

Mäkelä Kaija & Valtari-Hautamäki Elina

## **Evästyksiä eväisiin**

### **Näin valmistan terveelliset eväät**

Opinnäytetyö

Syksy 2010

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö  
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



## SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

### Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö  
Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijät: Kaija Mäkelä ja Elina Valtari-Hautamäki

Työn nimi: Evästyksiä eväisiin; Näin valmistan terveelliset eväät

Ohjaaja: Tuija Pitkäkoski

Vuosi: 2010

Sivumäärä: 45

Liitteiden lukumäärä: 6

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa opas terveellisten eväiden valmistamiseen. Tavoitteena oli suunnitella eväsateriat niin, että niiden ravitsemuksellinen laatu vastaa suomalaisia ravitsemussuosituksia. Kunnollisilla eväillä on kansanterveydellistä merkitystä, koska ravintoaineiden tasapainoinen ja sopiva saanti luo perustan terveydelle ja hyvinvoinnille. Ravitsemuksella on myös osuutensa monien sairauksien ennaltaehkäisyssä.

Tavoite oli suunnitella ja toteuttaa selkeä ja helppokäyttöinen opas, joka sisältää erilaisia eväsaterioita, niihin liittyvät reseptit, ravintoainelaskelmat sekä kuvat. Lisäksi mukaan tuli ohjeita oppaan käyttäjälle, tietoa suomalaisista ravitsemussuosituksista ja lyhyitä tietoisuuksia ravitsemuksesta. Oppaan luettavuus pyrittiin varmistamaan visuaalisesti miellyttävällä ulkoasulla.

Työn tuloksena syntyi Evästyksiä eväisiin -opas, jossa neuvotaan miten valmistetaan terveelliset eväät. Jokaisen eväsaterian ravintoainesisältö vastaa suomalaisia ravitsemussuosituksia. Eväsaterioiden ravintoainesisällöt laskettiin Aivo2000 -ohjelmalla. Oppaassa on kymmenen erilaista eväsateriaa, jotka suunniteltiin sopiviksi muokatuista resepteistä. Eväsaterioista on esitetty reseptit, ravintoainelaskelmat ja kuvat.

Oppaan ulkoasun muotoiluun vaikuttivat kuvat, värit sekä tekstien ja kuvien keskinäinen sommittelu. Ruokakuvia varten ruoat esivalmisteltiin odottamaan kuvausta ja jokainen annos viimeisteltiin vasta kuvaushetkellä. Kuvat otettiin luonnonvalossa ulkona. Kuvat ja tekstit taitettiin näyttäväksi kokonaisuudeksi. Lopuksi opas painettiin digitaalista painomenetelmää käyttäen 29-sivuisseksi painotuotteeksi kirjapainossa.

Avainsanat: ravitsemussuositukset, visuaalisuus, terveys, ruoat, valokuvaus

## SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Business School, School of Hospitality Management

Degree programme: Hospitality Management

Authors: Kaija Mäkelä and Elina Valtari-Hautamäki

Title of thesis: "Evästyksiä eväisiin" (How to pack a healthy lunch)

Supervisor: Tuija Pitkääkoski

Year: 2010

Number of pages: 45

Number of appendices: 6

---

The aim of this study was to plan and carry out a guide to preparing healthy packed lunches. The goal was to plan every lunch so that the nutritional quality would correspond to the Finnish national recommendations. Well compiled lunches have a great impact on public health: nutritional supply and balance is the basis of well-being in general. They also help to prevent various diseases.

The intention was compile a clear and handy guide containing different types of packed lunches, their recipes, nutrient calculations and pictures of the dishes. Also included is advice for how to use the guide as well as some bulletins about nutrition. The visual output of the guide was carefully planned to make it easy to read.

The nutritional quality of every meal was calculated by using Aivo2000 -software. The guide includes ten different packed lunches. Their careful planning was based on exactly calculated recipes.

Guide's visual output was affected by food photos, their colours and mutual composing. For the photo shooting every food was prepared almost ready and finished first when it was time for photographing. Pictures were taken outdoors in natural lightning. The pictures and texts were layout using digital printing technique by a modern printing house. The final result of the process was a 29-pages guide, "Evästyksiä eväisiin" (Pack a Healthy Lunch).

Keywords: Packed lunch, nutrition recommendations, visualization, health, food photography.

# SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract.....	3
<b>SISÄLTÖ.....</b>	<b>4</b>
Käytetyt termit ja lyhenteet.....	6
<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>10</b>
1.1 Työn lähtökohdat ja rajaukset.....	10
1.2 Tavoitteet.....	12
<b>2 SUOMALAISTEN KANSANTERVEYSONGELMAT JA NIIDEN EHKÄISEMINEN JA HOITAMINEN TERVEELLISEN RAVINNON AVULLA .....</b>	<b>13</b>
2.1 Terveellisen ravinnon merkitys sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoitamisessa .....	13
2.2 Tyypin 2 diabetes ja ruokavalion pääperiaatteet .....	14
2.3 Sydän- ja verisuonisairaudet ja ruokavalion pääperiaatteet .....	16
2.4 Painonhallinta ja ruokavalion pääperiaatteet.....	17
<b>3 OPPAAN ULKOASU.....</b>	<b>19</b>
3.1 Visuaalinen suunnittelu.....	19
3.2 Taitto ja typografia.....	19
3.3 Ruokakuvan visuaalisuus .....	20
<b>4 OPPAAN TEKEMINEN.....</b>	<b>24</b>
4.1 Eväsaterioiden suunnittelu .....	24
4.2 Eväsaterioiden ravintoainelaskelmat .....	25
4.3 Eväsoppaan visuaalinen suunnittelu .....	30
4.3.1 Ruokakuvien ottaminen .....	30
4.3.2 Oppaan suunnittelu.....	33
<b>5 POHDINTA .....</b>	<b>38</b>
5.1 Työn yhteenveto.....	38

	5
5.2 Tavoitteiden saavuttaminen.....	41
5.3 Tulosten arviointi ja jatkotoimenpiteet.....	41
LÄHTEET .....	42

## LIITTEET

Liite 1: Reseptit

Liite 2: Eväsateriat

Liite 3: Ravintoainelaskelmat

Liite 4: Evästyksiä eväisiin -opas, taittoversio

Liite 5: Tarjouspyyntö

Liite 6: Tarjous

## Käytetyt termit ja lyhenteet

<b>Aivo2000</b>	Suunnittelu- ja dokumentaatioapuväline, jonka avulla tuotetaan keittiölle erilaisia raportteja. Ohjelman avulla suunnitellaan ruokalistoja, reseptejä ja lasketaan ravintoainelaskelmia. (Aivo 2009 [Viitattu 22.10.2010].)
<b>Aminohappo</b>	Proteiinit muodostuvat aminohapoista. Aminohappoja on 20 erilaista, joista kahdeksan on aikuisille välttämättömiä, joita elimistö ei pysty valmistamaan itse, vaan ne on saatava ruoasta. (Arffman 2009b, 18.)
<b>Antioksidantti</b>	Yhdiste, joka sitomalla itseensä happea ehkäisee muiden aineiden hapettumista. Luonnon antioksidantit suojaavat elimistössä haitallisten hapettumistulosten muodostumiselta (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 42.)
<b>Ateroskleroosi</b>	Valtimoiden kovettuminen, joka johtuu pääasiassa kolesterolin kertymisestä valtimon seinämän sisimpään kerrokseen (Parkkinen & Sertti 2008, 104–105).
<b>BMI eli painoindeksi</b>	Painon määrittelyyn käytettävä menetelmä, jossa paino jaetaan pituuden neliöllä (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 119).
<b>Digitaalinen painamismenetelmä</b>	Painettava sivu valotetaan laserilla kuvaksi painokoneen rummulle. Painoväri siirtyy paperille sähkövarauksen, lämmön ja mekaani-

sen puristuksen yhteisvaikutuksesta. (Lammi 2008, 227.)

**Dyslipidemiat**

Seerumin normaalista poikkeavia rasva-arvoja (Arffman 2009a, 139).

**Fontti**

Kirjaintyyppi on yhtenäiseen ulkoasuun piirretty merkistö eli kirjaimien, numeroiden, välimerkkien yms. merkkien kokoelma. (Lammi 2009, 82).

**Formaatti**

Hyvään julkaisuun pääsemiseksi on valittava teoksen formaatti eli muoto, sivukoko ja paperi. (Pesonen 2007, 64–65).

**G-Print**

Mattapainopaperi. G-Print on sopiva painopaperi tekstille ja kuville. ( WS Bookwell Oy [ Viitattu 27.10.2010].)

**HDL-kolesteroli**

Hyvä kolesteroli, joka kuljettaa kolesterolia pois kudoksista (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 135).

**Hetoregeeninen**

Epäyhtenäinen, sekakoosteinen(Terveyskirjasto [Viitattu 23.10.2010]).

**Kertatydyttymätön rasvahappo**

Rasvahappo, jossa hiilten välillä on yksi kaksoissidos (Sinisalo & Peltonen 2009, 243).

**Lautasmalli**

Suomalaisten ravitsemussuosittelujen lautasmalli havainnollistaa hyvän aterian koostamista (Parkkinen & Serti 2008, 22).

**LDL-kolesteroli**

Paha kolesteroli, joka kuljettaa elimistössä kolesterolia solujen käyttöön (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 135).

<b>Logo</b>	Logo tulee kreikan kielen sanasta <i>logos</i> , sana. Logo on liike- tai tuotemerkissä sen kirjoitettu osa, sen vakiintunut kirjoitusasu tietyllä fontilla. (Pesonen 2007, 8).
<b>Metabolinen oireyhtymä</b>	Aineenvaihduntahäiriöiden rypäs, johon kuuluvat heikentynyt sokerinsieto tai tyypin 2 diabetes, kohonnut verenpaine, matala veren HDL-kolesterolitaso, kohonnut veren triglyseriditaso ja keskivartalolihavuus (Flander 2009, 142).
<b>Ravintoainetiheys</b>	Ruoan sisältämien ravintoaineiden määrä ruoan energiamäärää kohti (Sinisalo & Peltonen 2009, 244).
<b>Taitto</b>	Taitto on visuaalista suunnittelua, yksittäisten sivujen, kuvien, aukeamien ja artikkelien yhdistämistä toimivaksi kokonaisuudeksi. Taitto tekee julkaisun todeksi mahdollistamalla lukemisen ja viestin ymmärtämisen. (Rantanen 2007, 155).
<b>Triglyseridi</b>	Muodostuu glyserolista ja kolmesta rasvahaposta. Ruoan ja elimistön rasvat ovat valtaosin (95 %) triglyseridityypistä rasvaa. (Parkkinen & Serti, 2008, 72.)
<b>Typografia</b>	Typografialla tarkoitetaan julkaisun sävyä, tunnelmaa ja tyyliä. Sillä voidaan tukea ja vahvistaa tekstin sanomaa. Perinteisesti typografialla tarkoitetaan kirjaintypografiaa. Silloin puhutaan kirjaintyyppien ja -tyylien valitsemisesta, tekstin asettelusta sivuilla, lauseiden muotoilemisesta ja palstoittamisesta. (Pesonen & Tarvainen 2003, 12.)



<b>Tyydyttymätön rasvahappo</b>	Rasvahappo, jossa on vähintään yksi kaksoissidos hiilten välillä. Välttämättömät rasvahapot kuuluvat näihin. (Sinisalo & Peltonen 2009, 244.)
<b>Tyydyttynyt rasvahappo</b>	Rasvahappo, jossa on ainoastaan yksinkertaisia sidoksia hiilten välillä (Sinisalo & Peltonen 2009, 244).
<b>Tyypin 2 diabetes</b>	Aikuistyyppin diabetes, jossa insuliinin erityis on häiriintynyt tai sen teho kudoksissa on heikentynyt (Flander & Pohju 2009, 143).
<b>Vinjetti</b>	Pienikokoinen kuvituskuvio. (Pesonen & Tarvainen 2003, 12.)
<b>Visuaalinen suunnittelu eli graafinen suunnittelu</b>	Käsittää kaikkien näkyvillä olevien elementtien järjestelyn niin, että ulkoasu palvelee mahdollisimman hyvin sanoman välittymistä. (Pesonen & Tarvainen 2003, 2.)
<b>WHO</b>	World Health Organization, Maailman terveysjärjestö, joka tekee yhteistyötä Yhdistyneiden kansakuntien ja sen muiden erityisjärjestöjen kanssa. WHO toimii kansainvälisen terveystyön ohjaajana ja koordinoijana. (Maailman terveysjärjestö WHO)

# 1 JOHDANTO

Viimeksi kuluneiden vuosikymmenten aikana suomalaisten ruokatottumukset ovat muuttuneet suositeltavaan suuntaan ja väestön terveydessä on tapahtunut kehitystä. Hyvä kehitys näyttää kuitenkin viime vuosina hidastuneen ja edelleen useat tavoitteet ovat saavuttamatta. Ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä halutaan edistää ravitsemussuosituksilla. Ruokien käyttöä koskevat suositukset ohjaavat kuluttajaa tekemään elintarvikevalintoja, jotka varmistavat suositusten toteutumisen. (Kara ym. 2005, 4.)

Kansallisten ravitsemussuosituksien tavoitteena on edistää hyvää terveyttä ja parantaa suomalaista ruokavaliota. Suomalaisen ravitsemuksen suurimpia ongelmia on energiansaannin ja kulutuksen välinen epätasapaino, mikä näkyy lihavuuden jatkuvana yleistymisenä. (Kara ym. 2005, 7, 9.)

Ravitsemusterapeutti ja erikoistutkija Jaana Laitinen (Seretin 2006) on pohtinut työpäivän aikana syödyn lounaan ja 2-tyypin diabeteksen yhteyttä. Hänen mukaansa terveyden ja vireyden kannalta huonoin vaihtoehto on se, ettei syö mitään työpäivän aikana. Tässä tapauksessa verensokeri laskee ja sitä kautta työntekijän tarkkaavaisuus ja vireystaso laskee. Keho tarvitsee energiaa tasaisin välein. Se, ettei syö työpäivän aikana ollenkaan tai syö liian kevyesti aiheuttaa usein sen, että illalla tulee syötyä liikaa. Tämä saattaa aiheuttaa paino-ongelmia. Muun muassa diabeteksen torjunnan kannalta on parasta nauttia oikein koottuja terveellisiä eväitä tai syödä kunnon aterioita työpaikkaruokalassa. (Seretin 2006.)

## 1.1 Työn lähtökohdat ja rajaukset

Työn lähtökohtana oli kaksi tutkimusta. Ensimmäinen tutkimus oli Seinäjoen keskussairaalan henkilöstöravintolassa satunnaisesti ruokailevien asiakkaiden tyytyväisyystutkimus syksyllä 2009. Tutkimus oli tilastollinen tutkimusprojekti, joka kuului metodisiin opintoihin. Tutkimuksen tekijät olivat Kaija Mäkelä, Satu Mäkelä

ja Elina Valtari-Hautamäki. Tämän tutkimuksen tuloksista selvisi, että suurin osa (98 %) satunnaisesti henkilöstöravintolassa ruokailevista syö lounaalla eväitä (Mäkelä, Mäkelä & Valtari-Hautamäki 2009, 20). Tutkimus herätti kysymyksiä siitä, millainen on eväiden ravitsemuksellinen laatu ja onko tarvetta oppaaseen, jossa neuvotaan eväiden valmistamista suomalaisten ravitsemussuositusten mukaisesti.

Ensimmäisen tutkimuksen tulosten pohjalta haluttiin selvittää millaisista raaka-aineista työssäkäyvät ihmiset kokoavat eväät ja millainen oli niiden ravitsemuksellinen laatu. Toinen tutkimus oli Eväiden ravitsemuksellisen laadun kehittäminen Terveelliset eväät -oppaaseen. Eväiden ravitsemuksellista laatua selvitettiin keväällä 2010 metodisiin opintoihin kuuluvan kehittämisprojektin avulla. Tutkimuksen tekijät olivat Kaija Mäkelä ja Elina Valtari-Hautamäki. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat selvästi, että kehittämistyötä varten satunnaisesti eri ihmisiltä kerättyjen eväiden ravitsemuksellinen laatu ei vastannut suomalaisia ravitsemussuosituksia (Mäkelä & Valtari-Hautamäki 2010, 25). Tutkimuksen tuloksista tehtiin johtopäätös, että tarvetta terveellisten eväiden koostamisesta kertovalle oppaalle on.

