteutuvat tällä hetkellä parhaiten suosituksista Suomessa.

4.5 Vanhusten ruokailu

Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen (2006) mukaan yksi vanhusten ruokailun ongelmista on ruoan maistumattomuus, jonka yleisimmät syyt voivat johtua sairauksista ja lääkkeistä, jotka heikentävät maku- ja hajuaistia. Näiden aistien heikentyminen saa ikääntyneen suosimaan enemmän erilaisia suolaisia ja makeita ruokia, josta saattaa seurata melko helposti yksipuolinen ruokavalio. Näiden seurauksena ikääntynyt saattaa alkaa tuntea vastamielisyttä yleensä syömistä tai vain tiettyjä ruokia kohtaan. Tästä voi seurata, että jonkun sairauden edellyttämän ruokavalion oppimisesta voi tulla iäkkäälle ihmiselle todella vaikeaa. Myös ruokahaluttomuus on iäkkäiden ihmisten yleinen ravitsemusongelma. Syynä tähän voi olla sairaus tai lääkitys, mutta lisäksi myös psyykkiset syyt tai tarjotun ruoan soveltumattomuus ikääntyneelle voivat altistaa ruokahaluttomuudelle. Myös ruokailutilanne vaikuttaa ruokahaluttomuuteen, sillä ikääntyneet saattavat helposti kokea ruokailutilanteen liian kiireisenä ja meluisana. Ruokailurytmin sopimattomuus voi myös vaikuttaa ruokahaluttomuuden syntyyn. Syinä voi olla myös itse ruokailutila ja sen liian vähäinen valaistus. Ruokailutila voidaan kokea myös liian kylmänä tai kuumana, tai ruoka ja ympäristö eivät muuten ole houkuttelevan näköisiä iäkkään ihmisen mielestä. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys R.Y. 2006, 32–33.) On siis paljon erilaisia asioita, jotka voivat vaikuttaa iäkkäällä ihmisellä ruokahaluttomuuteen. Hoitajien kannattakin tarkkailla vanhuksia, ja kysellä heidän mielipiteitään ja toivomuksiaan myös ruokailutilanteen ja ruokailutilan suhteen.

Muita ruokailuun liittyviä ongelmia ikääntyneillä voivat olla mm. erilaiset puremis- ja nielemisvaikeudet sekä suun kuivuminen. Myös arka ja haavainen suu tai nielu sekä muut ruokailua haittaavat vammat (näkövamma, reuma, nivelrikko) vaikuttavat paljon siihen, mitä ikääntynyt pystyy syömään. Näissä tilanteissa onkin tärkeää kuunnella ikääntynyttä, sillä hän itse parhaiten tietää mitä pystyy syömään. Ruokailuun tulisikin varata tarpeeksi aikaa, jotta ikääntyneellä on tarpeeksi kauan aikaa syödä haluamansa ruokailutahdin mukaan. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys R.Y. 2006, 36–38.)

Merja Suomisen (2007) ikääntyneiden ihmisten ravitsemuksen ja ravitsemushoidon väitöskirjasta, käy ilmi että vanhuksille tyypillisiä ravitsemukseen liittyviä ongelmia ovat myös virhe- ja aliravitsemus sekä D-vitamiinin liian vähäinen saanti. Suomisen (2007) tekemän MNA-tutkimuksen (Mini Nutritional Assessment) mukaan 11–57 % tutkituista kärsi virhe- tai aliravitsemuksesta ja 40–89%:lla riski sairastua virheravitsemukseen oli kasvanut. Yllättävää oli että vain 0-16 %:lla oli hyvä ravitsemustila. Virhe- tai aliravitsemusta selittivät pääasiassa dementia, heikentynyt toimintakyky, nielemisvaikeudet ja ummetus. Myös harva hoitaja tunnisti vanhusten aliravitsemuksen, joten hoitajien ravitsemuskoulutus antaisi merkittävästi lisätietoa hoitajille. Suomisen (2007) mielestä huomattavaa oli myös D-vitamiinin liian vähäinen saanti ruoasta, myös D-vitamiinilisää saavien määrä oli pieni, vaikka sen käytössä on olemassa omat suosituksensa ja sen hyöty on selvästi osoitettu. (Suominen 2007, 11.)

Maiju Niemi (2005) on tutkinut opinnäytetyössään vanhusten ravitsemussuosittelujen toteutumista Keljon Vanhainkodilla, Jyväskylässä. Hän oli myös työstämässä silloista uutta seitsemän viikon kiertävää ruokalistaa. Uutta ruokalistaa tutkiessaan hän huomasi muutamia ravitsemukseen liittyviä ongelmakohtia. Kiertävästä ruokalistasta Keljon vanhainkodin vanhuksat saavat keskiarvoisesti noin 9 % liikaa energiaa päivittäisestä suosituksesta, joka on vuodepotilaalla 1600 Kcal. Kuitenkin Niemi (2005) arvioi ettei energian saannin suuruus ole kovin merkittävä ongelma, sillä enemmän potilaat kärsivät aliravitsemuksesta kuin liikapainosta. Täytyykin pitää mielessä, että vanhuksat syövät usein myös pienempiä annoskokoja kuin mitä heille on laskettu. Huomattavaa oli että hiilihydraattien saanti oli liian alhaista päivittäisestä ruoasta saatuna, kun taas rasvojen saanti oli liian suurta. Päivittäinen proteiinien saanti oli ruokalistassa kohdallaan. Myös foolihapon ja D-vitamiinin saantimäärät päivittäisestä ruoasta jäivät suositusten alle, joten niitä vanhusten tulisi saada ravintovalmisteina. (Niemi 2005, 40.)

Keljon vanhainkodilla energian jakaminen päivän eri aterioille on tapahtunut seuraavasti: aamiainen 1,7 MJ, lounas 2 MJ, päiväkahvi 0,7 MJ, päivällinen 1,5 MJ ja iltapala 1 MJ. Niemi (2005) huomasi tutkiessaan tarkemmin suositusten toteutumista keskimäärin ateriatasolla uudelta ruokalistalta, että aamiaisen kohdalla suositus toteutui hyvin. Myös lounaan osalta suositus oli melko kohdallaan, vaihtelut olivat noin. 0,4 MJ luokkaa enimmäkseen parempaan suuntaan. Päiväkahvin energian saanti pysyi myös suositusten sisällä, kun taas päivällisellä energian saanti jää aivan hieman alle suosituksen, mutta määrä on niin olematon, että se ei ole niinkään merkityksellinen. Iltapalan osalta suositus ylittyi hieman, mutta ei merkittävästi. (Niemi 2005, 41–51.) Näiden tietojen perusteella voidaan sanoa, että vanhusten energian saanti on Keljon vanhainkodilla melko kohdallaan, tosin pieniä muutoskohtia on, niin kuin varmaan joka paikassa.

5 RAVITSEMUSSUOSITUSTEN TOTEUTUMINEN ÄÄNEKOSKEN KOULURUOKAILUSSA

Opinnäytetyössä tehtävänäni oli tehdä Äänekosken ruokapalveluille yhtenäinen, viiden viikon kiertävä lounaslista lounaan pääraaka-aineen osalta. Uusi viiden viikon kiertävä lounaslista tuli yhtenäiseksi päiväkodeille, kouluille, kokopäivähoitolaitoksille, terveyskeskuksille sekä terveyskeskuksen ravintokeskukselle. Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että nyt uuden lounaslistan myötä kaikilla Äänekosken ruokapaikoilla oli yhtenäinen lounaan pääraaka-aine, esim. maanantaina jauheliha. Tein yhtenäisen lounasruokalistan Excel-taulukolla, johon oli eritelty erikseen lounasruoat päiväkodeille, kouluille sekä terveyskeskuksille, johon kuuluu myös kokopäivähoitolaitokset sekä ravintokeskus. Kuitenkin jokainen paikka saa itse päättää mitä lounasruokaa kyseisenä päivänä pääraaka-aineesta haluaa valmistaa, sillä tekemäni lounasruokalista on vain pohjarunkoa ruoanvalmistajien avuksi.

Käytin pohjana lounaslistan yhtenäistämässä Äänekosken terveyskeskuksen ravintokeskuksen lounaslistaa. Tämä kyseinen lounaslista oli sillä hetkellä ”toimivin” lounaslista Äänekoskella ja siitä oli myös olemassa kunnolliset ohjeet ja ravintoarvot. Myös hinnat tällä listalla olivat ajan tasalla. Toivomuksena oli, että muuttaisin lounasruokia mahdollisimman vähän, sillä ravintokeskuksen ruokalista oli todettu käytännössä hyvin toimivaksi, niin ruokien kuin ohjeidenkin osalta.

Tein lounaslistaan joitain muutoksia lounaan osalta, ja näihin muutoksiin sain hyväksynnän Äänekosken ruokapalvelupäälliköltä Pirjo Paloselta. Varsinkin ravintokeskuksen lounaslistaa muuttaessani minun täytyi ottaa huomioon myös päivällisen ruoka, sillä tavoitteena oli, ettei päivällisen ruokia tarvinnut lähteä muuttamaan. Muutoksia tehdessäni minun täytyi kiinnittää huomiota myös siihen, että maanantaisin ja perjantaisin listalla olisi ”helpompia ruokia”, eikä laatikko- ja kiusausruokia joista tulee paljon hangattavaa vuoka-tiskiä. Kyseisille päiville toivottiinkin keitto- ja kastikeruokia niiden helppouden takia.

Kävin myös vierailemassa helmikuussa Pirjo Palosen kanssa Äänekoskella muutamassa eri ruokapalvelupaikassa. Vierailun myötä minun oli helpompi miettiä muutoksia tuleviin lounaslistoihin, sillä vierailuni aikana myös keittiöiden esimiehet kertoivat minulle muutamia toiveita tulevalle lounaslistalle. Pirjo Palonen kertoi minulle myös muutamia ruokia, joita hän ei halunnut enää uudelle lounasruokalistalle. Lisäksi sain Paloselta myös listan lasten suosikkiruoista, joita hän halusi koulujen lounaslistalla pysyvän, joten kaikki nämä toiveet huomioon ottaen pyrin muokkaamaan uudesta lounasruokalistasta mahdollisimman toimivan ja monelle kohderyhmälle mieluisan. Taulukosta 8 käy ilmi ravintokeskuksen tämänhetkinen lounaslista, lisäksi Taulukossa 9 on uusi viiden viikon kiertävä lounaslista kaikille Äänekosken ruokapalvelupaikoille. Ruokapalveluiden tavoitteena olisi, että uusi viiden viikon kiertävä lounasruokalista tulisi käytäntöön elokuussa 2008.

