

Ruokapalvelujen suunnittelu ja toteutus

Case: WMA 2012

Jarkko Ylönen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2013

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Matkailu- , ravitsemis- ja talousala





Tekijä(t) YLÖNEN, Jarkko	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 08.05.2013
	Sivumäärä 33	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi Ruokapalvelujen suunnittelu ja toteutus Case: WMA 2012		
Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) PAUKKU, Päivi VÄISÄNEN, Karoliina		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän kaupunki		
Tiivistelmä <p>Työn tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa maistuva, monipuolinen ja urheilijan ravitsemuksen mukainen menu veteraanien yleisurheilun hallimaailmanmestaruuskisoihin (WMA 2012 Indoor Championships), joka järjestettiin Jyväskylässä 3.- 8.4. 2012. Toimeksiantaja oli Jyväskylän kaupunki.</p> <p>Toimeksianto työhön saatiin loppuvuodesta 2011, joten aikaa suunnitteluun oli noin neljä kuukautta.</p> <p>Vuoden 2012 tammi-, helmi- ja maaliskuu käytettiin menun ja ruokailutapahtuman suunnitteluun. Helmikuun aikana saatiin menu valmiiksi, minkä jälkeen järjestettiin testiruokailu Keski-Suomen pelastuslaitoksen työntekijöille. Tarkoituksena oli testata ruokien maku, ulkonäkö ja ennen kaikkea sopivuus urheilijan ravitsemuksellisiin tarpeisiin. Testiruokailuun valittiin muutamia ruokalajeja menusta. Testiruokailun tulokset ja palaute olivat hyviä, eikä ruokalajeihin näin ollen tarvinnut tehdä muutoksia. Loput ruokat testattiin kotikeittiöissä, minkä jälkeen menuun tehtiin tarvittavat muutokset.</p> <p>Huhtikuussa 2012 oli työn toiminnallinen osuus, itse WMA 2012 -kilpailutapahtuma. Ruokailijoita kävi päivässä noin 700 kappaletta. Tapahtuman aikana ruoka valmistettiin Keljon keittiöllä ja valmis ruoka kuljetettiin Jyväskylän Monitoimitalolle, jossa ruokailu järjestettiin.</p> <p>Opinnäytetyön raportointi alkoi syksyllä 2012 ja työ valmistui toukokuussa 2013. Työssä käytettiin hyväksi alan kirjallisuutta, omaa koulutusta ja ammattitaitoa sekä kokeneiden keittäjien tietotaitoa ja kokemuksia.</p> <p>Asiakastyytyväisyyskyselyn tuloksista ilmeni, että menu oli maukas, monipuolinen ja urheilijan ravitsemuksellisiin tarpeisiin sopiva. Menua ja koko ruokailutapahtumakonseptia voidaan käyttää myös tulevaisuudessa järjestettäviin suur tapahtumiin. Konseptikokonaisuutta on helppo tarpeen tullen muokata ja soveltaa tapahtuman luonteen mukaiseksi.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Ruokalistan suunnittelu, ruokapalvelut, suur tapahtuma, urheilijan ravitsemus		
Muut tiedot		



Author(s) YLÖNEN, Jarkko	Type of publication Bachelor's thesis	Date 08052013
	Pages 33	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title TITLE Food services in the design and implementation		
Degree Programme Degree programme of service management		
Tutor(s) PAUKKU, Päivi VÄISÄNEN, Karoliina		
Assigned by Jyväskylän kaupunki		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to plan and implement tasty, versatile and athlete's nutritional menu to the WMA 2012 Indoor Championships event, which was organized at Jyväskylä 3rd to 8th April 2012.</p> <p>The thesis commissioned by Jyväskylän kaupunki at the end of the year 2011.</p> <p>January, February and March was spent planning the event. The Menu was completed at the end of February. In March the test dining, which was based on the menu, was organized to the Group of Keski-Suomen pelastuslaitos. The meaning of the test dining was to make sure that the menu was tasty, tempting and athlete's nutritional. The results of the test dining were great and there was no need to do any changes to the test foods. The rest of the menu was tested in home kitchens and after that the menu was ready for the event.</p> <p>The WMA 2012 event was at April. In the event there were about 700 diners on a daily basis. During the event, food was made in Keljon keittiö where food was transported to the dining place, monitoimitalo.</p> <p>Thesis reporting began in the fall of 2012 and was completed in the spring of 2013. Thesis was assisted by literature, education, professional skills and experiences of other cooks.</p> <p>customer satisfaction survey results showed that the menu was tasty, versatile and athlete's nutritional. The menu and the entire dining event concept can be used in the future. Concept is also easy to modify if necessary.</p>		
Keywords Planning the menu, food services, a major event, athlete's nutrition		
Miscellaneous		

Sisältö

1 Johdanto	1
2 Tapahtuma ja yhteistyökumppanit	2
2.1 WMA 2012 Indoor Championships	2
2.2 Jyväskylän kaupunki tapahtuman isäntänä	3
2.3 Valio.....	3
2.4 Kylän kattaus.....	3
3 Urheilijan ravitseminen ruokalistasuunnittelun perustana	4
3.1 Urheilijan lautasmalli.....	4
3.2 Energia	5
3.3 Hiilihydraatit	5
3.4 Rasvat	6
3.5 Proteiinit	6
3.6 Vitamiinit ja kivennäisaineet	7
3.7 Vesi	7
3.8 Suola	8
4 Ruokapalvelujen suunnittelu	9
4.1 Menun valinta	11
4.2 Omavalvonta.....	12
5 WMA 2012 -tapahtuman ruokapalvelut	12
5.1 Tapahtuman suunnittelun alkuvaihe	12
5.2 Menun suunnittelu ja valinta.....	13
5.3 Tapahtuman suunnittelun loppuvaihe	16
5.4 Tapahtumaviikon kulku Keljon keittiöllä	17
6 Onnistuneisuus ja kehittämisehdotukset	19
6.1 Toiminta Keljon keittiössä	19
6.2 Ruokalajit	29
6.3 Omavalvonta	20
7 Pohdinta	21

Lähteet24

Liitteet25

Liite 1. Omavalvontasuunnitelma.....25

Liite 2. Ruokien ja tiskikuljetusten lähtöajat26

Liite 3.

Kuva 1. Paineuuni27

Kuva 2. Kippipannu27

Liite 4.

Kuva 3. Sekoittavat kippipadat.....28

Kuva 4. Yhdistelmäuunit28

Kuviot

Kuvio 1. Urheilijan lautasmalli4

Kuvio 2. Ruokapalvelujen suunnittelu ja toteutus10

Kuvio 3. Ruokalistan suunnitteluun vaikuttavat tekijät11

1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja valmistaa menu veteraanien yleisurheilun hallimaailmanmestaruuskisoihin (WMA 2012). Kyseessä oli veteraanien yleisurheilun hallimaailmanmestaruuskisat, jotka järjestettiin Jyväskylässä 3-8.4.2012. Tapahtumassa oli kilpailijoita yli 60:sta eri maasta ja kilpailijoiden ikä vaihteli 35:n ja 95:n vuoden välillä. Kilpailijoita oli yhteensä noin 2 500.

Menusta oli tarkoitus tehdä monipuolinen ja maukas sekä kilpaurheilijan ravitsemuksellisiin tarpeisiin sopiva. Menun perustana käytettiin Valion kehittämää urheilijan lautasmallia. Lautasmalli esitetään tarkemmin myöhemmin tekstissä. Osa menun ruokalajeista otettiin Valion laajasta reseptivalikoimasta, reseptejä hieman muokaten ja osa ruokalajeista kehitettiin itse.

Kyseessä on toiminnallinen kehittämistyö, jonka toimeksiantaja oli Jyväskylän kaupunki. Toimeksianto saatiin joulukuussa 2011. Työn yhteistyökumppaneina toimivat *Valio Oy* sekä Jyväskylän kaupungin ruokapalvelu *Kylänkattaus*.