Edellä mainittujen tutkimusten lisäksi selvitettiin millaisia oppaita on tehty eväiden kokoamisesta. Selvittelyn tuloksena löytyi yksi vihkonen, joka oli tehty Suomen Kuluttajaliiton ja Rakennusliiton yhteistyönä. Oppaassa Hyvät eväät kerrotaan hyviä vinkkejä siitä mitä terveellinen ateria sisältää ja millaisia tuotteita kaupasta kannattaa valita. (Hyvät eväät, 2008).

Edellä mainittujen tutkimusten ja selvittelyjen tulosten pohjalta päätettiin opinnäytetyönä suunnitella opas, jossa neuvotaan terveellisten eväiden valmistamista. Oppaan kohderyhmä on työssä käyvät miehet ja naiset. Työ rajattiin siten, että opas sisältää kymmenen erilaista eväsateriaa. Jokaisesta eväsateriasta on näkyvillä ravintoainelaskelmat, reseptit ja kuvat. Lisäksi oppaassa on lyhyitä tietoisuuksia ravitsemukseen liittyvistä asioista. Oppaan alkusivuilla kerrotaan miten eväsateriat ovat muunnettavissa yleisimmille erityisruokavalioiden. Lisäksi oppaan sivuilla on lyhyitä ravitsemukseen liittyviä väittämiä. Oppaassa selitetään suomalaisia ravitsemussuosituksia, joihin eväsaterioiden ravintoainelaskelmia verrattiin.

## 1.2 Tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa opas terveellisten eväiden valmistamiseen. Henkilöillä, jotka ruokailevat henkilöstöravintolassa on mahdollisuus koota ravitsemussuosituksia vastaava lounasruoka. Koska useat työntekijät syövät lounaalla eväitä, heillä tulisi olla halutessaan mahdollisuus koota terveelliset eväät opasta apuna käyttäen.

Tavoitteena oli, että oppaalla on merkitystä myös kansanterveyden kannalta. Monien kansanterveydellisten ongelmien kuten lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen ja korkean kolesterolin ja verenpaineen synnyssä, ehkäisyssä ja hoidossa ravitsemuksella on suuri merkitys (Kara ym. 2005, 7, 9). Oppaan eväsateriat suunniteltiin vastaamaan suomalaisia ravitsemussuosituksia. Suomalaiset ravitsemussuositukset sopivat terveiden kohtalaisesti liikkuvien henkilöiden lisäksi sellaisenaan myös tyypin 2 diabeetikoille ja henkilöille, joilla on veren rasva-arvot tai verenpaine koholla (Kara ym. 2005, 7.) Tavoitteena oli tehdä ravintoainelaskelmat energian, proteiinien, hiilihydraattien, rasvan, kuidun, suolan, C-vitamiinin ja kalsiumin saannista.

Terveellisten eväiden kokoamista varten ei ole saatavilla selkeitä oppaita. Oppaan tarkoituksena oli antaa neuvoja ja tukea terveellisten eväiden kokoamisessa. Eväsateriat suunniteltiin niin, että niiden ravitsemuksellinen laatu vastasi suomalaisia ravitsemussuosituksia. Lisäksi aterioiden tuli maistua ja näyttää hyvältä. Eri-tyisesti kiinnitettiin huomiota oppaan visuaaliseen toteutukseen. Ruokakuvien tuli olla ulkonäöltään sellaisia, että ne houkuttelevat kokeilemaan reseptejä. Aterioiden reseptit suunniteltiin niin, että ne olivat helposti toteutettavissa. Lisäksi ruokakuvien tuli olla värikkäitä ja ajanmukaisia, eikä oppaassa saanut olla liikaa tekstiä. Oppaan ulkoasu tulee olla sellainen, että se huomataan.

## **2 SUOMALAISTEN KANSANTERVEYSONGELMAT JA NIIDEN EHKÄISEMINEN JA HOITAMINEN TERVEELLISEN RAVINNON AVULLA**

### **2.1 Terveellisen ravinnon merkitys sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoitamisessa**

Terveydelle ja hyvinvoinnille luo perustan ravintoaineiden tasapainoinen ja sopiva saanti. Ravinnosta saatu sopiva energiamäärä pitää painon normaalina ja liikkuminen on helppoa. Henkilö, joka voi fyysisesti hyvin, jaksaa paremmin ja tuntee itsensä virkeäksi. (Parkkinen ja Sertti, 2008, 19.)

Parkkisen ja Serttin (2008, 19–20) mukaan myös ravitsemuksella on osuus monien sairauksien ehkäisyyn. Tiedetään, että hoitoa voidaan tehostaa ja sairastumisriskiä voidaan pienentää ravinnon avulla. Lihominen on seurausta liiasta energiansaannista, joka altistaa muun muassa metaboliselle oireyhtymälle. Lisäksi ravitsemustekijät ovat osasyitä muun muassa sydän- ja verisuonitaudeille sekä tyypin 2 diabetekselle. (Parkkinen & Sertti 2008 19–20.) Sinisalo (2009, 97) kertoo, että lihavuus on osatekijä monissa työkäisten vaivoissa esimerkiksi kohonneessa verenpaineessa ja veren kolesteroliarvoissa sekä metabolisessa oireyhtymässä. Aapro, Kupiainen ja Leander (2008, 10) ovat sitä mieltä, että jokainen voi omilla valinnoillaan vaikuttaa sairastumisriskiinsä esimerkiksi tyypin 2 diabetekseen tai sydän- ja verisuonitauteihin.

Sinisalo (2009, 96–97) kertoo, että työiässä puhkeavat useimmat perimään liittyvät sairaudet esimerkiksi tyypin 2 diabetes ja sydän- ja verisuonisairaudet. Työkäisten päivittäinen ravitsemus koostuu yleensä kotiruokailusta vapaa-aikana, toimipaikkaruokailusta tai eväiden syömisestä. Joukkoruokailuun annettujen erinäisten suositusten avulla pyritään edistämään työkykyä ja työssä jaksamista. Niiden tarkoitus on myös ehkäistä työkäisten lihomista ja elämäntapasairauksia. (Sinisalo 2009, 96–97.)

Ravitsemussuosittelusten tavoitteena on parantaa väestön ravitsemustilaa ja edistää terveyttä. Ravinnon koostumuksen tulee olla sellainen, mikä turvaa kasvun ja riittää turvaamaan ravintoaineiden saannin. Liiallinen energian saanti kulutukseen nähden, runsaan kovan rasvan saanti ja liika suolan saanti ovat maaillemme tyypillisiä ravitsemusongelmia. Nämä asiat on huomioitu Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa. (Parkkinen & Sertti, 2008, 21.) Väisäsen ja Tiaisén (2009, 65) mukaan korostetaan suomalaisissa ravitsemussuosituksissa ruokavaliota kokonaisuutena, koska mikään ruoka-aine tai ravintoarvo ei yksinään heikennä tai paranna ruokavalion laatua. Ravitsemussuositukset on laadittu terveille ja kohtalaisesti liikkuville, mutta sopivat sellaisenaan myös henkilöille, joilla on kohonnut verenpaine tai kohonneet veren rasva-arvot tai tyypin 2 diabetes. (Parkkinen & Sertti 2008, 22.)

## **2.2 Tyypin 2 diabetes ja ruokavalion pääperiaatteet**

Arvioidaan, että Suomessa sairastaa tyypin 2 diabetesta 250 000 henkilöä. Tyypin 2 diabetes on sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan häiriö, jonka merkittävämpiä vaaratekijöitä ovat liikunnan puute ja lihavuus, etenkin keskivartalolihavuus. Se on osa metabolista oireyhtymää kahdeksassa tapauksessa kymmenestä. Tyypin 2 diabetes on pääasiassa keski-ikäisten ylipainoisten aikuisten sairaus, minkä vuoksi sitä kutsutaan myös aikuistyyppin diabetekseksi. (Flander & Pohju 2009, 143, 149.) Aapron, Kupiaisen ja Leanderin (2009, 152) mukaan nykyisin tyypin 2 diabetesta todetaan myös lapsilla lasten ylipainon yleistymisen vuoksi.

Tyypin 2 diabeteksessa on insuliinin erityös häiriintynyt tai sen teho on heikentynyt. Kudokset eivät saa käyttöönsä veressä olevaa glukoosia, minkä vuoksi verensokeri nousee korkeaksi, kun elimistö yrittää korjata tilannetta vapauttamalla maksasta lisää sokeria vereen. Lisäksi aterian sisältämät hiilihydraatit nostavat verensokeria. (Flander & Pohju 2009, 149.) Diabeetikoilla on ongelmia usein myös verenpaineen, veren rasva-arvojen ja veren hyytymisen alueilla. Tyypin 2 diabetes johtaa usein ennen aikaiseen valtimosairauteen. (Sydän- ja verisuonisairauksien ja diabeteksen asiantuntijaryhmän raportti 2008, 16.)

Suomalaiset tutkijat osoittivat vuonna 2001 tutkimuksessa Diabetes Prevention Study, että elintapoja muuttamalla tyypin 2 diabetes voitiin ehkäistä tai siirtää sen puhkeamista myöhemmäksi. Vuonna 2002 amerikkalainen tutkimus Diabetes Prevention Program päätyi samaan tulokseen. (Sydän- ja verisuonisairauksien ja diabeteksen asiantuntijaryhmän raportti 2008, 17–18.)

Flanderin ja Pohjun (2009, 149) mukaan tyypin 2 diabeteksen hoidon kulmakivenä ovat elämäntapamuutokset, myös lääkehoidon aikana. Elämäntapamuutosten tavoitteena on pysyvä laihtuminen ja aineenvaihduntahäiriöiden korjaantuminen sen myötä. Diabeetikon ruokavalio perustuu yleisiin ravitsemussuosituksiin. Aterian koostamisessa auttaa lautasmalli. Painonhallintaa tukevat säännöllinen ateriaritmi ja kohtuullinen annoskoko. Ne auttavat pitämään myös verensokerin tasaisena. Lisäksi liitännäissairauksien ehkäisemiseksi pitää kiinnittää huomiota riittävän tyydyttymättömän rasvan saantiin ja rajoittaa tyydyttyneen rasvan saantia. Hiilihydraattien lähteistä kannattaa valita kuitupitoiset vaihtoehdot ja sokeria sisältäviä tuotteita käytetään maltillisesti. (Flander & Pohju 2009, 149.) Aapro, Kupiainen ja Leander (2008, 153) toteavat, että diabeetikon ruokavalioon on hyvä valita vähärasvaisia juustoja ja rasvattomia maitotaloustuotteita. Lisäksi on hyvä syödä säännöllisesti kalaa. Leivän päälle suositellaan kasvisrasvalevitteitä ja ruoanvalmistukseen kasvisrasvaöljyjä. Ruokavalion tulee sisältää runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä. (Aapro ym. 2008, 153.)

Haglundin, Huupposen, Ventolan ja Hakala-Lahtisen (2006, 214–215) mukaan diabetesruokavaliossa proteiinin suositeltava määrä on 10–20 % kokonaisenergiasta. Rasvojen osuus tulee olla 25–35 % kokonaisenergiasta ja tyydyttyneiden rasvojen osuus tulee rajoittaa 10 % päivän kokonaisenergiasta. Hiilihydraattien suositeltava osuus kokonaisenergiasta on 45–60 %. Diabeetikolle suositellaan ravintokuitua 40 g päivässä tai 20 g / 1000 kilokaloria kohden. Sokerin ja muiden energiaa sisältävien makeutusaineiden käyttö tulee rajoittaa 10 E%:iin päivässä. (Haglund ym. 2006, 214–215.)

### 2.3 Sydän- ja verisuonisairaudet ja ruokavalion pääperiaatteet

Metabolinen oireyhtymä on sydän- ja verisuonisairauksien vaaraa lisäävä aineenvaihduntahäiriöiden rypäs. Siihen kuuluu keskivartalolihavuus, kohonnut veren triglyseriditaso, veren matala HDL-kolesterolitaso, kohonnut verenpaine sekä heikentynyt sokerinsieto tai tyypin 2 diabetes. (Flander 2009, 142.)

Sydän- ja verisuonisairaudet ovat yleisin yksittäinen kuolinsyy ja kolmanneksi yleisin enneaikaisen eläkkeelle jäämisen syy. WHO:n mukaan noin 80 % sepelvaltimotaudeista voitaisiin välttää terveellisillä ruokatottumuksilla, tupakoinnin lopettamisella ja lisääntyneellä liikunnalla. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2006, 198.)

Haglundin, Huupposen, Ventolan ja Hakala-Lahtisen (2006, 198) mukaan dyslipidemat ovat keskeinen syy ateroskleroosin eli valtimoahtaumataudin kehittymiseen sepelvaltimoihin. Kun kolesteroli saostuu verisuonten seinämiin, syntyy valtimoiden kovettumia. Sepelvaltimotaudista puhutaan, kun kovettumia muodostuu sydämen valtimoihin. Jos koko sepelvaltimon verenkierto tukkeutuu, osa sydäimestä voi joutua kuolioon ja seurauksena on sydäninfarkti. Myös aivojen verisuoniin voi muodostua ahtauksia, jolloin seurauksena voi olla aivoinfarkti. (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 135.)

Sydän- ja verisuonitautien kehittymistä voidaan estää terveellisen ravinnon avulla (Sydän- ja verisuonisairauksien ja diabeteksen asiantuntijaryhmän raportti 2008, 19). Töyryn (2008, 57) mukaan ruokavaliolla on oleellinen osa sepelvaltimotaudin hoidossa. Aapro, Kupiainen ja Leander (2008, 137) toteavat, että ruoka-aineiden valinnan avulla voidaan vaikuttaa veren kolesterolipitoisuuteen. Ravitsemushoito on aina ensisijainen hoitomuoto. Veren suurentuneiden rasva-arvojen hoidossa suositellaan ravitsemussuositusten mukaista hoitoa. Ruokavalion tulee olla kohtuurasvaista eli sisältää rasvaa noin 30 % kokonaisenergiasta. Sen perustana on täysjyväviljan, kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttö. Leivän päällä käytetään pehmeitä kasvirasvavalevitteitä ja ruoanvalmistukseen suositellaan kasvisöljyjä. Maitovalmisteista on hyvä valita vähärasvaisia tai rasvattomia tuotteita ja kalaa on hyvä syödä kaksi – kolme kertaa viikossa. Lisäksi tulisi kohtuudella käyttää runsaasti kolesterolia sisältäviä elintarvikkeita. (Aapro ym. 2008, 137.)



Aapron, Kupiaisen ja Leanderin (2008, 137–138) mukaan myös jatkuva kohonnut verenpaine vaurioittaa sepelvaltimoita. Kohonneen verenpaineen hoitoon voi olla syynä muun muassa runsas suolan käyttö, ylipaino ja runsas tyydyttyneen rasvan osuus ravinnossa. Myös kohonneen verenpaineen hoitoon suositellaan ravitsemussuosituksien mukaista ruokavaliota. Verenpaineen hoidossa pyritään siihen, että päivittäinen suolamäärä olisi korkeintaan 5 g päivässä. (Aapro ym. 2008, 137–138.)

## **2.4 Painonhallinta ja ruokavalion pääperiaatteet**

Finriski -tutkimuksen mukaan vuodesta 1982 vuoteen 2007 suomalaisten naisten ja miesten painoindeksi on kasvanut tasaisesti (Sydän- ja verisuonisairauksien ja diabeteksen asiantuntijaryhmän raportti 2008, 23). Haglundin, Huupposen, Ventolan ja Hakala-Lahtisen (2006, 159) mukaan lihavuudella tarkoitetaan tilaa jossa rasvakudoksen määrä elimistössä on suurentunut. Lihavuus ilmoitetaan painoindeksillä (BMI). Lihominen on seurausta pitkäaikaisesta positiivisesta energiataasapainosta eli energiansaanti on ollut suurempaa kuin kulutus. Ylimääräinen energia varastoituu pääasiassa rasvakudokseen, mikä johtaa lihomiseen. Normaalipainoiisiin verrattuna lihavilla on moninkertainen riski sairastua muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin, verenpainetautiin ja tyypin 2 diabetekseen. (Haglund ym. 2006, 159.)