TAULUKKO 8. Äänekosken ravintokeskuksen lounasruokalistapohja

Äänekosken ravintokeskuksen lounasruokalistapohja		
Päivä	Ruoka	Energialisäke
Vko1		
Ma	Makkaragulassi	Peruna
Ti	Maksastroganoff	Peruna
Ke	Broilerimureke	Peruna
To	Jauhelihalasagne	(Pasta)
Pe	Paistettu lohi	Perunasose
Vko2		
Ma	Uunimakkara	Perunasose
Ti	Gulassi	(Peruna)
Ke	Lohikiusaus	(Peruna)
To	Broilerikastike	Riisi/Pasta

Pe	Punajuurirossu	Peruna
Vko3		
Ma	Lihapyörökät	Peruna
Ti	Lihakeitto	(Peruna)
Ke	Kasviskiusaus	
To	Kaalikäryleet	Peruna
Pe	Hedelmäinen broilerikastike	Riisi
Vko4		
Ma	Merimiesvuoka	(Peruna)
Ti	Nakkikastike	Peruna
Ke	Broileria mangokastikkeessa	Kaura-riisi
To	Metsästäjänpihvi	Peruna
Pe	Keltainen uunikala	Peruna
Vko5		
Ma	Kinkkukiusaus	(Peruna)
Ti	Lindströmin pihvit	Peruna
Ke	Broileri-kasviskastike	Peruna/Riisi
To	Aurinkoinen kalavuoka	Perunasose
Pe	Kaalilaatikko	(Riisi)

TAULUKKO 9. Äänekosken ruokapalvelujen uusi lounasruokalista

Äänekosken Ruokapalvelut, Lounasruokalista			
VKO 1	TERVEYSKESKUS ÄK.	KOULUT	PÄIVÄKODIT
Ma	Makkarakastike	Makkarakeitto	Makkarakeitto
Ti	Maksastroganoff/ maksapihvit	Jauhemaksapihvit/ maksastroganoff	Jauhemaksapihvit/ maksastroganoff
Ke	Broilerimureke/pyörykät	Broilerimureke/pyörykät	Broilerimureke/pyörykät
To	Jauhelihalasagne	Jauhelihalasagne	Jauhelihalasagne
Pe	Paistettu lohi	Kalapuikot	Kalapuikot
VKO 2			
Ma	Uunimakkara	Uunimakkara	Uunimakkara
Ti	Palapaisti	Palapaisti	Palapaisti
Ke	Lohikiusaus/ Lohimurekepihvit	Kirjolohimurekepihvit/ lohikiusaus	Kirjolohimurekepihvit/ lohikiusaus
To	Keltainen broilerikastike	Keltainen broilerikastike	Keltainen broilerikastike
Pe	Lihapata	Pientenpata	Pientenpata
VKO 3			
Ma	Lihapyörykät/ Lindströminpihvit	Lihapyörykät/Kebakot/ Lindströminpihvit	Lihapyörykät/Kebakot/ Lindströminpihvit
Ti	Lihakeitto	Lihakeitto	Lihakeitto
Ke	Kasviskiusaus	Kinkkukiusaus	Kinkkukiusaus
To	Kaalikääryleet/Kaalilaatikko	Pinaattiohukaiset	Pinaattiohukaiset
Pe	Hedelmäinen broilerikastike	Hedelmäinen broilerikas- tike	Hedelmäinen broilerikas- tike
VKO 4			
Ma	Jauheliha- perunaviipalelaatikko	Sydänystävän puuro	Sydänystävän puuro
Ti	Nakkikastike/ Nakkistroganoff	Nakkikastike/ Nakkistroganoff	Nakkikastike/ Nakkistroganoff
Ke	Broileria mangokastikkeessa	Broilerikeitto	Broilerikeitto
To	Keltainen Uunikala	Keltainen uunikala	Keltainen uunikala
Pe	Jauheliha-kasviskastike	Jauheliha-kasviskastike/ Italianpata	Jauheliha-kasviskastike/ italianpata
VKO 5			
Ma	Kinkkukiusaus	Kasvissosekeitto	Kasvissosekeitto
Ti	Jauheliha-makaronilaatikko	Jauheliha- makaronilaatikko	Jauheliha- makaronilaatikko
Ke	Broileri-kasviskastike	Broileri-kasviskastike	Broileri-kasviskastike
To	Aurinkoinen kalavuoka	Mantelikala	Mantelikala
Pe	Possunsiukalepaisti	Possunsiukalepaisti	Possunsiukalepaisti

Työhöni opinnäytetyössä kuului tutkia myös, kuinka pienten koululaisten (7 - 10-vuotiaat) ravitsemussuosituksukset toteutuvat uudella lounasruokalistalla. Toteutin tutkimukseni selvittämällä ravintoarvoja keskimäärin viikko- ja päivätasolla uudelta lounasruokalistalta. Näin sain parhaan tiedon siitä, kuinka kokonaisravitseminen lounaslistassa on onnistunut. Tätä varten laadin taulukon koululaisten ravintosisältösuosituksista (Ks. Taulukko 5) Suomalaisten ravitsemussuositusten (2005) pohjalta. Näin sain todellisuuden mukaisen taulukon, johon pystyin vertaamaan uuden kiertävän lounaslistan ravintosisältölaskelmista saamiani tuloksia. Käytin pienten koululaisten suositusten toteutumisen alarajana 7 - 10-vuotiaiden tyttöjen energiaravintoaineiden saantisuosituksia, ja ylärajana samanikäisten poikien suosituksia. Vertasin ravintosisältölaskelmien tuloksia myös uusien Kouluruokailusuositusten (2008) energiasuosituksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Sain Aromi-ohjelmalla lasketut 7 – 10-vuotiaiden koululaisten ravintosisältölaskelmat uudelta lounaslistalta ruokapalvelupäällikkö Pirjo Paloselta. Tarkistin ravintosisältölaskelmista, että ohjelma oli laskenut laskelmiin kaikki lounaan osat. Yhtenä päivänä kuitenkin lounaan pääruoka puuttui. Ruokana oli tällöin kalapuikkoja, ja etsin Finelin elintarvikehaun avulla tarvittavat ravintoainetiedot tuotteesta. Laskin myös annoskoon perusteella kaikkien ravintoaineiden grammamääräisen saannin tuotteesta, ja kirjasin tiedot asianmukaisesti. Saamiini ravintosisältölaskelmiin oli laitettu annoskooksi pienille koululaisille suunnattu annosmäärä. Näitä laskelmia apuna käyttäen pystyin tutkimaan, kuinka suositukset todellisuudessa toteutuivat Äänekosken koulujen uudella yhtenäisellä lounasruokalistalla.

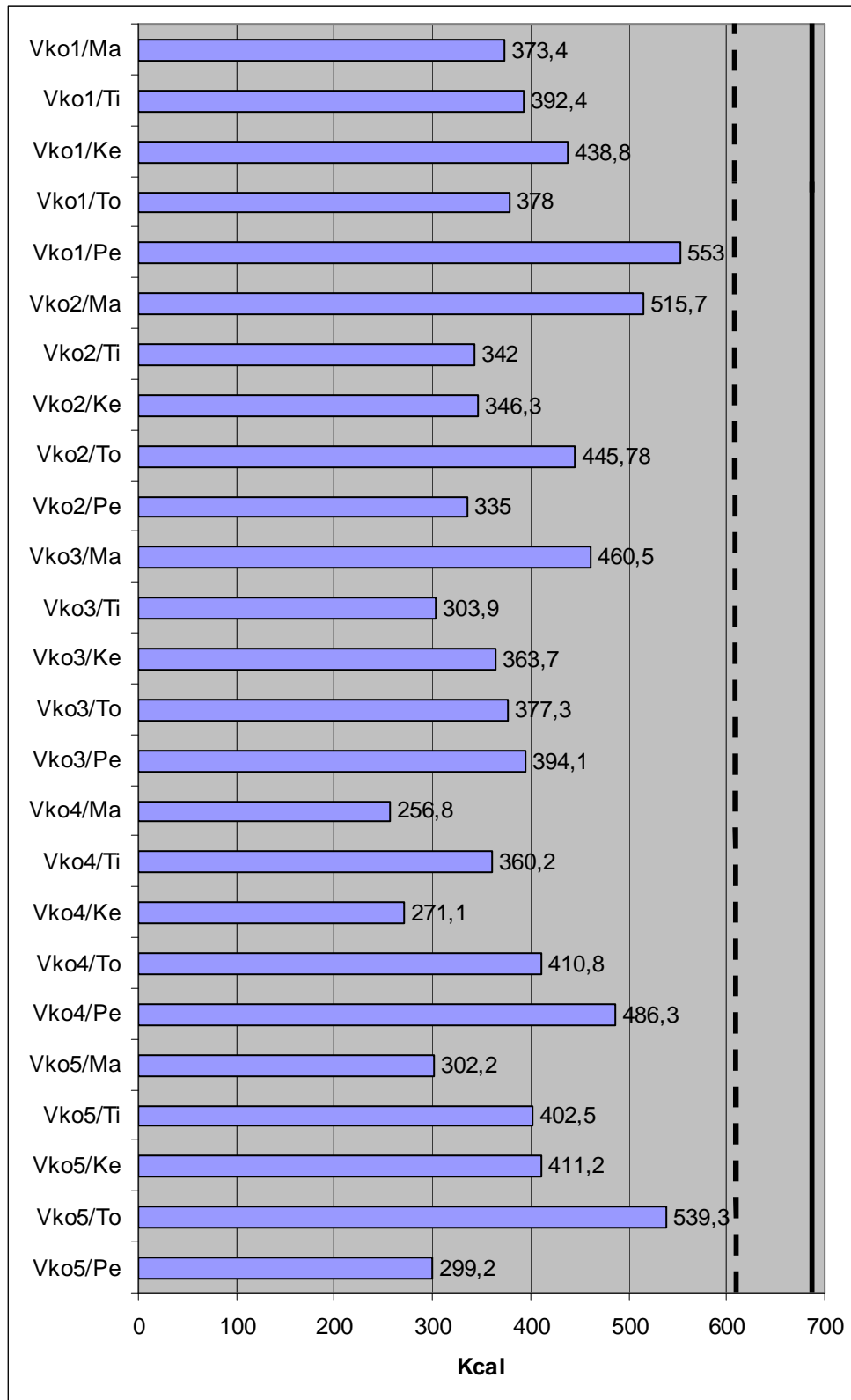
Äänekosken kouluilla lounasruokalistaan kuului koululounaalla pääruoka, energialisäke (peruna, pasta, riisi), kaksi salaattia, salaatinkestike, pehmeä leipä, kasvisrasvavite sekä rasvaton maito. Leipänä oli ravintosisältölaskelmissa käytetty ruisleipää. Koululounaasta saatava päivän energia ja ravintosisältölaskelmat oli laskettu näiden lounasruoan tietojen pohjalta. Ravintosisältölaskelmiin ei ollut lisätty erillisiä lounaan makulisäkkeitä (ketsuppi, hillo jne.), joten on muistettava, että nämä tuovat joinain päivinä lounaalle lisää energiaa. Tutkin lounasruokalistasta tärkeimpien energiaravintoaineiden, eli hiilihydraattien, proteiinien ja rasvojen keskimääräisen prosentuaalisen osuuden energiasta sekä grammamääräisen saannin. En jättänyt ruokalistan ravintoarvojen tutkimista vain keskimääräisen viikkosaannin tutkimiseksi, vaan tutkin myös

energiaravintoaineiden saantia tarkemmin myös viikko- ja päivätasolla. Näin sain selville tarkemmin ne päivät, joina ruoan laatua tulisi muuttaa laadullisesti parempaan suuntaan.

