

Opinnäytetyö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja

2016

Daniel Flego, Minna Heikkinen, Matti Jokela

**TYÖTTÖMIEN TARPEET JA
TOIVEET TERVEYDEN
EDISTÄMISEKSI
RAVITSEMUKSEN KEINAIN**

– tietoa Ruori-hankkeelle

Daniel Flego, Minna Heikkinen, Matti Jokela

TYÖTTÖMIEN TARPEET JA TOIVEET TERVEYDEN EDISTÄMISEKSI RAVITSEMUKSEN KEINAIN

- tietoa Ruori-hankkeelle

Tilastokeskuksen mukaan Suomessa oli vuoden 2016 syyskuussa 204 000 työttöntä, mikä oli 21 000 vähemmän kuin vuosi sitten. Salossa työttömyysaste on kuitenkin lähes kolminkertaistunut vuodesta 2008 lähtien. Erityisesti pitkäaikaistyöttömien eli yli vuoden yhtäjaksoisesti työttömänä työnhakijana olleiden määrä on Salossa jatkuvasti kasvanut sitten vuoden 2009. Työttömyys, erityisesti pitkittyessään, tuo mukanaan fyysisen ja psyykkisen terveydentilan sekä työkyvyn heikkenemistä sekä sosiaalisten suhteiden katkeamista ja köyhyyttä. Lisäksi tilannetta hankaloittaa, että työttömät jäävät usein terveyspalveluiden ja tarkastusten ulkopuolelle, koska eivät kuulu työterveydenhuollon piiriin. Tutkimuksen mukaan koulutuksen puute, alhainen tulotaso tai työttömyys vaikuttavat myös ruokavalioon epäedullisesti. Työttömillä ei ole aina taloudellisesti mahdollista noudattaa terveellistä ruokavaliota.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää työttömien tarpeita ja toiveita terveyden edistämiseksi ravitsemuksen keinoin. Tavoitteena oli antaa Turun ammattikorkeakoulun Ruori-hankkeelle tietoa työttömien ravitsemuksesta ja tarjota hankkeelle ideoita kehittää toimintaansa työttömien terveyden edistämiseksi. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden aineisto kerättiin Learning Café-menetelmällä salolaisten työttömien kanssa lokakuussa 2016. Learning Café-menetelmällä pyrittiin jakamaan informaatiota ja oppimaan avoimesti keskustelemalla rennossa kahvilamaisessa tunnelmassa. Pyrkimyksenä oli osallistaa työttömät ja hyödyntää heidän omaa asiantuntijuuttaan.

Learning Cafén tulokset osoittavat, että työttömillä on paljon tietoa terveellisen ruokavalion toteuttamisesta, mutta varallisuus sen noudattamiseksi ei aina riitä. Eineksiin sorruttiin helposti, koska ne olivat helppo vaihtoehto. Palveluilta ravitsemusterveyden edistämiseksi toivottiin joustavuutta ja monipuolisuutta. Terveiden ja työllistymisen näkökulmasta oli huomioitavaa, että työttömät voisivat hyötyä monipuolisesti tuotetusta ravitsemusneuvonnasta ja tuesta. He hyötyisivät myös erilaisista ravitsemukseen liittyvistä yhteistoimintamuodoista. Elämän mielekkyyteen ja hyvään terveyteen positiivisesti vaikuttavat ravitsemus, työ, päiväjärjestys, sosiaaliset suhteet ja mielekäs toiminta.

ASIASANAT:

Learning café, ravitsemus, ravitsemussuositukset, ruokatottumukset, sosioekonominen asema, terveys, työttömyys.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Nursing

December 2016 | 40 + 4 attachments

Daniel Flego, Minna Heikkinen, Matti Jokela

THE UNEMPLOYED EATING HABITS AND THEIR NEEDS FOR HEALTH-PROMOTING SERVICES

-Information for the Ruori Project

According to Statistics Finland, on September 2016 there was 204.000 unemployed persons countrywide, which showed a decrease of 21.000 from the previous year. Meanwhile in Salo town, the number of long-term (over 1 year) unemployed has been steadily increasing since 2009. Unemployment, especially of the long-term kind, brings about a decline in the individual's physical and psychological health, which is usually accompanied by a deteriorating employment readiness, weaker social and family ties, and poverty. The situation is usually made worse by the unemployed person's lack of access to employer-provided health insurance. According to most studies, a lack of formal education and a lower income level are factors that contribute negatively to a person's diet. The unemployed often simply cannot afford to sustain a healthy and balanced diet.

The purpose of the thesis was to provide information and suggestions for the Ruori project regarding the eating habits of a sample group of unemployed people from Salo town. The information was collected during a structured conversational process known as "Learning Café". This methodology allowed us to share information, learn, get the participants engaged and gather data in a relaxed coffee shop-like atmosphere.

The information acquired indicates that the participants had a good starting knowledge of what constitutes a healthy diet, although they had problems implementing it due to the high cost of food. Convenience food was too often the easy choice. We also observed that the participants wished for more flexible solutions to make healthy food affordable, and felt that related services were hard to come by. The participants believed that a wholesome nutrition, being engaged and having well-functioning social and family lives were factors that had a positive effect on their overall quality of life.

KEYWORDS:

Eating habits, health, learning café, nutrition, nutrition recommendations, socioeconomic status, unemployment.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 RUORI-HANKE	2
3 LEARNING CAFÉ-MENETELMÄ	3
4 TYÖTTÖMYYS SUOMESSA JA SALON SEUDULLA	5
4.1 Työttömyys Suomessa ja sen vaikutus terveyteen	5
4.2 Työttömyys ja sen terveysvaikutukset Salon seudulla	7
5 TERVEYDEN EDISTÄMINEN RAVITSEMUKSEN KEINAIN	10
5.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset ja ruokatottumukset	10
5.2 Sosioekonomisen aseman vaikutus ravinnon laatuun	12
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	15
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	16
7.1 Learning Cafén suunnittelu Ruori-hankkeen kanssa ja tiedonhankinta	16
7.2 Learning Cafén toteutus	18
7.3 Learning Café-aineiston käsittely	20
8 TULOKSET	22
8.1 Työttömien ruokatottumukset	22
8.2 Terveellisen ruokavalion toteuttaminen	24
8.3 Toiveet palveluista ja neuvonnasta	27
9 POHDINTA	31
9.1 Eettisyys ja luotettavuus	31
9.2 Pohdintaa työn etenemisestä	33
9.3 Palautetta Learning Café-tilaisuudesta	34
9.4 Pohdintaa Learning Cafén tuloksista	36
LÄHTEET	39
LIITTEET	
Liite 1. Taulukko tiedonhankinnasta	41
Liite 2. Powerpoint esitys	42
Liite 3. Valokuvat Learning Café-tilaisuudesta syntyneistä käsittekartoista	44
Liite 4. Palautelomake	45
KUVIOT	
Kuvio 1. Opinnäytetyön eteneminen.	17
Kuvio 2. Learning Cafén pöydät.	19
Kuvio 3. Ruokatottumukset ja ravinnon laatu.	22

Kuvio 4. Ruokatottumukset ja haasteet.	23
Kuvio 5. Ruokatottumukset suhteessa taitoihin ja tietoon.	24
Kuvio 6. Terveellisen ruokavalion toteuttaminen ja ravinnon laatu.	25
Kuvio 7. Terveellisen ruokavalion toteuttaminen ja haasteet.	26
Kuvio 8. Terveellisen ruokavalion toteuttaminen suhteessa taitoihin ja tietoihin.	27
Kuvio 9. Palvelut, joita toivottiin.	28
Kuvio 10. Ongelmat, joihin toivottiin parannusta.	29
Kuvio 11. Taloudellisuus ja terveellinen syöminen.	30
Kuvio 12. Learning Café-tilaisuuteen osallistujat.	34
Kuvio 13. Learning Cafén palaute.	35

TAULUKKO

Taulukko 1. Learning Café keskustelut teemoittain.	21
--	----

1 JOHDANTO

Työttömyys vaikuttaa haitallisesti terveyteen ja hyvinvointiin erityisesti silloin, kun työttömyys pitkittyy. Työttömät voivat keskimäärin huonommin ja sairastavat enemmän, kuin työssäkäyvät. Toisaalta heikko fyysinen ja psyykinen terveys ovat yhteydessä korkeampaan työttömyysriskiin ja työttömyyden pidentymiseen. Työttömien tilanne on ajankohtainen terveyserojen näkökulmasta, sillä suomalaisten terveys ja hyvinvointi ovat keskimäärin kohentuneet. Erot väestöryhmien välillä ovat kuitenkin jopa kasvaneet. Työttömät jäävät tänä päivänä edelleen usein maksuttomien terveysten palvelujen ulkopuolelle. (THL 2016b.)

Salon työttömyysaste oli syyskuussa 2016 14,9 prosenttia, mikä on lähes kolme kertaa enemmän kuin vuonna 2008. Erityisesti pitkäaikaistyöttömien eli yli vuoden työttömänä olleiden määrä jatkaa kasvuaan. Työttömyys vaikuttaa henkilön toimeentuloon. Pitkittyessään se lisää riskiä köyhyyteen, jolloin välttämättömistä menoista, kuten ruoasta ja lääkkeistä saatetaan joutua karsimaan. Tutkimukset ovat puolestaan osoittaneet, että terveellisellä ruokavaliolla on positiivinen vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, jaksamiseen ja vireyteen sekä sosiaalisiin suhteisiin. (Ylikännö & Kehusmaa 2015, 33, 27; Lounaistieto 2016; THL 2016a.)

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tehdään toimeksiantona Turun ammattikorkeakoulun Ruori-hankkeelle Salossa. Tehtävänä on kerätä tietoa työttömien tarpeista ja toiveista terveyden edistämiseksi ravitsemuksen keinoin. Työn toiminnallisessa osuudessa selvitetään, millaisia ruokatottumuksia työttömillä on, ja miten he toteuttivat terveellistä ruokavaliota. Lisäksi selvitetään millaista toimintaa tai esimerkiksi neuvontaa työttömät haluaisivat ravitsemuksen suhteen olevan tarjolla. Tavoitteena on antaa Ruori-hankkeelle tietoa työttömien ravitsemuksesta ja tarjota hankkeelle ideoita kehittää toimintaansa työttömien terveyden edistämiseksi. Tiedonkeruu opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa tapahtuu Learning Café – menetelmällä. Pyrkimyksenä on osallistaa työttömät ideoimaan ja näin hyödyntää heidän asiantuntijuuttaan, herättää keskustelua sekä kuulla työttömien omia ajatuksia ja mielipiteitä.

2 RUORI-HANKE

Turun ammattikorkeakoulussa aloitettiin vuoden 2016 alussa Ruori-hanke, uutta suuntaa terveyteen, työ- ja toimintakykyyn. Ruori-hankkeen tavoitteena on kehittää monipuolisesti eri palveluita hyödyntävä toimintamalli työttömien terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Pyrkimyksenä on, että työttömät olisivat mahdollisimman työkykyisiä, kun työllistymiselle tulee mahdollisuus. Hankkeessa osallistetaan työttömät omasta terveydestä huolehtimiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Lisäksi kartoitetaan ja kehitetään uusia toimintasuunnitelmia työkyvyn ylläpitoon yhdessä työttömien kanssa. Ruori-hanke toimii Salon lisäksi yhteistyössä Naantalien ja Turun kaupunkien kanssa. Hankkeen rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto. (Turun ammattikorkeakoulu 2016.)

Vuoden 2016 aikana Salossa hankkeen tavoitteina on ollut pitkäaikaistyöttömien aktivointi ja heidän oman osallisuuden lisääminen hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä. Hanke on kartoittanut, millaista toimintaa kohderyhmä toivoo ja onko työttömillä esteitä terveyttä ylläpitävään toimintaan. Ruori-hankkeen päämääränä on suunnitella työ- ja toimintakykyä edistäviä palveluita työttömille hyödyntäen Living Lab-toimintaa. Eli tarkoituksena on, että kohderyhmä otetaan aktiivisesti mukaan toiminnan suunnitteluun. Ruori-hankkeen kohderyhmiin kuuluvat nuoret, yli 50-vuotiaat ja maahanmuuttajat työttömät työnhakijat. Heidät on tavoitettu, kansanterveysjärjestöjen, liikuntajärjestöjen, yhdistysten ja maahanmuuttajayhdistysten kautta sekä yhteistyössä muiden käynnissä olevien hankkeiden kanssa. (Leino, henkilökohtainen tiedonanto 30.10.2016.)

Ruori-hankkeen näkökulmana on, että työttömien terveyttä on erittäin tärkeää ja ajankohtaista tarkastella terveyserojen kannalta. Työttömät sairastavat työssäkäyviä enemmän, ja he myös kokevat terveytensä työssäkäyviä heikommaksi. Terveyserot näyttäytyvät vakavimmillaan suurina eroina kuolleisuudessa. Lisäksi työttömät jäävät maksuttomien työterveyspalvelujen ulkopuolelle ja ovat siten eriarvoisessa asemassa myös terveyspalvelujen saannissa. (Leino, henkilökohtainen tiedonanto 30.10.2016.)

3 LEARNING CAFÉ-MENETELMÄ

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tiedonkeruu on toteutettu Learning Café-menetelmällä. Vilkka & Airaksisen (2003, 9-10) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan kehittämiseen, ohjeistamiseen tai esimerkiksi järjestämiseen. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on yleensä toimeksiantaja, ja tässä tapauksessa se on ollut Ruori-hanke. Opinnäytetyön tuotoksena voi syntyä ammatilliseen käyttöön suunniteltu ohje, opastus, kehittämissuunnitelma tai jokin muu tuotos. Toimintatapana voi olla esimerkiksi jonkin tapahtuman, kuten kokouksen tai messujen järjestäminen. Toiminnallisen opinnäytetyön on tärkeää olla käytännönläheinen ja työelämän tarpeisiin sopiva, mutta kuitenkin tutkimuksellisella asenteella toteutettu.

Learning Café -menetelmällä, josta käytetään myös nimitystä World Café, pyritään opettamaan ja oppimaan ryhmässä aktiivisesti, avoimella keskustelulla ja sovittamalla uusia kokemuksia jo olemassa olevaan tietoon. Learning Café perustuu keskusteluun ja vastavuoroisuuteen, jonka pohjalta pyritään luomaan yhteinen näkemys aiheesta. Yksilölliset tiedot voidaan siis yhdistää kollektiiviseksi ymmärrykseksi ja maksimoida olemassa oleva tieto. Yhteistoiminnallisen oppimisen on nähty kehittävän muun muassa ongelmanratkaisukykyä ja kriittistä ajattelua. (Brown & Isaacs 2005, 3-4; Laaksonen ym. 2011, 39.)