Mustajoki ja Leino (2002, 11) kertovat, että lievässä lihavuudessa painoindeksi on 25–30, jolloin ihminen on 10–20 % ylipainoinen. Merkittävän lihavuuden painoindeksi on 30–35. Vaikea lihavuus on kyseessä, kun painoindeksi on 35–40. Sairaalloisesta lihavuudesta puhutaan, kun painoindeksi on yli 40. (Mustajoki & Leino 2002, 11.)

Lihavuuden hoidossa on ruokavaliolla keskeinen merkitys. Jos ruokavalion energiamäärä on pienempi kuin energian tarve, paino pienenee. Ruokavalion toteutuksessa on tärkeää pyrkiä siihen, että paino lähtee mahdollisimman vähän lihaskudoksesta ja pääasiassa rasvakudoksesta. Laihdutusruokavalion tulisi olla yleisten ravitsemussuosituksien mukainen. Näin laihduttaminen on terveydelle suotuisaa ja turvallista. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2006, 165.) Aron

(2002, 126) mukaan jo muutaman kilon painonpudotus voi merkitä hyötyä kohonneen verenpaineen säätelyyn ja sokeri- tai rasva-aineenvaihduntaan. Aapron, Kuopaisen ja Leanderin (2008, 121) mukaan aikuisten lihavuuden hoidossa sydän- ja verisuonitauteihin vaikuttaa edullisesti 5–10 % pysyvä painonpudotus.

Ruokavalioon valitaan elintarvikkeita, jotka ovat ravintosisällöltään täysipainoisia. Ruokia, jotka sisältävät runsaasti rasvaa ja puhdistettuja hiilihydraatteja kuten sokeria ja valkoisia viljatuotteita tulisia välttää. Lisätään vesi- ja ravintokuitupitoisten ruokien kuten kasvisten, marjojen ja hedelmien sekä täysjyväviljavalmisteen käyttöä. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2006, 165.)

## 3 OPPAAN ULKOASU

### 3.1 Visuaalinen suunnittelu

Visuaalinen suunnittelu eli graafinen suunnittelu on julkaisun kivijalka. Ulkoasun kautta julkaisulle asetetut päämäärät saavat hahmon ja luonteen. Visuaalinen suunnittelu auttaa katsojaa tulkitsemaan viestiä. Visuaalista suunnittelua tarvitaan kaikessa kuvallisessa viestinnässä painotuotteista elokuvaan ja internet-sivuihin. Visuaalinen suunnittelu käsittää kaikkien näkyvillä olevien elementtien järjestelyn niin, että ulkoasu mahdollisimman hyvin palvelee sanoman välittymistä. (Pesonen & Tarvainen 2003, 2.)

Pesosen (2007, 64–65) mukaan hyvään julkaisuun pääsemiseksi on valittava ensin teoksen formaatti: muoto, sivukoko ja paperi. Seuraavaksi taittoa varten julkaisulle täytyy luoda peruspohja eli asettelumalli. Se toimii suunnittelun helpottajana ja koossapitävänä elementtinä kautta julkaisun. Lisäksi on luotava typografia (julkaisun sävy, tunnelma ja tyyli) sekä päätettävä, millaista linjaa kuvitus tulee noudattamaan. Myös värimaailma on tärkeä. Julkaisun layoutin eli ulkoasun luominen ja taitto voidaan määritellä eräänlaiseksi palapeliksi. Siinä kootaan yhteen sekä tekstiaineisto että visuaaliset elementit ja pyritään luomaan niistä kokonaisuus. Taittotyö tapahtuu käytännössä joko taitto- tai piirrosohjelmien avulla. Monet suunnittelijat laativat luonnoksia myös käsin piirtämällä. Tällä tavalla voi olla helppompaa suunnitella julkaisun ”punaista lankaa” ja hahmotella olennaisia linjoja kuten jatkuvuutta ja huippukohtia. (Pesonen 2007, 64–65.)

### 3.2 Taitto ja typografia

Julkaisun elementit järjestetään aina jonkinlaiselle pinnalle tarkoituksenmukaisella tavalla. Tätä vaihetta kutsutaan nimellä taittaminen. Sen aikana muotoillaan yhteen tekstiaineisto ja visuaaliset elementit. Taiton tehtävä on jäsentää tietoa, oh-

jata lukusuuntaa, kuljettaa lukijaa ja auttaa häntä ymmärtämään tekijöiden viestiä. (Pesonen & Tarvainen 2003, 9.)

Taitto on visuaalista suunnittelua, yksittäisten sivujen, kuvien, aukeamien ja artikkelien yhdistämistä toimivaksi kokonaisuudeksi. Taitto tekee julkaisun todeksi mahdollistamalla lukemisen ja viestin ymmärtämisen. (Rantanen 2007, 155.)

Typografialla tarkoitetaan julkaisun sävyä, tunnelmaa ja tyyliä. Typografialla voidaan tukea ja vahvistaa tekstin sanomaa. Perinteisesti typografialla tarkoitetaan kirjaintypografiaa. Silloin puhutaan kirjaintyyppien ja -tyylien valitsemisesta, tekstin asetelusta sivuilla, ladelmien muotoilemisesta ja palstoittamisesta. (Pesonen & Tarvainen 2003, 12.)

Lasse Rantanen (2007, 204–205) pitää kantta julkaisun tärkeimpänä sivuna, joka ansaitsee erityistä huomiota. Kannen tehtävä on avata lukijalle ulkoasuun liittyvää koodistoa. Logon tavoin kannessa tiivistyvät mielikuvat koko julkaisusta. Kansi voi olla kuvallinen tai typografinen, ja siinä voi olla yhtä hyvin yksi tai monta aihetta. Käytettävä aineisto määrittelee kannen kuten myös koko julkaisun rakenteen. Rakenteen tehtävä on palvella lukijaa asioiden löytämisessä. Tekijöitä rakennesuunnitelma helpottaa muun muassa kokonaisuuden rytmittämisessä. (Rantanen 2007, 204–205.)

### **3.3 Ruokakuvan visuaalisuus**

Ruokahalu on mielentila, johon voidaan vaikuttaa kuvilla (Korhonen 1998, 47). Ruokakuvauksesta on viime vuosina tullut asetelmakuvauksen erikoistuneimpia osa-alueita. Ruokakuvan onnistuneisuuden tärkeimpänä mittarina pidetään sitä, kuinka houkuttelevalta annos saadaan kuvassa näyttämään. Kaikki annokset eivät voi olla yhtä houkuttelevia, jolloin ruokakuvaajan taito ja näkemys pääsevät esiin. Tavallisesti kuvauksellisimpia ovat ruoka-annokset, joissa on värikkyyttä ja rakennetta. Muhennokset ja muut muodottomat ruoka-annokset eivät useinkaan ole edukseen kuvissa, vaikka voivat olla hyvinkin herkullisia. Koska ihmisten ruokailutottumukset ovat enemmän tai vähemmän konservatiivisia, on ruokakuvauskin

tyyliltään varsin konstailematonta ja perinteistä. Annoksia kuvataan usein tuttuun, ihannoivaan tyyliin. (Freeman 2006, 98.)

Taina Erävaara (2009, 195) kirjoittaa artikkelissaan ”Valokuvallisen kohtaamisen suuntaviivoja” kuinka valokuvaan liittyy ajatus kuolleesta hetkestä. Tällä tarkoitetaan hetkeä, joka on tallennettu valokuvaan ja johon ei ole enää mahdollista palata. Ruokakuvakin on vain tallenne jo olleesta hetkestä, mutta sen periaatteellinen tehtävä on toimia nimenomaan ”kuolleista herättävänä”. Toisin sanoen, ruokakuvan tehtävä on houkuttaa ja innostaa katsojaa niin, että hän haluaa herättää kuvassa näkyvän tilanteen uudelleen henkiin valmistamalla annoksen reseptin perusteella. (Erävaara 2009, 195.)

Pesosen (2007, 48–49) mukaan valokuva voi olla informatiivinen, jolloin se tuo mukanaan uutta tai tekstiä täydentävää tietoa. Kuva voi olla myös dekoratiivinen eli koristeellinen, jolloin se on luomassa julkaisulle ilmettä ja tunnelmaa yhdessä typografian ja sommittelun kanssa. Hyvä kuvitus on yhtä aikaa molempia. Se välittää tarpeellisen viestin ja samalla jäsentää ja rikastuttaa ulkoasua. Hyvään kuvitukseen kannattaa satsata. Se tarkoittaa useimmiten ammattikuvaajan käyttämistä. Kuvien käytössä kannattaa ottaa huomioon samoja tekijöitä kuin esimerkiksi typografiassa. Kontrastit ovat tehokkaita. Yksi suuri kuva huomataan paremmin kuin monta pientä. Jos sivulla on yksi tärkeä kuva, sille tulee antaa tilaa muita enemmän. Tällä tavalla ulkoasuun saadaan rytmiä ja mielenkiintoa. (Pesonen 2007, 48–49.)

Janne Seppäsen (2002, 97) mielestä kuvan katsominen ei ole koskaan ohimenevä tapahtuma. Hän pitää sitä jatkuvana ja muokkautuvana prosessina, jossa aiemmat mielikuvat, kulttuurinen kokemus ja vuorovaikutus lomittuvat toisiinsa. Nähty kuva jää muhimaan katsojan tajuntaan, josta se voi ponnahtaa mieleen paljon näkemishetkeä myöhemmin. (Seppänen 2002, 97.)

**Ruokakuvan sommittelu.** Elisa Pesonen (2007, 5–9) kirjoittaa siitä, miten asetelman esineillä tulisi olla sentyyppisiä yhteisiä ominaisuuksia kuin hahmo, väri, muoto ja pintarakenne. Kun oppii huomioimaan tämänkaltaisia piirteitä selvempien temaattisten yhteyksien lisäksi, luovuus saa lisää liikkumatilaa. Lopullisen asetelman tulisi olla tasapainoinen ja sopusointuinen. Sommittelun tulee korostaa pää-

kohdetta eikä viedä siltä huomiota. Tasapainoisen asetelman sommittelu on vaitonvaraista, mutta hyvän asetelman tunnistaa siitä, että katse ohjautuu yhdestä esineestä toiseen ja kunkin esineen ominaisuudet lisäävät kokonaisuuden tuottamaa mielihyvää. Kuvan sommittelulla voidaan ilmaista monenlaisia asioita, ohjata katsetta, herättää mielenkiintoa ja välittää tunnelmia. Pisteitä, viivoja, pintoja, volyyimia ja värejä järjestämällä kuvapintaan syntyy liikettä ja rytmiä, syvyyttä ja tilan tuntua, harmoniaa ja dramatiikkaa. Sommittelua tehdessä ja sitä katsoessa pätevät kulttuurisidonnaiset koodit sekä se, millä tavalla ihminen hahmottaa ympäristöään. (Pesonen 2007, 5–9.)

John Hedgecoen (1994, 118–223) mukaan valokuvaa varten asetelma tulee rakentaa pala palalta. Siinä voi olla haluttaessa varsin erilaisiakin tavaroita, mutta niiden tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus. Koko asetelman rajaamista pöydän, tarjottimen tai säilytysastian piiriin tulee harkita. On viisasta kerätä valmiiksi paljon rekvisiittaa. Kaikki käyttökelpoiset esineet kootaan apupöydälle työskenteleyn ajaksi. Näin päästään rakentamaan sommitelmaa huolellisesti, yksi esine kerrallaan, kunnes lopputulos miellyttää silmää. (Hedgecoe 1994, 118–223.)

Valokuvan sommittelussa yksinkertaistaminen toimii yleensä aina kun halutaan toimiva ja ammattimainen lopputulos. Graafisen järjestyksen tuominen valokuvaan onnistuu helpoimmin vähentämällä sotkua ja karsimalla turhia elementtejä. (Freeman 2007, 137.)

Sommittelun tärkeimpinä periaatteina voidaan pitää kontrastia ja tasapainoa. Kontrastilla korostetaan eroja graafisissa elementeissä, kuten valoisuusarvoissa, värisävyissä ja muodoissa. Tasapaino liittyy kontrastiin, sillä kyseessä on vastakohtaisten elementtien välinen suhde. Katsojan silmä hakee kuvasta harmoniaa, mutta se ei aina ole ehdoton vaatimus. Mikäli harmonia puuttuu kuvasta, kuva voi-kin olla kiinnostavampi ja saada paremmin aikaan toivotun reaktion. Sama pätee rytmiin, kuvioon ja taustaan. Jos ne ovat aina säännönmukaisia ja oletettuja, kuvallinen ilmaisu voi käydä tylsäksi. Kuvan suunnittelussa on kuitenkin aina tiettyjä standardeja. Niitä valokuvaaja voi joko noudattaa tai rikkoa. Lopputulos riippuu siitä, mitä hän tahtoo valokuvallaan ilmaista. (Freeman 2007, 33.)

Kuvan rajaaminen on tärkeä sommittelullinen työvaihe. Tällöin on pohdittava myös sitä, rajataanko kuva jo kuvausvaiheessa kameran etsimeen, vai tehdäänkö rajaus vasta käsittelyvaiheessa. Aikaisessa vaiheessa tehdyn rajauksen etuna on se, että varsinaisen käsittelyn voi tehdä pienempään tiedostoon. (Eismann & Duggan 2008, 113.)

**Ruokakuvan valaisu.** Kaisa Jouhki (2007, 12) on haastatellut opinnäytetyössään ”Hyvän ruokakuvan resepti” valokuvaaja Pekka Järveläistä. Järveläisen mielestä ruokaa kuvattaessa luonnonvaloa ei pidä sotkea keinovaloon. Olipa valaisuna kumpi hyvänsä, voidaan vallitsevaa valoa muokata tarpeen mukaan sopivaksi erilaisilla heijastimilla. Järveläinen pitää valoa keskeisenä tunnelmatekijänä, joka tekee ruoasta herkullisen näköistä. (Jouhki 2007, 12.)

Suoran auringonvalon puolesta puhuu Reijo Saarelainen (2004, 76) oppaassaan ”Taideteoksen valokuvaaminen”. Saarelaisen mielestä auringonvalo on huipunopea ja vaivaton, antaa hyvän värintoiston, yleensä terävän lopputuloksen ja säästää tilaa kuvauspaikalla. Saarelainen muistuttaa myös taustan rauhoittamisesta taustalevyllä, kankaalla tai muulla sopivaksi katsottavalla tavalla. Täten voidaan varmistaa kuvauskohteen nouseminen taustasta esiin. (Saarelainen 2004, 76.)

**Ruokakuvauksen niksejä.** John Hedgecoen (1994, 118) mukaan ruoanlaittoa tai valmista ruokaa esittävien kuvien tulee yksinkertaisesti olla houkuttelevan ja aidon näköisiä. Kuvauksessa voidaan tarvittaessa käyttää apuna niksejä eli trikkejä. Tuloksen tulee silti vaikuttaa luontevalta, ei asetellun keinotekoiselta. Kylmät ruoat esiintyvät edukseen keveässä asetelmassa. Valaistusta tulee pelkistää ristivarjojen välttämiseksi. Ammattilaisilla on omat erityistekniikkansa ruoan ulkonäön korostamiseksi. Ruokatavarat vaativat usein lievää kosmeettista käsittelyä kuten värjäämistä, kiillon lisäämistä tai huurtamista. Ruokakuvaukseen tulee valita vain parhaimmanlaatuisia ruoka-aineita. Ruoat ja tavarat voidaan asetella selkeään järjestykseen tai näennäisen mielivaltaisesti. Kuvaan voidaan liittää erilaista rekvisiittaa kokonaisuutta palvelemaan. (Hedgecoe 1994, 118.)