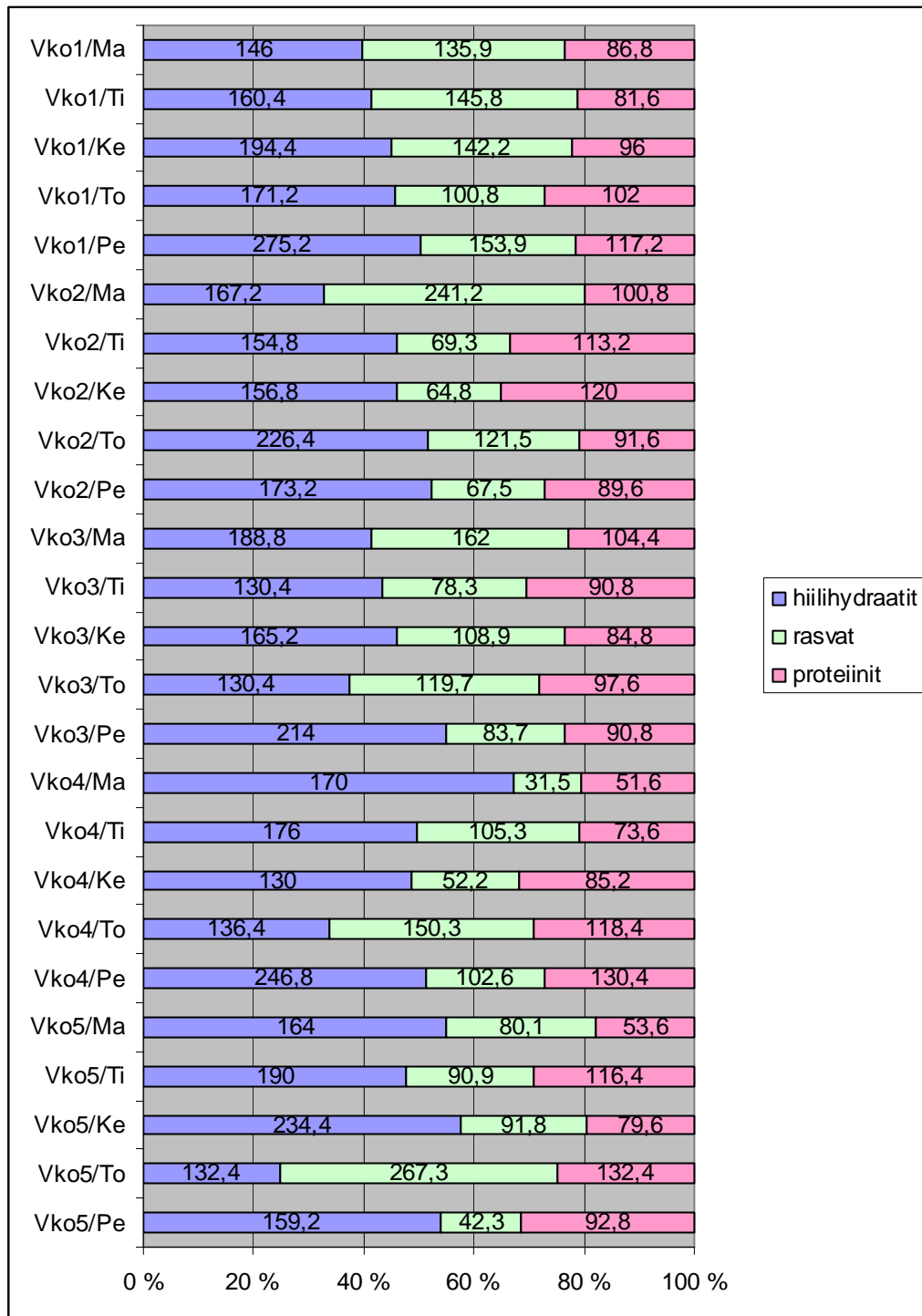
Energian keskimääräisiä prosentuaalisia osuuksia tarkasteltaessa, hiilihydraatit (46E %) jäivät selvästi alle suosituksen, joka on 55E %. Proteiinien (25E %) osuus taas ylittää suosituksen, joka on 15E %. Rasvat ovat ainoa, jossa päästään lähes suositusten tasolle. Rasvoja saadaan keskimäärin 28E %, kun sen suositeltava saanti olisi 30E %. Myös rasvojen laatu on suositusten tasolla, sillä tyydyttyneiden rasvahappojen prosentuaalinen osuus on 9,9E % suosituksen ollessa 10E %. Myös monityydyttymättömät rasvahapot ylsivät suositukseen (5-10E %), kun niitä saadaan keskimäärin 6E%.

Analysoidessani 7 – 10- vuotiaiden koululaisten ravintosisältölaskelmia keskimääräisesti grammatasolla jouduin huomaamaan, että koululaiset saavat todellisuudessa energiaa uudesta lounasruokalistasta aivan liian vähän. Äänekoskella pienet koululaiset saivat päivittäin koululounaasta keskimäärin reilut 220 Kcal liian vähän energiaa, kun Suomalaisten ravitsemussuosituksien pohjalta laskettu suositus olisi noin 605–690 Kcal. Äänekoskella keskimääräinen energiansaanti koululounaasta ei yllä myöskään Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Kouluruokailusuositusten (2008) tasolle. Kouluruokailusuositusten asettamat suositusrajat ovat 7 – 10- vuotiaille koululaisille 550–650 Kcal (Ks. Kuvio 1). (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Kuviossa 2 näkyy päivittäinen lounaista saatava energiansaanti viiden viikon kiertävästä lounaslistasta. Päivätasolla tarkasteltuna vain muutaman päivän lounasruoat ylittävät lähelle suosituksia, mutta silti suurin osa lounasruokien energiasisällöstä jää alle suosituksien. Kuviossa 2 on lisäksi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Suomalaisten ravitsemussuosituksien (2005) pohjalta lasketut energiansaannin ala- ja ylärajat. Kuvioissa 2 - 8 on merkitty kunkin ravintoaineen suositusten alaraja (7 – 10-vuotiaiden tyttöjen saantisuositus) katkoviivalla ja yläraja (7 – 10-vuotiaisen poikien saantisuositus) paksummalla viivalla. Olen tarkemmin miettinyt kustakin ravintoaineesta, kuinka niiden määrää lounaassa saataisiin nostettua tai laskettua. Neuvojeni avulla myös kyseisten päivien lounaasta saatava energiamäärä saataisiin nousemaan korkeammalle, kuin mitä se tällä hetkellä olisi uudessa lounaslistassa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)



KUVIO 2. 7 - 10-vuotiaiden koululaisten energiansaanti koululounaasta
(katkoviiva: alaraja 7 - 10-vuotiaiden tyttöjen suositus ja paksu viiva: yläraja 7 - 10-
vuotiaiden poikien suositus)

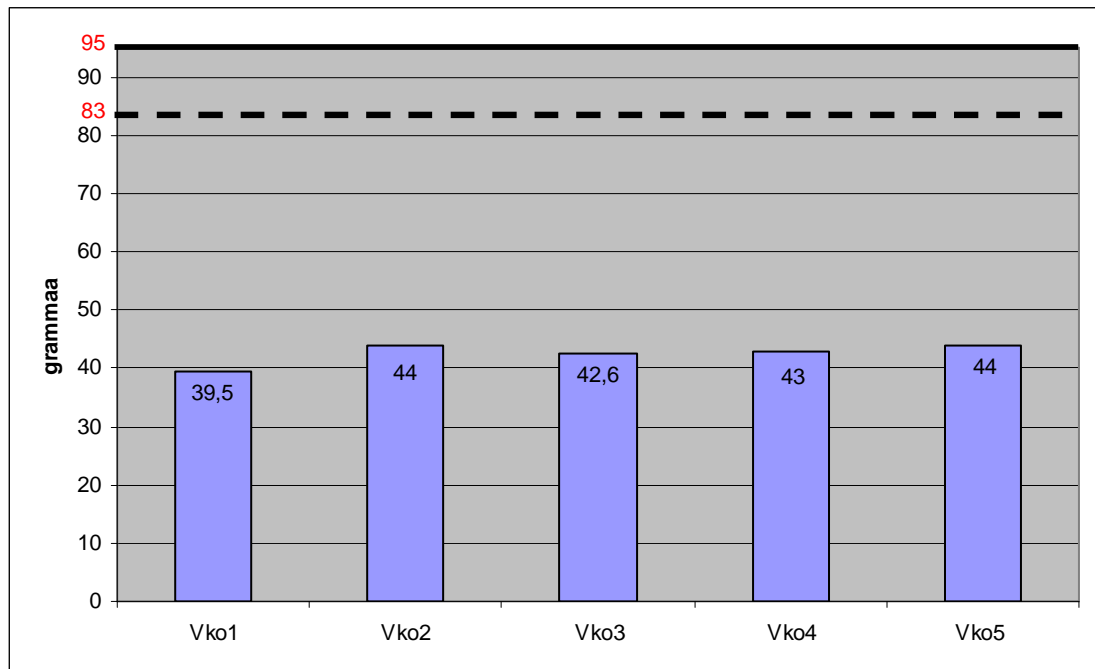


KUVIO 3. Energiajakauma päivittäin lounaslistasta kilokaloreina

Kuviosta 3 käy ilmi kuinka tärkeimmät ravintoaineet jakautuvat päivittäin uudesta lounasruokalistasta. Tulkita voi, että energia jakautuu melko vaihtelevasti koko viiden viikon ruokalistan aikana. Pyrkimyksenä olisi saada jatkossa muutettua energiaja-

kauma tasapainoisempaan suuntaan. Näin pystyttäisiin tarjoamaan koululaisille energiajakaumaltaan tasapainoista lounasruokaa.

Hiilihydraatteja saadaan uudesta lounaslistasta keskimäärin noin 42 g, kun suositus olisi pienillä koululaisilla 83–95 grammaa. Hiilihydraattien saanti jää siis melkein puolet alle suosituksen, mikä näkyy selvästi viikkotasolla katsottuna kuviosta 4. Hiilihydraateista myös ravintokuidun osuus jää noin puolet liian pieneksi, 5 g, kun suosituksena olisi saada sitä koululounaasta noin 10 grammaa (päivittäinen suositus olisi noin 30 g).



KUVIO 4. Hiilihydraattien saanti 7 - 10-vuotiailla uudesta lounaslistasta viikkotasolla (alaraja 7 - 10-vuotiaiden tyttöjen suositus ja yläraja 7 - 10-vuotiaiden poikien suositus)

Tarkasteltaessa hiilihydraattien saantia päivätasolla (Kuvio 5), voidaan huomata, ettei yhtenäkkään päivänä päästä lounaalla suositukseen. Ongelman korjaamiseksi voisi lounaslistassa yhtenäisesti lisätä tuoreiden kasvien käyttöä myös itse pääruoissa. Lisäksi uudistamalla ja monipuolistamalla tarjottavia salaatteja lapsille mielisemmiksi voisi

saada nostettua oppilaiden ottamaa salaatin annosmäärää ja näin hiilihydraattien saantimäärää. Myös useamman eri leipälajin tarjoaminen lounaalla voisi lisätä koululaisten leivän syöntiä, ja näin he saisivat enemmän hiilihydraatteja sekä kuituja kouluaterialta. Koululaisia voisi myös kehottaa ja opastaa juomaan enemmän maitoa, sillä myös maito on hyvä hiilihydraattien lähde. Olisi hyvä, jos joka viikko edes yhden kerran pystyttäisiin tarjoamaan koululaisille jälkiruoka. Sen voisi sijoittaa aina niille päiville, jolloin lounaalla on kevyempää ruokaa, kuten keittoa tai kasvisruokaa. Jälkiruoan voisi myös pyrkiä valmistamaan mahdollisimman hiilihydraattipitoisista aineksista. Hyviä hiilihydraattipitoisia jälkiruokavaihtoehtoja ovat mm. hedelmäkiisselit, rahkat ja vispipuurot.