Learning Café- menetelmän keskustelut tapahtuvat pienryhmissä, pöydissä, joihin osallistujat jakautuvat tasaisesti. Kussakin pöydässä keskustellaan annetusta temasta tai kysymyksestä sovittu aika, yleensä noin 20 minuuttia. Ajatukset kirjataan ylös fläppipaperille tai pöydän päälle asetetulle paperiselle pöytäliinalle. Pöydissä on puheenjohtaja, joka ylläpitää keskustelua ja mahdollistaa, että kaikki saavat puheenvuoron. Tilaisuudessa on tärkeää, että osallistujat voivat vastata, kysyä ja kommentoida käytyä keskustelua. Kirjaamisen voi suorittaa puheenjohtaja tai siihen erikseen valittu sihteeri, mutta kaikilla osallistujille annetaan mahdollisuus hahmotella ideoitaan käsitekarttaan. (Laaksonen ym. 2011, 40-41.)

Määräajan umpeuduttua keskustelijat siirtyvät seuraavaan pöytään ja toinen pienryhmä saapuu paikalle. Puheenjohtaja tekee yhteenvedon käydystä keskustelusta, ja tämä ryhmä lähtee liikkeelle siitä mihin edelliset ovat jääneet. Keskustelu jatkuu näin eteenpäin. Lopuksi yhteisesti, kun osallistujat ovat käyneet kaikki pöydät läpi, puheenjohtajat tekevät yhteenvedon kussakin pöydässä käydystä keskustelusta. (Laaksonen ym. 2011, 40-41.)

Learning Café- menetelmässä keskeistä on hyödyntää osallistujien omia kokemuksia ja asiantuntijuutta. Siinä myös kannustetaan dialogiin, innovatiivisuuteen ja annetaan mahdollisuus vaikuttaa olemassa oleviin ongelmiin. Kahvilamaisella teemalla opetus ja oppiminen ovat rentoa ja kannustavaa. Tiedonkeruu voi olla myös hauskaa. Learning Café-menetelmä mahdollistaa tiedon jakamisen sekä toiminnan kehittämisen organisaatiossa alhaalta ylöspäin. (Brown & Isaacs 2005, 1-9; Brooke & Sheldon 2010, 14, 16.)

Laaksonen ym. (2011, 42-47) mukaan Learning Café-menetelmä sosiaali- ja terveysalan opetuksessa ja hoitotyön kehittämisessä on koettu toimivaksi ja tarpeelliseksi. Sen on nähty kehittävän osallistujien itsenäistä ajattelua ja tiedon arvostusta. Suunnittelu on kuitenkin Learning Cafén onnistumisessa tärkeää. Tilaisuuden onnistuminen vaatii ohjaajilta perehtyneisyyttä teorian tietoon, tarvitaan myös tarkka suunnitelma tilaisuuden kulusta. Kysymysten tulee olla hyvin rajattuja ja stimuloivia sekä niiden tulee perustua teorian tietoon. Täällä tavoin taataan se, että tilaisuudelle asetetut tavoitteet saavutetaan. Osallistujat perehdytetään käsiteltävään aiheeseen. Näin he pystyvät jakamaan tietoa ja keskusteluun tulee syvyyttä. Aiheeseen liittyvän tutkimustiedon tunteminen on nähty kehittävän keskustelua ja parantavan Learning Cafén tulosta.

4 TYÖTTÖMYYS SUOMESSA JA SALON SEUDULLA

4.1 Työttömyys Suomessa ja sen vaikutus terveyteen

Työttömyydestä julkaistaan kuukausittain sekä Tilastokeskuksen että Työ- ja elinkeinoministeriön tilastoja, niissä työttömien lukumäärä poikkeaa toisistaan. Syynä tähän ovat erilaiset työttömyyden määritelmät. Tilastokeskuksen määritelmä perustuu kansainvälisen työjärjestön ILO:n määritelmään ja sitä käytetään myös muissa maissa. Sen mukaan työtön on työtä vailla oleva, 15-74 -vuotias henkilö, joka etsii töitä ja on valmis ottamaan työn vastaan kahden viikon sisällä sen löydyttyä. Työttömäksi luetaan myös työpaikastaan toistaiseksi lomautettu henkilö. Työ- ja elinkeinoministeriö julkaisee työvoimatoimistojen asiakastietoihin pohjautuvaa tilastoaan työttömistä työnhakijoista. Työtön työnhakija on henkilö, jolla ei ole työtä ja joka on ilmoittautunut työvoimahallinnon rekisteriin työnhakijaksi. (Tilastokeskus 2016a; Tilastokeskus 2016c.)

Tilastokeskus tarkastelee työttömyyttä tuotantoelämän näkökulmasta, arvioiden paljonko työvoimaa todella on tarjolla. Tilastokeskus muun muassa hyväksyy työnhakijaksi henkilön, joka etsii töitä pelkästään sanomalehtien välityksellä. Tästä johtuen tilastossa työttömiksi luetaan runsaasti nuoria työnhakijoita, jotka eivät hyödy työvoimatoimistoon ilmoittautumisesta, eivätkä saa työttömyyspäivärahaa. Työ- ja elinkeinoministeriön tilastoissa puolestaan on suhteellisen paljon iäkkäitä työnhakijoita, jotka eivät etsi aktiivisesti töitä vaan odottavat eläkkeelle pääsyä. (Tilastokeskus 2016c.)

Tilastokeskuksen mukaan Suomessa oli vuoden 2016 syyskuussa 204 000 työtöntä, mikä oli 21 000 vähemmän kuin vuosi sitten. Työttömyysaste oli 7,7 prosenttia, kun se edellisvuonna samaan aikaan oli 8,4 prosenttia. (Tilastokeskus 2016b.)

Erityisesti pitkäaikaistyöttömien eli yli vuoden yhtäjaksoisesti työttömänä työnhakijana olleiden määrä on kasvanut vuoden 2012 jälkeen. Tähän on vaikuttanut erityisesti työllistymisen vaikeutuminen sekä työttömyyseläkkeelle pääsyn loppuminen. Pitkäaikaistyöttömyys kertoo rakenteellisesta työttömyydestä merkiten sitä, että työllisyyden kysyntä ja tarjonta kohtaavat yhä huonommin. Kesällä 2016

yli vuoden yhtäjaksoisesti työttömänä olleita pitkäaikaistyöttömiä oli 127 200, mikä on 14 100 enemmän kuin vuotta aikaisemmin. (Findikaattori 2016.)

Työmarkkinoita pidetään yhtenä keskeisimmistä sosiaalista yhtenäisyyttä tuottavista instituutioista. Työmarkkinoilta poisjäänti altistaakin helposti syrjäyttävän kierteen syntymiselle, joten pyrittäessä vaikuttamaan terveyden tasa-arvoon ja hyvinvoinnin vajeisiin on tärkeää ehkäistä syrjäytymistä. Työttömyys, erityisesti pitkittyessään, tuo usein mukanaan niin fyysisen kuin psyykkisenkin terveydentilan ja työkyvyn heikkenemistä sekä sosiaalisten suhteiden katkeamista ja köyhyyttä. Työttömyyden ja terveydentilan välisistä yhteyksistä on paljon näyttöä. Toisaalta on osoitettu, että heikko terveys altistaa työttömyydelle, mutta myös työttömyyden on tutkimuksissa todettu vaikuttavan terveyteen epäedullisesti. Tutkimukset ovat osoittaneet, että työttömien fyysinen ja psyykinen hyvinvointi ovat työssä käyvää väestöä heikompi. Työttömät myös sairastavat työssä käyviä yleisemmin pitkäaikaissairauksia. Yleensä työttömät kokevat terveytensä heikommaksi, kuin työssä käyvät ja vakavimmillaan työttömyys näkyy suurina kuolleisuuseroina työllisten ja työttömien välillä. (Hannikainen-Ingman 2010, 14-16; Kerätär 2016, 54-56.)

Lukuisten tekijöiden on todettu vaikuttavan työttömyyden ja terveyden väliseen yhteyteen, kuten työttömän iän, jolla näyttäisi olevan vaikutusta terveydentilaan. Haavoittuviksi ryhmiksi työttömyyden negatiivisille terveysvaikutuksille on havaittu nuoret jotka ovat juuri lopettaneet koulunsa, keski-ikäiset miehet, ja taloudellisesti marginaaliset ryhmät, kuten naiset jotka ovat palaamassa työelämään. Tutkimuksen mukaan työttömyyden kielteiset vaikutukset ovat voimakkaampia miehillä kuin naisilla. Lisäksi elintavat ovat merkittävä työttömän terveydentilaan vaikuttavista tekijöistä. Muun muassa alkoholin kulutus on suurempaa työttömien kuin työssä käyvien keskuudessa. Lisäksi henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat työttömän terveydentilaan. Työttömyyden kestolla ja uudelleen työllistymisellä on osoitettu olevan vaikutusta eli on todettu uudelleen työllistymisen olevan hyödyllistä terveydelle. Esimerkiksi pitkäaikaistyöttömillä psyykkisen terveyden on todettu parantuneen uudelleen työllistymisen seurauksena. (Hannikainen-Ingman 2010, 18.)

4.2 Työttömyys ja sen terveystaikutukset Salon seudulla

Muuttuva Salo 2013 – 2023 -tutkimushankkeessa tarkastellaan äkillisen rakennemuutoksen Saloa. Hanke alkoi keväällä 2013 pian sen jälkeen, kun Nokia Oyj lakkautti kokoonpanotehtaansa. Syyskuussa 2016 Salon työttömyysaste oli 14,9 prosenttia, kun vuonna 2008 se oli ollut 5,7 prosenttia. Erityisesti pitkäaikaistyöttömien eli vuoden tai pidempään työttömänä olleiden määrä on Salossa lisääntynyt vuodesta 2009 lähtien. Pitkäaikaistyöttömyyden kasvu on merkki vakavasta rakenteellisesta työttömyydestä, koska mitä kauemmin työttömyys kestää sitä vaikeampaa on uudelleen työllistyminen. Tuhansien ihmisten irtisanominen on vaikuttanut yksilöihin, perheisiin ja koko Salon seutuun. (Ylikännö & Kehusmaa 2015, 6-9; Lounaistieto 2016.)

Opinnäytetyössä tarkastellaan tutkimushankkeen keskeisiä tuloksia, koska tutkimus on tuore ja kattava. Lisäksi kohderyhmän, salolaisten työttömien ja heidän tilanteensa tunteminen auttaa työn toiminnallisen osuuden toteuttamista. Muuttuva Salo -tutkimushankkeessa tarkastellaan toimeentuloa ja sosiaalisia suhteita salolaisten omien kokemusten perusteella. Tutkimuksessa salolaisilta kysyttiin muun muassa taloudellisesta tilanteesta, mahdollisuudesta yhteiskunnalliseen osallistumiseen ja huolenaiheista, jotka vaikuttavat elämään. Salolaisilta kysyttiin myös, miten tyytyväisiä he ovat alueen erilaisiin julkisiin ja yksityisiin palveluihin. Tutkimus toteutettiin asukaskyselynä, lisäksi aineistona käytettiin tilastoja ja rekistereitä. Hankkeen ensimmäisen vaiheen raportti ilmestyi vuonna 2015. (Ylikännö & Kehusmaa 2015, 17.)

Työttömät salolaiset ovat selvästi useammin huolissaan toimeentulostaan kuin työssä käyvät. He ovat useimmin tyytymättömiä omiin ihmissuhteisiinsa ja kokevat itsensä vähintäänkin melko usein yksinäisiksi verrattuna vakituisessa työssä oleviin. Työttömyyden myötä usein myös työpaikan ihmissuhteet ovat jääneet taakse. Toisaalta työttömyys itsessään saattaa aiheuttaa häpeää ja sosiaalista eristäytymistä. (Ylikännö & Kehusmaa 2015, 21–24.)

Tutkimuksen mukaan Salon työttömät ovat lähes yhtä aktiivisia kuin muut. Tosin liikuntaa he harrastavat työssäkäyviä hieman vähemmän. Työttömät salolaiset

eivät osallistu yhteiskunnallisesti, järjestöjen, seurojen tai erilaisten kerhojen toimintaan aivan yhtä usein kuin työssäkäyvät. Huomioitavaa on, että työttömillä on enemmän aikaa käyttää erilaisiin vapaa-ajan toimintoihin kuin työssä käyvillä, joten tilastojen valossa he vaikuttavat passiivisemmilta kuin muut. Tutkimushankkeen mukaan Salossa on tarve matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksille ja sosiaalisen osallistumisen muodoille. Parannusta salolaiset itse toivoisivat esimerkiksi liikunta mahdollisuuksiin. (Ylikännö & Kehusmaa 2015, 21–24.)

Työttömyyden myötä taloudelliset ongelmat ovat lisääntyneet. Laskujen maksu on vaikeutunut tai niitä ei ole pystytty maksamaan ollenkaan. Menoista on pitänyt karsia pahimmillaan niin, että työttömillä ei ole ollut varaa ostaa ruokaa tai lääkkeitä. Ylikännö (2013, 64) toteaa aikaisemmassa tutkimuksessaan, että joka neljäs työmarkkinatukea saaneista suomalaisesta on kokenut useasti nälkää. Nyt Salossa vastaava osuus on 10 prosenttia. (Ylikännö & Kehusmaa 2015, 33.)

Tutkimustulosten mukaan suurin haaste Salossa työttömien uudelleen työllistymiseksi on, että työttömien fyysinen ja psyykinenkin terveydentila on heikentynyt. Tilannetta hankaloittaa, että työttömät jäävät usein terveystalouden ja tarkastusten ulkopuolelle, koska eivät kuulu työterveydenhuollon piiriin. Toinen este työllistymiselle on, että Salossa ei ole työpaikkoja tarjolla. (Ylikännö & Kehusmaa 2015, 27.)

Työttömyydestä selviytymiseksi tarvitaan erilaisia tukitoimia. Tutkimushanke painottaa kiinnittämään huomiota työttömyyden mukanaan tuomiin kielteisten terveysvaikutusten ehkäisyyn ja työkyvyn ylläpitoon. Kohderyhmälle suunnatuilla tukitoimilla, jota esimerkiksi salon TE-toimisto tarjoaa, on mitä todennäköisemmin ylläpitävä vaikutus työttömien terveyteen. Salossa on lisäksi työvoiman palvelukeskus (TYP), jonka auttaa moniammatillisesti, sisältäen terveydenhuollon ja sosiaalityön palvelut sekä Kelan tarjoaman tuen. Kaupunki on aktiivisesti mukana useissa työllistämiskokeiluissa. Eräässä kokeilussa Salo maksaa yhdessä TE-toimiston kanssa palkan pitkäaikaistyöttömälle, joka sijoitetaan paikalliseen yritykseen tekemään työtä. (Salo 2016; Salon alueen Työttömät ry 2016; Niemi 2016; Ylikännö & Kehusmaa 2015, 11, 44.)