## 4 OPPAAN TEKEMINEN

### 4.1 Eväsaterioiden suunnittelu

Sinialon (2009, 97) mukaan toimipaikkaruokalassa syövien ruokavalion laatu on yleensä lähempänä suosituksia kuin eväitä syöville. Pulsa (2009, 12) kertoo artikkelissaan Maukkailla eväillä töihin, että eväiden tulee täyttää samat vaatimukset kuin työpaikkalounaan. Jos kokoaa itse eväät, voi vaikuttaa niiden kokoonpanoon ja ottaa huomioon omat rajoitukset ja mieltymykset. Hyvät eväät kootaan muiden aterioiden mukaan eli siihen kuuluu pääruoka, leipä, juoma ja jälkiruoka. (Pulsa 2009, 12.)

Lähtökohtana eväsoppaan suunnittelulle oli, että se soveltuu terveiden henkilöiden lisäksi myös tyypin 2 diabeetikoille ja henkilöille, joilla on verenpaine tai veren rasva-arvot koholla. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa on terveiden henkilöiden lisäksi huomioitu tyypin 2 diabeetikot ja henkilöt, joilla on verenpaine tai veren rasva-arvot koholla (Kara ym. 2005, 7).

Eväsaterioiden suunnittelu aloitettiin miettimällä mitä pitää ottaa huomioon raaka-aineiden valinnassa. Väisäsen ja Tiaisen (2009, 66) mukaan ravitsemussuosituksissa esitetään myös suositeltavat ruokavalinnat ja keinot terveyttä edistävän ruokavalion koostamiseen käytännössä. Ruokavalion terveellisyden ratkaisevat jokapäiväiset valinnat (Kara ym. 2005, 35). Eväsaterioiden suunnittelussa käytettiin täysjyväviljavalmisteita, vähärasvaisia tai rasvattomia maitovalmisteita, kasvirsavalevitettä ja vähärasvaista juustoa. Lisäksi jokaiseen ateriaan kuului kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Karan ym. (2005, 35) mukaan suomalaisten tulisi lisätä täysjyväviljavalmisteiden, kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöä.

Eväsaterioissa käytettiin vaihtelevasti erilaisia puuroja, ruokaisia salaatteja, munnakkaita ja juomia. Pulsan (2009, 12) mukaan, eväiden tulee olla vaihtelevat, maukkaat ja ravitsemuksellisesti täysipainoiset. Eri lähteistä kuten keittokirjoista ja



lehdistä etsittiin erilaisia reseptejä. Valittujen reseptien avulla suunniteltiin ja muokattiin eväsoppaaseen sopivat reseptit. Suurin osa resepteistä suunniteltiin vastaamaan yhden hengen annosta. Osa resepteistä kuten puurot ja kiisseli suunniteltiin useamman annoksen resepteiksi, koska todettiin, että on hankala valmistaa esimerkiksi yhtä annosta puuroa.

Kaikki reseptit (Liite 1) testattiin ennen ravintoainelaskelmia. Näin varmistettiin reseptien toimivuus käytännössä. Kaikki raaka-aineet pilkottiin reseptien määrien mukaisesti. Pilkottujen raaka-aineiden grammamäärät muutettiin vetomitoiksi esimerkiksi desilitra, ruokalusikka ja teelusikka, koska vetomittoja on helpompi käyttää ruoanvalmistuksessa. Lisäksi valmistettujen aterioiden maku testattiin. Maisteluun osallistui valmistajien lisäksi myös perheenjäsenet.

Sopivaksi muokatuista resepteistä koottiin erilaisia eväsaterioita (Liite 2), joita täydennettiin yksittäisillä elintarvikkeilla kuten esimerkiksi leivällä, kasvirsavalla ja rasvattomalla maidolla. Eväsaterioiden ravintoainelaskelmat (Liite 3) tehtiin Aivo2000-ohjelmalla Seinäjoen keskussairaalan ravintokeskuksessa. Laskelmia verrattiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Toteutus aloitettiin syöttämällä valitut reseptit Aivo2000-ohjelmaan. Reseptien syöttämisen jälkeen resepteistä ja yksittäisistä elintarvikkeista koottiin suunnitellut eväsateriat. Aivo2000-ohjelmasta tulostettiin ravintoainelaskelmat jokaisesta eväsateriasta erikseen. Tämän jälkeen aloitettiin ravintoainelaskelmien analysointi ja tarvittavat muutokset, että eväsaterioiden ravintoainelaskelmat saatiin vastaamaan suomalaisia ravitsemussuosituksia.

#### 4.2 Eväsaterioiden ravintoainelaskelmat

**Energia.** Aapron, Kupiaisen ja Leanderin (2008, 27–28) mukaan aikuisten energian saanti on tasapainossa silloin, kun paino pysyy muuttumattomana. Pitkäaikaisesta energiaylimäärästä seuraa liikapaino tai lihavuus. (Aapro ym. 2008, 27–28.) Ravitsemussuosituksissa on esitetty energian tarveluvut aikuisille iän, sukupuolen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan. Eri henkilöiden energian tarve vaihtelee paljon, joten nämä luvut ovat yksilöille suuntaa antavia. (Väisänen & Tiainen 2009, 68.) Suositusten mukaisesta ateriakokonaisuudesta saadaan energiaa kolmannes päi-

vän tarpeesta eli 600–900 kilokaloria (Kokko & Lääperi 2000, 10). Karan ym. (2005, 11) mukaan energian tarpeen viitearvot 18–60-vuotiaiden kevyttä työtätekevien naisten ja miesten, jotka eivät harrasta liikuntaa vapaa-ajalla, ovat 1940–2580 kilokalorin välillä. Lounaan tulee täyttää kolmannes päivän ravinnontarpeesta (Kokko & Lääperi 2000, 9). Tämä tarkoittaa lounaan energiamääräksi 646–860 kilokaloria.

Energian määrä eväsaterioissa suunniteltiin 600–700 kilokalorin välille, koska eväitä valmistavien henkilöiden on helppo itse lisätä energiaa oman tarpeen mukaan esimerkiksi suurentamalla leivän ja kasvirasvaveitteen määrää tai pääruoan annoskokoa. Suunniteltujen eväsaterioiden energiamäärät asettuivat 620–685 kilokalorin välille.

**Rasva.** Suomalaisessa ruokavaliassa on tarvetta lisätä tyydyttymättömien rasvahappojen saantia ja vähentää tyydyttyneiden rasvahappojen saantia. Muutos alentaisi veren LDL-kolesterolitasoa ja kokonaiskolesterolitasoa. (Väisänen & Tiainen 2009, 68.) Runsas kovan rasvan määrä ruoassa lisää muun muassa sydän- ja verisuonitautien ja tyypin 2 diabeteksen vaaraa. Suuri rasvamäärä ravinnossa altistaa myös lihomiselle. Suositusten mukainen rasvan osuus energiansaannista tulisi olla 25–35 %. Kertatyydyttymättömien rasvojen suositeltava osuus energiansaannista on 10–15 %. Monitydyttymättömien rasvahappojen osuudeksi suositellaan 5–10 energiaprosenttia sekä tyydyttyneiden rasvahappojen saannin tulisi olla noin 10 % energiasta. (Kara ym. 2005, 14.)

Aapron, Kupiaisen ja Leanderin (2008, 36–37) mukaan hyviä kerta- ja monitydyttymättömien rasvahappojen lähteitä ovat kasviöljyt, margariinit ja kasvirasvaveitteen. Välttämättömiä rasvahappoja, joita ihminen ei pysty itse tuottamaan, vaan ne on saatava ravinnosta, ovat linolihappo ja linoleenihappo. Molempien välttämättömien rasvahappojen saanti on turvattu, jos ruokavaliassa käytetään päivittäin esimerkiksi 70 % rypsiöljypohjaista kasvirasvaveitettä 11 teelusikallista tai rypsiöljypohjaista salaatikastiketta viisi ruoanlusikallista. (Aapro ym. 2008, 36–37).

Keveyen kasvirasvaveitteen eli 40 % rasvaa sisältävän kasvirasvaveitteen kerta- ja monitydyttymättömien rasvahappojen määrä ei riittänyt turvaamaan suositusten mukaista saantia, joten eväiden suunnittelussa käytettiin 70 % kasvirasvavei-

tettä, joka sisälsi rypsiöljyä. Salaatinkastikkeina käytettiin rypsiöljypohjaista salaatinkastiketta. Munakkaiden paistamiseen suunniteltiin rypsiöljyä. Tyydyttyneen rasvan saantia vähennettiin käyttämällä rasvattomia maitotalousvalmisteita ja vähärasvaisia lihatuotteita. Koska juusto sisältää paljon tyydyttynyttä rasvaa, käytettiin lämpöisissä voileivissä ja salaatissa 17 % rypsiöljypohjaista juustoa, josta saatiin hyvin tyydyttymättömiä rasvahappoja. Myös kalasta saatiin tyydyttymättömiä rasvahappoja käyttämällä lohta ja öljyyn säilöttyä tonnikalaa.

Eväsaterioiden kokonaisrasvan määrä asettui 24–33 energiaprocentin välille. Tyydyttyneen rasvan osuus oli kaikissa eväsaterioissa alle 10 prosenttia energiasta. Kertatyydyttymättömien rasvahappojen osuus asettui 10–14 energiaprocentin välille. Monitydyttymättömien rasvahappojen osuus oli 5–9 prosenttia energiasta. Sekä rasvan kokonaissaanti, että rasvan laatu olivat laskelmien mukaan suosituksia vastaavia.

**Hiilihydraatit.** Väisänen ja Tiainen (2009, 69) sanovat, että suomalaisten ruokavaliossa tulisi lisätä kuitupitoisten hiilihydraattien määrää. Kuitu lisää kylläisyyden tunnetta ja auttaa näin painonhallinnassa sekä sitoo kolesterolia kuljettamalla sen ulosteen mukana elimistöstä pois. Kuidun saannin lisäämiseksi suositellaan käytettävän täysjyväviljavalmisteita, tummia makaroneja ja täysjyväriisiä. (Väisänen & Tiainen 2009, 69.) Karan ym. (2005, 18) mukaan kuitusuositus toteutuu käytännössä, kun ruokavaliossa käytetään täysjyväviljavalmisteiden lisäksi juureksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja. Hiilihydraattien osuudeksi suositellaan 50–60 % energiansaannista. Ravintokuitua tulisi aikuisten saada 25–35 grammaa vuorokaudessa. (Kara ym. 2005, 17.) Lounaan tulee täyttää kolmannes päivän ravinnontarpeesta (Kokko & Lääperi 2000, 9). Tämä tarkoittaa lounaan ravintokuitumääräksi noin 8–12 grammaa.

Oppaan eväsaterioissa suositeltiin käytettäväksi ruisleipää, joka sisältää ruista vähintään 51 %. Lisäksi salaattien raaka-aineena oleva makaroni oli täysjyvämakaronia. Yhdessä eväsateriassa käytettiin perunaa munakkaan täytteenä. Jokainen eväsateria sisälsi vihanneksia tuoreena tai pakasteena. Marjoja tai hedelmiä oli jokaisessa eväsateriassa eri muodoissa joko sellaisenaan, puuroissa, salaateissa, juomissa tai kiisselissä. Eväsateriat sisälsivät hiilihydraatteja 52–56 prosent-

tia energiansaannista. Kuitua eväspaketeista saatiin 8–23 grammaan. Sekä hiilihydraattien että kuidun saanti oli suositusten mukainen.

**Proteiinit.** Väisäsen ja Tiaisen (2009, 69) mukaan proteiinin saanti on sopivaa, eikä muutoksiin väestötasolla ole tarvetta. Aapro, Kupiainen ja Leander (2008, 31) toteavat, että proteiineja on runsaimmin maitovalmisteissa, lihassa, kalassa ja kananmunissa. Näissä ruoka-aineissa on kaikkia välttämättömiä aminohappoja, joten nämä ruoka-aineet ovat ihmiselle parhaita. Kasvikunnan tuotteista parhaita lähteitä ovat viljavalmistet, herneet, pähkinät ja pavut. (Aapro ym. 2008, 31.)

Kara ym. (2005, 20) toteaa, että aikuisten proteiinin saannin ei tulisi ylittää 20 prosenttia energiasta, jotta suositukset rasvojen ja hiilihydraattien osalta toteutuisivat. Proteiinin suositeltava saanti on 10–20 prosenttia energiasta. Kuitenkaan suosituksia runsaammasta saannista (20–25 %) ei ole todettu olevan haittaa. Ylipainoisilla siitä voi olla myös hyötyä proteiinin kylläisyyttä lisäävän vaikutuksen vuoksi. (Kara ym. 2005, 20.)

Eväsaterioihin oli helppo saada riittävästi proteiinia. Ongelmana oli ennemminkin proteiinin liikasaanti. Proteiinia eväsaterioihin saatiin maitovalmisteista kuten maidosta, jogurtista ja juustosta. Maitovalmisteiden lisäksi raaka-aineena käytettiin lihaa tai kalaa tai kananmunaa. Jonkin verran käytettiin myös papuja ja soijamaitoa. Eväsateriat sisälsivät proteiinia 14–20 % välillä. Suurin osa eväsaterioista sisälsi proteiinia lähes 20 %. Proteiinin määrää ei vähennetty, koska proteiinin saanti oli suosituksen mukainen, vaikkakin ylärajoilla, mutta proteiini pitää hyvin nälän loitolla kylläisyyttä lisäävän vaikutuksen vuoksi ja auttaa jaksamaan työkentelemään iltapäivällä.

**Vitamiinit ja kivennäisaineet.** Väisäsen ja Tiaisen (2009, 70) mukaan suomalaiset saavat riittävästi lähes kaikkia kivennäisaineita ja vitamiineja. Askorbiinihappoa ja dehydroaskorbiinihappoa kutsutaan C-vitamiiniksi. Askorbiinihappo on elimistössä vahva antioksidantti, joka saattaa estää elimistössä syöpää aiheuttavien aineiden muodostusta. Aikuisten saantisuositus on 75 mg / vuorokausi. Suomalaisen C-vitamiinin saanti on keskimäärin runsasta. C-vitamiinia on runsaasti kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa. (Kara ym. 2005, 27.)

Elimistön yleisin kivennäisaine on kalsium. Kalsium säätelee tärkeitä elintoimintoja muun muassa sydämen toimintaa, veren hyytymistä ja nestetasapainoa. Suomalaisen kalsiumin saanti on runsasta suosituksiin nähden. Pääosin kalsiumia saadaan maidosta ja maitovalmisteista. (Kara ym. 2005, 28.)

Kara ym. (2005, 30) kertovat, että ruoan suositeltava ravintoainetiheys on ravintoaineiden määrä tiettyä energiayksikköä kohden. Energiavakioitua ravintoainesuosituksista käytetään silloin, kun suunnitellaan ruokavaliota sukupuolen ja iän suhteen heterogeenisille väestöryhmille. C-vitamiinin suositeltava ravintoainetiheys on 34 mg / 1000 kcal kohden ja kalsiumin 420 mg / 1000 kcal kohden. (Kara ym. 2005, 30.)

Eväspakettien kalsiumin lähteenä käytettiin maitotaloustuotteita. C-vitamiinia saatiin marjoista, hedelmistä ja vihanneksista. Ravintoainetaulukoihin C-vitamiinin ja kalsiumin saanti merkittiin mg / saatua energiamäärää kohden. Koska eväsaterioista saatiin energiaa 600–900 kilokaloria, tähän suhteutettu C-vitamiinin saantisuositus oli 18–27 mg / ateria ja kalsiumin saantisuositus oli 252–378 mg / ateria. C-vitamiinia saatiin suosituksiin nähden riittävästi. C-vitamiinin saanti oli 29–449 mg / ateria. Vaihteluväli oli suuri, koska eväsateria, joka sisälsi ruusunmarjaa, sisälsi runsaasti C-vitamiinia. Myös kalsiumia saatiin suosituksiin nähden riittävästi. Kalsiumin saanti oli 277–619 mg / ateria. Eniten kalsiumia saatiin eväspaketista, jossa ruusunmarjajuoman pohjana käytettiin soijamaitoa, johon oli lisätty kalsiumia.