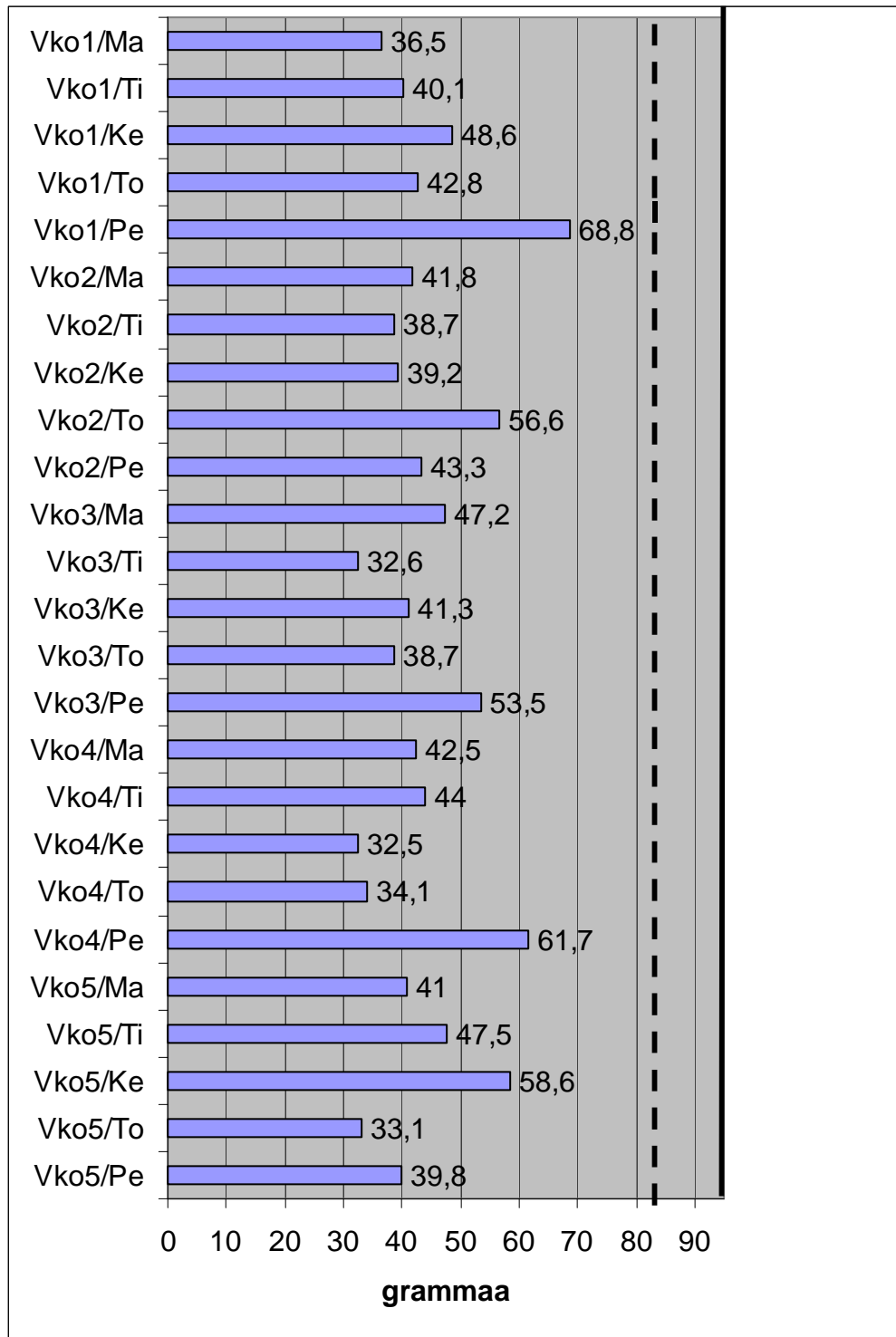
Päivätasolla viikon 1 ruokien suhteen mietittynä maanantain lounaalle voisi lisätä mahdollisesti jälkiruoan, sillä pääruokana on keitto. Jälkiruoan avulla saataisiin hiilihydraattien saantia nostettua. Tiistaina hiilihydraatteja saataisiin lisää lisäämällä jauhahemaksapihvien seuraksi puolukkahillon, sillä se kuuluisikin kyseisen ruoan kanssa tarjottavaksi. Myös keskiviikkona voisi lisätä lounaalle mustaherukkahilloa broilerin kanssa tarjottavaksi. Torstain lounaalla lisäisin leivän määrää. Perjantaille en lisäisi mitään, sillä hiilihydraattien saanti on jo lähempänä suositusta tämän päivän kohdalla.

Viikon 2 hiilihydraattimäärää saataisiin nostettua lisäämällä maanantaina uunimakkaran kanssa tarjottavan perunasoseen syöntimäärää. Tiistaina puolestaan voisi palapais-tin kanssa tarjota säilykepunajuuria, jotka antaisivat aterialle lisää hiilihydraatteja. Keskiviikkona voisi tarjota jälkiruoan lounaan lisänä. Se voisi olla joku kevyt jälkiruoka, kuten hedelmäkiisseli, jotta proteiinien osuus ei nousisi kyseiseltä päivältä liian korkeaksi. Torstaille en tekisi mitään muutoksia hiilihydraatteihin, mutta perjantaina lisäisin leivän syöntimäärää.

Hiilihydraattimäärää saataisiin viikolla 3 nostettua seuravilla keinoilla. Maanantaina en tekisi lounaalle mitään muutoksia, mutta tiistaina lisäisin lounaalle jälkiruoan tuomaan lisää energiaa ja hiilihydraatteja. Keskiviikkona voisi kinkkukiusauksen kanssa tarjota jotain hilloa, ja torstaina pinaattikeiton lisänä voisi suositella oppilaita syömään enemmän leipää. Perjantain lounaalta en muuttaisi mitään.

Viikon 4 muutokset lounaalle voisivat olla seuraavanlaiset. Maanantaina suosittelisin oppilaita syömään puuron seurana reilummin leipää. Tiistaina nakkikastikkeen seuraksi voisi laittaa tarjolle säilykepunajuurta. Keskiviikkona lounaan lisäksi voisi tarjota jälkiruoan, joka voisi olla vuorostaan rahkaa, sillä itse pääruoka on kevyt. Torstaina perunasoseen voisi välillä korvata keitetyllä perunalla, sillä se sisältää enemmän hiilihydraatteja ja sopisi myös uunikalan kanssa. Mikäli torstaina uunikalareseptiin ei kuulu kastiketta, voisi sen välillä valmistaa kalan seuraksi. Tällöin saataisiin lisää energiaa ja mahdollisesti hiilihydraatteja aterialle. Perjantain lounaasta en muuttaisi mitään.

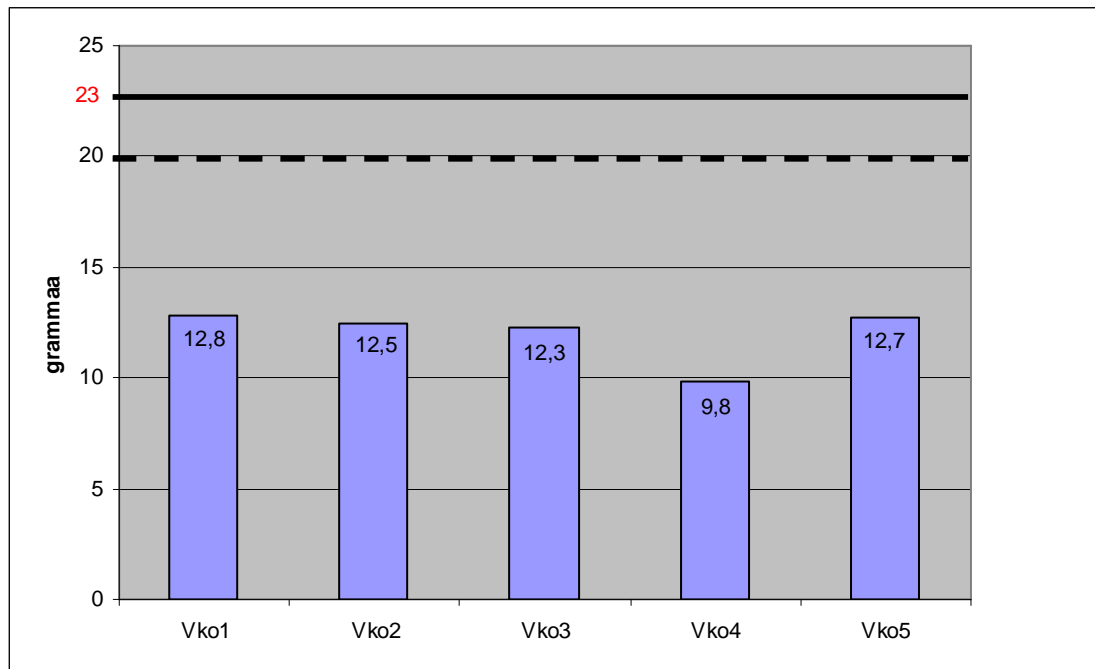
Viimeisen viikon maanantain kasviskeiton lisäksi suosittelisin oppilaita syömään enemmän leipää. Tiistaina puolestaan liha-makaronilaatikon lisänä voisi tarjota puolukkahilloa. Keskiviikon lounasta en muuttaisi, sillä sen hiilihydraattien osuus on jo muutenkin hyvä. Torstain lounaalle lisäisin jälkiruoan, joka voisi olla vuorostaan vispipuuroa. Perjantain lounaalle voisi puolestaan lisätä possukastikkeen seuraksi jotain hilloa tai säilykepunajuuria tuomaan lisää hiilihydraatteja ja energiaa.



KUVIO 5. Hiilihydraattien saanti 7 - 10- vuotiailta koululounaasta

(katkoviiva: alaraja 7 - 10-vuotiaiden tyttöjen suositus ja paksu viiva: yläraja 7 - 10-vuotiaiden poikien suositus)

Myös rasvoissa 7 - 10-vuotiaiden koululaisten saanti jää alle suosituksen (20–23 g), sillä saantimäärä on keskimäärin 12 grammaa. Rasvojen saantia viikkotasolla on kuvattu kuviossa 6, josta voidaankin huomata, että myös rasvojen viikoittainen saanti kulkee melko tasaisesti alle suosituksen. Rasvojen laadussa tyydyttyneitä rasvahappoja saadaan 4,1 grammaa suosituksen ollessa 6,4–7,3 grammaa, joten myös tässä jäädään suosituksen alle. Se ei mielestäni kuitenkaan haittaa, sillä on parempi saada tyydyttyneitä rasvahappoja vähemmän kuin liikaa. Monityydyttymättömien rasvahappojen saannissa jäädään puolestaan reilusti alle suosituksen (12,9–14,7 g), kun niitä saadaan nyt vain noin 2,5 grammaa.