Opinnäytetyössä oli alun perin minun lisäksi saman koulutusohjelman opiskelijat Outi Torniainen ja Eliisa Pasanen, jotka tekivät kuitenkin oman opinnäytetyön salin ruokatoiminnoista, ja minä keskityin omassa työssäni keittiön toimintoihin. Oma osuuteni kilpailutapahtumaan liittyen oli suunnitella urheilijan ravitsemuksen mukainen menu, laatia omavalvontasuunnitelma ja vakioida ruokalajien reseptit sekä valmistaa ruoat testiruokailussa sekä WMA 2012 -kilpailutapahtumassa. Testiruokailu järjestettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimipisteessä Lutakossa ja WMA 2012 tapahtuman ruoat valmistettiin Kylän kattauksen Keljon keittiöllä. Kilpailutapahtumassa apunani ruoanlaitossa toimi kaksi keittäjää (Keljon keittiön työntekijä sekä Jyväskylän kaupungin työntekijä.)

Opinnäytetyön toisessa pääluvussa kerrotaan kilpailutapahtumasta ja yhteistyökumppaneista. Kolmannessa pääluvussa tarkastellaan teoretietoa urheili-

jan ja ikääntyvän urheilijan ravitsemuksesta. Teksti osoittaa myös yhteyden urheilijan ravitsemuksen ja menun suunnittelun välillä. Pääluke numero neljä sisältää teoretietoa ruokapalvelujen suunnittelusta. Viides pääluke kertoo WMA 2012 -tapahtuman suunnittelusta ja toteutuksesta alkuvaiheista kilpailujen päättymiseen asti. Tekstissä kerrotaan myös testiruokailusta ja sen tuloksista sekä WMA 2012 –tapahtuman asiakastytyväisyyskyselystä ja sen tuloksista. Kuudennessa pääluvussa käydään läpi onnistuneisuutta ja kehittämisehdotuksia. Viimeinen pääluke on yleistä pohdintaa liittyen tapahtumaan ja opinnäytetyöhön. Luvussa kerrotaan myös omia mielipiteitä ja näkemyksiä liittyen suur tapahtumien ruokailun järjestämiseen.

2 Tapahtuma ja yhteistyökumppanit

Tässä pääluvussa kerrotaan kilpailutapahtumasta sekä yhteistyökumppaneista, joita olivat Jyväskylän kaupunki, Valio sekä Kylänkattaus.

2.1 WMA 2012 Indoor Championships

WMA 2012 oli veteraaniyleisurheilun hallimaailmanmestaruuskilpailu, joka järjestettiin Jyväskylässä. Kilpailut olivat Suomen viidennet WMA:n Hallimaailmanmestaruuskilpailut.

Kilpailu järjestettiin ajalla 3.-8. huhtikuuta 2012. Tapahtuma oli hyvin kansainvälinen, sillä osallistujia oli 63:sta eri maasta, yhteensä noin 2 500. Kilpailut suoritettiin 4:ssä eri urheilupaikassa, joita olivat Hipposhalli, Harjun stadion, Jyväsjärven rantaraitti sekä Jyväskylän satama. Hipposhalli oli päänäyttämö, jossa kilpailtiin juoksu-, hyppy - ja heittolajeissa. Harjun stadionilla suoritettiin ulkoheittolajeja sekä maastojuoksu. Rantaraitilla juostiin kisojen puolimaraton, ja Jyväskylän satamassa suoritettiin maantiekävely. (Tervetuloa Jyväskylään! 2013; Kilpailupaikat 2013.)

2.2 Jyväskylän kaupunki tapahtuman isäntänä

Kilpailujen isäntänä toimi ensimmäistä kertaa Jyväskylän kaupunki. Kisojen pääsihteeriksi valittiin Jyväskylän Kulttuuri- ja liikuntapalveluiden liikuntasuunnittelija Mikko Pajunen. Hän oli vastuussa tapahtumasta kokonaisuudessaan, ja hän oli yhteyshenkilömme kisoihin liittyen alusta asti.

2.3 Valio

Valio perustettiin vuonna 1905 edistämään suomalaisen voin vientiä, sekä valvomaan vientivoin laatua. Perustajajäsenenä oli 17 osuusmeijeriä. Vuonna 1909 toiminta laajeni muihinkin meijerituotteisiin. Vuosikymmenten saatossa Valiosta kehittyi Suomen johtava meijerialan yritys. Nykyään Valio Oy on Suomen suurin maidonjalostaja ja markkinajohtaja kaikissa tärkeimmissä tuoteryhmissä. Valion tuotevalikoimaan kuuluu noin tuhat tuotetta. Valio Oy:n omistaa 18 osuuskuntaa. Valioryhmään niistä kuuluu 9 osuuskuntaa, joissa on noin 8000 maidontuottajaa. Ulkomaantoimintojen osuus liikevaihdosta on kolmannes. (Valio syntyi laadunvalvojaksi 2013 ; Valio - Suomesta 2012.)

2.4 Kylän kattaus

Kylänkattaus on Jyväskylän kaupungin sisäinen liikelaitos, joka tuottaa ruokapalveluita muun muassa kaupunkikonsernin sisäisille asiakkaille päiväkoteihin, kouluihin sekä vanhus- ja vammaispalveluun.

Kylän Kattaus on organisoitu neljään tulosalueeseen: päiväkotiruokailu, koulu-ruokailu, vanhusruokailu ja tuotannon tulosalue.

Kylän kattauksen päivittäinen aterioiden määrä on noin 24 000, joista noin 20 000 on lounasaterioita. (Kylän kattaus 2012.)

3 Urheilijan ravitsemus ruokalistasuunnitelun perustana

3.1 Urheilijan lautasmalli

Tapahtuman ruokalista suunniteltiin Valion kehittämän urheilijan lautasmallin pohjalta. Tapahtuma kesti vain viikon, joten ruokalistan suunnittelussa ei keskitytty ravintoaineiden pitkäaikaisvaikutuksiin. Ruokalistan suunnittelussa tärkeitä oli, laadun ja monipuolisuuden lisäksi, että urheilija sai ruoastaan tarpeeksi hiilihydraatteja, hyvälaatuisia proteiineja sekä suojaravintoaineita. Ruokailutapahtumassa oli esitteitä Valion urheilijanlautasmallista (kuvio 1.) Jokainen urheilija oli kuitenkin itse vastuussa omasta ateriansaan ja sen rakenteellisuudesta, sillä jokainen urheilija kokosi aterian itse omalle lautaselleen.



Kuvio 1. Urheilijan lautasmalli (Valio 2013.)

Urheilijan lautasmallissa proteiinien, hiilihydraattien ja kasviksien osuus on keskenään yhtä suuri, kun taas normaalin lautasmallin mukaan kasviksia on puolet ja hiilihydraatteja ja proteiineja on molempia neljännes. Tämä johtuu urheilijan suuremmasta energiankulutuksesta. Urheilijan ateriaan kuuluu myös pari viipaletta täysjyväleipää, marja- tai hedelmäjälkiruoka sekä juomaksi maitoa. Öljypohjainen salaattinkastikekin on suositeltavaa.

(Urheilijan lautasmalli 2012.)

Kilpaurheilijan ruokavaliolla on suuri merkitys urheilijan jaksamisen, kehittymisen, suorituskyvyn ja menestyksen kannalta. Tutkimusten mukaan urheilijat kiinnittävät eniten huomiotaan syömisiinsä ennen suoritusta ja sen aikana,

eikä arjen perusruokavalioon panosteta yleensä tarpeeksi. Urheilijan fyysiseen kehitykseen vaikuttaa säännöllinen harjoittelu, arkiruokavalio ja lepo, joten arkiruokavalion tärkeys on vähintään samaa luokkaa kuin ravitsemus kilpa-suoritusten yhteydessä. Jos kilpaurheilijan ruokavalio ei ole kohdallaan, seuraamukset ovat kehittymisen hidastuminen ja suurempi altistuminen sairastumisille ja loukkaantumisille. Ruokavaliota suunnitellessa urheilijan tulee kiinnittää huomiotaan riittävän energian ja hiilihydraattien, rasvojen, proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden, veden ja suolan saantiin. (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi. 2006, 407.)

3.2 Energia

Urheilija tarvitsee energiaa ruokavaliostaan saman verran kuin mitä kuluttaa. Pääosa energiansaannista tulisi muodostua hiilihydraatti- ja kuitupitoisista ruoista. Lyhyen tähtäimen vaikutuksia energiavajauksesta ovat muun muassa väsymys, suorituskyvyn heikkeneminen, harjoittelun tehottomuus sekä hidas palautuminen. Niukka energiansaanti johtaa pidemmällä aikavälillä painon vähenemiseen. Liian vähäinen energiansaanti yhdistettynä kovaan liikuntaan voi pahimmillaan johtaa ylikuntoon, josta palautuminen voi kestää jopa useita kuukausia. (Ilander ym. 2006, 407-408.)