Ystävät tai sukulaissuhteet saattavat työttömällä olla olemattomat, siksi Muuttuva Salo-tutkimushanke korostaakin sosiaalisen tuen merkitystä työterveyden ylläpitämisessä. Tällä hetkellä tämän tyyppistä tukea voi saada muun muassa Salon kaupungin Waltin työpajalta, jossa järjestetään kuntouttavaa työ- ja ryhmätoimintaa. Salon alueen työttömät ry:llä on omat tilat, jossa on jäsenruokala ja yhdistyksellä on tarjolla erilaisia kursseja sekä koulutusta. (Salo 2016; Salon alueen Työttömät ry 2016; Ylikännö & Kehusmaa 2015, 11, 44.)

5 TERVEYDEN EDISTÄMINEN RAVITSEMUKSEN KEINOIN

5.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset ja ruokatottumukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta antaa ravitsemussuosituksia suomalaisten ravitsemuksen ja terveyden edistämiseksi. Niiden pohjana ovat pohjoismaiset ravitsemussuositukset, joita laaja asiantuntijaryhmä päivittää uusimpien tutkimustietojen avulla selvittäen ravinnon ja terveyden välisiä yhteyksiä. Ravintosuositusten keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Niiden soveltaminen pyritään saamaan helpoksi. Ne esitetään käytännönläheisesti tiiviinä koosteena sisältäen perustelut kirjallisuusviitteineen, jotta tarvittaessa saadaan syventävää tietoa aiheesta. Ravitsemussuositukset ovat tarkoitettu terveille kohtuullisesti liikkuville suomalaisille, joten on hyvä muistaa, että ravintoaineiden tarve ja suositeltava ruokavalio voivat vaihdella terveydentilan mukaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5-10.)

Suosituksissa terveyttä edistävästä ruokavalioista on laadittu ruokakolmio ja lautasmalli edistämään yksilöiden ravitsemusneuvontaa. Niiden avulla pyritään tuomaan esille eri ruokaryhmien suhteellisia osuuksia terveellisessä ruokavaliossa, kuten liha, maitovalmisteet ja täysjyväviljavalmisteet. Ruokakolmiossa tuodaan esille terveellisen ruokavalion kokonaisuus. Pohjan muodostavat vähäenergiset, paljon kuituja, vitamiineja ja hivenaineita sisältävät kasvikset, marjat ja hedelmät, täysjyväviljatuotteet ja peruna. Keskiosan muodostavat vähärasvaiset maitotuotteet, kasvipäiset rasvat, pähkinät ja siemenet. Kärkiosan muodostavat kala ja siipikarja, lihavalmisteet, punainen liha ja kananmuna sekä kaiken huippuna satureumat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 9, 19.)

Lautasmallia apuna käyttäen voidaan helpolla koostaa terveellinen ateria. Siinä ajatellaan lautasta kokonaisuutena, joka täytetään puoliksi kasviksilla. Tämän jälkeen noin neljännes lautasesta täytetään perunalla, täysjyväpastalla, riisillä tai muulla täysviljalisäkkeellä ja viimeinen neljännes jää liha-, kala- tai munaruualle. Ateriaan kuuluu vielä täysjyväleipä, margariinilla sekä rasvaton maito. Jälkiruokana voi olla marjoja tai hedelmä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittaa terveyttä edistäviä muutoksia ruokavalioon muun muassa kasvattamalla ravintoainetiheyttä, pienentämällä ruoan energiatiheyttä ja käyttämällä parempia hiilihydraatteja. Runsaasti kuituja omaavat kasvikunnan tuotteet sisältävät vähemmän energiaa kuin eläinkunnan tuotteita sisältävä ruoka. Runsaasti rasvaa tai lisättyä sokeria sisältävässä ruoassa on paljon energiaa, myös alkoholijuomat ovat energiapommeja. Täysjyväviljassa on runsaasti kuitua ja se on terveellisempää kuin valkoinen vilja. Suositeltavaa on lisätä ruokaan tyydyttyneitä rasvoja ja vähentää tyydyttämättömiä rasvoja sekä vaihtamaan rasvaiset maitovalmisteet rasvattomiin ja vähärasvaisiin tuotteisiin. Hyvä on myös suosia kasviöljyä, margariinia, pähkinöitä ja siemeniä sekä kalaa ja vähentää runsasrasvaisia eläinkunnan tuotteita. Lihatuotteista valitaan vähärasvainen, vaaleaa liha ja vähennetään punaisen lihan käyttöä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 17.)

Liiallista suolan käyttöä tulisi välttää. Elintarvikkeista saamme suurimman osan ruokasuolasta ja siksi olisi toivottavaa, että ruoan jalostajat ja valmistajat huomioisivat tämän erityisesti leivissä, valmisruoissa ja lihavalmisteissa. Suolan käytön lisäksi olisi vähennettävä lisättyä sokeria sisältäviä juomia ja ruokia, lihavalmisteita ja punaisen lihan käyttöä sekä alkoholijuomia. Ruokavalioon voisi lisätä enemmän kasviksia, palkokasveja, marjoja, hedelmiä, pähkinöitä ja siemeniä sekä suosia kalaa ja mereneläviä. Vaaleat viljatuotteet vaihdetaan täysjyväviljavalmisteisiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 18.)

On saatu vakuuttavaa tutkimusnäyttöä siitä, että terveyttä edistävällä ruokavaliolla voidaan vähentää sepelvaltimotaudin, aivoverenkiertohäiriöiden, verenpainetaudin, eräiden syöpien, tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden, osteoporoosin ja hammaskarieksen syntyä. Painonhallinnan kautta voidaan vaikuttaa tuki- ja liikuntaelinsairauksien kehittymiseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 18.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos seuraa viiden vuoden välein Finravinto-tutkimuksessa suomalaisten aikuisten ruokatottumuksia. Tutkimuksessa selvitetään muun muassa ruoankäyttöä, ravinnonsaantia, ateriarytmiä ja joukkoruokailun

käyttöä sekä ravintoaineiden saantilähteitä. Ruokatottumuksia verrataan kansallisiin ravitsemussuosituksiin ja tutkimustietoa käytetään suomalaisen aikuisväestön ravitsemustilanteen arviointiin ja seurantaan. Finravinto 2012- tutkimuksen mukaan suomalaisten ruokatottumuksissa pitkään jatkunut myönteinen kehitys on pysähtynyt. Tämä johtuu siitä, että rasvan osuus energiasta on kasvanut. Rasvan laatu on myös huonontunut eli ruokavalio sisältää enemmän tyydyttyneitä rasvoja kuin viisi vuotta aikaisemmin. Kuidun saanti on pienentynyt, ja suolan käyttö lisääntynyt. Ruokavalion myönteisiä muutoksia ovat puolestaan olleet marjojen ja kasvien sekä kasviöljyn kulutuksen lisääntyminen. Ravitsemussuositusten mukaista eli säännöllistä ateria rytmiä suomalaiset noudattavat suhteellisen hyvin. Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneista söivät aamupalan. Suomalaiset syövät keskimäärin kuusi kertaa päivässä, mikä on suositeltua. (Helldán ym. 2013, 25, 125.)

Samankaltaiseen tulokseen on päätyttyä Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys - tutkimus, jota Terveysten ja hyvinvoinninlaitos toteuttaa vuosittain. Tutkimuksessa terveyskäyttäytymisen yhtenä osa-alueena ovat ruokatottumukset, jotka ovat muuttuneet pitkällä aikavälillä ravitsemussuositusten mukaiseen suuntaan. Poikkeuksena tutkimuksessa mainittiin kovien rasvojen lisääntynyt käyttö. Liikunta on tutkimuksen mukaan myös lisääntynyt. Kuitenkin ylipainoisten osuus väestöstä kasvaa koko ajan. (Helldán & Helakorpi 2015, 21, 27.)

5.2 Sosioekonomisen aseman vaikutus ravinnon laatuun

Sosioekonominen asema on käsitteenä moniulotteinen kuvastaen yksilön tai yhteisön taloudellisia, sosiaalisia tai materiaalisia oloja, kuten koulutusta, ammattia ja tuloja. Sosioekonominen asema kertoo yhteiskunnan rakenteista, kuten yhteiskunnan keskeisistä väestöryhmistä. Eri väestöryhmien välillä elintavat ja ruokatottumukset vaihtelevat ja tämän katsotaan johtuvan suurelta osin sosioekonomi-

sista eroista, eli terveys- ja ravitsemuskäyttäytyminen voidaan nähdä sosiaalisesti määräytyneenä, mutta myös avoimena yksilöllisille valinnoille. (Loman ym. 2012, 149.)

Koulutuksen puute, alhainen tulotaso tai työttömyys vaikuttavat ruokavalioon epäedullisesti. Työttömillä ei ole aina taloudellisesti mahdollista noudattaa terveellistä ruokavaliota. Vastaavasti voidaan sanoa, että korkeampi koulutustaso voi heijastua parempana terveys- ja ravitsemustietämyksenä. Tämä saattaa auttaa yksilöä noudattamaan suositeltua käyttäytymistä esimerkiksi ravitsemussuosituksia. (Loman ym. 2012, 149-150; Ovaskainen ym. 2013, 204.)

Suomalaisten terveydentila ja ravitsemus ovat viime vuosina parantuneet, mutta erot eri väestöryhmien välillä ovat pysyneet samoina tai jopa kasvaneet (Loman ym. 2012, 148). Ovaskainen, Kosola ja Männistö (2013, 197-204) ovat tutkineet tulotason ja koulutuksen vaikutusta ruokavalion laatuun ja ravitsemussuosittelun saavuttamiseen. Aineistona käytettiin FINRISKI-tutkimuksia, laajoja väestötutkimuksia kroonisten ei-tarttuvien tautien riskitekijöistä vuosilta 2002 ja 2007. Tutkimuksen tulos vastaa odotusta sosioekonomisen aseman vaikutuksesta ruokavalion laatuun. Kasvisten, juuresten, hedelmien ja marjojen käyttö, vaikkakin lisääntynyt kaikissa väestöryhmissä, on runsaampaan korkeammin koulutetuilla ja paremmin tienaavilla. Vähemmän koulutetut käyttävät puolestaan enemmän soke-ria, makeisia ja leipärasvoja. Ruokavalinnat ovat hyvätuloisilla terveellisempiä kuin pienituloisilla ehkä siksi, että toimeentulon ollessa epävarmaa nähdään tärkeämpänä varmistaa se, että ruokaa on. Terveellisen ruokavalion toteutuminen ei ole ensisijaisesti mielessä.

Loman ym. (2012, 149-157) ovat tarkastelleet ravintolähteiden eroja suhteessa sosioekonomiseen asemaan. Ravintotottumuksissa tapahtuu muutoksia, modernisoitumista, niin että taloudellisesti paremmin toimeentulevat omaksuvat uudet ruokatrendit ensimmäisenä ja käyttävät vähemmän niin sanottuja perinteisiä ruoka-aineita, kuten voita, perunaa ja tummaa leipää. Huomioitavaa kuitenkin on, että modernit ruokatottumukset eivät välttämättä tarkoita terveellistä ruokavaliota. Esimerkkinä rasvaiset juustot, jotka ovat nousseet paremmin toimeentulevien

suosioon. Päinvastoin ravitsemussuositusten mukaisia ovat perinteiset ruoka-aineet tumma leipä ja peruna, jotka ovat edelleen pienempituloisen väestöryhmän suosiossa. Toisaalta tutkimuksessa on havaittu, että korkeammassa ammattiasteissa olevat syövät enemmän kalaa ja käyttävät vähemmän lihajalosteita ja täys- sekä kulutusmaitotuotteita.

Raulio ja Ross (2012, 140-144) ovat selvittäneet työaikaisen aterioinnin eroja eri väestöryhmien kesken ja tämän yhteyttä ruokavalion laatuun. Keskeinen havainto on, että henkilöstöravitolassa lounastavat valitsevat annoksiinsa useammin tuoreita kasviksia ja kalaruokaa verrattuna työntekijöihin, jotka syövät omia eväitä. Joukkoruokalassa syövien ravitsemus on lähempänä ravitsemussuosituksia kuin niiden, jotka syövät omia eväitä tai jossain muualla. Tämä herättää huolen työelämän ulkopuolelle jääneistä, sillä joukkoruokailun saavutettavuus on huonointa työttömillä ja alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevilla. Heillä myös ruokavalion laatu on heikompi, kuin paremmin toimeentulevilla. Työttömät ovat järjestetyn joukkoruokailun ulkopuolella, joten ruokavalion laatu riippuu työttömän elämäntilanteesta, asenteesta, tiedoista ja taidoista.

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämä opinnäytetyö tehtiin salolaiselle Ruori-hankkeelle. Tarkoituksena oli kerätä tietoa työttömien tarpeista ja toiveista terveyden edistämiseksi ravitsemuksen keinoin. Opinnäytetyössä selvitettiin, millaisia ruokatottumuksia työttömillä oli ja miten he toteuttivat terveellistä ruokavaliota sekä millaista toimintaa tai esimerkiksi neuvontaa työttömät halusivat ravitsemuksen suhteen olevan tarjolla. Tavoitteena oli antaa Ruori-hankkeelle tietoa työttömien ravitsemuksesta ja tarjota hankkeelle ideoita kehittää toimintaansa työttömien terveyden edistämiseksi. Toiminnallista opinnäytetyötä ohjasivat seuraavat tutkimuskysymykset.

1. Millaisia ruokatottumuksia työttömillä on? Aiheutuuko niistä ongelmia tai haittaa?
2. Miten he toteuttavat terveellistä ruokavaliota? Millaisia käsityksiä heillä on terveellisestä syömisestä ja ruokavaliosta?
3. Millaista palvelua tai esimerkiksi neuvontaa työttömät toivoisivat olevan tarjolla, jotta he voisivat toteuttaa terveellistä ruokavaliota?