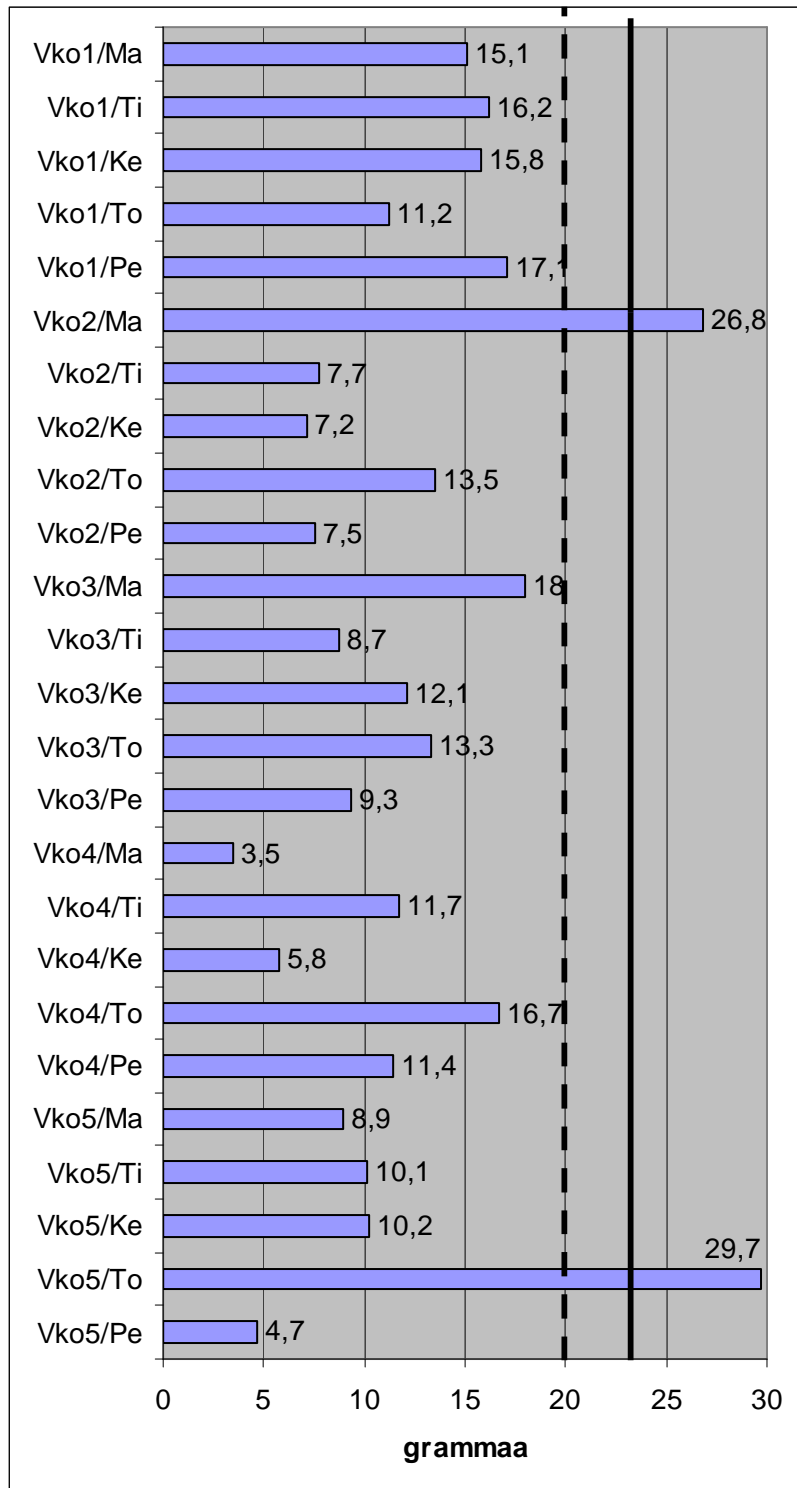


KUVIO 6. Rasvojen saanti 7 - 10-vuotiailla uudesta lounaslistasta viikkotasolla (alaraja 7 - 10-vuotiaiden tyttöjen suositus ja yläraja 7 - 10-vuotiaiden poikien suositus)

Päivätasolla tarkasteltuna (Kuvio 7) rasvan saanti menee parina päivänä yli suosituksen, kun se muina päivinä jää alle suosituksien. Mielestäni ei kuitenkaan ole aiheellista lisätä rasvaisempien tuotteiden käyttöä koululounasta valmistettaessa, sillä nykyään lapset saavat ruoasta ylipäätään useammin liikaa rasvaa kuin liian vähän. Toi-

voisinkin keittiöiden henkilökunnan kiinnittävän enemmän huomiota rasvan laatuun. Eli käytettävät tuotteet sisältäisivät enemmän tyydyttymättömiä kuin tyydyttyneitä rasvoja.

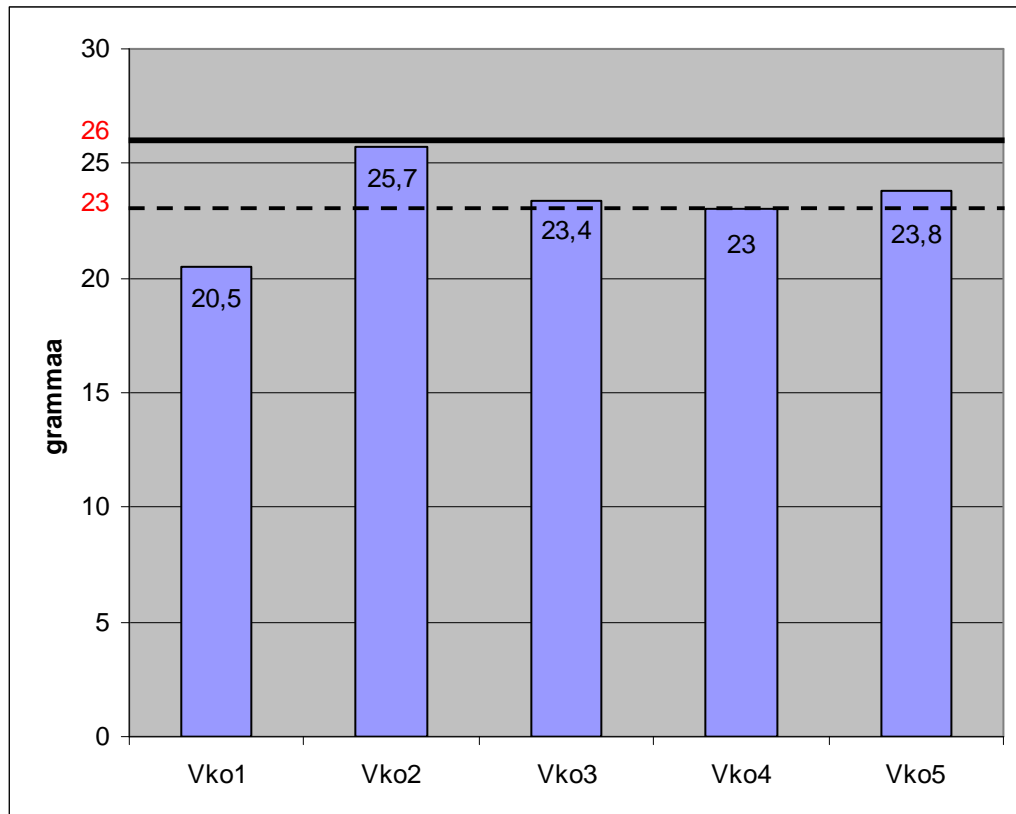
Perunasoseeseen suosittelisin käytettäväksi margariinia ja muita kasvisrasvoja niiden sisältämän paremman rasvakoostumuksen takia. Myös salaatikastikkeina voisi pyrkiä käyttämään enemmän öljypohjaisia kastikkeita. Suosittelisin myös tekemään lämpimät kastikkeet alusta lähtien itse, mikäli siihen on vain mahdollisuus, sillä näin voitaisiin vaikuttaa enemmän kastikkeen sisältämään rasvakoostumukseen. Myös kastikkeiden valmistuksessa suosittelisin käytettäväksi pohjana margariinia tai kasvisrasvaa. Päivittäistä rasvojen saantia saataisiin myös hieman nostettua, mikäli ehdotuksia hiilihydraattien saannin nostamiseksi käytetään hyödyksi käytännössä, sillä varsinkin juustojen ja makkaraleikkeet sisältävät rasvaa.



KUVIO 7. Rasvojen saanti 7 - 10- vuotiaille koululounaasta

(katkoviiva: alaraja 7 - 10-vuotiaiden tyttöjen suositus ja paksu viiva: yläraja 7 - 10-vuotiaiden poikien suositus)

Proteiinit ovat ainoa ravintoaine, jossa pienten koululaisten saanti yltää grammamääräisesti suositusten tasolle. Suositukset ovat 23–26 grammaa, ja pienet koululaiset saavat keskimääräisesti lounasruoasta 23 grammaa proteiineja. Viikoittaisesta proteiinien saantikuvioista (Kuvio 8) näkyikin selvästi, että vain yhdellä viikolla keskimääräinen proteiinien saanti jää suositusten alle, kun se muina päivinä yltää suosituksen sisälle.



KUVIO 8. Proteiinien saanti 7 - 10-vuotiailla uudelta lounaslistalta viikkotasolla (alaraja 7 - 10-vuotiaiden tyttöjen suositus ja yläraja 7 - 10-vuotiaiden poikien suositus)

Proteiinien saantia päivätasolla tarkasteltuna (Kuvio 9) voi huomata, että suurimpana osana päivistä proteiinien päivittäinen suositus toteutuu, tai päästään todella lähelle sitä. Kuitenkin voidaan myös huomata, että proteiinien saanti menee yli suositusten useampana päivänä, kuin mitä se jää alle suosituksen. Mielestäni olisi tärkeää saada

alennettua, näiltä suosituksen selvästi ylittäviltä päiviltä, proteiinien saantia lähemmäs suosituksia. Muutamana päivänä lounaan proteiinien saantia tulisi myös saada nostettua hieman ylöspäin siitä mitä se tällä hetkellä. Näin saataisiin tasapainotettua myös koko lounaslistan proteiinien saantia enemmän suositeltuun suuntaan.

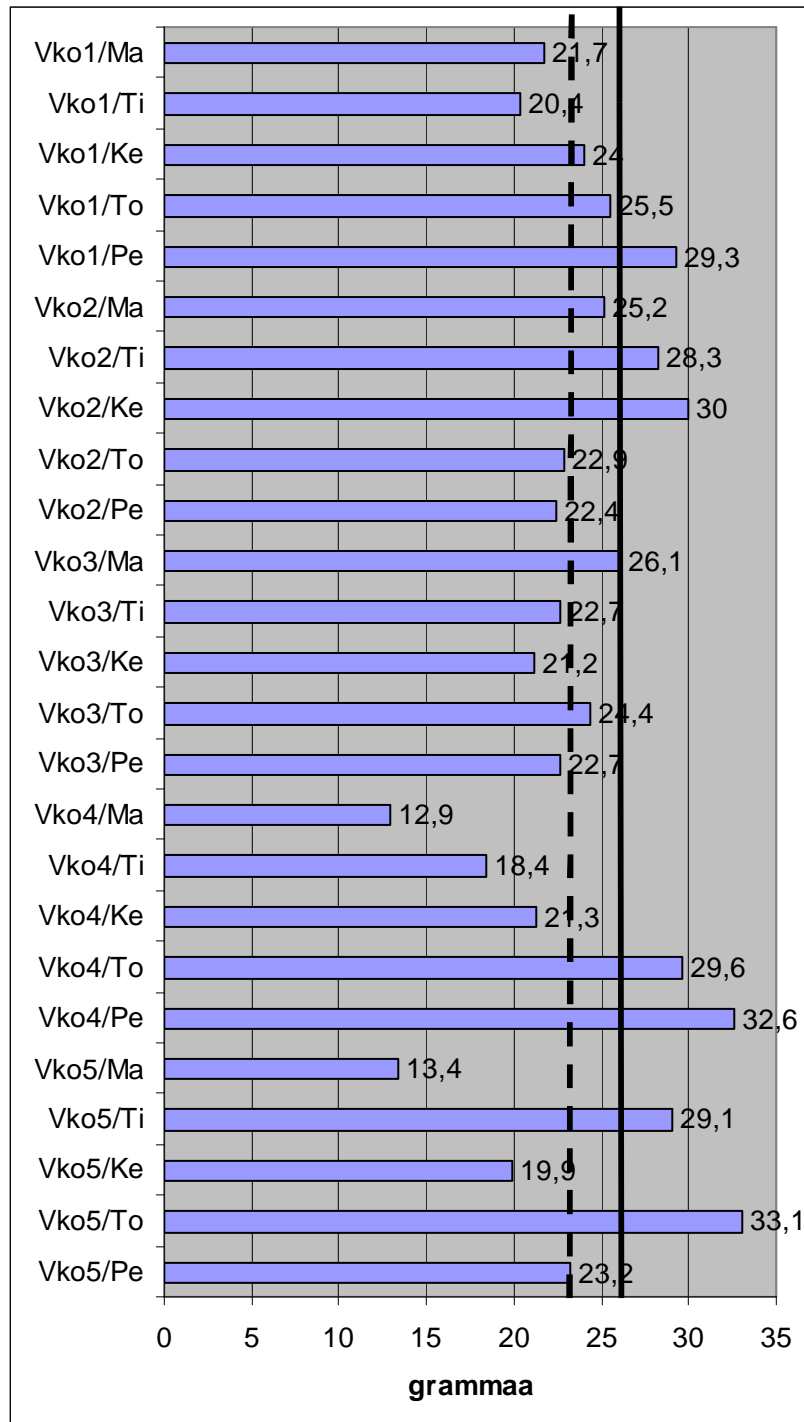
Päivätasolla muutoksia voisi tehdä ainakin viikon 1 perjantain lounaalle, kyseisenä päivänä kalapuikot nostavat proteiinimäärä todella paljon. Kalapuikkojen osalta voisi tarkastaa annoskoon, jolloin mahdollisesti pienemmällä annoskoolla saataisiin vähemmän proteiineja lounaasta. Kalapuikkojen seurana voisi myös tarjota kevyestä kermaviilistä tehtyä kastiketta, jolloin oppilaat saattaisivat ottaa kalapuikkoja vähemmän, kun lisänä on myös kastiketta.