Kestävyysurheilijan energiantarve on keskimäärin noin 3 000 - 5 000 kcal/vrk. Energiantarve vaihtelee riippuen urheilijan koosta ja harrastettavasta lajista: suurella koripalloilijalla on suurempi energiantarve kuin vaikkapa kevytrakenteisellä naismaratoonarilla. (Ilander ym. 2006, 407-408.)

3.3 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit toimivat polttoaineena urheilusuorituksissa. Ilman hiilihydraatteja kovan suorituskehon ylläpitäminen on mahdotonta. Hyviä hiilihydraattien lähteitä, joihin urheilijan ruokavalion tulisi pohjautua, ovat peruna, hedelmät, palkokasvikset, marjat sekä täysjyväviljatuotteet (leipä, pasta, riisi, mysli, puuro ja murot). (Ilander ym. 2006, 409-412.)

Vähäinen hiilihydraattien saanti voi johtaa väsymykseen ja uupumukseen sekä vastustuskyvyn heikkenemiseen. Yleinen hiilihydraattien suositusmäärä kestävyysurheilijalle kovan harjoitusjakson aikana on 8-10 g/kg/vrk. Tavallisesti urheilijan hiilihydraattien tarve, harrastettavasta lajista riippuen on 500-600 g/vrk tai painoon suhteutettuna 5-8 g/kg/vrk. (Ilander ym. 2006, 409-412)

3.4 Rasvat

Rasvahapot ovat hiilihydraattien ohella tärkein polttoaine pitkäkestoisen urheilusuorituksen yhteydessä. Liikunnan ollessa kevyttä tai keskiraskasta lihakset käyttävät energiakseen rasvoja jopa enemmän kuin hiilihydraatteja. Liikunnan tehon kasvaessa lihaksien käyttämien rasvojen osuus pienenee hiilihydraatteihin verrattuna. Rasvat toimivat hiilihydraattien korvikkeina, kun lihakset ovat käyttäneet hiilihydraattivarastot loppuun. (Ilander ym. 2006, 412-416)

Liian vähäinen rasvan saanti voi johtaa matalaan veren testosteroni- ja estrogeeni pitoisuuteen, mikä voi olla haitaksi urheilijoille. Rasvojen vähäisyys on myös yhteydessä vastustuskyvyn heikkenemiseen.

Urheilijan tulisi käyttää päivittäin terveellisiä kasvirasvanlähteitä, kuten kasvirasvavälitteitä, kasviöljyä, pähkinöitä ja siemeniä. Rasvaisen kalan säännöllinen syönti on myös suositeltavaa. (Ilander ym. 2006, 412-416)

Rasvojen liiallinen nauttimine rajoittaa hiilihydraattien saantia, vaikeuttaa kuitujen ja suojaravintoaineiden riittävää saantia sekä pienentää ruokavalion ravintoainetiheyttä. Sopiva määrä rasvaa urheilijalle on 1-2 g/kg/vrk. (Ilander ym. 2006, 412-416.)

3.5 Proteiinit

Urheilijan proteiinin tarve riippuu harrastettavasta lajista. Kevyen liikunnan harrastajan proteiinin tarve ei ole erityisen suuri, kun taas urheilusuorituksen intensiteetin noustessa proteiinin käyttö energiaksi elimistössä kasvaa. Alle tunnin pituisissa urheilusuorituksissa proteiinin käyttö energiaksi on vähäistä, kun taas harjoitusten pidentyessä ja/tai tehojen kasvaessa proteiinin tarve kasvaa. Kestävyysurheilijan proteiinin tarve on noin 1.6-2 g/kg/vrk. Proteiinien

liikasaannista ei ole haittaa eikä hyötyä, mutta liian vähäinen saanti johtaa pidemmän päälle lihaskudoksen pienenemiseen. Naisten tarve proteiinin saannille miehin verrattuna on hieman pienempi, sillä heillä proteiinin käyttö energiaksi on pienempää sekä levossa että urheilusuorituksen aikana. Proteiinin tarve nousee hetkellisesti kun liikuntaharrastus aloitetaan, harjoitusohjelmaa kovennetaan, tai kun aloitetaan harrastus tauon jälkeen. (Ilander ym. 2006, 416-419.)

3.6 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Kestävyysurheilijoiden vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve on hieman normaalia suurempaa. Jos urheilijan perusruokavalio on kohdallaan, ei ravintolisille ole tarvetta. Huonot tai yksipuoliset ruokailutottumukset, vääränlainen ruokien säilytys ja kypsennys, sekä esimerkiksi heikot ruoanlaittotaidot voivat vaikuttaa ravintoainesisältöön. Näin ollen suojaravintoaineiden saanti voi jäädä suositeltua tarvetta pienemmäksi. Suojaravintoaineiden puutteesta johtuvien kliinisten oireiden syntyminen on harvinaista; monien urheilijoiden ruokavaliossa on parannettavaa, mutta vakavat puutokset ovat harvinaisia. Etenkin naisurheilijoilla yleistä on, että yhden tai muutaman vitamiinin saanti on hieman liian vähäistä. Sellaisissa tapauksissa suositeltavaa on monivitamiini-kivennäisainevalmisteen käyttö. Sen käytössä ei ole liikasaamisen riskiä, joten myös monipuolisesti syövät urheilijat voivat niitä käyttää varmuuden vuoksi. (Ilander ym. 2006, 420-421.)

3.7 Vesi

Riittävä nesteen saanti urheilijoilla on erittäin tärkeää. Ennen suoritusta on huolehdittava riittävästä vedenjuonnista, sillä nestevajaus heikentää psyykkistä ja fyysistä suorituskkyä ja vaikeuttaa urheilusuoritusta. Nestevajeen korjaamiseen tarvitaan huomattavasti suurempi määrä nestettä kuin menetetty nesteen määrä on. Liikuntasuorituksen aikana tulisi nauttia 0.4-0.8 litraa nestettä ja liikuntaa seuraavan päivän aterioihin tulisi lisätä 1-1.5 litraa nestettä jokaista liikuttua tuntia kohden. Nestemäärän tarve voi pienentyä hikoilun ollessa pientä ja harjoituksen kevyttä, kun taas kova harjoittelu kuumassa kelis-

sä lisää nesteen tarvetta. (Ilander ym. 2006. 421)

3.8 Suola

Urheilija voi menettää hien kautta jopa 6g suolaa tunnissa kesähelteillä kovien suoritusten aikana. Usein puhutaan, että sopiva määrä päivittäiseen suolan saantiin ihmisellä on noin 6-8g. Raskasta liikuntaa harrastavien ei tulisi liiemmin rajoittaa suolansaantiaan, sillä vähäinen suolansaanti voi johtaa hypnatremiaan, joka tarkoittaa liian pientä veren natriumpitoisuutta. Hypnatremian seurauksena voi esiintyä ruokahaluttomuutta, pahoinvointia, vatsakipuja, sekavuutta ja hallusinaatioita.

Normaalisuolaisesta ruokavaliosta saadaan yleensä tarvittava määrä suolaa myös urheilijan tarpeisiin, joten ruoan ylimääräinen suolaaminenkaan tuskin on tarpeen. Hien suolapitoisuus on erityisen suuri kesällä, sekä siirryttäessä viileästä tai kylmästä ilmastosta lämpimään tai kuumaan ilmaan urheilemaan. Tällöin suolan riittävä saanti on tärkeää, eikä suolan saantia tulisi tietoisesti rajoittaa. (Ilander ym. 2006, 422.)

Ikääntyvän urheilijan ravitsemukselliset erityispiirteet

Kohtuullinen määrä kevyttä arki- tai kuntourheilua ei vaikuta olennaisesti ravitsemuksellisiin tarpeisiin ikääntyvällä ihmisellä. Ikääntyvän urheilijan ravitsemuksen tarve riippuu hyvin paljon harrastettavasta lajista. Esimerkiksi petan-kin heittäjällä on erilaiset ravitsemukselliset tarpeet kuin maratonjuoksijalla, joten ikääntyvälle urheilijalle osoitettuja yleisiä suosituksia on mahdoton antaa. Jos puhutaan aktiivi- tai kilpaurheilusta, on ikääntyvän ihmisen kiinnitettävä erityisesti huomiota ravinnonsaantiin, lepoon ja lihashuoltoon.