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

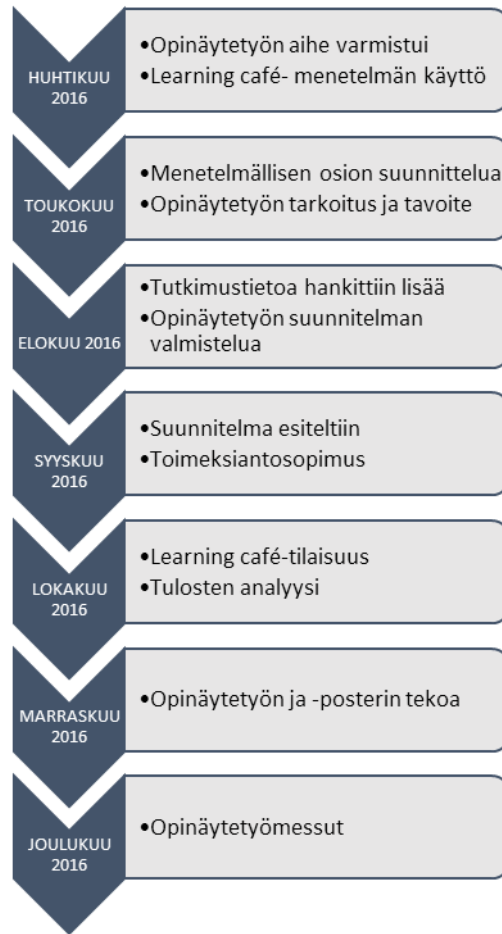
7.1 Learning Cafén suunnittelu Ruori-hankkeen kanssa ja tiedonhankinta

Aihe opinnäytetyölle varmistui huhtikuussa 2016, jolloin Ruori-hanke esiteltiin opilaitoksessa ja kerrottiin hankkeen tarvitsevan selvitystyötä työttömien tarpeista ja toiveista terveyden edistämiseksi. Näkökulmaksi, joka oli vapaasti valittavissa, ehdotettiin ravitsemusta. Aihe esiteltiin Ruori-hankkeen koordinaattorille ja hän hyväksyi sen. Tapaamisessa koordinaattorin kanssa lyötiin lukkoon tiedonhankintamenetelmä, eli Learning Café. Se tuki hankkeen ideaa Living Lab-toiminnasta eli työttömien osallistamisesta ja heidän oman asiantuntijuutensa hyödyntämisestä.

Toukokuussa 2016 opinnäytetyön menetelmällistä osiota suunniteltiin kehittämis- ja tutkimusosaamisen kurssilla. Samalla aloitettiin teorian tiedon hankinta. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite muotoutuivat.

Elokuussa 2016 aikaisempaa tutkimustietoa hankittiin lisää ja valmisteltiin opinnäytetyön suunnitelma. Suunnitelma työstä esiteltiin seminaarissa, syyskuussa 2016. Tämän jälkeen toimeksiantajilta saatiin lupa opinnäytetyön tekemiseen. Learning café-tilaisuus suunniteltiin yksityiskohtaisesti, muun muassa pöytien keskusteluaiheet viimeisteltiin. Ruori-hankkeen koordinaattorin tapaamisessa esiteltiin viimeistelty suunnitelma tilaisuudesta ja koordinaattorilta saatiin neuvoja, joita hyödynnettiin tilaisuuden toteutuksessa. Sovittiin aikataulusta tilaisuuden järjestämiseksi lokakuussa 2016.

Lokakuussa järjestettiin Learning Café-tilaisuus. Tämän jälkeen keskityttiin tulosten analysointiin ja opinnäytetyöraportin kirjoittamiseen sekä opinnäytetyöposterin suunnitteluun Turun ammattikorkeakoulun Salon yksikön messuille joulukuuksi 2016. Kuviossa 1. on esitetty opinnäytetyön eteneminen.



Kuvio 1. Opinäytetyön eteneminen.

Tutkimustietoa etsittiin Turun ammattikorkeakoulun Finna-tietopalvelun kautta eri sosiaali- ja terveysalan tietokannoista, kuten Medicin, Cinahlin, PubMedin ja Terveysportti kautta. Lisäksi käytettiin Google Scholar tietokantaa. Hakusanoina käytettiin Learning Café, ravitsemus, ravitsemussuositukset, ruokatottumukset, sosioekonominen asema, terveys, työttömyys.

Kirjalähteitä löytyi paljon ja aineistoa karsittiin valitsemalla uudempia, alle kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Lähteitä myös arvioitiin kriittisesti, arvioiden kirjoittajan luotettavuutta tai lähteen tuottajan, kustantajan tunnettavuutta (Hirsjärvi ym. 2015, 113-114.) Liitteenä 1. on taulukko, jossa esitetään opinäytetyön tiedonhankintaa.

7.2 Learning Cafén toteutus

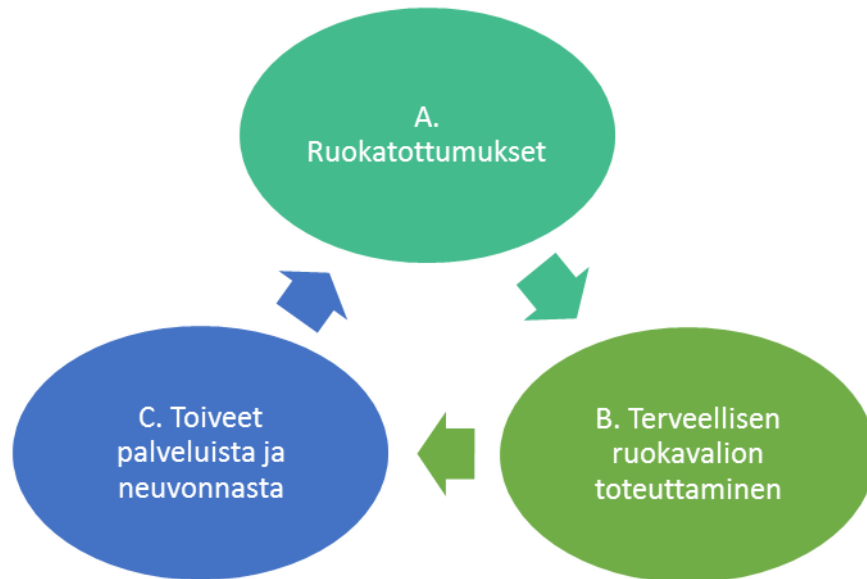
Learning Café-tilaisuus toteutettiin lokakuussa 2016 Salossa ja siihen osallistui yhdeksän henkeä, kolme miestä ja kuusi naista. Iältään he olivat 24-57-vuotiaita. Ryhmä, joka oli järjestynyt Ruori-hankkeen toimesta, koostui pitkäaikaistyöttömistä, jotka osallistuivat kuntouttavaan työtoimintaan.

Learning Café-tilaisuus aloitettiin johdannolla, jossa mukana olivat kaikki osallistujat. Johdanto toteutettiin lyhyenä luentona eli PowerPoint-esityksenä (liite 2.). Siinä esiteltiin tilaisuuden tarkoitus ja kerrottiin, mikä Learning Café on ja miten se toteutetaan. Lopuksi osallistujille esiteltiin lyhyt tietopaketti terveellisestä ruokavaliosta ja ravintosuosituksista. Johdannon avulla haluttiin varmistaa se, että ryhmä tietää mitä olimme tekemässä ja että heillä oli tarvittava ja ajantasainen tieto aiheesta. Osallistujat saivat myös paperikopiot PowerPoint-esityksestä muistin virkistämiseksi. Tämän jälkeen osallistujat jakautuivat kolmeen eri pöytään (kuvio 2.), joissa käsiteltiin ravitsemusteemaa eri näkökulmista:

Pöydässä A: Minkälaisia ruokatottumuksia teillä on ja aiheutuuko niistä ongelmia?

Pöydässä B: Miten toteutate terveellistä ruokavaliota?

Pöydässä C: Millaista palvelua, neuvontaa tms. toivoisitte olevan tarjolla, jotta voisitte toteuttaa terveellistä ruokavaliota?



Kuvio 2. Learning Cafén pöydät.

Pienryhmissä osallistujat kiersivät kaikki pöydät läpi ja osallistuivat kuhunkin keskusteluun. Jokaisessa pöydässä oli isäntänä opinnäytetyötiimin jäsen, joka johti keskustelua ja kirjasi esille nousseet asiat isolle fläppipaperille käsittekartaksi. Kun keskustelua oli käyty sovittu aika, 20 minuuttia, osallistujat siirtyivät seuraavaan pöytään. Pöydän isäntä perehdytti uudet tulijat aiheeseen ja edellisen ryhmän siitä käymään keskusteluun. Edellisen ryhmän tuotokset olivat nähtävillä fläppipaperilla, josta uusi ryhmä jatkoi tuottaen lisää ideoita. Näin keskustelu kehittyi koko ajan eteenpäin. Viimeisen aiheen käsittelyn jälkeen osallistujat palasivat pöytään, josta olivat aloittaneet.

Lopuksi isännät esittelivät kaikille yhteisesti omassa pöydässään käytyä keskustelua ja siinä syntyneitä ideoita ja ajatuksia. Ryhmäläisille annettiin vielä mahdollisuus yhteiseen keskusteluun, kysymyksiin ja vastauksien täydentämiseen. Tätä mahdollisuutta hyödynnettiin jonkin verran. Aivan lopuksi ryhmäläisiä pyydettiin täyttämään lyhyt palautelomake (liite 4.). Ryhmää kiitettiin hyvästä yhteistyöstä ja päätettiin tilaisuus.

7.3 Learning Café-aineiston käsittely

Learning Cafén-tilaisuuden keskusteluista syntyi kolme käsittekarttaa (liitteessä 3.), yksi kustakin pöytäkeskustelusta. Aineiston analyysi aloitettiin palaamalla opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin, eli kysyttiin mitä sellaista aineistossa on, joka liittyy tutkimustehtävään. Analyysin etenemistä määritteli lisäksi se, että analyysissä oltiin kiinnostuneita aineiston sisällöstä. Mitä aineistossa oli ja mitä se kertoi? (Eskola & Suoranta 1998, 175-175; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Aineisto luettiin huolellisesti läpi ja tekstimateriaali jaettiin osiin teemojen perusteella. Teemoittelulla haluttiin ryhmitellä aineistoa eri aihepiirien mukaan. Teemoittelulla pyrittiin korostamaan aineiston sisältöä, eli mitä kustakin teemasta oli sanottu ja mitä asioita siihen oli sisältynyt. Pyrkimyksenä oli kiteyttää keskustelujen sisältöjä ja löytää niistä tutkimuskysymysten kannalta keskeisiä asioita. Teemoittelua tehtiin myös teorialähtöisesti. Lopulta muodostui kuusi teemaa (taulukko 1.) ravinnon laatu, ruokatottumukset ja haasteet, taidot ja tiedot, palvelut, ongelmat ja taloudellisuus, joiden perusteella lähdettiin ryhmittelemään keskusteluja ja kertomaan aineiston sisällöstä. Aineiston analyysissä pyrkimys oli tiivistää ja tulkita aineistoa suhteessa teoriaan, käytäntöön ja omaan ajatteluun. Tavoitteena oli myös tuottaa hyvä sanallinen kuvaus, joka on tärkeä osa laadullista analyysiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Taulukko 1. Learning Café keskustelut teemoittain.

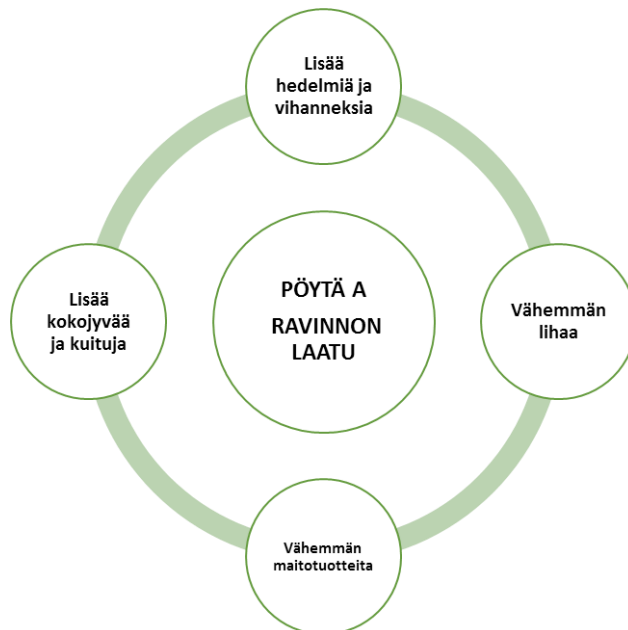
PÖYTÄ A Ruokatottumukset	Ravinnon laatu	Ruokatottumukset ja haasteet	Taidot ja Tiedot
	Lisää hedelmiä & vihanneksia	Vähemmän suola	Lisää lämmintä ruokaa
	Lisää kokojyvää / kuituja	Vähemmän sokeripitoisia juomia	Lisää säännöllisyyttä ateriointiin
	Vähemmän lihaa	Vähemmän epäterveellisiä välipaloja	Vähemmän eineksiä
	Vähemmän maitotuotteita	Ruoan määrä yksilöllisesti	Lähirookaa
PÖYTÄ B Terveellisen ruokavalion toteuttaminen	Ravinnon laatu	Ruokatottumukset & haasteet	Taidot ja Tiedot
	Hedelmiä näytille, helposti saatavilla	Ei iltasyömistä	Itsetehty ruoka
	Paljon kasviksia	Syödään hitaasti	Ostoslistat
	Terveellisiä välipaloja	Monipuolisuus	Lautasmalli
	Kunnon aamiainen	Kohtuullisuus	Säännöllisyys, ateriarhythmi
PÖYTÄ C Toiveet palveluista ja neuvonnasta	Palvelut	Ongelmat	Taloudellisuus
	Ravitsemusterapeutti	Etäisyydet, palvelut asiakkaalle	Ruokarinki / tukkuostot
	Terveystarkastukset	Liian vähän lämpimiä aterioita	Ruokakassit
	Foorumi	Korkea kynnyks ruoka-apuun	Ruokahävikki hyötyn
	Painonhallintaryhmät	Hintapolitiikka - Tarjoukset selville	Kala halvemmaksi
	Tiedotuskanava	Selkeämmät ravintosuositukset	Sesonkituotteet, lähirooka
	Diabeteshoitaja	Ruoanlaittotaidot, laitetaan kotona	Apujärjestöt
	Yhteinen osuuskunta, palstoja	Yhteistyö kuntien välillä	Alennukset työttömille

8 TULOKSET

8.1 Työttömien ruokatottumukset

Pöydässä A keskusteltiin siitä, minkälaisia ruokatottumuksia työttömillä oli ja aiheutuiko niistä ongelmia? Ryhmäläisten keskustelujen teemoittelusta syntyi kolme pääteemaa ruokatottumuksista eli ravinnon laatu, tottumukset ja haasteet sekä taidot ja tiedot.

Ravinnon laatuun (kuvio 3.) ja ruokatottumuksiin toivottiin luonnon mukaista lähiruokaa, kokojyväleipää, raakaruokaa ja monipuolisuutta, kuten marjoja, jyviä, nyhtökauraa, härkäpapuja sekä hedelmiä ja vihanneksia. Myönnettiin kuitenkin, että terveellinen ruokavalio maksaa eikä työttömän varallisuus aina riitä siihen. Ruuan valmistus koettiin myös tärkeäksi, sillä silloin pystyttiin vaikuttamaan ruokavalioon vähentämällä liha-, maitotuotteita sekä hiilihydraatteja ja suolaa.