Viikon 2 tiistain lounaalla voisi tarkistaa reseptitasolla palapaistin kastikkeen ja lihan suhteen. Sillä liian paljon lihaa sisältävä kastike tuo myös päivän lounaalta helposti pienestäkin annosmäärästä liikaa proteiineja. Saman viikon keskiviikon lounaalla voisi tarjota vaihdellen paistetun lohennalla lohimurekettä tai lohipyöryköitä, sillä näissä on proteiinien osuus alhaisempi kuin paistetussa kirjolohessa. Näin saataisiin alennettua koko lounaan proteiinimäärä suotuisammaksi.

Vuorostaan viikon 4 maanantain lounaalla saataisiin proteiinien määrä nostettua lisäämällä lounaalle juusto- tai makkaraleike (käy myös ilmi s.42). Saman viikon torstain lounaalla pitäisi saada proteiinien määrä laskettua, ja myös tässä voisi tarkastella keltaisen uunikalan ohjetta reseptitasolla. Kannattavaa olisi miettiä ja kokeilla, mitä muutoksia ohjeeseen voisi tehdä, että proteiinien määrää saataisiin lounasruoasta alhaisemmaksi. Mikäli kastikkeena tässä on ruokakermaa, saataisiin proteiinien määrää laskettua jo vaihtamalla ruokakerma vaaleaan kastikkeeseen, joka olisi maustettu kallelle sopivaksi. Perjantain jauhelihakastikkeen proteiinipitoisuutta voisi saada alennettua, kun tarkastettaisiin jauhelihan ja kastikkeen suhde. Myös kasviksien lisääminen kastikkeeseen vähentäisi lihan määrää kastikkeessa, ja näin saataisiin laskettua päivän lounaan kokonaisproteiinipitoisuutta.

Viikon 5 maanantain lounaan proteiinin alhaista saantia saataisiin korotettua lisäämällä lounaalle juusto- tai makkaraleike (käy myös ilmi s.43). Puolestaan tiistain liian korkeaa proteiinien saantia voisi saada alennettua tarkastamalla liha-makaronilaatikon

ohjeesta lihan ja makaronin suhteen, sekä munamaidon osuuden. Alentamalla esimerkiksi lihan osuutta, saataisiin myös ruoan kokonaisproteiinipitoisuutta laskemaan. Torstain pääruoan, mantelikalan, proteiinipitoisuutta saataisiin alemmas vaihtelemalla välillä mantelikalan kanssa tarjottavaksi normaalia uunikalaa kalalajeja vaihdellen.



KUVIO 9. Proteiinien saanti 7 – 10- vuotiailla päivätasolla

(katkoviiva: alaraja 7 - 10-vuotiaiden tyttöjen suositus ja paksu viiva: yläraja 7 - 10-vuotiaiden poikien suositus)

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Uuden viiden viikon kiertävän lounaslistan tekeminen ja ravitsemussuositusten toteutumisen tutkiminen Äänekosken ruokapalveluille oli todella mieluinen aihe opinnäytetyölle. Työ oli erittäin monipuolinen ja myös haastetta siitä löytyi. Aihevalintaani johdaneita syitä olivat mielenkiintoni ravitsemusta kohtaan sekä haluni syventää tietoaani koululaisten ravitsemuksesta.

Kouluruokailuun liittyy muutamia ongelmakohtia, ja pureudun tässä niistä muutamaaan. Yksi ongelma liittyy itse kouluruokaan, sillä vielä nykypäivänäkin koululaiset valittavat eniten kouluruoassa perunasta. Perunoita moitittiin 7 - 9-luokkalaisille (2003) tehdyn tutkimuksen mukaan kumisiksi, raaoksiksi ja liisterisiksi. Jokaiselle tutkimuksessa mukana olleelle 12 koululle tuli valituksia perunasta, osalle enemmän kuin toisille. (Urho & Hasunen 2003, 37.) Tämä voisi kertoa yhden syyn, miksi lapset eivät nykypäivänä juuri syö keitettyä perunaa. Niinpä perunan laatuun ja kypsyyteen tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota joka koululla.

Kouluruokailussa tulisi kiinnittää tarkemmin huomiota myös ruoan terveellisyyteen, jotta saadaan ehkäistyä yhtä kouluruokailun ravitsemuskasvatuksellista ongelmaa, liikapainoa. Tämä vaatisikin koulun ja kodin välistä entistä parempaa yhteistyötä, jotta liikapainoon liittyvät ongelmat saadaan ratkaistua ajoissa. (Kopponen 2006, 14.) Myös Äänekosken ruokapalveluille tekemästäni lounasruokalistasta löytyi kehityskohteita, ja avaan näitä ongelmia tuonnempana tässä kappaleessa.

Opinnäytetyön tekemistä auttoi heti opinnäytetyöprosessin alussa pitämäni palaveri toimeksiantajani, Äänekosken ruokapalvelupäällikkö Pirjo Palosen kanssa. Hän kertoi minulle heti ensi tapaamisellamme selkeästi, millaisia muutoksia hän halusi tehtävän muutosten pohjana käyttämäni ravintokeskuksen lounaslistaan. Koko opinnäytetyöprosessin aikana yhteistyöni Pirjo Palosen kanssa sujui hyvin, ja sain häneltä aina apua sekä tietoja tarvittaessani. Myös helmikuinen vierailu muutamassa Äänekosken

ruokapalvelupaikassa auttoi minua hahmottamaan, kuinka monessa erilaisessa paikassa ruokapalvelut todella toimivat.

Kehitystyöni tuloksena syntyi viiden viikon kiertävä lounasruokalista päiväkodeille, kouluille sekä terveyskeskuksille. Tein kiertävästä lounaslistasta Excel-taulukon, jossa näkyvät rinnakkain kaikkien ruokapaikkojen lounasruoat. (Ks. Taulukko 9) Lounaslista oli nyt pääraaka-aineen osalta kaikilla ruokapalvelupaikoilla yhtenäinen. Kuitenkin ruokapalvelupäällikkö halusi jättää jokaiselle ruokapalvelupaikalle mahdollisuuden itse valita, mitä ruokaa minäkin päivänä valmistaa, kunhan ruoan pääraaka-aine on sama kuin uudessa lounaslistassa. Tekemässäni lounaslistassa on siis lähinnä suuntaa antavia ruokavaihtoehtoja lounaalle.

Tutkin myös opinnäytetyössäni pienten koululaisten (7 - 10-vuotiaat) ravitsemussuosituksen toteutumista uudella viiden viikon kiertävällä lounasruokalistalla. Johtopäätöksenä prosentuaalisia osuuksia energiamäärästä tutkittuani näytti siltä, että Äänekosken ruokapalvelujen koululounaan ravitsemuksellinen laatu on melko kohdallaan ja ruoka lähes ravitsemussuositukset täyttävää. Kuitenkin tarkasteltuani ravintoaineiden saantia grammamääräisesti päivätasolla huomasin, että suurin osa ravintoaineiden saantisuosituksista jää toteutumatta. Hiilihydraattien saanti jää lounaalla grammatasolla reilusti alle suosituksen lähes joka päivä, kuten myös rasvan. Proteiinin saanti on puolestaan melko kohdallaan, mutta selvästi suositukset ylittävänä päivinä kohdalla tulisi tehdä muutoksia. Kirjasinkin kunkin ravintoaineen kohdalle mahdollisia muutosehdotuksia niin päivä- kuin viikkotasollakin.

Proteiineissa olisi muutettavaa, niin grammatasolla kuin prosentuaalisestikin. Proteiinien prosentuaalista osuutta saataisiin pienennettyä, jos hiilihydraattien prosentuaalista osuutta saataisiin nostettua korkeammaksi. Hiilihydraattien osuuden nostamista voisi kokeilla lisäämällä enemmän kuitupitoisia tuotteita lounasruokiin. Tämä tarkoittaisi käytännössä enemmän täysjyvätuotteiden käyttämistä ruoan valmistuksessa. Käytännössä normaalin riisin ja makaronin voisi kokeilla korvata täysjyväriisillä ja -makaronilla. Lounaan seuraksi voisi myös pyrkiä valitsemaan monipuolisesti runsaskuituisia leipiä. Äänekosken ravintosisältölaskelmiin leiväksi oli laitettu ruisleipä, joka on jo hyvä kuidun lähde. Täytyy kuitenkin muistaa, että lapset kyllästyvät melko äkkiä yhteen leipään, joten monipuolisuus ja vaihtelevuus olisi suositeltavaa.

7 – 10-vuotiaiden koululaisten annoskoot on laitettu ravintosisältölaskelmiin arvion mukaan. Eli Äänekosken ruokapalveluilla ei ole tiedossa tarkkaa annoskokoa siitä, minkä verran pienet koululaiset lounasta todellisuudessa ottavat. Oppilaat saavat ottaa ruoan itse linjastosta. Tässä olisi mielestäni mahdollisuus jatkotutkimukseen, joka olisi mielestäni hyödyllistä tehdä. Äänekosken ruokapalvelujen kannattaisikin tutkia, kuinka paljon pienet koululaiset keskimäärin todellisuudessa syövät nykyään lounasruokaa. Tutkiminen kannattaisi tehdä koko viiden viikon kiertävän lounaslistan ajalta, sillä tällöin nähtäisiin, miten paljon ruoan annosmäärään vaikuttaa ruoan mielekkyys. Keittiötyöntekijöiden kannalta asiaa olisi helpoin tutkia niin, että punnitaan aluksi tarkasti tarjolle menevien lounaan osien painot. Kun kaikki pienet koululaiset ovat syöneet, punnitaan puolestaan tarkasti jäljelle jääneiden lounaan osien paino. Näin saataisiin selville todellinen keskimääräinen lounaan annoskoko. Tämän tiedon voisi viedä Aromiin, josta saataisiin todellisuutta vastaavat ravintosisältölaskelmat uusien annoskokojen perusteella. Näiden laskelmien pohjalta kannattaisi ryhtyä miettimään lisää tarkempia jatkotoimenpiteitä.