Tutkimusten mukaan ikääntyvän urheilijan tulisi kiinnittää huomiotaan myös painonhallintaan ja elintapasairauksien ehkäisyyn, lihasproteiinitasapainon

ylläpitämiseen, elimistön antioksidanttipuolustuksen ja vastustuskyvyn vahvistamiseen sekä nestetasapainon ylläpitämiseen. Ikääntyvän urheilijan energiantarve on pienempi kuin nuorella urheilijalla. Tämä johtuu muun muassa iän myötä pienenevästä lihasmassasta sekä pienemmistä harjoitusmääristä ja tehoista. Aktiiviurheilijat tarvitsevat kuitenkin iästä riippumatta enemmän energiaa kuin passiiviset ikätoverinsa ja runsaasti harjoittelevan aktiiviurheilijan tarvittava energiansaanti onkin todennäköisesti suurempi ongelma kuin liikasyöminen. (Ilander ym. 2006, 258-260.)

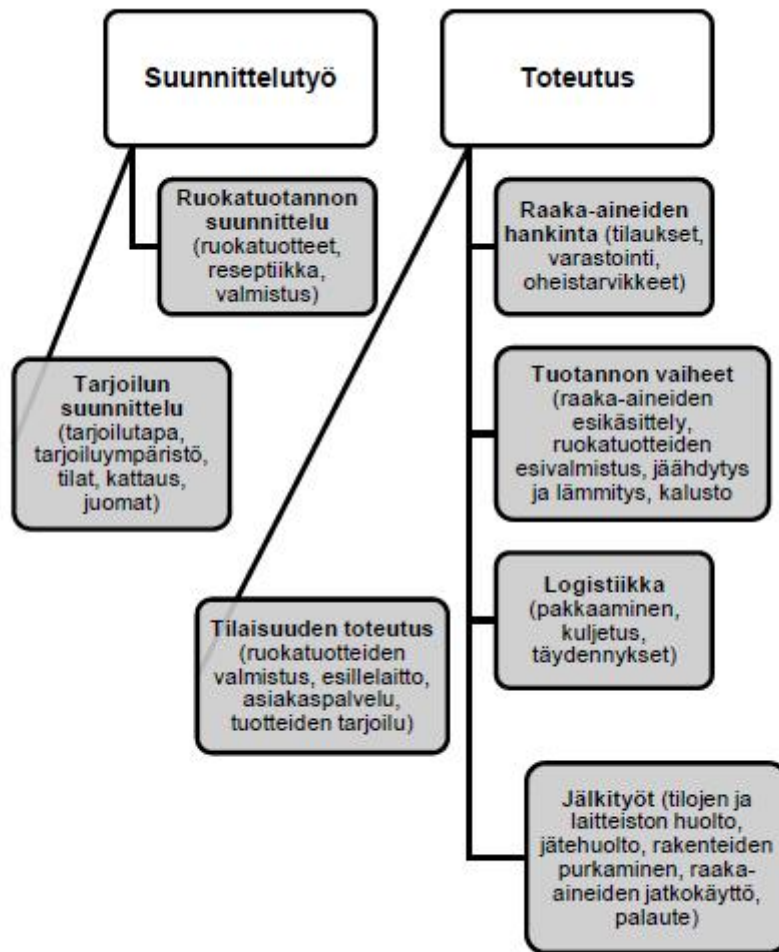
4 Ruokapalvelujen suunnittelu

Hyvä ja perusteellinen suunnittelu on tärkeää kaikissa ruokapalveluihin liittyvissä toiminnoissa. Suunnitteluryhmän on aloitettava toiminta hyvissä ajoin ennen tapahtumaa. Suuret tapahtumat voivat vaatia kahden vuoden suunnittelun. Tarpeen vaatiessa suunnitteluryhmä voi nimetä pienryhmiä, jotka vastaavat joidenkin rajattujen osa-alueiden hoitamisesta.

Pienryhmät voivat hoitaa esimerkiksi tilojen koristelua tai talkoolaisten hankintaa. (Hiltunen 2005, 8.)

“Ruuan valmistaminen ja oikeaoppinen tarjoilu usein vaatimattomissa olosuhteissa vaatii hyvää ennakkosuunnittelua sekä monenlaista tietoa ja taitoa. Asiakkaalle jää helposti negatiivinen kuva koko tapahtumasta, jos ruokahuolto ontuu.” (Harmoinen, T. 2010, 36-38.) Harmoinen (2010, 36-38.) toteaa myös tekstissään, että tapahtuman ruokahuolto ja sen hoitaminen on vain yksi osa suurta kokonaisuutta.

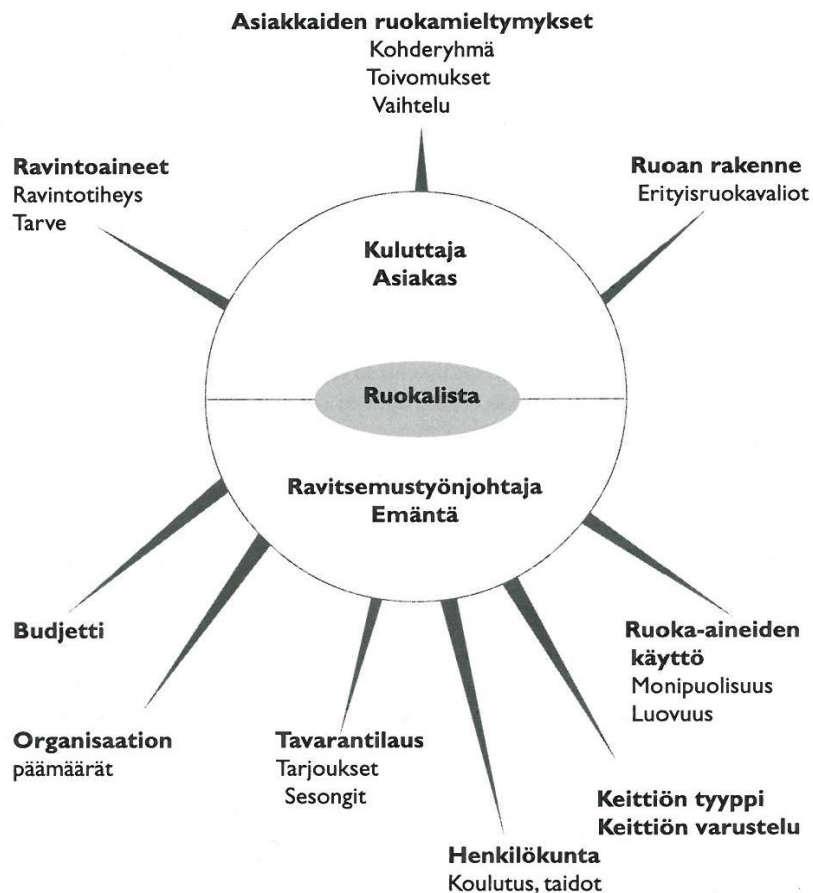
Kuvio 2 havainnollistaa ruokailutapahtuman suunnittelua ja sen toteutusta. Suunnitteluvaiheeseen kuuluu ruokatuotannon suunnittelu ja tarjoilun suunnittelu. WMA 2012 -tapahtuman ruokatuotanto kuului minun vastualueeseeni, ja tarjoilun suunnittelusta vastasivat Outi Torniainen ja Eliisa Pasanen. Toteutuksen vaiheita ovat raaka-aineiden hankinta, tuotannon eri vaiheet, tilaisuuden toteutus, logistiikka ja jälkityöt. Toteutuksen onnistumisesta vastasivat minun, Outin ja Eliisan lisäksi, Valio, Kylänkattaus ja Jyväskylän kaupunki.



Kuvio 2. Ruokapalvelun suunnittelu ja toteutus (Tiittanen 2013, 21)

4.1 Menun valinta

Ruokalista suunniteltaessa on ymmärrettävä, millaisia tarpeita on niillä asiakkailla, jolle ruokalista suunnitellaan. Tärkeää on myös ruoanvalmistustaito ja erilaisten raaka-aineiden tuntemus. Menun suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon myös ruokien toimiva yhdisteleminen. (Suominen 2000, 6)



Kuvio 3. Ruokalistan suunnitteluun vaikuttavat tekijät (Suominen 2000, 6)

Ruokalistan suunnittelussa on otettava huomioon tapahtuma, ajankohta, luonne ja kesto. Joissakin tapahtumissa ruokalista järjestetään jonkin teeman, kuten joulun, ympärille. Ruokia ja annoskokoja miettiessä tulee huomioon ottaa asiakkaiden ikä ja sukupuoli. (Hiltunen 2005, 10.)