Kuvio 3. Ruokatottumukset ja ravinnon laatu.

Ruokatottumukset ja haasteet teemassa, kuviossa 4., nousi päällimmäiseksi toive, että jaksaisi valmistaa lämmintä ruokaa päivittäin, mutta yksin elävänä

turvautui helpolla eineksiin ja pikaruokiin. Silloin menetti mahdollisuutensa vaikuttaa ruoan rasvan ja suolan määrään. Myös makean himon tyydytys miellettiin ongelmaksi. Syötiin liikaa makeisia ja juotiin virvoitusjuomia, jotka aiheuttavat helposti riippuvuutta. Ruoan määrä koettiin tärkeäksi ja päädyttiin ajatukseen ”kohtuus kaikessa”, eli syötiin se mitä kulutettiin.



Kuvio 4. Ruokatottumukset ja haasteet.

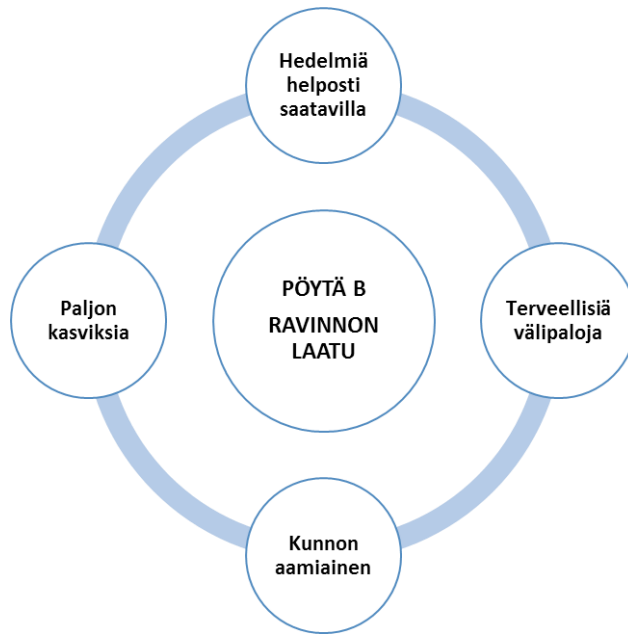
Taidot ja tiedot teemasta (kuvio 5.) osallistujat kokivat tietävänsä ja osaavansa tehdä terveellistä ruokaa, mutta se koettiin joskus hankalaksi. Eineksiin ja epäterveellisiin välipaloihin sorruttiin helpolla. Haluttiin kuitenkin syödä päivittäin ja säännöllisesti lämmintä ruokaa sekä haluttiin suosia erityisesti lähiruokaa.



Kuvio 5. Ruokatottumukset suhteessa taitoihin ja tietoon.

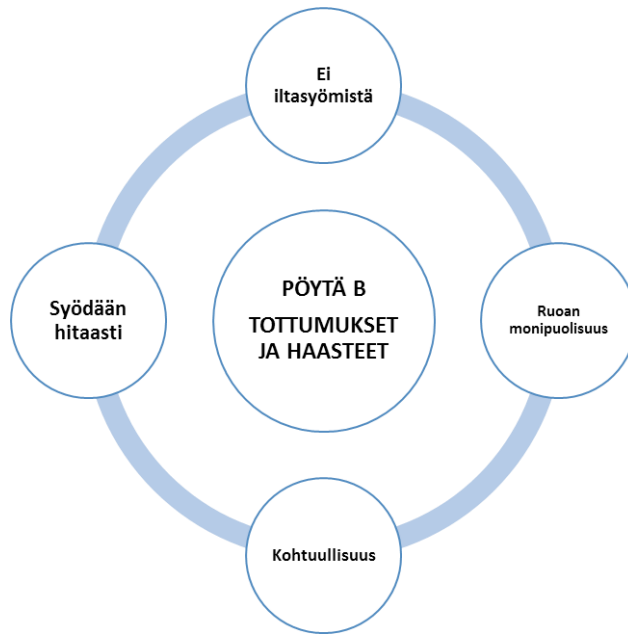
8.2 Terveellisen ruokavalion toteuttaminen

Pöydässä B keskusteltiin terveellisen ruokavalion toteuttamisesta henkilökohtaisella tasolla. Analyysin jälkeen kolmeksi pääteemaksi muodostuivat ravinnon laatu, tottumukset ja haasteet sekä taidot ja tiedot. Ravinnon laadulla pyrittiin vaikuttamaan terveelliseen ruokavalioon (kuviossa 6.). Miellettiin, että tulisi käyttää paljon hedelmiä, kasviksia ja muitakin terveellisiä välipaloja. Ruoan valmistuksessa haluttiin käyttää enemmän kasviksia ja salaatteja. Kunnon aamiainen koettiin myös terveelliseksi ruokavalion kannalta. Hedelmiä tuli syötyä helpommin, jos ne ovat näkyvillä ja helposti saatavilla. Makeat välipalat tulisi näin korvattua terveellisillä hedelmillä.



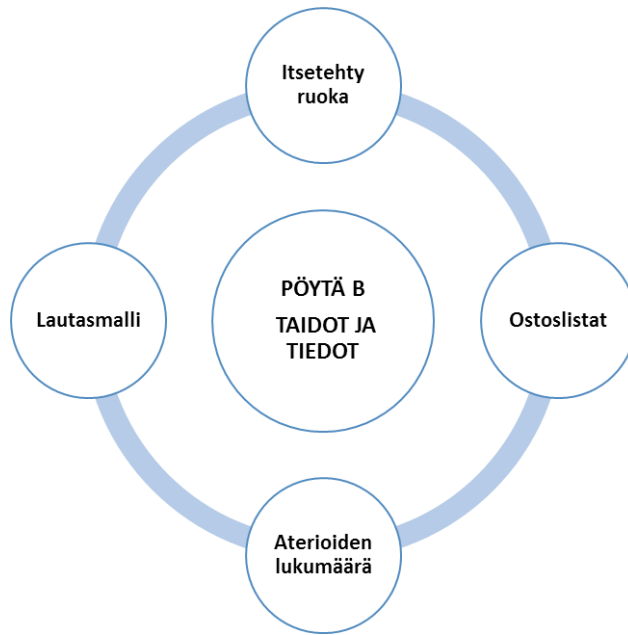
Kuvio 6. Terveellisen ruokavalion toteuttaminen ja ravinnon laatu.

Ravintotottumukset ja sen haasteet teemasta, kuviossa 7., ryhmäläiset toivat esiin monipuolisen ja ravitsevan ruokailumallin "lautasmallin". Se oli helppo muistaa ja pyrittiin syömään hitaasti nauttien, ei hotkien. Näin ei syöty liikaa, vaan kohtuullisesti ja oikeassa suhteessa. Myös syömisten ajankohtaan kiinnitettiin huomiota. Iltasyömistä tuli välttää painonhallinnan kannalta. Välipalat siirsivät nälkää ja esimerkiksi Piltti-lastenruoka koettiin terveelliseksi ja sopivan kokoiseksi välipalaksi.



Kuvio 7. Terveellisen ruokavalion toteuttaminen ja haasteet.

Taidot ja tiedot nousivat esille keskusteltaessa ruoanlaitosta (kuviossa 8.). Niitä jokainen ryhmäläinen piti tärkeänä. Itse tehden pystyi vaikuttamaan siihen mitä söi. Myös lautasmallin koettiin auttavan siinä, kuinka paljon söi. Säännöllinen ateriarytmi koettiin tärkeäksi. Kaupan tarjoukset ja niiden perusteella tehty kauppalista koettiin hyväksi keinoksi vähentää kauppalaskuja. Ongelmaksi nousi siis taas varallisuus. Tietoa oli, mutta oliko siihen varaa?



Kuvio 8. Terveellisen ruokavalion toteuttaminen suhteessa taitoihin ja tietoihin.

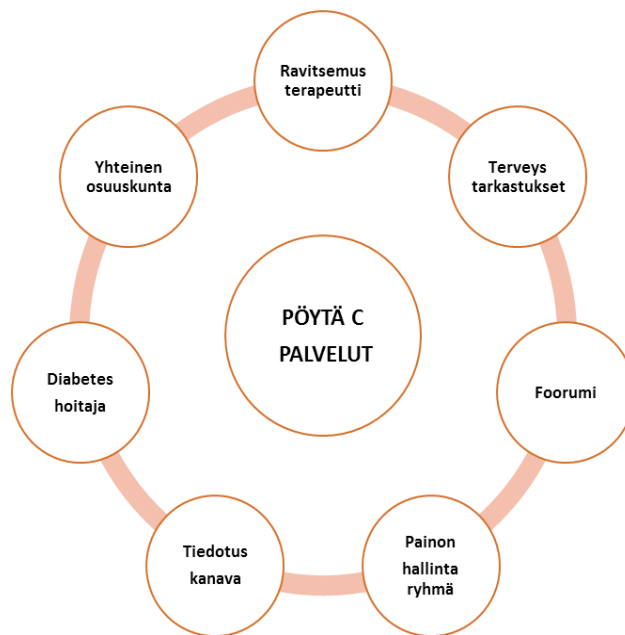
8.3 Toiveet palveluista ja neuvonnasta

Pöydässä C keskusteltiin siitä, millaista palvelua tai neuvontaa osallistujat toivoivat olevan tarjolla, jotta he voisivat toteuttaa terveellistä ruokavaliota. Keskustelun teemoittelussa nousi esiin kolme luokkaa palvelut, ongelmat ja taloudellisuus, joihin osallistujat toivoivat muutosta tai joihin vaikuttaminen voisi edesauttaa terveellisen ruokavalion toteutumista.

Palvelujen, kuviossa 9., suhteen keskusteluissa huomioitiin se, että palveluja ja esimerkiksi ravitsemustietoutta oli tarjolla, mutta se oli hajallaan. Työttömän omalla vastuulla ja velvollisuutena oli selvittää tarjousmahdollisuudet tai esimerkiksi missä ja milloin ruokakasseja jaetaan. Osallistujien mukaan tieto seurakunnan tai kansalaisjärjestöjen tarjoamasta ruoka-avusta Salon seudulla kulki työttömien kesken pääsääntöisesti suusta suuhun. Pöydässä esitettiin tarvetta yhteiselle foorumille tai tiedotuskanavalle. Sieltä voisi saada tietoa muun muassa terveellisestä ruoasta ja tarjouksista sekä esimerkiksi kauden tuotteista, joiden katsottiin olevan yksi hyvä vaihtoehto toteuttaa edullista ja terveellistä ruokavaliota. Toisaalta erilaiset järjestöt tai palveluntarjoajat voisivat tällä foorumilla tie-

dottaa toiminnastaan. Paikka, jossa tietoa saadaan tai jaetaan, voisi olla konkreettinen tila jossa työttömät kokoontuvat. Toinen vaihtoehto voisi olla sosiaalisen median avulla tuotettu palvelu.

Osa keskustelijoista koki tarvetta terveysneuvonnan parempaan saavutettavuuteen. Katsottiin, että ravitsemusterapeutin henkilökohtainen apu ja painonhallintaryhmään pääsy olisi tarpeellista. Työttömyyden myötä vapaa-aikaa oli enemmän, joten myös syömiseen oli enemmän aikaa. Tämä oli puolestaan johtanut painonhallinnan ongelmiin. Lisäksi terveellisen ruokavalion toteuttamiseksi ehdotettiin edullisten tai ilmaisten viljelypalstojen määrän lisäämistä. Niitä voitaisiin hoitaa itsenäisesti tai suurempia palstoja työttömien kesken yhteisesti osuuskunnittain.



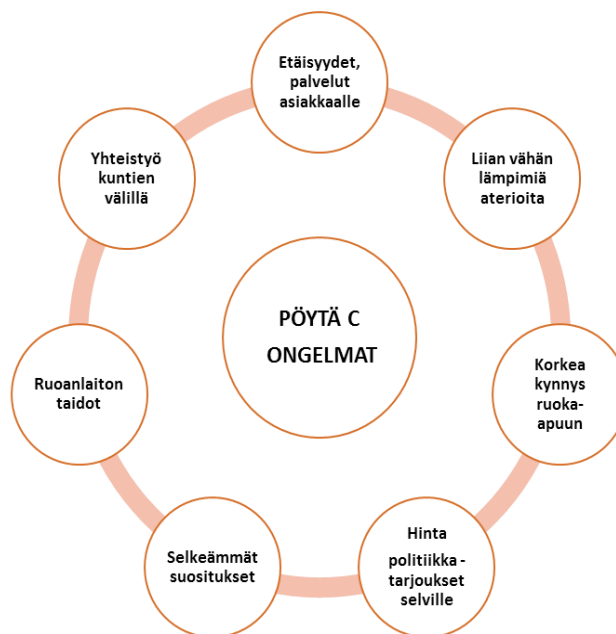
Kuvio 9. Palvelut, joita toivottiin.

Keskeisenä esteenä ja ongelmana terveellisen ruokavalion toteuttamisessa nähtiin se, että ruoka oli kallista (kuviossa 10.). Keskusteluissa kävi ilmi, että osallistujien ruoanlaittotaidot olivat kohdillaan. Ruokaa laitettiin mieluiten itse kotona, juuri sen vuoksi, että se tuli edullisemmaksi. Samalla rahalla itse tehtynä ruoka oli myös monipuolisempaa verrattuna siihen, että syötäisiin jossain muualla. Ruoan hintapolitiikkaan haluttiin muutosta ja parempia tarjouksia. Lisäksi voimassa oleviin ravitsemussuosituksiin toivottiin selkeyttä.

Esille nousivat välimatkat Salon seudulla. Osallistujista eräs koki niiden olevan turhan pitkiä, joten kynnys esimerkiksi käydä terveyskeskuksessa oli kasvanut. Toisaalta liikkuminen paikasta toiseen maksaa, mikä oli aina pois muista välttämättömistä menoista. Ehdotettiin joustavia palveluja välimatkojen lyhentämiseksi. Miksei terveyspalvelut tai neuvonta voisi tulla asiakkaiden luo, kuten kirjastoauto? Kuntien välinen yhteistyö voisi auttaa, jos lähellä kunnan rajaa asuva voisi halutessaan hyödyntää naapurikunnan palveluja.