Äänekosken ruokapalveluilta saamistani ravintosisältölaskemista pohdin myös laskelmien luotettavuutta. Sillä tietokoneohjelmalla lasketut laskelmat saattavat joskus jättää laskematta mukaan jonkun ruoan osan tai raaka-aineen. Tämän vuoksi tarkastin itse tulostetuista ravintosisältölaskelmista, että laskelmissa oli mukana kaikki lounaan osat, jotka laskelmissa tulisikin olla. Mielestäni olikin tärkeää että tarkastin tämän, sillä yhtenä päivänä laskelmista oli jäänyt laskematta lounaan lämmin ruoka kokonaan. Tämä korostaa juuri tietokoneella tehtyjen laskelmien luotettavuutta. Arvattavaksi jääkin, puuttuuko ravintosisältölaskelmista reseptitasolla jokin tai joitain raaka-aineita.

Tällä hetkellä Äänekosken kouluilla kouluaterian lisänä tarjotaan jälkiruokaa muutama kerran kuuden viikon ruokalistakierrossa. Mielestäni olisi hyvä asia, jos jälkiruoka saataisiin lisättyä koululounaalle edes yhtenä päivänä viikossa. Ruokapalvelupäällikkö Pirjo Palonen kertoi minulle, että tämä voisi olla mahdollista. Tämä toisikin heti lisäenergiaa kouluateriapäivälle, jonka energiasisältö on muuten alhainen. Äänekosken kouluruokailussa voisikin valita mahdollisen jälkiruoan tarjoilupäivän sen päivän mukaan, milloin koululounaan energiamäärä jää muuten alhaiseksi. Tällöin saataisiin tasattua myös koko viikon keskimääräistä energiansaantia. Olenkin kirjannut kapp-

leeseen 5 mahdollisia jälkiruoan tarjoamispäiviä. Niistä voisi olla apua sekä ruokapalvelupäällikölle että keittiön henkilökunnalle heidän miettiessään, minä päivänä mahdollinen jälkiruoka kannattaisi tarjota. Jälkiruoan lisääminen edes yhtenä päivänä koululounaalle viikossa on kustannuskysymys, mutta toivoisin siihen löytyvän rahaa Äänekosken ruokapalveluilta.

Äänekosken ruokapalvelut voisivat hyödyntää Suomen Sydänliito ry:n (2007) tekemää ”Kriteerit ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin” –kaaviota ruokapalveluissa. Kaavion avulla voitaisiin tutkia, kuinka itse kussakin koululounasta tarjoavassa paikassa ruoan ravitsemuksellinen laatu toteutuu. Kyseisen kaavion avulla Äänekosken kaupunki pystyisi tutkimaan myös muidenkin ruokapalvelupaikkojensa ruoan ravitsemuksellista laatua ja tekemään mahdollisia tarvittavia muutoksia ruoan valmistamisen ja tarjoamisen suhteen. Kriteeristö löytyy liitteestä 2. (Suomen Sydänliitto ry 2007.)

Sain itse paljon uutta ja hyödyllistä tietoa opinnäytetyöni kautta koululaisten ravitsemuksesta. Minulle tuli tietoa etsiessäni täytenä yllätyksenä se, kuinka huonosti koululaisten ravitsemussuositukset toteutuvat käytännössä. Tämän takia olin iloinen siitä, että pystyin nyt lounaslistan tekemisen jälkeen tutkimaan, kuinka tekemältäni listalta ravitsemussuositukset todellisuudessa toteutuvat. Yllätyin kuitenkin itsekini tuloksista, jotka ravintosisältölaskelmien pohjalta tein. Aluksi näytti siltä, että suositukset toteutuvat prosentuaalisesti tutkittuna melko hyvin. Kuitenkin grammatasolla tarkemmin tutkittuna huomasin, että lounaslistassa olisi paljon korjattavaa, jotta koululounaan suositukset saataisiin toteutumaan 7 – 10-vuotiailla koululaisilla. Täytyykin muistaa, että myös isommat 11 - 18-vuotiaat koululaiset syövät samaa lounasruokaa, mitä pienet koululaiset. Niinpä heidän ravitsemussuosituksensa toteutuvat uudelta lounaslistalta vielä huonommin. Toivoisinkin Äänekosken ruokapalvelujen tekemän lounaslistaan ehdottamiani muutoksia, jotta ruoan ravitsemuksellinen laatu saataisiin kohdalleen. Mielestäni olikin todella tärkeää, että tutkin suositusten toteutumista sekä prosentuaalisella että grammatasolla. Jos olisin tutkinut toteutumista vain prosentuaalisesti, ei tutkimuksen tulos olisi ollut lähellä totuutta. Nyt pystyin antamaan Äänekosken ruokapalveluille enemmän muutos- ja kehittämisehdotuksia, jotta lounasruoista saataisiin joka päivä mahdollisimman ravitsemussuositukset vastaavia.

Työn merkittävyyden kannalta tärkeä asia on ollut se, että olen nyt ollut kehittämässä Äänekosken kouluruoan ravitsemuksellista laatua parempaan suuntaan. Koin työni parantavan ja syventävän jo minulla ennestään ollutta ravitsemustietoutta koululaisten ravitsemuksesta. Koin myös koko opinnäytetyöprosessin haastavana ja mieleenpainuvana kokemuksena, joka antoi minulle lisää uusia valmiuksia työelämää ajatellen.

LÄHTEET

Airaksinen, T., Nyberg, A., Huotari, H., Partanen, M., Suominen, P., Heikkinen, T., Siltanen, I., Antman, S-L., Rintamäki, A., Airaksinen, L., Aminoff, I., Tikkanen, P., Weber, T. & Pönkä, A. 2001. Kolmas -ja viidesluokkalaisten ravinnonsaanti koulussa ja kotona. Helsinki. Julkaistu 2001. Viitattu 17.1.2008.

http://www.hel.fi/wps/portal/Ymparistokeskus/Artikkeli?WCM_GLOBAL_CONTEXT=/fi/Ymp%C3%A4rist%C3%B6keskus/Asiakaspalvelu/Julkaisut/Julkaisut/Julkaisut+2001

Becker, W. 2005. Perspektiivi. Uudet Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2004. Lehti julk. lokakuussa 2005. Viitattu 14.3.2008.

http://www.perspektiv.nu/perspektiv/magazine/perspektiv0501_finsk.pdf

Jantunen, M. 2007. Ruoan ravitsevuus ja maittavuus Ahjolan päiväkodissa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala.

Kopponen, J. 2006. Kouluruoka Jyväskylän seudun peruskouluissa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala.

Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 1995. Ravitseminen ja terveys. Porvoo: WSOY.

Lagström, H & Niinikoski, H. 2005. Akuutin-arkisto. STRIP-projekti täyttää 15 vuotta. 15.2.2005. Viitattu 7.4.2008. http://yle.fi/akuutti/arkisto2005/150205_a.htm

Leipätiedotus. 2006. Uusi lautasmallisarja sopii jokaiseen koulupäivään. Artikkelijulkaisu 3.4.2006. Viitattu 18.4.2008.

<http://www.leipätiedotus.fi/default.aspx?path=4;176&id=2584>

Lautasmallisarja. 2006. <http://www.leipätiedotus.fi/files/1271-Kouluruokaplanssit.pdf>

Manninen, M. 2008a. Kouluruokailu. 24.1.2008. Viitattu 8.4.2008.

<http://www.edu.fi/page.asp?path=498,530,1285,50500>

Manninen, M. 2008b. Kouluruokailun historiaa. Kouluruokailua Suomessa jo 60 vuotta. 25.1.2008. Viitattu 8.4.2008.

<http://www.edu.fi/page.asp?path=498,530,1285,50500,80317>

Niemi, M. 2005. Ruokalistasuunnittelu ja vanhusten ravitseminen Keljon vanhainkodilla. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala.

Palonen, P. 2008. Ruokapalvelupäällikkö, Äänekosken Ruokapalvelut. Haastattelu 22.2.2008.

Partanen, L., Peltosaari, R. & Raukola, H. 2002. Ravitsemustieto. Helsinki: Otava.

Pietikäinen, M., Prättälä, M. & Raulio, S. 2007. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi, Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja julkaistu 26/2007. Viitattu 8 ja 13.2.2008

http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b26.pdf

Ravitsemusterapeuttien yhdistys R.Y. 2006. Ikääntyneen ravitseminen ja erityisruokavaliot, opas ikääntyneitä hoitavalle henkilökunnalle. Helsinki: Ravitsemusterapeuttien yhdistys, Dieettimedia.

Raulio, S., Mukala, K., Ovaskainen, M-L., Lahti-Koski, M., Sirén, M. & Prättälä, R. 2004. Työaikainen ruokailu Suomessa, Kolmen valtakunnallisen seurantatutkimuksen tuloksia. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Helsinki: Kansanterveyslaitos.

Seppänen, R. & Räsänen, L. 2001. Suomalaisen lapsen ravitseminen ja siihen kohdistuvan ravinnon intervention vaikutusmahdollisuudet. Viitattu 7.4.2008.

<http://www.terveysportti.fi/pls/terveysportti/Dlehti2.tunnista?a=Y&t=H&fname=D92361.htm>

Suojanen, A. 2003. Suomalaista ravitsemuspolitiikkaa vuosina 1939–1999 : kansanravitsemusongelmat ja niiden ratkaisuehdotusten eteneminen julkisiksi päätöksiksi. Väitöskirja. Helsingin yliopisto.

Suomen Sydänliitto ry. 2004. Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. Suomen Sydänliiton julkaisuja.

Suomen Sydänliitto ry. 2007. Kriteerit ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin. Sivut päivitetty 7.11.2007. Viitattu 18.4.2008.

http://www.sydanliitto.fi/ruokapalvelut/fi_FI/Lisaa_tietoa_kriteereista_1/

Suomen Sydänliitto ry. 2008. Sydänmerkki- ateriat. Viitattu 12.3.2008.

http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_ateriat/etusivu/fi_FI/etusivu/

Suominen, M. 2007. Nutrition and nutritional care of elderly people in Finnish nursing homes and hospitals. 30.11.2007. Viitattu 8.4.2008.

<https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/28176/nutritio.pdf?sequence=1>

Terveysportti. 2004. Voidaanko ruokavaliolla pienentää seerumin kolesterolipitoisuutta lapsilla. 26.1.2004. Viitattu 7.4.2008.

http://www.terveysportti.fi/pls/kh/kh_julkaisu.NaytaArtikkeli?p_artikkeli=nak04458#R2

Urho, U-M. & Hasunen, K. 2003. Sosiaali- ja terveysministeriö. Yläasteen kouluruokailu. Helsinki: Edita.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2003. Komiteanmietintö. Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuosituksen toteuttamiseksi. Helsinki: Edita.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset- ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. Helsinki: Savion Kirjapaino.

Valtioneuvoston kanslia. 2007. Pääministeri Matti Vanhasen II-hallitus. 2007. Hallituksen strategia-asiakirja 2007. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.