4.2 Omavalvonta

Omavalvontasuunnitelma on työkalu, joka auttaa ruoan ja elintarvikkeiden laadun tarkkailussa. Omavalvontasuunnitelman tehtävänä on varmistaa, että elintarvikesäädöksiä noudatetaan ja ruoan ja elintarvikkeiden valmistus ja käsittely tehdään annettujen määräyksien mukaisesti.

Omavalvontaohjelmassa löytyy kuvaukset elintarvikkeiden valmistuksen kriittisistä vaiheista sekä suunnitelma ruoan laadun vaarantumisen estämiseksi. Omavalvonnan noudattamista seuraavat kunnalliset elintarvikkeiden valvontaviranomaiset, ja heiltä voi myös tarvittaessa pyytää opastusta omavalvontaan liittyvissä asioissa. Viranomaisten hyväksymä omavalvontasuunnitelma täytyy löytyä jokaisesta yrityksestä tai keittiöstä, jossa käsitellään elintarvikkeita. Hyvin suunnitellun ja tarkasti noudatetun omavalvontaohjeiston etuja ovat ruoan laadun ja turvallisuuden lisäksi keittiön parantunut taloudellinen tulos, motivoitunut henkilökunta ja asiakkaiden positiivinen mielikuva yrityksestä. (Lehtinen ym. 2007, 63-64.)

5 WMA 2012 -tapahtuman ruokapalvelut

5.1 Tapahtuman suunnittelun alkuvaihe

Toimeksianto kilpailutapahtumaan saatiin joulukuussa 2011 Mikko Pajuselta, joka toimi kisoissa pääsihteerinä. Kilpailuihin oli aikaa noin neljä kuukautta, joten aikataulu oli suhteellisen tiukka. Tammikuussa 2012, ruokalistan suunnittelun ohessa, sovittiin tapaamiset Valion ja kylänkattauksen kanssa. Tapaamisissa suunniteltiin ja käytiin läpi kaikkia mahdollisia käytännön asioita, kuten ruokalistan suunnittelu, työntekijöiden ja talkoolaisten tarve eri toimipisteissä, ruokailupaikka ja tilantarve, astiahuolto ja aikataulut. Tapaamiset olivat tehokkaita ja niiden ansiosta tapahtuman suunnittelu oli helpompaa ja järjestelmällisempää jatkoa ajatellen.

5.2 Menun suunnittelu ja valinta

Ennen kilpailutapahtumaa haluttiin saada WMA2012 -kilpailijoilta mielipiteitä ja kommentteja tulevasta ruokailutapahtumasta ja ruokalajeista. Kilpailuihin oli vain pari kuukautta, joten käytimme apuna Suomen veteraaniturheiluliiton keskustelupalstaa. Urheilijat pystyivät kommentoimaan ruokailua sekä laittamaan mielipiteitään palstalle tai suoraan sähköpostilla. Keskustelupalstan käytön tavoite oli myös saada ruokailutapahtuma mahdollisimman monen urheilijan tietoon. Vastauksia saatiin 7 kappaletta. Vastauksissa urheilijat toivoivat, että suomalaisuus tulisi näkymään menussa, mutta ulkomaalaisetkin muistettaisiin huomioida. Ruokalistalle toivottiin kanaa, kalaa, raejuustoa sekä keittoja, ja ruokailun hintatason toivottiin pysyvän kohtuullisena.

Menun suunnittelussa keskeisimpiä huomioitavia seikkoja olivat Valion urheilijan lautasmalli, kilpaurheilijalle sopiva ruoka, ateriakokonaisuus sekä ruoan maku ja laatu. Ruokailun katteesta ja kannattavuudesta vastasi Jyväskylän kaupunki. Helmikuun aikana saatiin ensimmäinen versio ruokalistasta valmiiksi, ja menusta syntyikin, ainakin teoriassa, monipuolinen, laadukas ja urheilijalle sopiva.

WMA 2012 -tapahtuman menu

Maanantai 2.4.2012

Salaatit
Katkarapukeitto
Riista-koskenlaskijalaatikko
Pähkinäinen tofuvokki
Puolukkaherkku

Tiistai 3.4.2012

Salaatit
Borssikeitto

nen broileri
Välimerellinen kasviskastike
Täysjyväriisi
Kantonin kasvikset
Vispipuuro

Keskiviikko 4.4.2012

Salaatit
Sienikeitto
Pestolohi
Tilliperunat
Höyrystetty kaalilisäke
Kookos-lime kalkkunapasta

Persikka-vaniljarahka

Torstai 5.4.2012

Salaatit
Tomaattikeitto
Äyriäispaella
Lämpimät kasvikset
Kasvispihvit + kastike
Hedelmäsalaatti
Keitetty peruna

Leivät ja levitteet

Valion aurinkokuivattu tomaatti/yrttituorejuusto, margariini, Elosen kuitupitoi-
nen vaalealeipä, Elosen ruiseväs

Juomat

Valio: puutarhatäysmehutiiviste, Valio Plus rasvaton maito, kevytmaito, lak-
toositon maitojuoma, Valio Plus rasvaton piimä HYLÄ

Perjantai 6.4.2012

Salaatit
Bataatti-porkkanakeitto
Riistapyörykät+kastike
Kanakorma
Speltti
Lämpimät kasvikset
Pääsisäisrahka
Mämmi

Lauantai 7.4.2012

Slaavilai-

Salaatit
Valion kasvissosekeitto
Kampelarullat+tomaattikastike
Jauhelihipihvit+sienikastike
Couscouspaistos
Juuessose
Mansikka-raparperikiisseli

Sunnuntai 8.4.2012

Salaatit
Katkarapukeitto
Pähkinäinen kanawokki
Kasvispihvit+tomaattikastike
Speltti

Salaattipöytä

Vihersalaattisekoitus, tomaatti, kurkku
paprika, seesamsiemen, kurpitsan-
siemen, auringonkukkasiemen,
maapähkinä, rae-/fetajuusto,
ananas/persikka, tonnikala,
oliiviöljy, balsamico, suola ja
mustapippuri

Testiruokailu

Ruokien toimivuus ja maittavuus täytyi testata, joten järjestimme testiruokailun valitulle kohderyhmälle. Kohderyhmäksi valittiin palomiesryhmä Keski-Suomen pelastuslaitokselta. Testiruokailun tarkoituksena oli saada oikeanlaisen kohderyhmän mielipide siitä, onko reseptit toimivia ja vastaako ruokailu urheilijan ravitsemuksellisia tarpeita.

Valio lahjoitti suurimman osan testiruokailun raaka-aineista ja loput raaka-aineet saatiin muiden valmistamina Jyväskylän amk:n sponsoroimana.

Ruokailu järjestettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimipisteessä Lutakossa. Testiruokailun menu koottiin WMA 2012 -kilpailujen ruokalistasta valitsemalla muutamia eri vaihtoehtoja mukaan. Kokonaisuudessaan ruokailu koostui leivistä, salaateista, keittoruoasta, kahdesta pääruokavaihtoehdosta sekä jälkiruoasta.

Testiruokailuun osallistui 23 henkilöä, joista 19 oli Keski-Suomen pelastuslaitoksen edustajia ja kaksi Jyväskylän ammattikorkeakoulun opettajaa sekä kaksi keittiöhenkilökuntaan kuuluvaa.

Testiruokailun tulokset

Kaikki testiruokailun vastaajat (23) olivat sitä mieltä, että ruokailu vastasi urheilijan ravitsemuksellisia tarpeita ja erityisesti kiitosta sai monipuolisuus ja proteiinien sekä hiilihydraattien tasapuolinen huomioiminen. Vastaajista 11 ei kaivannut aterialle mitään lisää, vaan he olivat tyytyväisiä valikoimaan. 8 vastaajaa olisi kaivannut jälkiruoan seurana kahvia ja teetä. 3 vastaajista toivoi salaattikastikkeita, kaksi hedelmiä ja lisää proteiineja salaattipöytään. Kaksi vastaajista kaipasi monipuolisempaa leipätarjontaa, ja ehdotuksena oli lisätä perinteisiä vaihtoehtoja kuten ruislimppua ja karjalanpiirakoita.