**Ruokasuola.** Monissa aineenvaihdunnan prosesseissa natrium on välttämätön. Sen puutetta ei normaalisti Suomen olosuhteissa tavata, mutta ongelma on liikasaanti. Runsas natriumin saanti on sydän- ja verisuonitautien vaaratekijä ja nostaa myös verenpainetta. Tutkimukset osoittavat, että jos natriumin saanti ylittää 3–4 g / vuorokausi, se on yhteydessä lisääntyneeseen sairastuvuuteen ja kuolleisuuteen sydän- ja verisuonitauteihin väestötasolla. Natriumia 1g = 2,5 g suolaa. Suomalaiset ravitsemussuositukset suosittelivat suolan saanniksi korkeintaan 6 g / vrk naisilla ja 7 g / vrk miehillä. (Kara ym. 2005, 32.)

Eväsaterioiden ravintoainelaskelmat osoittivat, että aterioihin käytetty elintarvikkeet sisälsivät suolaa siinä määrin, ettei ollut enää suositeltavaa käyttää suolaa

ruoanvalmistuksessa. Tästä johtuen esimerkiksi munakkaisiin voi suolaa lisätä vain pienen ripauksen. Eri ateriavaihtoehdot sisälsivät suolaa noin kaksi grammaa. Se on noin kolmasosa päivän suolan saannin suosituksesta. Ravintoainelaskelmien mukaan suolan saanti pysyi suositusten mukaisena.

### **4.3 Eväsoppaan visuaalinen suunnittelu**

Evästyksiä eväisiin -oppaan (Liite 4) kohdalla tuli kysymykseen vain nelivärijulkaisu. Perusteluna on se, että näyttävillä ja houkuttelevilla valokuvilla on julkaisussa suuri rooli. Valokuvien lisäksi julkaisussa voidaan käyttää myös muita visuaalisia elementtejä kuten kehyksiä, linjoja, vinjettejä ja merkkejä (Pesonen 2007, 64).

#### **4.3.1 Ruokakuvien ottaminen**

Pekka Potkan (2004, 140) mukaan ruokakuvaa on yleensä aina ottamassa vähintään kaksi ammattihenkilöä. Ruokakuvaus vaatii huolellista etukäteissuunnittelua. Tämä koskee niin ruuan valmistusta kuin kattaustakin. Kattauksella ja sen rajauksella voidaan luoda kuvaan halutunlaista tyyliä. Näin kuvasta voidaan tehdä enemmän kuin vain pelkkä tuotokuva. Kuvausruokaa ei valmisteta syötäväksi vaan kameraa varten. Digikamera toistaa värejä hyvin, minkä ansiosta ruoka kannattaa kuvata mahdollisimman tuoreena ja luonnollisena. (Potka 2004, 140.)

Kun ravintolakokki loihtii lautaselle kokonaisuuden, tunnelmaa luovat annoksen visuaalisen ilmeen lisäksi myös sen maku ja tuoksu. Ruokavalokuvaaja tätä vastoin on ison haasteen edessä, sillä hänen täytyy saada annoskuvasta aikaan ruokahalua kiihottava elämys ilman tuoksuja ja makua. Suurtalousuutiset -lehden artikkelissa ”Kuva puoli ruokaa: Se herättää!” valokuvaaja ja kokki Tuukka Koski painottaa, kuinka kuvan kautta välittyvät ainoastaan ruoan muodot, värit ja pinnan struktuurit eli rakenteet. Näistä tärkeimpänä Koski pitää värejä. Ne saavat ensimmäisenä ihmisessä aikaan reaktion ruokakuvaa katsoessa. (Niinikoski 2008, 21.)

Evästyksiä eväisiin -oppaan ulkoasu aloitettiin miettimällä millainen kokonaisuus oppaasta resepteineen, kuvineen, teksteineen ja väreineen haluttiin. Sen jälkeen ideointia jatkettiin selaamalla keittokirjoja, aikakauslehtiä ja alan erikoislehtiä. Tavoitteena oli etsiä malleja erilaisiin kuvaustyyliin. Seuraavaksi pohdittiin kuvausrekvisiittaa. Astioiden suhteen päädyttiin moderniin ja selkeälinjaiseen tyyliin. Valkoisissa ja yksinkertaisissa astioissa ruoka pääsi parhaiten esiin. Sama päti myös pöytäliinojen ja muun rekvisiitan kuten ruokailuvälineiden, juomalasi- ja lautasliinojen valintaan. Kuvien elävöittämiseksi rekvisiittana käytettiin muun muassa Aku Ankka -lehteä, kalenteria ja vanhanaikaista maitopulloa. Kun alustava valinta oli tehty, käytiin omat kaapit läpi, minkä jälkeen päätettiin mitä täytyi vielä hankkia. Hankittiin muun muassa astioita.

Päivä ennen kuvausta tehtiin lista ostettavista raaka-aineista, joiden oli oltava ehdottoman tuoreita. Raaka-aineiden hankintaan riitti yksi kaupassa käynti. Ruokat esivalmistettiin odottamaan omaa kuvausvuoroaan. Jokainen annos viimeisteltiin vasta kuvaushetkellä. Somistaminen tapahtui vasta annosten huolellisen asettelun jälkeen.

Ruokakuvia otettiin kuvauspäivänä 18. syyskuuta 2010. Kuvauspaikkana toimi omakotitalon terassi. Ruokakuvien ottamiseen käytettiin digitaalista järjestelmäkameraa laajakulmaobjektiivilla. Kuvauksissa kamerakulmaksi valittiin sekä päältä että pöytätasosta otetut kuvat. Kuvia otettiin yhteensä 230 kappaletta. Digikameran näyttötäulu mahdollisti kuvien nopean selauksen ja karkean valinnan jo kuvaustilanteessa. Kuvat siirrettiin tietokoneelle vasta kuvausten jälkeen. Koneen ruudulta suoritettiin kuvien lopullinen valinta. Oppaaseen tulevat ruokakuvat viimeisteltiin rajaamalla ne niin, että ne näyttivät hyvältä. Evästyksiä eväisiin oppaaseen valittiin lopulta 18 valokuvaa.

Eniten töitä teetti oikean asetelman ja sopivien varjojen löytäminen. Koska kuvasimme ulkona, oli säätilaa tarkkailtava jatkuvasti. Kun välillä satoi vettä, merkitsi se kuvauksille välitöntä pysähdystä. Valaistuksessa päädyttiin puhtaan luonnonvalon käyttämiseen. Seuraavana päivänä kuvista valittiin parhaimmat. Kuvien valinta oli työlästä, sillä havainnoitavia yksityiskohtia oli paljon. Vaikka kuvia otettiin kuvauspäivänä paljon, se ei lopulta kuitenkaan riittänyt. Oppaan taittosuunnitelmaa koostettaessa huomattiin, että kuvia täytyy ottaa muutama lisää. Viikkoa

myöhemmin kuvausrekvisiitta otettiin esiin uudelleen ja lavastettiin samankaltainen tilanne kuin oli ollut alkuperäisissä kuvauksissa.

Tarja Raninen ja Jaana Rautio (2003, 203) kirjoittavat teoksessaan ”Mainonnan ABC” ruokakuvauksen monista nikseistä, joita ammattikuvaajat käyttävät. Jos ruoka-annoksen esimerkiksi pitää kiiltää, se voidaan valella vedellä tai öljyllä juuri ennen kuvan ottamista tai siihen voidaan suihkuttaa jopa lakkaa. Juureksia ja kasviksia ei keitetä aivan kypsiksi, jotta ne eivät ala soseutua. Leivonnainen taas jätetään hieman raa’aksi, koska tummaksi paistettu pulla näyttää kuvassa pala-neelta. (Raninen & Rautio 2003, 203.)

Kaisa Jouhkin (2007, 22) opinnäytetyössään haastattelema valokuvaaja Jarno Kovamäki on todennut ruokakuvan tärkeimmäksi ominaisuudeksi sen, että ruoka näyttää hyvältä ja herkulliselta. Tällöin kuva herättää katsojassa halun syödä ja tehdä kyseistä ruokaa. Kovamäki pitää myös tärkeänä, että kuvassa näkee ruoan selvästi. Kuva ei saa olla liian epäterävä. (Jouhki 2007, 22.)

Pekka Potkan (2004, 140) mukaan luonnollisena ja tuoreena kuvaaminen vaatii kuvaajalta ja ruokajärjestäjältä nopeutta ja hyvin koordinoituja ajoituksia. Digikuvaaminen mahdollistaa myös annoksen hienoisen parantelun kuvattaessa, koska kameran näyttöruutu kertoo jo jotakin lopputuloksesta. (Potka 2004, 140.) Eväsoppaan annoksista osa oli kuitenkin pitkään esivalmistettuna, eikä niitä voinut enää hyödyntää.

Evästyksiä eväisiin -oppaan ruokakuvauksissa käytettiin muun muassa ruusunmarjajuomassa käytettävän ruusunmarjasoseen sijaan tomaattikeittoa, joka antoi paremman värin kuvaan kuin aito ruusunmarjasose olisi antanut. Asia testattiin etukäteen. Munakkaaseen lisättiin iso määrä currya, jotta munakas näyttäisi keltaisemmalta. Munakkaan sisällä oli leipää kohottamassa ja täydentämässä munakkaan ulkonäköä. Broilerihampurilaisen broilerifilee paistettiin vain sen verran, että se sai hyvän värin. Salaatteja öljyttiin. Lisäksi vesipisaroita suihkuteltiin annokseen tarpeen mukaan. Vihannekset kypsennettiin vain puolikypsiksi, koska näin ne säilyttivät värinsä paremmin. Makaroneja ei keitetty kypsiksi, etteivät ne menetä muotoaan. Kuvauksissa tärkeintä oli kiinnittää huomiota lopputuloksen näyttävyyteen.



Michael Freemanin (2006, 100) mukaan ruoan kuvaaminen tiivistä rajattuna matalasta kuvakulmasta muistuttaa aterioijan näkökulmaa annokseen. Tällä ratkaisulla pyritään välittömään ja suoraan vaikutelmaan. Tämänkaltaisessa kuvauksessa digikamera on erinomainen, koska tuloksen näkee kameran näytöltä heti. Freemanin mukaan digikameralla on myös mahdollista kuvata ruokaa luonnollisessa päivänvalossa. Aurinkoisina päivinä hän suosittelee kuvausmiljööksi paikkaa, johon aurinko paistaa suoraan myöhään iltapäivällä. (Freeman 2006, 100.)

Oppaan kuvauksissa auringonvaloa aiottiin käyttää joko suoraan, heijastettuna tai suodatettuna. Mukana oli valkoisia lakanoita suodattamista varten ja foliopaperia heijastamaan valoa. Lopulta kuitenkin päädyttiin ottamaan kuvat pelkässä luonnonvalossa iltapäiväaikaan. Näin huomattiin kuviin syntyvän raikas ja elävä tunnelma. Keittiössä valmistetut ruoat kannettiin terassille suoraan kuvattavaksi.

Aluksi suunnitelmissa oli ruokakuviin erikoistuneen ammattivalokuvaajan käyttäminen. Oppaan tekemiseen saatu rahoitus ei kuitenkaan antanut mahdollisuuksia tähän. Kuvituksessa päädyttiin käyttämään Anna Valtaria, joka on hyvätasoinen ja kokenut harrastajakuvaaja. Lisäksi Anna Valtari on herkullisen ruoan ja kauniin kattauksen taitaja. Oppaan toisen tekijän siskona Anna oli myös tuttu ihminen. Tämä helpotti tiukan kuvauspäivän mutkatonta sujumista. Oli haastavaa saada kolmen perheenäidin aikataulut sovitettua yhtä aikaa vapaaksi ja vielä päiväksi, jona sääkin suosisi ulkokuvauksia. Kuvauspäivä oli kuitenkin pieniä sadekuuroja lukuun ottamatta hyvä, ei liian kirkas vaan enimmäkseen pilvipoutainen. Kuvauksissa syntyi jatkuvasti uusia ideoita. Niistä hulluimpiakin kokeiltiin, koska luovassa ilmapiirissä myös poikkeavien ideoiden on saatava lentää vapaana ainakin hetken.

#### 4.3.2 Oppaan suunnittelu

**Taitto.** Julkaisujen taittaminen tapahtuu nykyisin yleensä taitto- tai piirros-ohjelmien avulla. Silti monet suunnittelijat laativat luonnoksia myös käsin piirtämällä ennen kuin avaavat tietokoneen. Julkaisun ”punainen lanka” on usein hyvä luonnostella käsin paperille. Vapaan luonnoksen avulla voidaan hahmotella julkaisun huippukohtia, jatkuvuutta ja katseen kulkusuuntaa. Käsin tehty luonnos on eräänlainen julkaisun kuvakäsikirjoitus. (Pesonen 2007, 9–10.)

Evästyksiä eväisiin -oppaasta tehtiin ensin raakaversio. Oppaan kooksi valittiin A5, koska tämä koko koettiin käytännölliseksi ja tarkoitukseen sopivaksi. Raakaversiota varten kaikki materiaali tulostettiin ja leikattiin irralliseksi ”palapeliksi”. Resepteille, valokuville, ravintolaskelmille ja faktalaatikoille etsittiin sopivat paikat liimaamalla ne paperista taiteltuun A5-kokoiseen opasmalliin. Tällä tavalla oppaan mittasuhteet konkretisoituivat tekijöille. Samalla paljastui taittosuunnitelman toimivuus oppaan tulevan käyttäjän näkökulmasta. Leikatun ja liimatun kuvakäsikirjoituksen perusteella oppaasta tehtiin vielä luonnos (Liite 2) tietokoneelle Power point -ohjelmaa käyttäen. Sen avulla opasta esiteltiin työn ohjaajalle ja painon henkilökunnalle.

Kai Vakkuri (2005, 72) neuvoo julkaisun tekijää kiinnittämään erityistä huomiota oikolukuun. Vastuu virheistä jää aina tekijälle. (Vakkuri 2005, 72). Tästä syystä ennen kuin julkaisu vietiin painoon, pyydettiin aiheeseen perehtyneitä asiantuntijoita tarkastamaan opas. Alansa asiantuntevat opettajat lukivat ja tarkistivat reseptit, ravintoainelaskelmat sekä tekstin oikeakielisyyden. Lisäksi opinnäytetyön ohjaaja tarkisti oppaan visuaalisen kokonaisuuden.

**Teksti.** Evästyksiä eväisiin -oppaan alkuun kirjoitettiin esipuhe ja oppaan käyttöohje lukijaa helpottamaan. Tässä osiossa avataan suomalaisia ravitsemussuosituksia ja palautetaan mieliin ruokaympyrä ja lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta [Viitattu 26.10.2010]). Lisäksi jokaisella sivulla esitellään eväsaterian kokonaisuus vihreän omenan päälle aseteltuna tietona. Omena kuvastaa raikautta ja hyvää evästä jo itsessään.

Lasse Rantasen (2007, 131) mukaan julkaisun leipätekstin eli informaatiota välittävän perustekstin pitää olla ehdottoman luettavaa. Helppolukuisuuteen vaikuttavat monet tekijät, kuten kirjasin, pistekoko, kirjainvälistys, rivivälistys ja marginaalit. Ennen muuta merkitystä on fontin valinnalla. Kaikilla kirjaintyypeillä on oma ilmeensä, jotka herättävät lukijassa tiettyjä mielikuvia ja subjektiivisiä käsityksiä. (Rantanen 2007, 131.)

Sekä printti- että verkkojulkaisuja koskeva suositus on korkeintaan kaksi fonttia per yksi työ. Toista käytetään otsikoissa ja alaotsikoissa, toista pidemmissä tekstikokonaisuuksissa. Fonttivalinnat vaikuttavat oleellisesti työn ilmeeseen. Harmoni-

nen vaikutelma saadaan varmimmin aikaan käyttämällä yhtä fonttia ja sen eri pistekokoja. (Lammi 2009, 90.) Evästyksiä eväisiin -oppaassa fontiksi haettiin modernia ja tyylikästä kirjasinta. Valinta osui konstailemattomaan fonttiin nimeltä Gill Sans MT. Näin saavutettiin rauhallinen ja muodollinen lopputulos.

**Värit.** Elisa Pesonen (2007, 56) pitää väriä voimallisena viestinä, jolla voi olla monia toiminnallisia käyttötarkoituksia. Värillä voi muun muassa korostaa, järjestellä ja osoittaa erilaisia asioita. (Pesonen 2007, 56.) Väri vaikuttaa oleellisesti ihmisen tekemiin havaintoihin. Värin monitahoinen ja monitasoinen vaikutus on ymmärretty taiteen alkuajoista lähtien. Värit vaikuttavat katsojaan voimakkaasti riippumatta mausta, kulttuuritaustasta tai kokemuksista. Lisäksi väreillä on tunneperäisiä ja asiayhteydestä riippuvia vaikutuksia. (Freeman 2007, 109.)