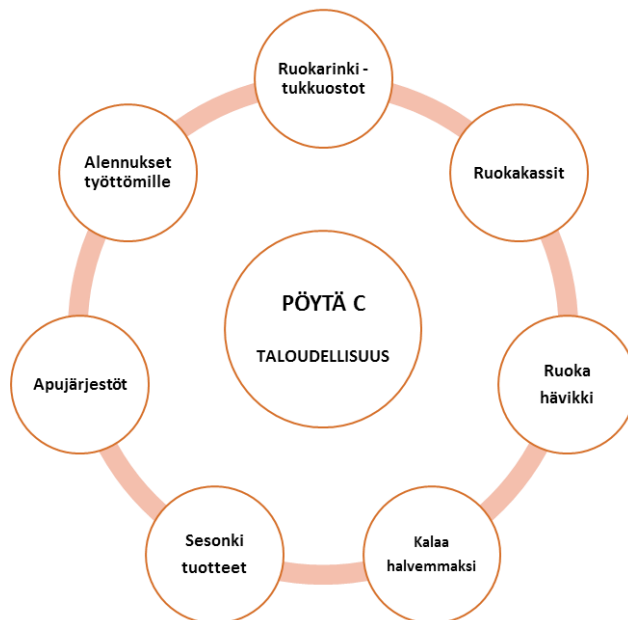
Työttömien paikallisiin joukkoruokailumahdollisuuksiin toivottiin parannusta. Ruokalalta, joka oli jo olemassa, toivottiin enemmän vastinetta rahalle eli ruoan monipuolisuuden lisäämistä. Ruokat nähtiin hyvänä vaihtoehtona niille, jotka asuivat yksin. He saivat sieltä ainakin yhden lämpimän aterian päivässä ja lisäksi tapasivat muita ihmisiä.

Osallistujista useat olivat joskus käyneet hakemassa ilmaisen ruokakassin. Monet kokivat tilanteen hyvin nolona ja vaivaannuttavana. Toivottiin matalan kynnyksen paikkaa hakea ruoka-apu. Paikkaa, jossa ei tarvitsisi paljoa jonottaa ja ruoka-avun voisi hakea joustavammin, oman aikataulun mukaan. Mainittiin, että ruokakassi voitaisiin jopa tuoda sitä tarvitsevalle kotiin tai sen voisi noutaa määrättyistä toimipisteistä huomaamattomasti.



Kuvio 10. Ongelmat, joihin toivottiin parannusta.

Haluttiin syödä terveellisesti, mutta taloudellisuus näkökulma oli työttömien ruokavalinnoissa merkittävässä asemassa (kuviossa 11.). Keskusteltiin mahdollisuudesta perustaa työttömien kesken ruokarinkejä tai tehdä tukkuostoksia, jolloin raaka-aineet olisivat halvempia. Sesonkiraaka-aineiden ja lähiruoan parempi hyödyntäminen nähtiin myös mahdollisuutena syödä hyvin, mutta edullisesti. Peräänkuulutettiin ruokahävikin parempaa hyödyntämistä. Kauhisteltiin säädöksiä, jotka määräävät heittämään ylijäänyttä ruokaa roskeen sijaan, että se annettaisiin pois. Ruokakassi ja ruoka-apu nähtiin tärkeänä osana pienellä rahalla tuotettua ruokavaliota ja siksi työttömille toivottiin myös omia ”lahjakortteja” ruokaa varten.



Kuvio 11. Taloudellisuus ja terveellinen syöminen.

9 POHDINTA

9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus varmistettiin pyrkimällä tarkkuuteen ja huolellisuuteen opinnäytetyö-prosessin aikana aina tiedonhankinnasta tulosten analysointiin. Eettisyyttä pohdittiin työn edetessä eli hyvät tieteelliset käytänteet, jotka liittyvät tutkimuksen tekoon huomioitiin prosessin ajan. (Hirsjärvi ym. 2010, 23–24.)

Prosessissa tiedonhankinta, työskentely ja tulosten arviointi suoritettiin eettisesti kestävästi ja avoimesti, kuten Vilkka & Airaksinen (2003, 72-73) sekä Hirsjärvi ym. (2010, 24-26) ovat todenneet. Esimerkiksi opinnäytetyöhön hankittu teoria-tieto perustui lukuisiin eri lähteisiin. Lähteitä käytettiin harkiten ja niihin suhtaututtiin kriittisesti. Huomioitiin lähteen ikä, tuoreus ja laatu sekä uskottavuus. Tunnetun, asiantuntijaksi luokitellun tekijän ajantasaisia aineistoja hyödynnettiin. Tähän päästiin muun muassa tekemällä kattava kirjallisuuskatsaus. Mahdollisuuksien mukaan suosittiin alkuperäisiä julkaisuja. Tekstejä ei myöskään kopioitu.

Työssä huomioitiin myös Vilkka & Airaksisen toteamus (2003, 76), että käytännönläheisen, toiminnallisen opinnäytetyön arvoa ei kasvattanut lähdeluettelon pituus, vaan tärkeämpää oli huomioida lähteiden laadukkuus ja soveltuvuus. Lähteen määrän lisääminen, ikään kuin vain koristeeksi, oli turhaa. Lähteiden tarkoitus oli palvella opinnäytetyötä.

Hirsjärven ym. (2010, 23–25) sekä Kankkusen & Vehviläinen-Julkusen (2013, 218.) mukaan huolehdittiin myös tarvittavista luvista. Ennen varsinaisen toiminnallisen osuuden aloittamista allekirjoitettiin toimeksiantosopimus Ruori-hankeen ja Turun ammattikorkeakoulun kanssa. Aihe opinnäytetyölle oli hyvin perusteltu. Ruori-hanke pyrkii hankkimaan tietoa työttömien terveydestä ja edistämään sitä hyödyntämällä heidän omaa asiantuntijuuttaan. Toiminnallisen menetelmän luotettavuus varmistettiin suunnittelemalla Learning Café-tilaisuus huolellisesti. Mietittiin pöytien kysymystenasettelua ja niiden suhdetta opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteisiin.

Huomioitiin tilaisuuteen osallistujien eli tutkittavien tietoinen suostumus osallistua tutkimukseen. Opinnäytetyössä huomioitiin osallistujien ihmisarvo ja sen kunnioittaminen. Muun muassa tutkimukseen osallistuvien anonymiteetti säilytettiin. Learning cafén osallistujille kerrottiin kaikki oleellinen tieto siitä, mitä tilaisuuden kuluessa tuli tapahtumaan, ja varmistettiin, että osallistujat olivat asian ymmärtäneet. Tilaisuuden aikana syntynyttä materiaalia käsiteltiin huolellisesti ja niin, ettei osallistujia voi niistä tunnistaa. Tarkka paikka ja ajankohta, jolloin Learning Café tilaisuus järjestettiin, jätettiin yksityisyyden suojan takia opinnäytetyössä ilmoittamatta. (Eskola & Suoranta 1998, 52, 54; Hirsjärvi ym. 2010, 23–25.)

Learning Café-tilaisuuden lopuksi pöytäkeskustelut käytiin vielä yhteisesti läpi kaikkien osallistujien kesken. Osallistujille annettiin lisäksi mahdollisuus täydentää keskusteluja sekä lisätä uusia mieleen tulleita ideoita. Keskustelujen sisällön luotettavuuteen ja kattavuuteen saatiin varmistus Learning Café-tilaisuudessa saturaatiolla. Tilaisuuden edetessä keskustelu alkoi toistaa itseään. Keskusteluun ei saatu enää uusia näkökulmia tai ideoita. Tutkimuskysymyksiin saatiin riittävä ymmärrys. Learning Cafén tuotos käytiin läpi ja analysoitiin opinnäytetyötiimin kesken mahdollisimman pian tilaisuuden jälkeen. (Eskola & Suoranta 1998, 62-63; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Learning Cafén keskusteluaiheet valittiin niin, että ne perustuivat teorian tietoon ja vastasivat opinnäytetyön tarkoitusta. Learning Cafén tuloksia tarkasteltiin kriittisesti ja yleistämättä sekä palautekyselyn luotettavuutta arvioitiin (Liite 4.). Raportti pyrittiin kirjoittamaan totuuden mukaisesti. Opinnäytetyö-prosessin päätyttyä huolehdittiin materiaalien turvallisesta ja asianmukaisesta säilyttämisestä ja hävittämisestä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218; Hirsjärvi ym. 2015, 26–27.)

9.2 Pohdintaa työn etenemisestä

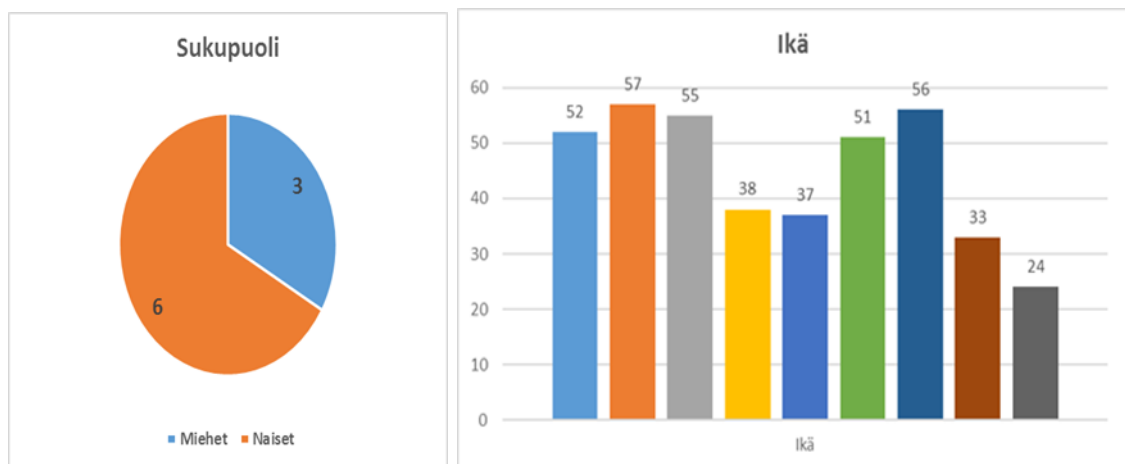
Opinnäytetyö aihe valittiin ennen kaikkea sen ajankohtaisuuden takia. Salo kärsii vakavasta rakenteellisesta työttömyydestä ja pitkäaikaistyöttömien määrän kasvassa on erittäin aiheellista pyrkiä vaikuttamaan heidän tilanteeseensa. (Ylikännö & Kehusmaa 2015, 6-9.) Tiedonkeruumenetelmänä Learning Café oli onnistunut, kun haluttiin osallistaa työttömiä ja hyödyntää heidän tietämystään. Tilaisuudesta saatu tieto oli kattavaa. (Brown & Isaacs 2005, 3-4; Laaksonen ym. 2011, 39.)

Opinnäytetyö eteni aikataulussa, vaikka alussa pelkona oli liian tiukka aikataulu. Learning Café tulosten analysointi aiheutti pohdintaa. Opinnäytetyötiimissä päätettiin kuitenkin pyrkimykseen tulkita aineistoa, ryhmitellä tekstimateriaalia ja teemoitella sisältöä sekä järjestellä rakenteita. Haluttiin kertoa, mitä aineistossa sanotaan suhteessa tutkimuskysymyksiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Ruori-hankeen koordinaattorilta saatiin paljon tukea ja vinkkejä Learning Café-tilaisuuden järjestämiseksi. Yhteyttä pidettiin tapaamisissa ja sähköpostin välityksellä. Hankeen puolesta löytyi myös motivoitunut osallistuja joukko. He olivat ikähaarukaltaan 24-57-vuotiaita, minkä uskotaan tuoneen myös tuloksiin erilaisia näkökulmia ja monipuolisuutta. (Leino, henkilökohtainen tiedonanto 31.10.2016.) Learning Café-tilaisuus suunniteltiin perinpohjaisesti. Mietittiin aiheen avauksia ja johdantoja keskusteluille. Huomioitiin mahdollisuus siihen, että keskustelua ei syntyisi miettimällä erilaisia näkökulmia keskustelun virittämiseksi. Pohdittiin metodin testaamista, mutta luotettiin huolelliseen suunnitelmaan. Lisäksi ammattikorkeakoulu opintojen yhteydessä saatujen Learning Café kokemusten myötä oli päästy yhteisymmärrykseen käsitekarttojen kirjaamisen tyylistä. (Laaksonen ym. 2011, 42-47.)

9.3 Palautetta Learning Café-tilaisuudesta

Learning Cafén-tilaisuudesta, johon osallistui 9 eri ikäistä pitkäaikaistyötöntä, kolme miestä ja kuusi naista, saatiin monipuolista palautetta (Liite 4. ja kuvio 12.). Palautteet käsiteltiin tilastollisesti Excel-ohjelmalla ja vastauksien tulkinnassa käytimme muuttujan arvona mediaania. Mediaani eli keskiluku on se muuttujan arvo, jonka kummallekin puolelle jää 50 prosenttia kaikista tapauksista. Vastaus oli keskipiste, eli se edusti toimivasti ryhmän mielipidettä. (Virtuaalinen ammatti-korkeakoulu 2016.)

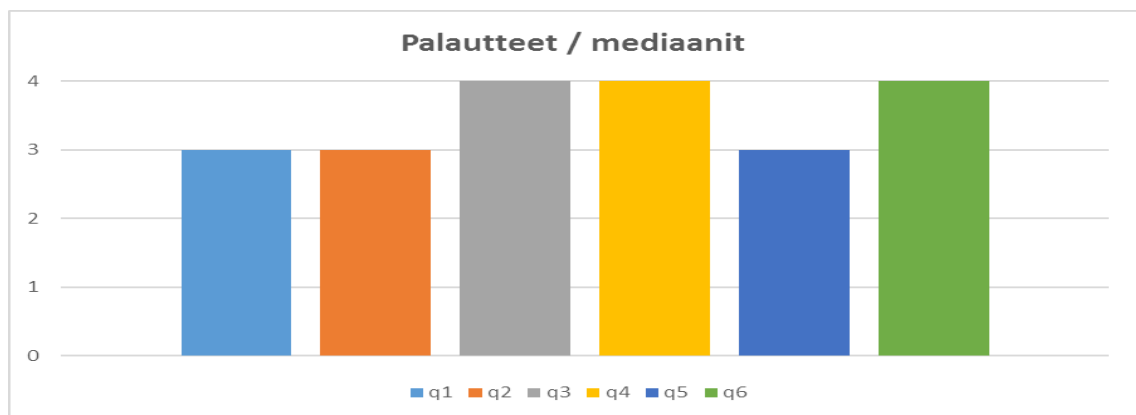


Kuvio 12. Learning Café-tilaisuuteen osallistujat.

Kuviossa 13. on esitetty palautteen tuloksia ja siinä M on vastausten mediaani ja P osallistuja. Osallistujat kokivat, että Learning Café oli suhteellisen toimiva menetelmä (Q, eli kysymys 1) ja, että he saivat siitä ravitsemustietoutta (Q2). Suurin osa osallistujista, kuusi heistä, olivat sitä mieltä, että tilaisuudesta saatiin jonkin verran uutta tietoa ravitsemuksesta. Yksi osallistujista ei kokenut saaneensa mitään uutta informaatioita ja kaksi osallistujaa epäilivät samaa.