Vastaukset olivat siis pääosin erittäin positiivisia ja ruokaa pidettiin maukkaina. Näin ollen testattuihin ruokalajeihin ei ollut tarvetta tehdä muutoksia. (Tor-

niainen & Pasanen. 2013)

5.3 Tapahtuman suunnittelun loppuvaihe

Kaikki muut menun ruokalajit, joita ei ollut testiruokailussa, jaettiin testattaviksi minulle, Outi Torniaiselle ja Eliisa Pasaselle. Ruokien toimivuus testattiin kotikeittiöissämme, minkä jälkeen menu todettiin toimivaksi. Näihinkin testiruokiin tarvittavat raaka-aineet saimme Valiolta ja loput raaka-aineet, joita Valio ei valmista, saimme Jyväskylän ammattikorkeakoulun avustuksella.

Jokainen ruokalaji vakioitiin erikseen ja tarkka resepti kirjattiin muistiin, minkä vuoksi resepti oli helposti muunnettavissa huomattavasti suurempaan mitta-kaavaan. Jokaisen raaka-aineen ja ruoan hinta oli laskettava myös erikseen, jotta ruokalajille saatiin tarkka hinta. Ruokailijoita oletettiin tulevan tapahtumaan 800:sta 1 000:een joka päivä. Toinen karkea arvio ruokailijoista oli 600 – 1 400/päivä. Nämä arviot saimme Jyväskylän kaupungilta. Tämä ruokailijoiden tarkan henkilömäärän tietämättömyys lisäsi haastetta, kun laskin raaka-ainemääriä ja reseptejä: ruoan tulisi riittää kaikille maksaville asiakkaille ja toisaalta taas ruoan hävikin määrä tulisi olla mahdollisimman pieni.

Normaalisti aikuisen ihmisen annoskoko ilman juomia ja jälkiruokia on noin 350-500 grammaa. Suurensin annoskoko hieman laskuja tehdessä, sillä kilpaurheilijoiden energian ja ravinnontarve on keskimuotoa suurempi ja todennäköisesti ruokahalukin on erittäin kohdallaan. Annoskokojen ja annoksien määrien laskeminen tehtiin karkeiden arvioiden pohjalta. Raaka-aineiden ja ruokalajien hinnat, sekä karkeat arviot ruokamäärästä annoskokoineen lähetettiin Jyväskylän kaupungin Mikko Pajuselle. Tämän jälkeen Jyväskylän kaupunki valitsi ruokailun muodoksi buffet-ruokailun, jonka hinnaksi tuli 10 €/henkilö.

Kuukausi ennen kilpailujen alkua tavattiin Hipposhallin, Kylänkattauksen ja Jyväskylän kaupungin väkeä, joiden kanssa käytiin läpi kisaviikon kulkua. Jokainen kilpailupäivä ja päivän ruoat käytiin yksitellen huolellisesti läpi ennen kisoja. Jokaisen päivän työtehtävät jaettiin kolmeen osaan, jotta kaikilla keittiöntyöntekijöillä olisi selkeä kuva päivän kulusta ja omista työtehtävistään. Kel-

jon keittiöllä valmistettaisiin kaikille kisapäiville keittoruoka, kaksi pääruokaa ja jälkiruoka. Salaatit, leivät ja levitteet, juomat ja mausteet tilattiin ja toimitettiin suoraan kisapaikalle Hipposhallille.

Erityisruokavalioihin ei tarvinnut kiinnittää huomiota, sillä niitä emme saaneet tietoon ollenkaan. Kaikista ruoista pyrittiin tekemään laktoosittomia tai vähälaktoosisia ja gluteenittomia.

Työnjako tehtiin siten, että yksi kokki valmistaisi keiton sekä jälkiruokan ja näin ollen kaksi muuta kokkia valmistaisivat pääruokavaihtoehdot. Työnjakoa tul-taisiin tietysti soveltamaan ja muokkaamaan tarvittaessa tilanteen ja kiireen mukaan.

5.4 Tapahtumaviikon kulku Keljon keittiöllä

Jyväskylän kaupungin keittäjä teki koko kilpailuviikon ruoka-ainetilaukset Keljon keittiön omilla järjestelmillä. Raaka-aineet tulivat kahdessa erässä keittiölle. Jokaisena kilpailupäivänä jokaisesta ruokalajista valmistettiin kolme erää Keljon keittiöllä. Ruoat pakattiin tiiviisiin gn-pakkeihin ja pakit pakattiin lämpölaatikoihin.

Jyväskylän kaupungin palkkaama kuljettaja haki jokaisen ruokaerän erikseen keittiöltä ja kuljetti erän monitoimitalolle ruokailupaikalle (katso liite 2.). Kuljettaja toimi koko viikon erittäin ansiokkaasti. Hänen toiminnastaan näkyi, että hän halusi ruokailun onnistuvan suunnitelmien mukaan. Kuski auttoi meitä pakkaamaan ruokia ja tuli aina Keljon keittiölle ajallaan ja tarvittaessa aikaisemminkin.

Ruoanvalmistus sujui suunnitelmien mukaisesti koko viikon. Jokaisen päivän päätteeksi pidettiin palaveri seuraavan päivän kulusta. Palavereissa kerrattiin seuraavan päivän menu ja aikataulu, jotta jokaisella olisi selkeä kuva omista työtehtävistään.

Ensimmäisinä kilpailupäivinä ruoka loppui kesken hieman ennen ruokailun

loppua, sillä urheilijat olivat syöneet odotettua suurempia annosmääriä. Keljon keittiöllä ei siihen voitu vaikuttaa, sillä iltapäivällä olimme jo tehneet kaikki kolme erää ruokia ja kaikki erät oli kuljetettu kisapaikalle. Tästä johtuen loppuviikon ajaksi Jyväskylän kaupunki kuljetti Keljon keittiölle päivisin ylimääräisiä ruoka-aineita, esimerkiksi lasagnen ainekset, jotka valmistettiin keittiöllä varsinaisen menun lisäksi ruoan riittämisen varmistamiseksi. Näin ruoka saatiin riittämään kaikille loppukilpailujen ajaksi.

Asiakastyytyväisyyskysely ja tulokset

Monitoimitalolla suoritettiin asiakastyytyväisyyskysely ruokailun yhteydessä. Kysely toteutettiin kvantitatiivisin sekä kvalitatiivisin menetelmin ja sillä haluttiin selvittää, vastasiko ruokailu urheilijan ravitsemuksellisia tarpeita ja kuinka tyytyväisiä ruokailijat olivat järjestelyihin ja ruoan laatuun. Ruokailijat pystyivät vastaamaan kyselyyn kannettavalla tietokoneella, Ipadilla internetissä tai täytämällä paperiversio. Kysely toteutettiin suomen ja englannin kielellä.

Vastauksia saatiin koko viikolta 153 kappaletta, yhteensä 25:sta eri maasta. 80 % vastaajista oli ruokailuun erittäin tyytyväisiä. Vain 3,8 % vastaajista oli sitä mieltä, että ruokailu ei vastannut urheilijan ravitsemuksellisia tarpeita. Syyt siihen, miksi ruokailu ei vastannut heidän mielestään urheilijan ravitsemuksellisia tarpeita, oli, että proteiineja oli liian vähän ja gluteenitonta leipää ei ollut saatavilla. 20 % vastaajista olisivat lisänneet valikoimaan jotakin, kuten kahvia, hedelmiä tai laajempaa maustevalikoimaa.

93 % vastaajista ei olisi jättänyt aterialta mitään pois. 7 % olisi jättänyt aterialta pois jotakin, mutta pois jätettävät perustuivat lähinnä makuasioihin eikä niinkään urheilijan ravitsemuksellisiin tarpeisiin. Ruoan maku miellytti pääasiassa kaikkia. Muutaman vastaajan mielestä jokin ruoka oli ollut liian suolainen tai jälkiruoka liian kylmä. Asiakaspalveluun ja järjestelyihin oltiin tyytyväisiä ja vapaat kommentit ruokailuun ja järjestelyihin liittyen olivat erittäin positiivisia. Kirjallisen aineiston lisäksi asiakkaat antoivat paljon suullista palautetta. Palautteissa keuhuttiin Valion näkyvyyttä tapahtumassa sekä urheilijan tarpeiden huomioimista ja niistä tiedottamista tietoiskuilla.