Värit vaikuttavat voimakkaimmin ollessaan intensiivisiä ja selkeitä, niin sanottuja perusvärejä. Värejä käsitellään yleensä aina suhteessa toisiin väreihin. Värejä myös aistitaan eri tavoin sen mukaan, mitä muita värejä niiden lähellä on. (Freeman 2007, 118–120.)

Evästyksiä eväisiin -oppaan värit määräytyivät ruokareseptien ja kuvausrekvisiitan mukaan. Opasta tehdessä haettiin puhtaita ja raikkaita värejä. Kuviin valikoitui monia voimakkaita perusvärejä. Sitä pidettiin onnistuneena ratkaisuna, koska sen myötä oppaan voitiin olettaa kestävän hyvin aikaa. Jokainen annoskuva katsottiin erikseen ja mietittiin sille sopiva värimaailma. Tässä sommittelussa otettiin huomioon ruoka-aineiden luonnolliset värit, jotka suhteutettiin koko kattauksen, kuten pöytäliinan ja muun rekvisiitan, väreihin. Myös vastavärejä haettiin ja käytettiin tehostamaan kuvan ilmettä. Värisuunnittelua jatkettiin taittосуunnitelmaa tehtäessä siten, että jokaisen faktalaatikon värit valittiin sivulla olevan valokuvan väreistä.

**Painatus.** Outi Lammi (2008, 228) toteaa painopalvelujen muodostavan tavallisesti julkaisujen suurimman menoerän. Evästyksiä eväisiin -oppaan painatuksen osalta järjestettiin tarjouskilpailu. Samanlaiset tarjouspyynnöt (Liite 5) lähetettiin kymmenelle painotalolle, jotka sijaitsevat Seinäjoen läheisyydessä. Tarjouksia saatiin seitsemältä painotalolta. Jokaisesta painotalosta tuli laskelmiltaan hyvin erilainen vastaus. Tämä vaati hieman laskutoimenpiteitä, jotta eri tarjousten todelliset kustannukset saatiin selville ja niitä voitiin verrata keskenään. Opinnäytetyön

ohjaajan kanssa pidettiin palaveri, jonka perusteella valittiin edullisin tarjous. Valituksi tuli Alahärmän Kirjapaino Oy (Liite 6). Oppaan painatusmääräksi päätettiin 20 kappaletta. Evästyksiä eväisiin -oppaan painatus tuli maksamaan yhteensä 387,45 euroa. Oppaan rahoituksesta vastasivat puoliksi Seinäjoen ammattikorkeakoulu ja puoliksi oppaan tekijät. Tarvittaessa opasta voidaan tilata lisää. Lisätilauksista eli uusintapainoksista saimme Alahärmän Kirjapaino Oy:ltä seuraavanlaisen tarjouksen: kannet 160–170g G-Print 4-väri. Sisäsivut 80g G-Print 4-väri. Sivumäärä 28 + kannet (= 32). Painomäärät: 20 kpl 129,00 + alv 23%, 50 kpl 306,00 + alv 23%, 100 kpl 435,00 + alv 23%, 200 kpl 596,00 + alv 23%. Lisäksi rahti- tai lähetyskulut 25,00 + alv 23%.

Kaikelle julkaistavalle materiaalille - kuvat, tekstit ja faktalaatikat - tehtiin omat tiedostot. Lisäksi oma tiedosto tehtiin myös taittomallista. Nämä kaikki tallennettiin tikulle, jolla ne vietiin henkilökohtaisesti painotaloon. Painotalon kanssa pidettiin palaveri koskien muun muassa paperin laatua. Oppaan paperilaaduksi valittiin G-print 80 grammainen sisäsivuille, sekä hieman paksumpaa G-print 170 grammaista paperia etu- ja takakannen materiaaliksi. Kirjapainon asiantuntija suositteli kyseisiä paperilaatujia, koska ne ovat likaa hylkiviä ja käytössä kestävämpiä. Täten paperin laatu oli sopiva ja oikeanlainen, ajatellen oppaan käyttötarkoitusta. Viimeisessä vaiheessa painotalosta pyydettiin nähtäväksi vedos valmiista oppaasta. Sen perusteella pyydettiin painoa tekemään joitakin muutoksia. Alahärmän Kirjapaino Oy käytti digitaalista paino menetelmää painaessaan Evästyksiä eväisiin -opasta. Paino menetelmänä digitaalinen painaminen on pienjulkaisijalle hyvä vaihtoehto jo kustannussyistä. Lisäksi se on nopea menetelmä ja erityisen sopiva pienten noin 50–1000 kappaleen erien painamiseen. (Lammi 2008, 227.)

**Rahoitus ja tekijänoikeudet.** Evästyksiä eväisiin -oppaan rahoittavat puoliksi Seinäjoen ammattikorkeakoulu ja puoliksi oppaan tekijät Kaija Mäkelä ja Elina Valtari-Hautamäki. Oppaan tekijänoikeus säilyy tekijöillä. Outi Lammin (2008, 248–249 ) mukaan tekijänoikeus syntyy automaattisesti, kun joku luo uuden ja ainutkertaisen teoksen. Tekijänoikeuden saamiseen ei tarvita teoksen rekisteröimistä sen enempää kuin siihen liittyvän ilmoituksenkaan laatimista. Tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle koko hänen elinikänsä ajan. Samoin oikeus valokuvaan on aina kuvan ottajalla sekä tekemiseen osallistuneilla henkilöillä,

kuten kuvaussuunnittelijoilla ja -järjestelijöillä. Silloin kun teoksella on monta tekijää, tekijänoikeuden haltijoita ovat ne, joiden taiteellisella näkemyksellä on ollut ratkaiseva merkitys teoksen syntyyn. (Lammi 2008, 248–249.)

## 5 POHDINTA

### 5.1 Työn yhteenveto

Työn tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa opas terveellisten eväiden valmistamiseen. Opas sisältää kymmenen eväsateriaa, jotka on suunniteltu niin, että niiden ravintoaineiden saanti vastaa suomalaisia ravitsemussuosituksia. Opas koottiin niin, että jokaisesta eväsateriasta on reseptit, kuvat ja ravintoainelaskelmat. Ravintoainelaskelmat tehtiin energian, rasvan, hiilihydraattien, proteiinien, kuidun, suolan, C-vitamiinin ja kalsiumin saannista.

Eväsaterioiden suunnitteleminen aloitettiin miettimällä mitä pitää ottaa huomioon raaka-aineiden valinnassa. Eväsaterioiden suunnittelussa käytettiin täysjyvävilja- valmisteita, vähärasvaisia tai rasvattomia maitovalmisteita, kasvirasvaveitettä ja vähärasvaista juustoa. Lisäksi jokaiseen ateriaan kuului kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Eri lähteistä etsittiin erilaisia reseptejä, joiden pohjalta suunniteltiin ja muokattiin eväsoppaaseen sopivat reseptit. Reseptien toimivuus varmistettiin käytännössä testaamalla kaikki valitut reseptit ennen ravintoainelaskelmia. Valituista resepteistä koottiin erilaisia eväsaterioita. Niiden ravintoaineiden saanti suosituksia vastaaviksi varmistettiin laskemalla eväsateriat Aivo2000-ohjelmalla.

Energiaa eväsaterioista saatiin 620–685 kilokalorin välillä. Se vastaa noin kolmasosaa päivän energian tarpeesta 18–60-vuotiailla kevyttä työtä tekevillä miehillä ja naisilla, jotka eivät harrasta liikuntaa vapaa-aikana (Kara ym. 2005, 11). Joihinkin eväsaterioihin lisättiin energian määrää muun muassa kahviin laitettavan sokerin avulla tai lasillisella tuoremehua. Lihan, kalan tai kananmunan lisäys olisi nostanut proteiinien määrän suosituksia korkeammaksi. Henkilöt, jotka harrastavat liikuntaa vapa-ajalla, voivat suurentaa annoskokoja tarpeen mukaan esimerkiksi lisäämällä leivän ja kasvirasvaveitteen määrää tai suurentamalla pääruoan annoskokoa.

Rasvaa eväsaterioista saatiin suositusten mukaisesti. Rasvan suositeltava saanti on 25–35 E% (Kara ym. 2005, 14). Rasvan kokonaismäärä oli 24–33 prosenttia

energiasta. Moni- ja kertatyydyttymättömiä rasvoja saatiin, kun leivän päällä käytettiin rypsiöljypohjaista, 70 % kasvirasvaveitettä. Lisäksi salaattien kanssa käytettiin rypsiöljypohjaista salaatinkastiketta ja munakkaat paistettiin rypsiöljyllä. Tyydyttyneet rasvan määrä saatiin pysymään alle 10 E%: ssa, kun käytettiin rasvattomia maitovalmisteita, vähärasvaista lihaa ja rypsiöljypohjaista kevytjuustoa. Lisäksi pehmeää rasvaa saatiin lohesta ja öljyyn säilötystä tonnikalasta.

Hiilihydraattien saanti oli suosituksia vastaavaa. Hiilihydraattien suositeltava saanti on 50–60 E% (Kara ym. 2005, 17). Hiilihydraatteja eväsaterioista saatiin 52–56 E%. Myös kuidun saanti oli suosituksia vastaavaa. Kuidun suositeltava saanti on 25–35 g / vuorokausi eli 8–12 g / lounas (Kara ym. 2005, 17). Kuitua eväsaterioista saatiin 8,3–23 g. Kuitua saatiin täysjyväviljatuotteista kuten ruisleivästä ja täysjyvämakaronista. Lisäksi jokainen eväsateria sisälsi marjoja, hedelmiä tai vihanneksia.

Proteiineja eväsaterioista saatiin 14–20 E%. Proteiinin suositeltava saanti on 10–20 E% (Kara ym. 2005, 20). Proteiinin saanti ei ollut ongelma, vaan sen liikasaanti. Proteiinia saatiin maitovalmisteista, lihasta, kalasta ja kananmunasta. Kahdessa eväsateriassa käytettiin soijaa ja papuja, joista saatiin kasvikunnanproteiinia. Proteiinien saanti saatiin pysymään suositusten mukaisena, kun proteiinipitoisten tuotteiden määrät pidettiin kohtuullisena.

C-vitamiinin ja kalsiumin saantia verrattiin energiayksikköä kohden eli saanti laskettiin ravintoainetiheytenä. C-vitamiinia ja kalsiumia eväsaterioista saatiin suositusten mukaisesti. C-vitamiinin suositeltava ravintoainetiheys on 34 mg / 1000 kcal ja kalsiumin suositeltava ravintoainetiheys on 420 mg / 1000 kcal (Kara ym. 2005, 30). C-vitamiinia saatiin suosituksiin nähden riittävästi. C-vitamiinin saanti oli 29–449 mg / ateria. C-vitamiinia saatiin suositusten mukaisesti, kun jokaiselle aterialle suunniteltiin marjoja, hedelmiä tai vihanneksia. Myös kalsiumia saatiin suosituksiin nähden riittävästi. Kalsiumin saanti oli 277–619 mg / ateria. Kalsiumia saatiin maitotaloustuotteista ja soijamaidosta.

Ruokasuolaa eväsaterioista saatiin 1,3–2,2 g välillä. Suolan saanniksi suositellaan naisilla 6 g / vrk ja miehillä 7 g / vrk (Kara ym. 2005, 32). Ongelmana oli ruoka-

suolan liiallinen saanti. Aterioihin käytetyistä elintarvikkeet sisälsivät siinä määrin suolaa, ettei sitä ollut enää suositeltavaa käyttää ruoanvalmistuksessa.

Evästyksiä eväisiin -oppaan ulkoasun suunnittelu aloitettiin miettimällä millainen kokonaisuus oppaasta tehdään. Ideoita haettiin erilaisista lehdistä ja keittokirjoista. Päädyttiin moderniin ja selkeälinjaiseen tyyliin, jonka perusteella valittiin valkoisia ja yksinkertaisenmuotoisia astioita. Pöytäliinujen värit valittiin ruoka-annoksiin sopiviksi niin, että ne korostavat ruoan värejä. Muu rekvisiitta valittiin kuviin jokaisen annoksen tyylin mukaisesti.

Ruokakuvia varten hankittiin tarvittavat raaka-aineet. Ruoat esivalmisteltiin mahdollisimman pitkälle ja viimeisteltiin vasta kuvaushetkellä. Kuvat otettiin ulkona luonnonvaloa hyödyntäen. Kuvat siirrettiin tietokoneelle, jonka ruudulta suoritettiin kuvien lopullinen valinta. Oppaassa fontiksi haettiin modernia ja tyylikästä kirjainta. Fontiksi valittiin Gill Sans MT.

Oppaasta tehtiin raakaversio, jossa kuvat ja tekstit liimattiin paperista taiteltuun A5-kokoiseen opasmalliin. Tämä auttoi hahmottamaan oppaan ulkonäköä. Lisäksi oppaasta tehtiin Power point -ohjelmalla luonnos, jonka avulla pystyttiin hahmottamaan oppaan aukeamat. Edellä mainittujen tuotosten avulla opasta esiteltiin ohjaajalle, joka tarkisti oppaan ulkoasun. Lisäksi oppaan kieliasun tarkisti äidin kielenlehtori. Ravitsemuksen yliopettaja puolestaan tarkisti, ettei ravitsemukseen liittyvässä tekstissä ole asiavirheitä.

Evästyksiä eväisiin -oppaan painatuksen osalta järjestettiin tarjouskilpailu. Tarjousten vertailun tuloksena painotaloksi valittiin Alahärmän Kirjapaino Oy. Oppaan painatusmääräksi päätettiin 20 kappaletta. Opas painettiin digitaalista painomenetelmää käyttäen, joka oli kustannussyistä pienjulkaisijoille sopiva vaihtoehto. Oppaan painatus tuli maksamaan yhteensä 387,45 euroa. Oppaan rahoituksesta vastasivat puoliksi Seinäjoen ammattikorkeakoulu ja puoliksi oppaan tekijät. Tarvittaessa opasta voidaan tilata lisää. Painotaloa varten kaikesta julkaistavasta materiaalista tehtiin omat tiedostot. Lisäksi oma tiedosto tehtiin taittomallista. Kaikki nämä tallennettiin tikulle, jolla ne annettiin painotalon käyttöön.



## 5.2 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet onnistuivat hyvin. Eväsaterioiden suunnittelu oli haastavaa, koska jokaisen eväsaterian ravintoaineiden saannin tuli vastata suomalaisia ravitsemussuosituksia. Suunnittelussa onnistuttiin hyvin, koska kaikkien eväsaterioiden ravintoaineiden saanti oli suomalaisten ravitsemussuosittelusten mukainen. Kaikki eväsateriat maistuivat hyvältä ja näyttivät houkuttelevilta ja värikkäiltä. Ateriat oli helppo valmistaa reseptien mukaan. Aterioiden lukumäärä oli sopiva ja ne olivat vaihtelevia.

Ruokakuvat onnistuivat hyvin. Ne olivat värikkäitä, selkeitä ja ruoka-annos oli kuvissa pääosassa. Oppaan ulkoasussa onnistuttiin. Oppaasta tuli sopivan kokoinen eli oppaan muoto on toimiva ja sivumäärä sopiva. Kannen kuvasta ja oppaan nimestä voidaan hyvin päätellä, mikä on oppaan sisältö. Oppaan nimi on hyvä. Se on lyhyt ja ytimekäs, mutta kertoo samalla paljon ja on positiivisen sävyinen. Alaotsikko tarkoittaa pääotsikon viestiä. Oppaassa on tekstiä sopivasti. Teksti kertoo lukijalle tärkeistä ravitsemukseen liittyvistä asioista ja auttaa lukijaa käyttämään opasta.