Valtiovarainministeriö. 2007. Ajatuksia Fuusioprosessista. Heli Orenius. 23.3.2007. Viitattu 5.3.2008.
http://www.vm.fi/vm/fi/04_julkaisut_ja_asiakirjat/03_muut_asiakirjat/20070326Julkis/E_Orenius_tuottavuus23032007.pdf

Valtiovarainministeriö. 2008. Kunta- ja palvelurakenneuudistus. Valtioneuvosto. Viitattu 28.2.2008. http://www.vm.fi/vm/fi/05_hankkeet/025_paras/index.jsp
Valtonen, T. 2007. A.C.Nielsen. Tiedote, Horeca-rekisteri. Kodin ulkopuolella syötyjen annosten määrä kasvoi. 31.10.2007. Viitattu 19.3.2008.
<http://www.acnielsen.fi/site/documents/HORECA2007TIEDOTE.pdf>

World Health Organization. 2003. FAO/WHO launch expert report on diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Viitattu 19.3.2008.
<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr32/en/>

Äänekosken kaupunki. 2008a. Uusi Äänekoski, Tietoa Äänekoskesta. Viitattu 27.2.2008. <http://www.aanekoski.fi/ajankohtaista/tietoa/>

Äänekosken kaupunki. 2008b. Uusi Äänekoski- Toiminnan tavoitteet. Viitattu 28.2.2008. <http://www.aanekoski.fi/files/hallinto/toiminnantavoitteet20071217.pdf>

Äänekosken kaupunki. 2008c. Uusi Äänekoski, Ruokapalvelut. Viitattu 28.2.2008.
<http://www.aanekoski.fi/asukkaalle/ruokapalvelut/ruokapalvelut/ruokapalvelut/>

LIITTEET

LIITE 1. Äänekosken ruokalistat keittiöittäin

TOTEUTETTAVA RUOKALISTA	VALMISTAVAT KEITTIÖT	VALMISTAVAN KEITTIÖN ASIAKKAAT
ÄÄNEKOSKEN KESKUSKEITTIÖN RUOKALISTA -kasvisruokalista	Äänekosken keskuskeittiö	Keskuskoulun ala-aste, Koulunmäen yläaste, Hiskinmäen yläaste, Äänekosken lukio, Mämmen ala-aste, Hietaman ala-aste, Jousimiehen päiväkoti, Teken päiväkoti
	Koiviston koulu keittiö	Koiviston ala-aste, ryhmäperhepäiväkoti
	Honkolan koulun keittiö	Honkolan ala-aste
	Karhunlähteen pk:n keittiö	Karhunlähteen päiväkoti
	Häränvirran pk:n keittiö	Häränvirran päiväkoti
	Piilolan pk:n keittiö	Piilolan päiväkoti
	Louhelan pk:n / Perhetukikeskuksen keittiö	Louhelan päiväkoti, perhetukikeskus
ÄÄNEKOSKEN TERVEYSKESKUKSEN RAVINTOKESKUKSEN RUOKALISTA	Terveyskeskuksen ravintokeskus	Terveyskeskuksen vuodeosastot 1, 2, Poliklinikka, Piilolan vanhainkoti, Kuhnamon päiväkeskus, Kuhnamon palvelutalo, palvelutalo Tukipuu, Kehitysvammaisten toimintakeskus, Kotipalvelu
SUOLAHDEN TILAPÄISKEITTIÖN RUOKALISTA	Suolahden tilapäiskeittiö	Suolahden vanhainkoti, päiväkeskus, Kotipalvelu, palvelutalo Kotiranta, Vammaispalvelusäätiö, Leivoyhtiöt, Sumiaisten palvelutalo Muistoranta, Sumiaiskoti, Tiitelän päiväkoti
KATVELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA	Katvelan päiväkodin keittiö	Katvelan päiväkoti

ALKULAN PÄIVÄ- KODIN RUOKALISTA	Alkulan päiväkodin keittiö	Alkulan päiväkoti
SUOLAHDEN ASE- MAKADUN KOULUN KEITTIÖN RUOKA- LISTA	Suolahden Asemakadun koulun keittiö	Asemakadun ala-aste, Telakkakadun yläaste, Suolahden lukio, Sumiaisten koulu, Majalan koulu
KONGINKANKAAN PALVELUTALON KEITTIÖN RUOKA- LISTA	Konginkankaan palveluta- lon keittiö	Konginkankaan palvelutalo, Kotipalvelu, Konginkankaan koulu, Konginkankaan päiväkoti

LIITE 2. Kriteerit ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin

Kriteeristö toimii lounasruoan terveellisuuden mittarina. Jos mittarin neljä kriteeriä, peruskriteeri, suolakriteeri, rasvakriteeri sekä tiedotuskriteeri, toteutuvat keittiössä hyvin, tarjolla oleva ruoka on todennäköisesti suositusten mukaista. Kriteereillä ei voi selvittää ruokien tarkkoja ravintoainesisältöjä, vaan niillä arvioidaan, onko ruokailijalla mahdollisuus valita ravitsemussuositusten mukainen ateriakokonaisuus päivittäin. Jokainen kriteeri on pisteytetty erikseen ja saatujen pisteiden määrä osoittaa, miten kriteeri omassa keittiössä toteutuu. Tavoitteena on, että kaikki neljä kriteeriä toteutuisivat keittiössä hyvin. Kriteerit on laadittu suomalaisen arkiruoan, lounaan tai päivällisruoan, arviointiin. Kriteerit eivät välttämättä sovellu ikääntyneiden vanhusten ruokatarjonnan arviointiin.

PERUSKRITEERI

Onko ravintolassanne aterioiden yhteydessä tarjolla **joka päivä**

1. ruisleipää, ruisnäkkileipää tai muuta runsaskuituista leipää (kuitua vähintään 6 g/100 g)
Kyllä 1 **Ei** 0
2. margariinia tai muuta kasvirasvavevitettä
Kyllä 1 **Ei** 0
3. rasvatonta maitoa
Kyllä 1 **Ei** 0
4. tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä
Kyllä 1 **Ei** 0
5. kasviöljypohjaista kastiketta salaatin kanssa
Kyllä 1 **Ei** 0

Omat pisteet _____

Tulkinta:

5 pistettä: Peruskriteeri toteutuu

0-4 pistettä: Peruskriteeri ei toteudu

RASVAKRITEERI

1. Kuinka usein tarjoatte kalaruokia?

- 1 kerran viikossa tai useammin
 0 harvemmin kuin kerran viikossa

2. Kuinka usein tarjoatte makkararuokia?

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

3. Kuinka usein tarjoatte perunalisäkkeitä, joissa on rasvaa runsaasti tai melko runsaasti?

(paistettuja perunoita, kermaperunoita, ranskanperunoita tai muita vastaavia yhteensä)

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

4. Kuinka usein käytätte kermaa tai kermavalmistetta, jossa on rasvaa yli 15 %?

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

5. Kuinka usein käytätte tai tarjoatte juustoa, jossa on rasvaa yli 17 %?

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

6. Kuinka usein käytätte valmisruokia tai puolivalmisteita, joissa on rasvaa runsaasti tai melko runsaasti? ¹

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa

0 kerran viikossa tai useammin

7. Käytättekö ruoanvalmistuksessa voita tai voi-kasviöljyistä?

- 1 ei käytetä minkään ruoan valmistuksessa
 0 lihan paistamisessa
 0 kalan paistamisessa
 0 perunasoseen valmistamisessa
 0 käytetään jonkin muun ruoan valmistamisessa

8. Mikä on yleensä käyttämäne jauhelihan ja lihan (naudan-, sian-, siipikarjanlihan) rasvapitoisuus?

- 1 jauheliha ja kokoliha 10 % tai vähemmän, kypsä tuote 12 % tai vähemmän
 0 jauheliha yli 10 %, kypsä yli 12 %
 0 kokoliha yli 10 %, kypsä yli 12 %

Omat pisteet _____

Tulkinta:

6-8 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu hyvin

4-5 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu kohtalaisesti

0-3 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu huonosti

1 Tähän ryhmään kuuluvat:

- kokonaiset ateriat kuten laatikkoruokat, pitsat, lasagnet, joissa rasvaa yli 5 %

- pääruokakeitot, joissa rasvaa yli 3 %

- aterian osana tarjottavat pihvit, pyörykät, mantelikalat, kalapuikot ja vastaavat, joissa rasvaa yli 10 %

- kastikkeet ja pataruokat, joissa rasvaa yli 5 %

SUOLAKRITEERI

1. Miten lisäätte suolaa ja suolaa sisältäviä mausteita ruokiin?

- 1 enintään ruokaohjeen mukaan
 0 ruoanvalmistajan oman harkinnan mukaan

2. Käytättekö perunoiden kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita?

- 1 ei
 0 kyllä

3. Käytättekö kasvien kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita?

- 1 ei
 0 kyllä

4. Käytättekö makaronin tai riisin kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita?

- 1 ei
 1 käytetään hyvin vähän (kypsässä tuotteessa suolaa enintään 0,3 g /100g)
 0 käytetään makaronin kypsennyksessä jonkin verran tai runsaasti
 0 käytetään riisin kypsennyksessä jonkin verran tai runsaasti

5. Kuinka usein käytätte valmisruokia tai puolivalmisteita, joissa on suolaa runsaasti tai melko runsaasti ? 2

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

6. Kuinka usein tarjoatte vähäsuolaista leipää

(suolaa enintään: pehmeä leipä 0,7 %, näkkileipä 1,2 %)

- 1 joka päivä
 1 vähintään 2 kertaa viikossa
 0 kerran viikossa tai harvemmin
 0 en tiedä

Omat pisteet _____

Tulkinta:

5-6 pistettä: Suolakriteeri toteutuu hyvin

3-4 pistettä: Suolakriteeri toteutuu kohtalaisesti

0-2 pistettä: Suolakriteeri toteutuu huonosti

2 Tähän ryhmään kuuluvat

- kokonaiset ateriat kuten laatikkoruoat, pitsat, lasagnet ja keitot, joissa suolaa yli 0,6 %

- aterian osana tarjottavat pihvit, pyörykät, mantelikalat, kalapuikot ja vastaavat, joissa suolaa yli 1,0 %

- kastikkeet ja pataruoat, joissa suolaa yli 0,8 %

TIEDOTUSKRITEERI

Kuinka usein asetatte asiakkaittenne näkyville malliaterian?

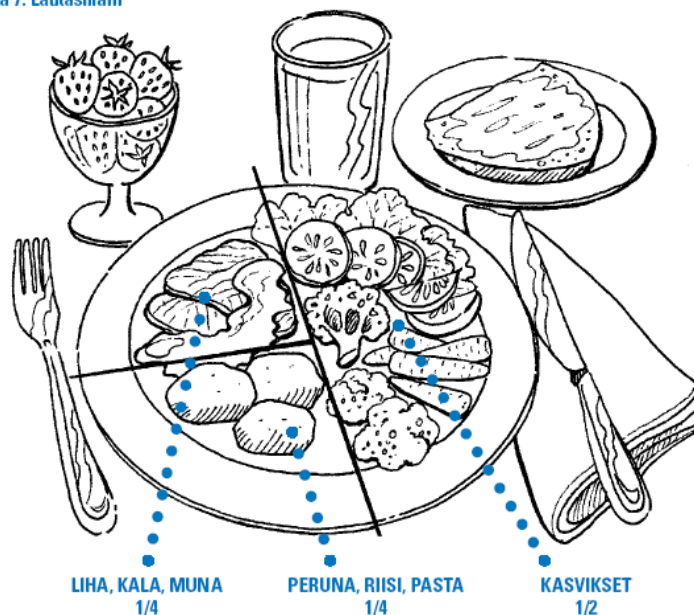
- 2 vähintään kerran viikossa
 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 ei koskaan

Malliateria koostetaan päivän lounasruoasta
 esimerkikuvan lautasmallin mukaisesti

(Kuva: VRN 2005)



Kuva 7. Lautasmalli



Omat pisteet: _____

Tulkinta:

2 pistettä: tiedotuskriteeri toteutuu hyvin

1 piste: tiedotuskriteeri toteutuu kohtalaisesti

0 pistettä: tiedotuskriteeri toteutuu huonosti