(Torniainen & Pasanen. 2013.)

6 Onnistuneisuus ja kehittämisehdotukset

6.1 Toiminta Keljon keittiössä

Keljon keittiö soveltui erinomaisesti suuren kilpaurheilutapahtuman ruoanvalmistukseen. Tavoitteena oli valmistaa suuria määriä laadukasta ja monipuolista aktiivurheilijalle suunnattua ruokaa Valion urheilijan lautasmallin mukaan, ja keittiön laitteet soveltuivat mielestäni täydellisesti siihen. Erityisen tyytyväinen olin kahteen vanhaan valurautaiseen kippipataan (Liite 3, Kuva 2), joissa valmistin muun muassa äyriäispaellaa.

Keittiössä työskenteli kaikkina päivinä kolme kokkia ja kaikille riitti tekemistä jokaisena päivänä, mutta mitään suurta tai häiritsevää kiirettä ei missään vaiheessa syntynyt. Kaikki keittiöiden työntekijät ovat todennäköisesti tottuneet kiireeseen ja ripeään työtahtiin ja tapahtumaviikon työtahti oli aivan normaali, verrattuna lukuisiin keittiöihin, joissa olen työskennellyt. Tämä kertoo ainakin siitä, että tapahtumaan oli varauduttu hyvin.

6.2 Ruokalajit

Ruokalajien suunnittelu ja niiden toimivuus tai toimimattomuus suur tapahtumissa ovat merkittäviä ja tärkeitä huomioitavia asioita. Ruokalajit kannattaa käydä yksitellen läpi huolellisesti ja keskustella kokeneiden keittäjien kanssa siitä, mitkä ruokalajit soveltuvat suuriin massaruokailuihin ja mitkä ruokalajit kannattaa unohtaa. Monet ruokalajit voivat kuulostaa ja tuntua hyviltä vaihtoehdoilta, mutta toimivuus onkin jotain muuta. Tämä kaikki riippuu tietysti siitä, millainen on tapahtuman luonne, kuljetetaanko ruoat paikanpäälle jostain kauempaa ja kuinka kauan ruokaa säilytetään valmistamisen jälkeen.

Kaikki ruokalajit soveltuivat hyvin tapahtumaan ruoanlaittajan näkökulmasta. Koko menu oli helppo valmistaa eikä missään ruokalajissa tullut kiire eikä mitään muitakaan ongelmia. Helpoimpia ja nopeimpia ruokalajeja olivat kuitenkin

laatikko- ja keitto ruoat: laatikko ruoissa kaikki raaka-aineet todennäköisesti lisätään kerralla pakkeihin, minkä jälkeen pakit laitetaan suoraan yhdistelmä-uuniin (Liite 4, Kuva 4). Mitä enemmän ruokailutapahtumassa on asiakkaita sitä enemmän laatikkoruokien helppous, nopeus ja toimivuus korostuu. Laatikko ruoat säilyvät myös hyvin ja asiakkaan on helppo ja nopea ottaa sitä lautaselleen. Keittojakin on helppo ja nopea valmistaa. Raaka-aineet laitetaan todennäköisesti suureen kippipataan (Liite 4, Kuva 3), jossa keitto valmistuu nopeasti ja helposti. Keitot ovat todennäköisesti myös edullisia valmistaa ja niitä on helppo jatkaa esimerkiksi vedellä tai kermalla. Asiakkaan on myös helppo ja nopea ottaa keittoa lautaselleen.

Monitoimitalolla joistain ruokalajeista havaittiin pieniä epäkohtia, jotka johtuivat lähinnä siitä, että ruokailu oli buffet-ruokailu. Esimerkkinä slaavilainen broileri: broilerin fileet ja kastike olivat samassa pakissa ja näin ollen asiakkaat kaapivat mielellään broilerin fileet sieltä ensimmäisinä pois, jolloin kastiketta jäi pakkiin reilusti jäljelle kun fileet jo loppuivat. Samalla tavalla kävi muidenkin pihvien kohdalla: pihvit loppuivat pakista, mutta kastiketta oli vielä paljon jäljellä.

Ruoan annoskoot olivat muutenkin olleet odotettua suuremmat ja ruoka-annokset olivat olleet monella urheilijalla valtavia. Tämän vuoksi buffet-ruokailun tilalle olisi voitu valita ruokailu, jossa olisi ollut annostelija. Näin ollen esimerkiksi pihvejä ja kastiketta olisi saatu menemään halutussa suhteessa ja annoskoot olisivat pysyneet samankokoisina kaikilla ja ruoan kannattavuuden hallintakin olisi ollut paljon helpompaa.

6.3 Omavalvonta

WMA 2012 tapahtumassa tehtiin omavalvontasuunnitelma vain kisapaikalle, jossa asiakkaat ruokailivat. Kisapaikan ruoanjakotapahtuma oli useita tunteja kestävä buffet-ruokailu, joten omavalvontasuunnitelmassa keskityttiin lähinnä eri elintarvikkeiden lämpötilavaatimuksiin ja näytteiden ottoon. Keljon keittiölle ei tehty erillistä omavalvontasuunnitelmaa, vaan siellä toimittiin keittiön oman ja toimivan omavalvontasuunnitelman mukaisesti (liite 2).

7 Pohdintaa

Opinnäytetyön aihe oli sekä mielenkiintoinen että haastava. Urheilijan ravitsemus on aina kiinnostanut minua, ja tämä oli hyvä tilaisuus oppia siitä lisää. Kiinnostus ja intohimo ruokaan ja sen valmistukseen on kasvanut vuosien varrella opiskelun ja töiden ohessa, ja tämä oli loistava tilaisuus päästä toteuttamaan itseään keittiössä. Kilpailutapahtumassa oli noin 700 ruokailijaa jokaisena kilpailupäivänä, joten haasteellista oli suunnitella ja toteuttaa oikeasti maukas, laadukas ja kokonaisuutena toimiva menu noinkin suurelle ja kansainväliselle asiakasmäärälle vieraassa keittiössä.

Tapahtumapaikkaan, jossa ruokailu järjestetään, on hyvä tutustua hyvissä ajoin. Tiloja ei välttämättä ole suunniteltu ravitsemustoiminnan käyttöön, joten on tärkeää huomioida tilan toimivuus tulevaan ruokailutapahtumaan. Tiloissa voi olla paljon esimerkiksi ylimääräisiä huonekaluja tai kasveja, tai oikeastaan mitä vaan, mikä ei sovi ruokatapahtuman sisustukseen. Näille tavaroille on keksittävä väliaikainen varastointitila ja samalla voi miettiä uusia sisustuselementtejä tapahtumaan. (Määttä ym. 2004, 10,14.)

Monitoimitalon tilat olivat haastavat tapahtuman suunnitteluun. Ruokailulle varatut tilat olivat melko pienet, eikä tiloissa ollut valmiina tarpeeksi tarvittavia laitteita, kuten kylmä- ja lämminsäilytystiloja. Tiskikone oli hyvin pieni ja sen sijainti oli useiden kymmenien metrien päässä monitoimitalon kahvilassa.

Tapahtuman suunnittelu, arviointi, testaukset ja muutokset ovat keskeisimpiä, vaativimpia ja eniten aikaa vieviä osa-alueita kokonaisuutta ajatellen. Itse toteutus, olettaen, että kaikki juuri mainitsemani osa-alueet on hoidettu hyvin ja huolellisesti, on kenties vähiten stressaava osa-alue koko ruokapalveluista.

Tilojen arvioinnin yhteydessä tärkeitä huomioitavia seikkoja, joita kannattaa tarkastella ja kirjata muistiin, ovat tilan koko suhteessa ruokailijamäärään, ruokien säilytys- ja varastointitilat, ruoanjakopiste ja sen kylmä- ja lämminhauteet ja tarvittavat säilytyskaapit, istumapaikat ja niiden määrä, tarvittavat ruokailuun liittyvät välineet sekä astiahuolto. Kaikki edellä mainitut seikat kannattaa testata ja hankkia hyvissä ajoin, jotta tilaisuuden lähestyessä voi ajan ja energian

käyttää laitteiden ja tavaroiden paikalle laittamiseen, tilan toimivaksi tekemiseen käytännössä, tilaisuuden kulun läpikäymiseen hetki hetkeltä sekä viimeisten hienosäätöjen tekemiseen. Hyvin suunnitellussakin tapahtumassa voi tulla viime hetkellä mutkia matkaan, minkä vuoksi aikataulua ei kannata tehdä liian kiireiseksi juuri ennen tapahtuman alkua.