## 5.3 Tulosten arviointi ja jatkotoimenpiteet

Opinnäytetyönä valmistunut Evästyksiä eväisiin -opas on kohdassa 1.1 työn lähtökohdat ja rajaukset esiteltujen tutkimusten tulosten pohjalta syntynyt uusi painotuote. Noudattamalla oppaan ohjeita on helppo valmistaa terveellisiä eväitä. Terveellisten eväiden merkitys kansanterveyden kannalta on oleellinen. Näin ollen myös Evästyksiä eväisiin -oppaan julkaiseminen on merkittävä teko, sillä markkinoilta ei löydy vastaavanlaista opasta.

Oppaan suunnitteleminen ja toteuttaminen oli tekijöille opettavaista ja merkityksellistä. Vaikka työ oli haasteellista ja paikoin myös vaikeaa, oli se myös palkitsevaa ja innostavaa.

Jatkossa Evästyksiä eväisiin -opasta markkinoidaan esimerkiksi tekemällä lehdistötiedote ja tiedottamalla oppaasta eri yhdistyksille ja yrityksille.

## LÄHTEET

- Aapro, S. Kupiainen, H. & Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. Helsinki: WSOY.
- Aivo. 2009. Aivo2009 – Täydellinen atk-tuki modernille suurkeittiölle. [Verkkosivusto]. [Viitattu 22.10.2010]. Saatavana: <http://www.aivo.se/fi/tuotteet/aivo2000/>
- Arffman, S. 2009a. Dyslibidemiat. Teoksessa: H. Peltonen & L. Sinisalo (toim.) Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Publishing Oy, 139–141.
- Arffman, S. 2009b. Energia ja energiaravintoaineet. Teoksessa: H. Peltonen & L. Sinisalo (toim.) Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Publishing Oy, 14–19.
- Aro, A. 2002. 100 kysymystä ravinnosta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Eismann, K. & Duggan, S. 2008. Luova kuvankäsittely. Suomentaja Jarkko Viljanen. 1.painos. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo.
- Erävaara, T. 2009. Valokuvallisen kohtaamisen suuntaviivoja. Teoksessa: T. Erävaara & I. Tanskanen (toim.) Välissä: valokuvat ymmärtämisen välineinä. Turku: Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 43,195.
- Flander, S. 2009. Metabolinen oireyhtymä. Teoksessa: H. Peltonen & L. Sinisalo (toim.) Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Publishing Oy, 142.
- Flander, S & Pohju, A. 2009. Diabetes. Teoksessa: H. Peltonen & L. Sinisalo (toim.) Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Publishing Oy, 143–153.
- Freeman, M. 2006. Lähikuvaus digikameralla. Suomentaja Eero Sarkkinen.1. painos. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo.
- Freeman, M. 2007. Valokuvaamisen taito. Suomentaja Eero Sarkkinen.1. painos. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo.

- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L & Hakala-Lahtinen, P. 2006. Ihmisen ravitseminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Hedgecoe, J. 1994. Valokuvaajan suuri tietokirja. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.
- Hyvät eväät. 2008. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 22.10.2010]. Saatavana: [http://hyvatevaat.rakennusliitto.net/mp/db/file\\_library/x/IMG/31514/file/Hyvatevaat2008uusi.pdf](http://hyvatevaat.rakennusliitto.net/mp/db/file_library/x/IMG/31514/file/Hyvatevaat2008uusi.pdf)
- Jouhki, K. 2007. Hyvän ruokakuvan resepti: miten aikakauslehden ruokakuva rakentuu. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viestinnän koulutusohjelma. Tuotannon suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö. Julkaisematon.
- Kara, R. ym. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset: ravinto ja liikunta tasapainoon.[Verkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta/ Edita Publishing Oy. [Viitattu 18.10.2010]. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>
- Kokko, L. & Lääperi, P. 2000. Sydämellisesti hyvää: terveellinen lounasruokailu. Helsinki: Työterveyslaitos ja Suomen Sydänliitto ry.
- Korhonen, A-K.1998. Lautasellinen intohimoja. Kuva (1), 47.
- Lammi, O. 2008. Kortit, kirjat ja lehdet: tee julkaisuja Wordilla. 1. painos. Saarijärvi. WSOYpro/Docendo.
- Lammi, O. 2009. Vaikuta visuaalisesti: laadi selkeää esitys. 1. painos. Saarijärvi. WSOYpro/Docendo.
- Maailman terveysjärjestö WHO. [Verkkosivu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 7.11.2010]. Saatavana: [http://www.stat.fi/meta/kas/maail\\_terv\\_jarj.html](http://www.stat.fi/meta/kas/maail_terv_jarj.html).
- Mustajoki, P. & Leino, U. 2002. Laihdu pysyvästi: hallitse painoasi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mäkelä, K., Mäkelä, S. & Valtari-Hautamäki, E. 2009. Seinäjoen keskussairaalan henkilöstöravintolassa satunnaisesti ruokailevien asiakkaiden tyytyväisyystut-

kimus. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Tilastollinen tutkimusprojekti.

Mäkelä, K. & Valtari-Hautamäki, E. 2010. Eväiden ravitsemuksellisen laadun kehittäminen Terveelliset eväät -oppaaseen. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Kehittämishanke.

Niinikoski, M-K. 2008. Kuva puoli ruokaa: se herättää! Suurtalousuutiset (9), 21.

Parkkinen, K. & Serti, P. 2008. Avain ravitsemukseen. 2. painos. Helsinki: Otava.

Pesonen, E. & Tarvainen, J. 2003. Julkaisun tekeminen. 1. painos. Porvoo: WSOYpro/Docendo.

Pesonen, E. 2007. Julkaisijan käsikirja. 1. painos. Porvoo: WSOYpro/Docendo.

Potka, P. 2004. Mainoskuvaus digikameralla. 1. painos. Porvoo: Docendo.

Pulsa, A. 2009. Maukkailla eväillä töihin. Sydän 52 (4), 12–13.

Raninen, T. & Rautio, J. 2003. Mainonnan ABC. 1. painos. Porvoo: WSOY.

Rantanen, L. 2007. Mistä on hyvät lehdet tehty?: visuaalisen journalismin keittokirja. 1. painos. Hill and Knowlton Finland Oy.

Saarelainen, R. 2004. Taideteoksen valokuvaaminen. 2. painos. Multiprint.

Seppänen, J. 2002. Katseen voima. Tampere: Vastavoima.

Seretin, L. 23.11.2006. Terveet eväät pitävät taudit loitolla. [WWW-dokumentti]. Ahjo – Metallityöväen Liitto. [Viitattu 10.8.2009]. Saatavana: <http://www.metalliliitto.fi/portal/suomi/ahjo/2006/22/artikkelit/?id=734>

Sinisalo, L. 2009. Työkäiset. Teoksessa: H. Peltonen & L. Sinisalo (toim.) Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Publishing Oy, 96–99.

Sinisalo, L. & Peltonen, H. 2009. Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Publishing Oy.

- Sydän- ja verisuonisairauksien ja diabeteksen asiantuntijaryhmän raportti 2008. Helsinki: Kansanterveyslaitos, terveyden edistämisen ja kroonisten tautien ehkäisyn osasto. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B2/2008.
- Terveyskirjasto. [Verkkosivu]. Helsinki. Duodecim. [Viitattu 23.10.2010]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=Ilt01135](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=Ilt01135)
- Töyry, J. 2008. Sydän- ja verisuonisairaudet. Helsinki: UNIPress Suomi.
- Vakkuri, K. 2005. Omakustantajan käsikirja. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Verkkosivu]. Helsinki. [Viitattu 26.10.2010]. Saatavana: [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset\\_ravitsemussuositukset/](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset_ravitsemussuositukset/)
- Väisänen, M. & Tiainen, A-M. 2009. Ravitsemussuositukset. Teoksessa: H. Peltonen & L. Sinisalo (toim.) Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Publishing Oy, 62–75.
- WS Bookwell Oy. EcoCalculator. [Verkkosivu]. Porvoo. [Viitattu 27.10.2010]. Saatavana: <http://www.ekolaskuri.fi/index.php?item id=77>

## LIITE 1: Reseptit

1 (6)

## Lämpimät tonnikalaleivät (laktoositon)

ruispaahtoleipää	3 viipaletta
kasvirasvavevite 70 %	1 tl
tonnikala, öljyssä	1 dl
tomaattia	2 kpl
juustoa, Julia 17 %	3 viipaletta
mausteeksi mustapippuria	

Sivele leivät kasvirasvavevitteellä.

Levitä tonnikala paahtoleipien päälle. Viipaloi tomaatti ja levitä viipaleet tonnikalan päälle. Ripottele päälle mustapippurirouhetta. Levitä päällimmäiseksi juustoviipaleet. Voit lämmittää leivät mikrossa tai uunissa.

## Tuoresalaatti (maidoton, gluteeniton)

jäävuorisalaattia	2 dl
tuorekurkkua	n. 2 cm pala
viinirypäleitä	0,5 dl
ranskalaista salaatinkestikettä	1,5 rkl

Pilko jäävuorisalaatti ja tuorekurkku. Halkaise viinirypäleet. Lisää salaatinkestike ja sekoita ainekset keskenään.

## Ruusunmarjajuoma (maidoton)

2,7 dl / annos	
soijamaitoa	1,5 dl
ruusunmarjasosetta, sokeroimaton	1 dl
omenatäysmehua	0,5 dl
kaurahiutaleita	0,25 dl
sokeria	1,5 rkl

Laita kaikki aineet tehosekoittimeen ja sekoita.

## Vihreä juustosalaatti (gluteeniton)

jäävuorisalaattia ja esim. rucolaa	3 dl
tuorekurkkua	n. 3 cm pala
kotijuustoa	50 g
viinirypäleitä	1 dl
kirsikkatomaattia	5 kpl
ranskalaista salaatinkestikettä	1,5 rkl

Pilko jäävuorisalaatti ja rucola. Kuutioi tuorekurkku ja kotijuusto.

Halkaise viinirypäleet ja kirsikkatomaatit. Sekoita kaikki aineet keskenään ja lisää salaatinkestike.

2 (6)

Lohi-perunasalaatti (laktoositon, gluteeniton)

keitettyä perunaa	2 kpl
omenakuutioita	n. 1 dl
tuorekurkkua	n. 3 cm pala
lohta, kypsää	70 g

kastike:

kevytmajoneesia	0,5 dl
omenatäysmehua	1 rkl
persiljaa, mustapippuria	

Kuutioi perunat, omenat ja tuorekurkku.

Sekoita ainekset keskenään.

Sekoita kastikkeen ainekset ja kaada salaatin sekaan.

Kuutioi kypsä lohi ja sekoita varovasti salaattiin.

Mansikkasmoothie

maustamatonta jogurttia	1,5 dl
appelsiinituoremehua	0,5 dl
mansikoita	2 dl
kauraleseitä	0,5 rkl
hunajaa	1 rkl

Laita kaikki aineet tehosekoittimeen ja sekoita.

Kinkku-juusto-nuudelisalaatti

nuudeleita, kypsentämätön	50 g
juustoa, Julia 17 %	0,75 dl
kinkkukuutioita	0,75 dl
herne-maissi-paprikasekoitusta	1 dl
ananaskuutioita, omassa mehussa	0,5 dl
persikkakuutioita, omassa mehussa	0,5 dl

kastike:

kermaviiliä, rasvaa 3,5 %	0,75 dl
sinappia	0,5 rkl

Keitä nuudelit kypsiksi ja jäähdytä. Kuutioi juusto.

Sekoita nuudeliin joukkoon kinkkukuutiot, juustokuutiot,

herne-maissi-paprikasekoitus, ananaskuutiot ja persikkakuutiot.

Sekoita kermaviiliin sinappi.

Kaada kastike salaatin sekaan ja sekoita.

## 3 (6)

## Kasvismunakas (gluteeniton, maidoton)

rypsiöljyä	0,5 dl
kananmunia	2 kpl (pieniä)
parsakaalia	100 g
tomaattia	1 kpl
ruokasuolaa	riipaus

Kaada rypsiöljy paistinpannulle. Sekoita kananmunat ja ripaus suolaa keskenään. Kaada seos pannulle. Laita kypsän munakkaan päälle kypsennetyt parsakaalit ja kuutioidut tomaatit.

## Hedelmäsalaatti (gluteeniton, maidoton)

2,5 dl / annos, ohje 5:lle

hedelmäcocktailia	3 dl
banaani	1 kpl
ananaspaloja	1 prk (225 g)
viinirypäleitä	2 dl
kirsikoita	1 dl
hedelmämehua	5 dl
tai säilykehedelmien lientä	

Viipaloi banaani ja halkaise viinirypäleet. Sekoita kaikki aineet keskenään. Lisää liemi.

## Broileri-pastasalaatti

tummiä makaroneja, kypsentämätön	0,75 dl
broilerikuutioita, kypsää	0,75 dl
hunajamelonikuutioita	1 dl
raejuustoa	0,5 dl
ohuita vihreitä papuja	10 kpl
punasipulia, tuoretta	muutama rengas
ranskalaista salaatinkastiketta	1,5 rkl

Keitä makaronit kypsiksi ja jäähdytä. Kuutioi hunajameloni ja viipaloi punasipuli. Sekoita aineet keskenään. Lisää lopuksi salaatinkastike.



## 4 (6)

## Vatkattu puolukka-mansikkapuuro (maidoton)

2 dl / annos 5:lle

vettä	0,6 litraa
puolukkamehutiivistettä	0,5 dl
mannasuurimoita	1,2 dl
sokeria	0,5
mansikoita	2 dl

Mittaa kattilaan vesi ja mehu. Lisää kiehuvaan veteen mannasuurimot. Keitä puuro kypsäksi. Lisää mansikkasurvos ja mausta sokerilla. Anna puuron jäähtyä ja vatkaa kuohkeaksi.

## Perunamunakas (maidoton, gluteeniton)

rypsiöljyä	0,5 rkl
kananmunia	2 kpl (pieniä)
perunaa, keitetty	2 kpl
sipulikuutioita	0,5 dl

Kaada rypsiöljy paistinpannulle. Sekoita kananmunat ja lisää ripaus suolaa. Kaada seos pannulle ja ripottele kuutioidut, kypsät perunat seoksen päälle. Paista munakas.

## Tuoresalaatti (maidoton, gluteeniton)

jäävuorisalaattia	2 dl
tomaattia	1 kpl
tuorekurkkua	n. 2 cm pala

Pilko jäävuorisalaatti. Kuutioi tomaatti ja tuorekurkku. Sekoita kaikki ainekset keskenään.

## Marja-hiutalepuuro (maidoton)

2,5 dl / annos, ohje 5:lle

vettä	1 litraa
neljän viljan hiutaleita	2 dl
marjasekoitusta	2 dl
sokeria	2 rkl

Lisää kiehuvaan veteen hiutaleet. Hauduta puuro. Lisää lopuksi marjasekoitus ja mausta sokerilla.

## 5 (6)

## Tuoresalaatti (gluteeniton, maidoton)

lehtisalaattia	4–5 isoa lehteä
tomaattia	1 kpl
tuorekurkkua	3 cm pala
paprikakuutioita	0,5 dl
ranskalaista salaatinkastiketta	1 rkl

Pilko kaikki aineet ja lisää salaatinkastike. Sekoita.

## Mangojogurtti (gluteeniton)

jogurttia, maustamaton, rasvaton	2 dl
mangososea	0,5 dl
sokeria	1 tl

Sekoita maustamattomaan jogurttiin mangosose ja sokeri.

## Täytetty sämpylä

moniviljasämpylä	1 kpl
kasvisrasvaveitettä 70 %	1,5 tl
kinkkuleikettä	2 siivua
juustoa, Julia 17 %	3 viipaletta

## Energiapuuro (maidoton)

2 dl / annos , ohje 10:lle	
vettä	1 litra
kaurahiutaleita	1,5 dl
vehnäleseitä	1,75 dl
kauraleseitä	0,75 dl
soijarouhetta, tumma	2,5 dl
vehnäalkioita	0,5 dl
pellavansiemenrouhetta	0,75 dl
mustaherukoita	500 g
rypsiöljyä	3 rkl

Sekoita ensin kuivat aineet keskenään. Mittaa kattilaan vesi ja lisää kuiva-aineseos kiehuvaan veteen. Hauduta kypsäksi. Lisää lopuksi mustaherukat ja öljy. Nauti puuro maidon kera.