E erityisen hyväksi he kokivat ryhmän ilmapiirin, kaikki olivat yhtä mieltä tämän asian suhteen (Q3). Keskustelua syntyi osallistujien mielestä suhteellisen hyvin (Q4). Vapaissa vastauksissa ilmeni, että tilaisuus oli osallistujien mielestä liian lyhyt, kaksi tuntia. Tämä, opinnäytetyötiimin mielestä, kertoo osallistujien hyvästä asenteesta ja kiinnostuksesta dialogiin.

Aiheen ajankohtaisuudesta osallistujat olivat jokseenkin samaa mieltä (Q5). Kaikki olivat kuitenkin sitä mieltä, että aihe oli tärkeä (Q6). Osallistujat olivat kiinnostuneita ravitsemuksesta ja sen vaikutuksesta hyvinvointiin ja työkykyyn. Tilaisuuden aikana opinnäytetyötiimille nousi selkeä käsitys siitä, että osallistujilla oli hyvä tietotaito ravitsemuksesta ja terveellisetä syömisestä. Ehkä tämän vuoksi osa osallistujista eivät kokeneet tiimin jakamaa informaatiota tarpeellisena.



Väittämä	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	M	
Q1 - Learning café oli toimiva menetelmä	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	
Q2 - Sain uutta ravitsemustietoa	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	
Q3 - Ryhmässä oli hyvä ilmapiiri	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	
Q4 - Ryhmässä syntyi riittävästi keskustelua	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	
Q5 - Aihe oli ajankohtainen	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	
Q6 - Aihe oli tärkeä	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	

Kuvio 13. Learning Cafén palaute.

Vapaissa vastauksissa keuhuttiin keskustelua hyvässä hengessä ja sitä, että ideoita sai esittää vapaasti rennossa ilmapiirissä. Ryhmätyöskentely sai kehuja ja aiheen nostaminen tällä tavoin esille nähtiin hyvänä asiana. Yksin tuskin olisi lähtenyt asiaa miettimään, todettiin. Osallistujat huomasivat myös aiheen kylläntymisen. Vapaassa palautteessa todettiin, että samat asiat alkoivat nousta lopulta esiin moneen kertaan.

Opinnäytetyöryhmän mielestä Learning Café-menetelmä ja tilaisuus toimivat niin kuin oltiin suunniteltu. Tutkimuskysymyksiin saatiin vastuksia. Käsitekartat, jotka tilaisuudessa syntyivät, olivat havainnollisia ja huolellisia. Metodien kehittämisestä palautetta tuli niukasti. Opinnäytetyötiimissä oltiin sitä mieltä, että saatu informaatio oli riittävää suhteessa aikaan, joka annettiin keskusteluille. Keskustelu saturoitui tilaisuuden lähestyessä loppuaan.

Ryhmäläiset olivat motivoituneita ja osallistuivat spontaanisti keskusteluihin, heitä ei tarvinnut patistaa vaan keskustelu soljui omalla painollaan. Tilaisuus oli kokonaisuudessaan rento, ja ryhmä tuotti aktiivisesti paljon materiaalia, jota ei rajoitettu tai arvosteltu vaan kaikki tuotokset olivat yhtä tärkeitä.

Pöydässä A oltiin opinnäytetiimin havaintojen mukaan rehellisen ja aidon tuntuista suhteessa kysymyksen asetteluun. Haluttiin spontaanisti osallistua keskusteluun. Esille tuli myös poikkeavia näkemyksiä, mikä on Learning Café-keskusteluissa sallittua. Esitettiin, että ei ole mitään ongelmia ruoan suunnittelun suhteen, koska voi syödä mitä kaapista löytyy.

Pöydässä B toimittiin hyvin ryhmässä ja tuotettiin ajatuksiaan siitä, miten toteutetaan terveellistä ruokavaliota. Heräteltiin keskustelua myös siitä, että terveellistä ruokavaliota ei toteuteta lainkaan, vaan syödään silloin kun on nälkä.

Pöydässä C todettiin keskustelun olevan innovatiivista. Palveluista ja parannusehdotuksista syntyi paljon keskustelua. Ideoita syntyi monipuolisesti ja laidasta laitaan. Ideoitten olikin tarkoitus lentää ja sanan olla vapaa.

9.4 Pohdintaa Learning Cafén tuloksista

Salon seudun työttömällä oli paljon tietoa ruoasta ja terveellisestä syömisestä, jotka vastasivat myös ravitsemussuosituksia. Lautasmalli koettiin hyväksi muistisäännöksi koostaa terveellinen ateria. Terveellisen ruokavalion peruspilareiksi nähtiin hedelmät, vihannekset ja kunnan aamiainen. Terveellisen ruokavalion toteuttamisessa keskeisenä nähtiin säännöllisen ateriarytmin noudattaminen ja

kohtuullisuus syömisessä, eli syödään sen verran kuin kulutetaan. Työttömät laittoivat ruokaa mieluiten itse, sillä se tuli edullisemmaksi ja näin pystyi vaikuttamaan siihen mitä syö. Kauppali斯托jen suunnittelu koettiin isona apuna tehdä taloudellisia ruokaostoksia. Joukkoruokailumahdollisuuksien parantamisella voitaisiin yksin elävän työttömän ravitsemusta muuttaa suositusten mukaiempaan suuntaan. (Raulio & Ross 2012, 140-144; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 9, 19.)

Terveys ja aktiivinen työnetsintä tukevat työllistymistä. Tämän vuoksi neuvonta ja monipuoliset tukitoimet, joita työttömät keskusteluissa toivat esiin, voisivat auttaa. Salon seudun työttömillä ei ole havaittu passiivisuutta, mutta tutkimuksien mukaan erityisesti passiivisiksi itsensä kokevat voisivat hyötyä aikataulun suunnittelusta. Passiivisuus palveluihin hakeutumisessa saattaa myös johtaa syrjäytymiseen. (Ylikännö & Kehusmaa 2015, 22; Kerätär 2016, 54-55.)

Työttömyys johtaa heikkoon terveyteen ja päinvastoin. Pitkäaikaistyöttömien toimintakykyä heikentävät sairaudet ja kuntoutuksen tarve jäävät usein tunnistamatta. Työttömät siis tarvitset säännöllisiä terveystarkastuksia ja ylipäättään pääsy terveystalvelujen pariin tulisi olla heille helpompaa. (Hannikainen-Ingman 2010, 14-16.)

Salossa olisi tarvetta tiedonkulun parantamiseen. Tietoa on, mutta se on hajallaan. Tarvittaisiin keskitetty kanava, kuten nettisivut, paikka tai foorumi. Siellä työttömät, palveluntarjoajat tai esimerkiksi kansalaisjärjestöt voisivat tiedottaa toiminnastaan, kuten uutisista, etuuksista, ajantasaisista tarjouksista ja tapahtumista. Toivottiin parempaa informaatiota lähiruoasta ja kauden tuotteista, niiden etuna nähtiin tuoreus, laadukkuus ja taloudellisuus. Yhteisen tiedotuskanavan kautta voitaisiin jakaa tätä tietoa. Samoin kuin tieto ruokahävikin hyödyttämisestä voisi tulla tätä kautta.

Learning Caféssa esille tulivat yhteistoimintamuodot, kuten yhteiset viljelypalstat, ruokarinki ja painonhallintaryhmä. Niiden avulla voitaisiin parantaa ravitsemusta, vahvistaa sosiaalisia suhteita, mutta myös ehkäistä syrjäytymistä. Yksilön kuulumisella sosiaaliseen verkostoon on osoitettu olevan positiivista vaikutusta tervey-

teen. Terveysteen ja elämän mielekkyyteen positiivisesti vaikuttavat ravitsemuksen ja työn lisäksi päiväjärjestys, sosiaaliset suhteet ja mielekäs toiminta. Yksilön kuulumisella johonkin ryhmään, on todettu olevan terapeuttinen vaikutus. (Kerätär 2016, 93-94.)

Etäisyydet aiheuttivat ongelmia. Auton käytöstä aiheutui kustannuksia, jotka olivat pois muista välttämättömistä menoista. Tässä yhteydessä tulisi huomioida myös ne, jotka eivät omista autoa. Ratkaisuksi toivottiin palveluihin joustavuutta ja yhteistyötä kuntien välillä. Sosioekonominen asema vaikuttaa pitkäaikaissairauksien yleisyyteen, koettuun terveyteen ja kuolleisuuteen. Terveysteen epätasavuuteen on tärkeää ja ajankohtaista vaikuttaa, siis tarvitaan tehoa poliittisiin päätöksiin. Tämä tulee tapahtua valtakunnallisella ja kuntatasolla, lisäksi tarvitaan yhteistyötä erilaisten palvelun tarjoajien kesken. (Hannikainen-Ingman 2010, 14-16; Kerätär 2016, 56, 93-94.)

Ruokaa osattiin laittaa ja sitä tehtiin mieluusti itse. Raaka-aineiden todettiin olevat kalliita. Ruoka-avun vastaanottamiseen liittyi häpeän tunne ja mietittiin, oltiinko apua oikein ansaittukaan. Ruokarinki-idea ja ruokahävikin hyödyntämisen tärkeä toiminta voisi paitsi parantaa ravitsemusta, mutta myös kasvattaa työttömien osallisuutta ja antaa heille mahdollisuuden olla mukana hyödyllisessä toimimassa. Yhteiset tukkuostokset, jotka olisivat taloudellinen tapa hankkia raaka-aineita, kehittäisivät myös yhteistoimintaa, ongelman ratkaisukykyä ryhmänä ja lisääisivät sosiaalista yhtenäisyyttä. (Kerätär 2016, 55.)

LÄHTEET

- Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 19.11.2016.)
- Brown & Isaacs. 2005. World Café: Shaping Our Future Through Conversations That Matter. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.
- Burke C. & Sheldon K. 2010. Encouraging Workplace Innovation Using the World Café Model. Nursing Management. Vol 17, no 7/2010, 14-19.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Findikaattori. 2016. Pitkäaikaistyöttömät. Viitattu 7.11.2016 <http://www.findikaattori.fi/fi/37>
- Hannikainen-Ingman, K. 2010. Työllisyys ja terveys. Teoksessa Kokko, R-L. & Kotiranta, P-L. (toim.) Työllisyys, terveys ja hyvinvointi Paltamon työllistämismallinarviointitutkimus 2009–2013 osaraportti 2.6.2010. Helsinki: THL, 17 /2010.
- Helldán, A. & Helakorpi, S. 2015. Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys, kevät 2014. Helsinki: Terveystietokeskus, 6/2015. Viitattu 7.11.2016 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN_ISBN_978-952-302-447-2.pdf?sequence=1
- Helldán, A.; Raulio, S.; Kosola, M.; Tapanainen, H.; Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012 -tutkimus. Helsinki: Terveystietokeskus, 16/2013. Viitattu 7.11.2016 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL_RAP2013_016_%26slitteet.pdf
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Saajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kerätär, R. 2016. Kun katsoo kauempaa, näkee enemmän monialainen työkyvyn ja kuntoutustarpeen arviointi pitkäaikaistyöttömillä. Oulu: Oulun yliopisto.
- Laaksonen, S.; Koskinen, S. & Salminen, L. 2011. Monien mahdollisuuksien Learning Café. Teoksessa Junnila, R.; Koskinen, S.; Stolt, M. & Salminen, L. (toim.) Näyttöön perustuva opettaminen ja ohjaaminen. Turku: Turun Yliopisto.
- Loman, T.; Lahelma, E.; Rahkonen, O. & Lallukka, T. 2012. Ruokatottumusten sosioekonomiset erot ja muutokset ikääntyvillä työntekijöillä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49, 148-161.
- Lounaistieto. 2016. Työttömyystiedot kunnittain. Viitattu 9.11.2016 <http://www.lounaistieto.fi/tietopalvelut/tilastot/tyottomuus/>
- Niemi, A. 2016. Salon tilanne vaikea, ei toivoton. Turun Sanomat 7.10.2016.
- Ovaskainen, M.; Kosola, M. & Männistö, S. 2013. Koulutus ja tulot ruokavalion laadun selittäjinä Finravinto-tutkimuksissa 2002 ja 2007. Yhteiskuntapolitiikka 78 (2), 197-206.
- Raulio, S. & Roos, E. Työaikaisen aterioinnin väestöryhmäiset erot ja yhteys ruokavalion laatuun. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49, 140-147.
- Salo. 2016. Sosiaali- ja terveystieteet. Viitattu 7.10.2016 <http://www.salo.fi/sosiaalijaterveyspalvelut/toimeentulojasosiaalinentuki/tyollistymispalvelut/walittityopajaryhmajacateringtoiminta/>
- Salon alueen Työttömät ry. 2016. Viitattu 7.10.2016 <http://www.sat-ry.com/tyosalo2>
- THL. 2016a. Elintavat ja ravitsemus. Viitattu 22.11.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

- THL. 2016b. Terveys- ja hyvinvointierot. Viitattu 22.11.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>
- Tilastokeskus. 2016a. Tietoa tilastoista. Viitattu 28.10.2016 <http://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/tyoton.html>
- Tilastokeskus. 2016b. Tilastot. Viitattu 28.10.2016 http://www.stat.fi/til/tyti/2016/09/tyti_2016_09_2016-10-25_tie_001_fi.html
- Tilastokeskus. 2016c. Tuotteet ja palvelut. Viitattu 30.10.2016 http://tilastokoulu.stat.fi/verkko-koulu_v2.xql?page_type=esim&course_id=tkoulu_tikt&lesson_id=5&subject_id=5&example_id=3
- Turun ammattikorkeakoulu. 2016. RUORI - uutta suuntaa terveyteen, työ- ja toimintakykyyn. Viitattu 28.11.2016 <http://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/ruori/>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 27.10.2016 http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es.pdf
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Virtuaali ammattikorkeakoulu. 2016. Tilastollisen analyysin periaatteet. Viitattu 28.11.2016 <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289328583/1194289853960.html>
- Ylikännö, M. & Kehusmaa, S. (toim.) 2015. Muuttuva Salo. Kyselytutkimus äkillisen rakennemuutoksen alueen asukkaiden hyvinvoinnista. Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan selosteita, 94 / 2015.
- Ylikännö, M. 2013. Työmarkkinatuki riittää, riittää, riittää– ei riittänytään. Teoksessa Airio, I. (toim.) Toimeentuloturvan verkkoa kokemassa. Kansalaisten käsitykset ja odotukset. Helsinki: Kela, Teemakirja 9, 50–75.