Opinnäytetyön tulokset olivat kaiken kaikkiaan erittäin hyvät. Ruokailutapahtumasta saatiin toimiva ja onnistunut kokonaisuus ja ruokalistasta saatiin vastausten ja palautteen perusteella maukas, monipuolinen ja urheilijan ravitsemuksellisiin tarpeisiin sopiva.

Vastaavia suurtapahtumien ruokailuja suunniteltaessa kannattaa miettiä, toteutetaanko ruokailu buffet-ruokailuna, vai vaikkapa ruokailuna, jossa on annostelija. Jos valitsee buffet-ruokailun, täytyy varautua siihen, että ruoan menekki tulee olemaan huomattavasti oletettua suurempi. Ruoka voi loppua kesken ja voi olla vaikeaa tai jopa mahdotonta saada sitä lisää lyhyellä varoitusaikalla. Toisaalta taas menekki voi olla paljon laskettua pienempi, minkä seurauksena ruokaa voi jäädä yli huomattavia määriä. Menekin arviointia voi vielä vaikeuttaa se, että tarkkaa asiakasmäärää ei tiedetä, jolloin sekä ruokamäärät että kävijämäärät perustuvat hyvin pitkälti arvauksiin. Buffet-ruokailulle on myös vaikea valita hyvä ja sopiva hinta, koska annoskokoja, eikä välttämättä asiakasmääriä, tiedetä. Hinnan voi tietysti laittaa suoraan korkeaksi kannattavuuden varmistamiseksi, mutta se taas todennäköisesti supistaisi asiakaskuntaa. Ruokailu, jossa on ruoan annostelija, on todennäköisesti hyvinkin toimiva ja kannattava muoto. Annosmäärät voidaan laskea tarkalleen ja annoksen hintakin saadaan laskettua helposti annokselle. Tällaisessakin ruokailussa toki tulee olemaan ongelma, jos ruokailijoiden määrää ei tiedetä. Ruokaa voi olla aivan liikaa tai aivan liian vähän, mutta jokaiselta myydyltä annokselta tultaisiin ainakin saamaan tarkalleen laskettu hinta. Oli ruokailumuoto mikä tahansa, on hyvä varautua siihen, että ruokaa menee oletettua enemmän. Tällaisissa tilanteissa kokeilla tulisi olla keino saada nopeasti lisää ruokaa tai raaka-aineita keittiöön. Päinvastaiseen tilanteeseen kannattaa varautua siten, että ylijäämälle ruoalle hankitaan ostaja tai ostajat.

Omaan toiminnalliseen osuuteeni olen hyvin tyytyväinen. Oman koulutuksen

ja varsinkin työkokemuksen kautta saadusta ammattitaidosta oli suuri hyöty ja apu ruokalistan suunnittelussa ja toteutuksessa ja keittiötoiminnoissa yleensä. Kaikki ruokalajit valmistuivat suunnitellusti ja ruokien makukin oli kohdallaan. Olen työskennellyt lukuisissa keittiöissä viimeisen viiden vuoden aikana, mikä antoi rohkeutta ja itsevarmuutta toimia Keljon keittiössä. Keittiönlaitteiden tuntemuksesta sekä yhteistyökyvykkyydestä oli myös suuri etu ruoanvalmistuksessa. Urheilijan ravitsemukseen liittyen minulla ei ollut mitään varsinaista tietoa ennen opinnäytetyön aloittamista. Siihen liittyvää tietoa sain Valiolta sekä kirjallisuudesta. Minulla ei ollut myöskään kokemusta suur tapahtuman järjestämisestä eikä menun laatimisesta ja toteuttamisesta suur tapahtumaan. Hyödyllistä tietoa niihin liittyen sain kirjallisuudesta sekä keskustelemalla kokeneiden keittäjien kanssa.

Menun suunnittelussa olisin tulevaisuudessa vieläkin viisaampi ja osaisin jättää joitain hyvältä kuulostavia ruokalajeja pois. Melkein mitkä tahansa ruokalajit on helppo valmistaa ravintolan keittiössä, mutta kaikki ruokalajit eivät silti välttämättä ole kannattavia tai toimivia suur tapahtumiin.

Ruokalajeja suunniteltaessa tärkeitä huomioitavia seikkoja ovat tapahtuman luonne, ruokailumuoto, kokkien määrä ja ammattitaito sekä ruokien mahdollinen kuljetus ja säilytys ja säilyvyys.

Toiminta Keljon keittiöllä meni juuri niin kuin oli suunniteltu ja kokonaisuudessaan työn toiminnallinen osuus sujui täysin suunnitelmien mukaisesti.

Työ antoi todella paljon tietoa ja taitoa ja kokemusta ruokapalveluiden suunnitteluun liittyen ja uskon, että tulevaisuudessa osaisin suunnitella ja toteuttaa toimivan ja kannattavan ruokailutapahtuman yhdessä muiden ammattilaisten kanssa.

Lähteet

Harmoinen, T. 2010. Suurtaapahtuman ruokahuolto ei ole pikkujuttu. Koti 71, 7, 36 - 38.

Hiltunen, S. 2005. Suurtaapahtumien ruokapalvelu. Helsinki: Maa- ja kotitalousnaisten keskus.

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Mar-niemi, A. 2006. Liikuntaravitsemus. Lahti: VK-kustannus.

Kilpailupaikat. 2013. WMA Indoor Championships –tapahtuma Jyväskylässä 3.-8.4.2012. Viitattu 23.4.2012. <http://wma2012.jyvaskyla.fi/kilpailupaikat>.

Kylän kattaus. 2013. Viitattu 21.4.2013. <http://www.jyvaskyla.fi/ruokapalvelu>.

Lehtinen, M., Peltonen, H. & Talvinen, P. 2007. Ruoanvalmistuksen käsikirja. 1.-3. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Määttä, S., Nuutila, J. & Saranpää, T. 2008. Juhl palvelu – Suunnittele ja toteuta. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Suominen, M. 2000. Ruokalistasuunnittelun opas. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Tervetuloa Jyväskylään!. 2012. WMA Indoor Championships –tapahtuma Jyväskylässä 3.–8.4.2012. Viitattu 23.4.2013. <http://wma2012.jyvaskyla.fi/fi>.

Tiittanen, S. 2013. Ohjeistus ruokapalveluiden järjestämiseen suurtaapahtumissa. Opinnäytetyö. Karelia-ammattikorkeakoulu. Matkailun koulutusohjelma. Viitattu 23.4.2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201303283754>.

Torniainen, O. & Pasanen, E. 2013. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma.

Urheilijan lautasmalli. 2012. Viitattu 29.4.2013. <http://www.valio.fi>, hae, urheilijan lautasmalli.

Valio – Suomesta. 2012. Viitattu 21.4.2013. <http://www.valio.fi/yritys/>.

Valio syntyi laadun valvojaksi. 2013. Viitattu 21.4.2013. <http://www.valio.fi>, Valio –Oy etusivu, Siirry tästä Valio yritysosioon, Yritystieto, Historiaa.

Liite 1

Omavalvontasuunnitelma

WMA 2012 Yleisurheilun hallimaailmanmestaruuskisoihin monitoimitalolle ajalla 2-8 Huhtikuuta 2012.

osoite: Kuntoportti 3 40700 Jyväskylä

LÄMPÖTILAVAATIMUKSET:

- kala +0-3 °C
- liha- ja lihajalosteet < +6°C
- pakasteet < -18 °C
- kuumana säilytettävät elintarvikkeet > +60 °C

Lämpötilatarkastukset tehdään päivittäin jokaisesta erästä ja jokaisesta ruokalajista.

Lämpötilojen seuranta kirjataan erilliselle paperille.

Jokaisesta ruokalajista otetaan näyte kerran päivässä.

Kaikilla ruoan kanssa työskentelevillä henkilöillä on hygieniapassi.

Asiakasvalitus:

Ohje:

Asiakasvalitukset pitää selvittää. Ruokamyrkytyspäilykset pitää ilmoittaa terveysvalvonnalle, joka selvittää asian maksutta.

Liite 3

Kuva 1 Paineuuni



Kuva 2 Kippipannu



Liite 4

Kuva 3 Sekoittavat kippipadat



Kuva 4 Yhdistelmäunit