Liite 1. Taulukko tiedonhankinnasta

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Osumia	Valitut
CINAHL	learning café	suomi, englanti, 2010-	2	0
CINAHL	world café	suomi, englanti, 2010-	17	1
CINAHL	ravitsemus	suomi, englanti, 2010-	0	0
CINAHL	ravitsemussuositukset	suomi, englanti, 2010-	0	0
CINAHL	ruokatottumukset	suomi, englanti, 2010-	0	0
CINAHL	sosioekonominen asema	suomi, englanti, 2010-	0	0
CINAHL	terveys AND työttömyys	suomi, englanti, 2010-	2	0
MEDIC	learning AND café	suomi, englanti, 2010-	1	0
MEDIC	world AND café	suomi, englanti, 2010-	0	0
MEDIC	ravitsemus	suomi, englanti, 2010-	67	0
MEDIC	ravitsemussuositukset	suomi, englanti, 2010-	6	0
MEDIC	ruokatottumukset	suomi, englanti, 2010-	190	2
MEDIC	sosioekonominen AND asema	suomi, englanti, 2010-	8	2
MEDIC	terveys AND työttömyys	suomi, englanti, 2010-	9	1
PubMed	world café	2010-	2	1
PubMed	ravitsemus	2010-	0	0
PubMed	ruokatottumukset	2010-	1	0
PubMed	sosioekonominen asema	2010-	5	0
PubMed	työttömyys	2010-	2	0
Google Scholar	"world café" (title)	2010-	28	2
Google Scholar	ravitsemus (title)	2010-	157	1
Google Scholar	ruokatottumukset	2010-	19	2
Google Scholar	työttömyys (title)	2010-	26	0
Google Scholar	"sosioekonominen asema" (title)	2010-	6	1

Liite 2. Powerpoint esitys

Työttömien tarpeet ja toiveet terveyden edistämiseksi ravitsemuksen keinoin

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus Salossa lokakuussa 2016



Opinnäytetyön tarkoitus

- Tämä opinnäytetyö syntyy salolaisen Ruori-hankkeen tarpeesta, eli tehtävänä on kerätä tietoa työttömien tarpeista ja toiveista terveyden edistämiseksi ravitsemuksen keinoin.
- Opinnäytetyölle on saatu toimeksiantosopimus Turun AMK:ita ja Ruori-hankkeelta. Learning cafen tulokset tullaan raportoimaan niin, ettei yksittäinen osallistuja ole tunnistettavissa.



LearningCafe

- Eli "oppimiskahvila", on tiedonkeruumenetelmä, jonka tarkoituksena on hyödyntää osallistujien, eli Teidän, omia kokemuksia ja asiantuntijuutta.
- Tässä Learning Cafessa keskustellaan ravitsemuksesta eri näkökulmista, kuten ruokatottumuksista, terveellisestä ruokavaliosta ja tarvittavista toimista terveellisen ruokavallion saavuttamiseksi.
- Learning Café -menetelmän avulla saatte mahdollisuuden olla mukana kehittämässä ravitsemuspalveluja Salon seudulla.

LearningCafe

- Lyhyen johdannon jälkeen osallistujat jakautuvat kolmeen pöytää, joissa me toimimme kirjureina, kukin omissa pöydässään.
- Kussakin pöydässä osallistujat keskustelevat annetusta aiheesta ja kirjuri kirjaa sekä vie keskustelua eteenpäin. Pöytiä vaihdetaan n.15 min. kuluttua niin, että koko pöytäseurue siirtyy yhdessä seuraavaan pöytään ja vain kirjuri pysyy paikallaan.
- Kunkin pöydän jälkeen kirjuri tiivistää nopeasti siihen mennessä käydyt keskustelut, josta jatketaan eteenpäin uusien osallistujien voimin. SANA ON VAPAA!

LearningCafe

Pöytien keskustelun aiheet:

- Millaisia ruokatottumuksia sinulla on? Aiheutuuko niistä ongelmia tai haittaa?
- Miten toteutate terveellistä ruokavaliota?
- Millaista palvelua, neuvontaa tms. toivoisitte olevan tarjolla, jotta voisitte toteuttaa terveellistä ruokavaliota?

LearningCafe

- Lopuksi Kirjurit esittelevät omissa pöydässä käytyä keskustelua ja siinä syntyneitä ideoita ja ajatuksia.
- Learning Cafen jälkeen pyytäisimme osallistujilta palautetta lyhyen palautelomakkeen avulla.
- Kiitos osallistumisesta!



Terveellinen ruokavali

- Terveellinen ruokavali on kokonaisuus, jossa keskeistä ovat jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä.
- Pysyäkseen terveenä elimistö tarvitsee riittävästi suojaravintoaineita ja sopivasti energiaa.
- Terveellinen ruokavali yhdessä liikunnan kanssa ovat olennaisessa osassa sairauksien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä sekä terveyden edistämisessä.



Terveellinen ravitsemus

- Terveellinen ruokavali ylläpitää terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä.
- Hyvinvoinnin ja terveyden perusta on tasapainoinen arki, johon kuuluu säännöllinen vuorokausirytmii ja monipuolinen ravitsemus sekä riittävä liikunta.
- Ruokailulla on välittömiä vaikutuksia vireyteen, mielialaan, sosiaalisiin suhteisiin ja hyvään oloon.



Ravitsemussuosituks

- Suomalaisten ravitsemussuosituksen lähtökohdana on suomalaisten terveys ja kansallinen ruokakulttuuri. Ne perustuvat tutkimuksiin eri ravintoaineiden tarpeesta koko elinkaaren aikana.
- Lisäksi niissä on otettu huomioon laaja tutkimustieto ravintoaineiden vaikutuksesta sairauksien ehkäisyssä ja terveyden edistämisessä.
- Hyvä ruoka on maukasta, monipuolista ja värikästä. Ruokaa syödään sopivasti niin, että energian saanti vastaa kulutusta.



Ruokakolmio



Ruokakolmio kuvastaa eri ruokaryhmien määriä hyvässä ruokavaliassa. Kolmion pohjalla olevia olisi hyvä syödä enemmän ja kolmion huipulla olevia vähemmän.

Lautasmalli



Lautasmallista auttaa hyvän aterian kokoisesta. Malli antaa oikean kuvan siitä, mistä aineksista suositusten mukainen ruokavalio koostuu.

Ravitsemussuositukset



- Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaattilla ja lämpimällä kasvislisäkkeellä.
- Perunan osuus lautasesta on noin neljännes. Perunan voi korvata pastalla, riisillä tai muilla viljavalmisteilla. Lautasesta noin neljännes jää kala-, liha- tai munaruualle. Sen voi korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla.
- Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulee syödä ainakin 500 g päivässä.
- Vähäsuolaista täysjyväleipää ja muita täysjyväviljavalmisteita on suositeltavaa syödä päivittäin.



Ravitsemussuositukset



- Vähärasvaisia maitovalmisteita on hyvä juoda päivittäin noin puoli litraa ja ruokavaliota voi täydentää vähärasvaisella juustolla.
- Kalaa tulisi syödä 2-3 kertaa viikossa. Punaista lihaa (nauta, sika, lammas) ja lihavalmisteita tulisi syödä korkeintaan puoli kiloa viikossa ja niistä suositetaan vähärasvaisia ja -suolaisia vaihtoehtoja.
- Leivälle kannattaa laittaa kasviöljypohjaista rasiämargariinia tai levitettä. Salaatissa on hyvä olla öljypohjainen kastike.
- Ruokajuomaksi käy rasvaton maito, piimä tai vesi.

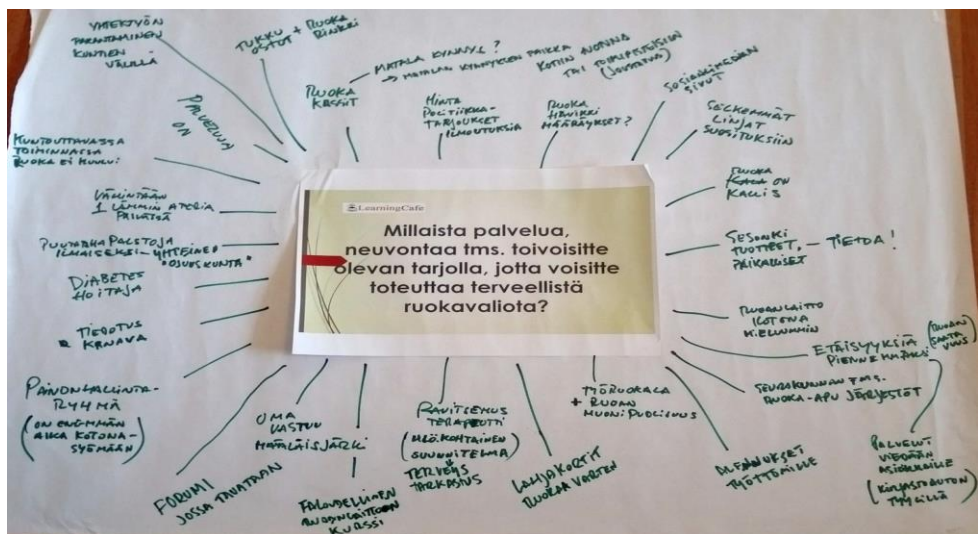
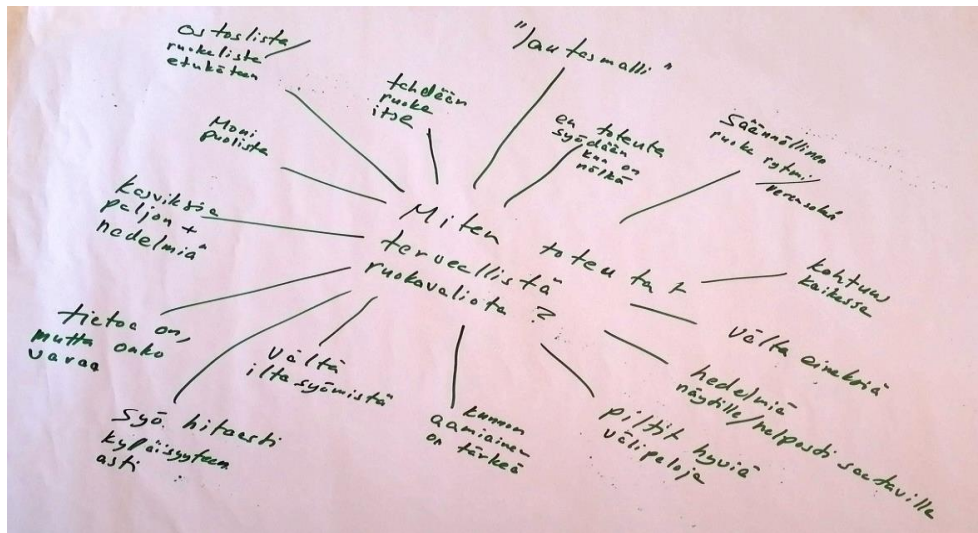
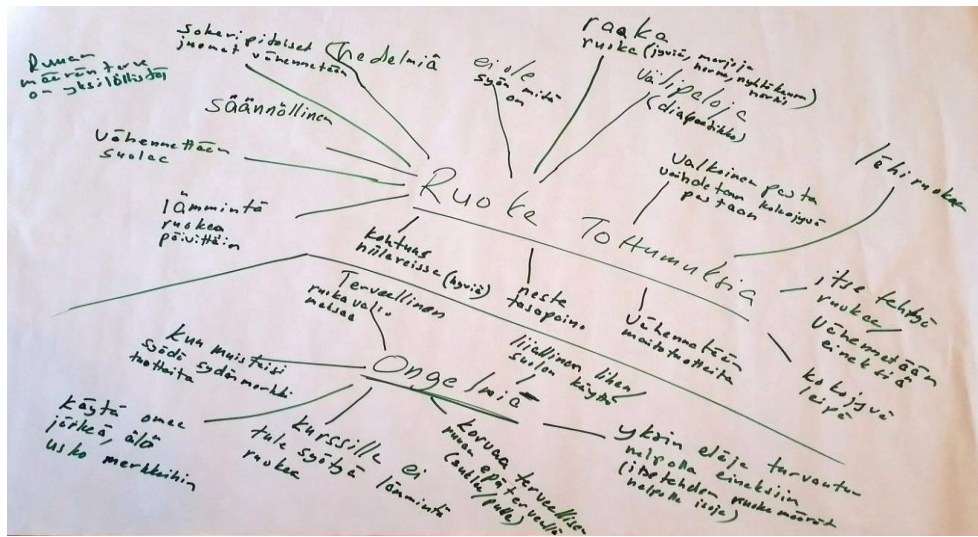


Lähteet






- Anita Saarinen-Kauppinen & Anna Puusiekkä, 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Viitattu 15.8.2016. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>
- Nurmi, M. & Alanen, J. 2010. el_sarjngCafe -eOpen verkkotokalu. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.6.2015. https://publications.theseus.fi/ais/10024/15099/Alanen_Jani_Nurmi_Mikko.pdf?sequence=3.
- Sairaanhoidajat. 2014. Näyttöön perustuva hoitotyö. Sairaanhoidaja-lehti. Terveiden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Viitattu 14.6.2016. <https://sairaanhoidajat.fi/artikkelit/terveyden-edistaminen-kasitteena-ja-kaytannossa/>
- STM. 2016. Terveiden edistäminen. Viitattu 14.6.2016. <http://stm.fi/terveyden-edistaminen>
- THL. 2014. Terveellinen ruokavalio. Viitattu 14.6.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/edistavat-ja-ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>
- VNR Valtion Ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 14.6.2016. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/>

Liite 3. Valokuvat Learning Café-tilaisuudesta syntyneistä käsittekartoista



Liite 4. Palautelomake

RUORI HANKE		PALAUTELOMAKE		SALO, SYKSY 2016			
A. Työttömyyden kesto							
<input type="checkbox"/> 1. Alle 1v			<input type="checkbox"/> 2. Yli 1v				
B. Sukupuoli				Ikä			
<input type="checkbox"/> 1. Mies		<input type="checkbox"/> 2. Nainen		<input type="checkbox"/> 3. Ikä _____ v			
C. Taulukko 1 - Mieli pide							
Ympyröi jokaisen väittämän kohdalta numero, joka vastaa parhaiten mielipidettäsi asiasta.							
Väittäjä	Mieli pide						
	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä			
Learning cafe oli toimiva menetelmä	1	2	3	4			
Sain uutta ravitsemustietoa	1	2	3	4			
Ryhmässä oli hyvä ilmapiiri	1	2	3	4			
Ryhmässä syntyi riittävästi keskustelua	1	2	3	4			
Aihe oli ajankohtainen	1	2	3	4			
Aihe oli tärkeä	1	2	3	4			
D. Vapaa palaute							
I. Mikä oli parasta learning cafessa?							
II. Mikä oli huonointa learning cafessa?							
III. Miten learning cafe voisi kehittää?							
 Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto		Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020		 Erikois-, ikä- ja ympäristökeskus		 TURKU AMK TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	