## 6 (6)

Broilerihampurilainen	
ruisleipää, Reissumies	2 viipaletta
kasvirasvaveitettä 70 %	1,5 tl
broilerinrintafileetä, kypsää	50 g
sulatejuustoa 5 %	1 viipale
lehtisalaattia	1 lehti
tomaattia	1 kpl

Sivele leipäviipaleet kasvirasvaveitteellä. Laita leivän väliin broilerifilee ja lämmitä mikrossa. Lisää lopuksi juusto, lehtisalaatti ja viipaloitu tomaatti.

Tuoresalaatti (gluteeniton, maidoton)	
keräkaalia	1,5 dl
kesäkurpitsakuutiota	0,5 dl
ananasaloja	0,5 dl
ranskalaista salaatinkastiketta	2 rkl

Pilko keräkaali ja kesäkurpitsa. Sekoita aineet keskenään. Lisää salaatinkastike.

Mustikkakiisseli (gluteeniton, maidoton)	
2 dl / annos, ohje 5:lle	
vettä	4 dl
mustikkamehutiivistettä	1 dl
perunajauhoja	2,5 rkl
mustikoita	5 dl
sokeria	3 rkl

Mittaa kattilaan vesi, mehu ja perunajauhot. Kuumenna kiehumispisteeseen koko ajan sekoittaen. Anna pulpahtaa. Lisää mustikat ja mausta sokerilla.

**Eväsateria 1**

Lämpimät tonnikalaleivät  
Tuoresalaatti  
Juotava jogurtti, rasvaton  
Hedelmä  
Kahvi/tee + sokeri +  
rasvaton maito

**Eväsateria 2**

Vihreä juustosalaatti  
Ruusunmarjajuoma  
Ruisleipää 2 viipaletta  
+ kasvirasvavälite 70 %, 1,5 tl

**Eväsateria 3**

Lohi-perunasalaatti  
Mansikkasmoothie  
Ruisleipää 2 viipaletta  
+ kasvirasvavälite 70 %, 1 tl

**Eväsateria 4**

Kinkku-juusto-nuudelisalaatti  
Marja/hedelmäjogurtti  
Ruisleipää 2 viipaletta  
+ kasvirasvavälite 70 %, 1 tl

**Eväsateria 5**

Kasvismunakas  
Hedelmäsalaatti  
Ruisleipää 2 viipaletta +  
kasvirasvavälite 70 %, 1 tl  
Rasvatonta maitoa 2 dl

**Eväsateria 6**

Broileri-pastasalaatti  
Vatkattu puolukka-mansikkapuuro  
Ruisleipää 2 viipaletta +  
kasvirasvavälite 70 % 1 tl

**Eväsateria 7**

Perunamunakas  
Tuoresalaatti  
Ruisleipää 2 viipaletta  
+ kasvirasvavälite 70 % 1 tl  
Rasvatonta maitoa 2 dl  
Hedelmä

**Eväsateria 8**

Marjahiutalepuuro  
Tuoresalaatti  
Mangojogurtti  
Täytetty sämpylä

**Eväsateria 9**

Energiapuuro  
Ruisleipää 2 viipaletta  
Kasvivasvavevitettä 70 %, 1 tl  
Kinkkuleikettä 2 viipaletta  
Tuorekurkkua 3 cm pala  
Appelsiinitäysmehu 2 dl  
Kahvi/tee + sokeri +  
rasvatonmaito

**Eväsateria 10**

Broilerihampurilainen  
Tuoresalaatti  
Mustikkakiisseli  
Rasvatonta maitoa 1,5 dl  
Kahvi/tee + sokeri +  
rasvaton maito

## LIITE 3: Ravintoainelaskelmat

1 (3)

**Eväsateria**

Lämpimät tonnikalaleivät

Tuoresalaatti

Juotava jogurtti, rasvaton

Hedelmä

Kahvi/tee + sokeri +

rasvaton maito

Energia Kcal	Hiihihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tydyt- tynyt)	Pehmeä rasva (tydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
685	53 E%	20 E%	27 E%	3 E%	10 E% 8 E%	11 g	2,1 g	34 mg	420 mg

**Eväsateria**

Marjahiutalepuuro

Tuoresalaatti

Mangojogurtti

Täytetty sämpylä

Energia Kcal	Hiihihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tydyt- tynyt)	Pehmeä rasva (tydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
640	56 E%	20 E%	24 E%	3 E%	10 E% 9 E%	23 g	1,3 g	197 mg	280 mg

**Eväsateria**

Lohi-perunasalaatti

Mansikkasmoothie

Ruisleipää 2 viipaletta

+ kasvirasvavalevite 70 %, 1 tl

Energia Kcal	Hiihihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonais- määrä	Rasva tydyt- tynyt	Rasva (tydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
640	52 E%	17 E%	31 E%	5 E%	13 E% 9 E%	10 g	2 g	97mg	360 mg

2 (3)

**Eväsateria**

Kinkku-juusto-nuudelisalaatti  
 Marja/hedelmäjogurtti  
 Ruisleipää 2 viipaletta  
 + kasvirasvavalevite 70 %, 1 tl

Energia Kcal	Hiilihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tyydyttynyt)	Pehmeä rasva (tyydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
630	54 E%	19 E%	27 E%	6 E%	11 E% 6 E%	8 g	2 g	29 mg	560 mg

**Eväsateria**

Broileri-pastasalaatti  
 Vatkattu puolukka-mansikkapuuro  
 Ruisleipää 2 viipaletta +  
 kasvirasvavalevite 70 % 1 tl

Energia Kcal	Hiilihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tyydyttynyt)	Pehmeä rasva (tyydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
620	54 E%	20 E%	26 E%	4 E%	10 E% 7 E%	10 g	1,5 g	32 mg	290 mg

**Eväsateria**

Vihreä juustosalaatti  
 Ruusunmarjajuoma  
 Ruisleipää 2 viipaletta  
 + kasvirasvavalevite 70 %, 1,5 tl

Energia Kcal	Hiilihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tyydyttynyt)	Pehmeä rasva (tyydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
665	53 E%	14 E%	33 E%	8 E%	11 E% 7 E%	16 g	1,8 g	449 mg	620 mg

**Eväsateria**

Kasvismunakas  
 Hedelmäsalaatti  
 Ruisleipää 2 viipaletta +  
 kasvirasvavalevite 70 %, 1 tl  
 Rasvatonta maitoa 2 dl

Energia Kcal	Hiilihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tyydyttynyt)	Pehmeä rasva (tyydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
630	52 E%	18 E%	30 E%	3 E%	14 E% 6 E%	10 g	2,2 g	165 mg	380 mg

3 (3)

**Eväsateria**

Perunamunakas

Tuoresalaatti

Ruisleipää 2 viipaletta

+ kasvirasvavevite 70 % 1 tl

Rasvatonta maitoa 2 dl

Hedelmä

Energia Kcal	Hiilihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tyydyttynyt)	Pehmeä rasva (tyydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
660	53 E%	17 E%	30 E%	4 E%	14 E% 5 E%	10 g	1,8 g	39 mg	380 mg

**Eväsateria**

Energiapuuro

Ruisleipää 2 viipaletta

Kasvirasvavevitetä 70 %, 1 tl

Kinkkuleikettä 2 viipaletta

Tuorekurkkua 3 cm pala

Appelsiinitäysmehu 2 dl

Kahvi/tee + sokeri +

rasvatonmaito

Energia Kcal	Hiilihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tyydyttynyt)	Pehmeä rasva (tyydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
645	55 E%	18 E%	27 E%	4 E%	11 E% 6 E%	10 g	1,9 g	121 mg	510 mg

**Eväsateria**

Broilerihampurilainen

Tuoresalaatti

Mustikkakiisseli

Rasvatonta maitoa 1,5 dl

Kahvi/tee + sokeri +

rasvaton maito

Energia Kcal	Hiilihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tyydyttynyt)	Pehmeä rasva (tyydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiinia	Kalsium
620	55 E%	18 E%	27 E%	4 E%	10 E% 7 E%	10 g	1,9 g	30 mg	360 mg





## **Evästyksiä eväisiin**

**Näin valmistan  
terveelliset eväät**

**Evästyksiä eväisiin -opasvihkonen on valmistunut  
opinnäytetyönä Seinäjoen ammattikorkeakoulun  
Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan  
yksikköön Kauhajoelle.**

Tekijät:

Kaija Mäkelä

Elina Valtari-Hautamäki

Ruokakuvat:

Anna Valtari

Painopaikka:

Alahärmän Kirjapaino Oy

2010

© Kaija Mäkelä ja Elina Valtari-Hautamäki

Opasta voi tiedustella:

SeAMK Liiketoiminta, ravitsemisala

Topeeka 47, 61800 Kauhajoki

Puh 020124 5600

[www.seamk.fi/ravitsemisala](http://www.seamk.fi/ravitsemisala)

Kaija Mäkelä

Puh 050 583 7463

[kaija.makela67@netikka.fi](mailto:kaija.makela67@netikka.fi)

Elina Valtari-Hautamäki

Puh 050 338 6262

[evaltarihautamaki@gmail.com](mailto:evaltarihautamaki@gmail.com)

**Seinäjoen ammattikorkeakoulu**  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES





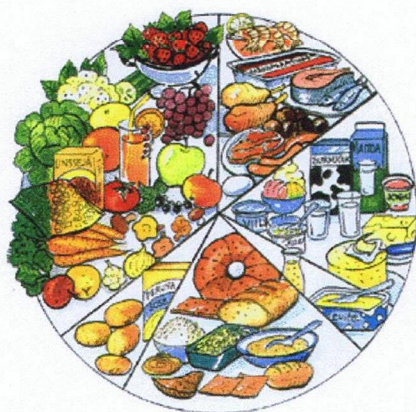
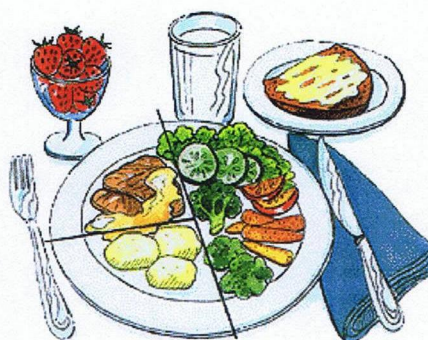
Eväiden kokoaminen ravitsemussuosituksia vastaavaksi ei ole helppoa. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa neuvoja ja tukea terveellisten eväiden valmistamiseen. Terveelliset eväsateriat on koottu raaka-aineista, joita yleensä käytetään eväiden valmistamiseen. Ateriat on koottu niin, että niiden ravitsemuksellinen laatu vastaa suomalaisia ravitsemussuosituksia. Ohjeita on helppo noudattaa. Lisäksi Evästyksiä eväisiin -opas jakaa pieniä tietoisuuksia ravitsemuksesta. Eväsaterioista on laskettu ravintoainesisältö. Laskelmat ovat merkitty taulukkomuotoon ja ne ovat näkyvillä jokaisen eväsaterian yhteydessä.

Eväsaterioista on ilmoitettu niiden soveltuvuus erityisruokavalioiden. Jos eväsaterioiden halutaan sopivan keliakikoille, vaihdetaan leipä gluteenittomaksi, käytetään puuroissa puhdasta kauraa tai tattarihiutaleita ja vatkatussa marjapuurossa mannasuurimoiden sijaan esimerkiksi riisijauhoja. Salaattien nuudelit ja makaronit vaihdetaan riisinuudeleiksi ja gluteenittomiksi makaroneiksi.

Laktoosi-intolerantien maitotaloustuotteet vaihdetaan vähälaktoosisiksi tai laktoosittomiksi tuotteiksi. Maidottomassa ruokavaliossa maitovalmisteet ja juustot voidaan korvata esimerkiksi soijajuomalla ja soijajuustolla. On tärkeää varmistaa, että leipä ja kasvirasvavälitte ovat maidottomia.

Mikä on ruokaympyrä? Jos syödään ruokaympyrän kaikista sektoreista monipuolisesti eri ruoka-aineita, ruokavalioiden monipuolisuus toteutuu. On tärkeää huomioida myös sektorin koko, sillä se kuvastaa suositusten käyttömäärää suhteessa ruokaympyrän muihin sektoreihin.

Mikä on lautasmalli? Ruoka-annos kootaan siten, että ensin puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Yksi neljäsosa lautasesta täytetään perunalla, riisillä tai pastalla. Viimeinen neljännes lautasesta jää kala-, liha-, kana-, muna- tai makkararuualle. Lautasmallin avulla saadaan aterialta riittävän monipuolinen ja myös energiasisällöltään kevyempi. Lisäksi aterialla suositellaan ruokajuomaksi rasvatonta maitoa tai -piimää, täysjyväleipää, pehmeää kasvirasvavälitettä ja jälkiruoaksi marjoja tai hedelmiä.

**Ruokaympyrä****Lautasmalli**

**Hyötyä ja iloa terveellisemmistä eväistä.  
Syö hyvin, voi hyvin!**

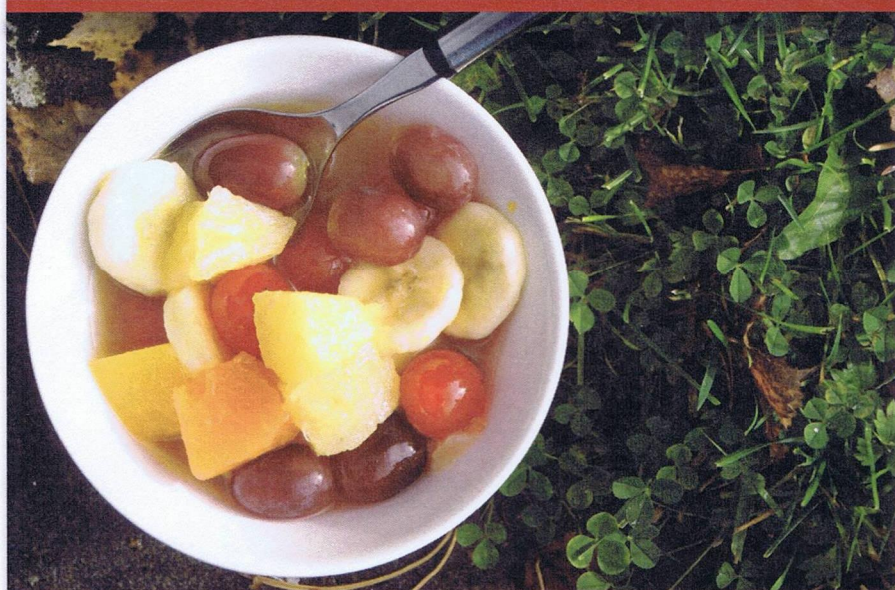
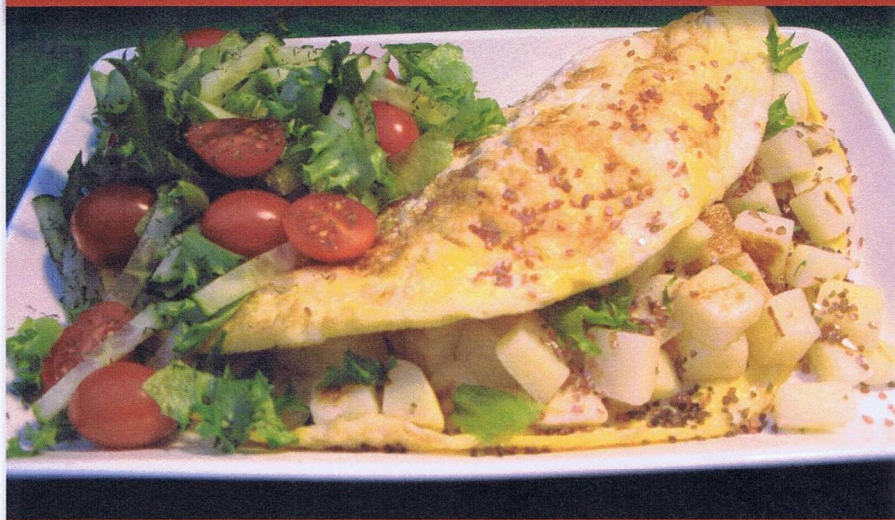
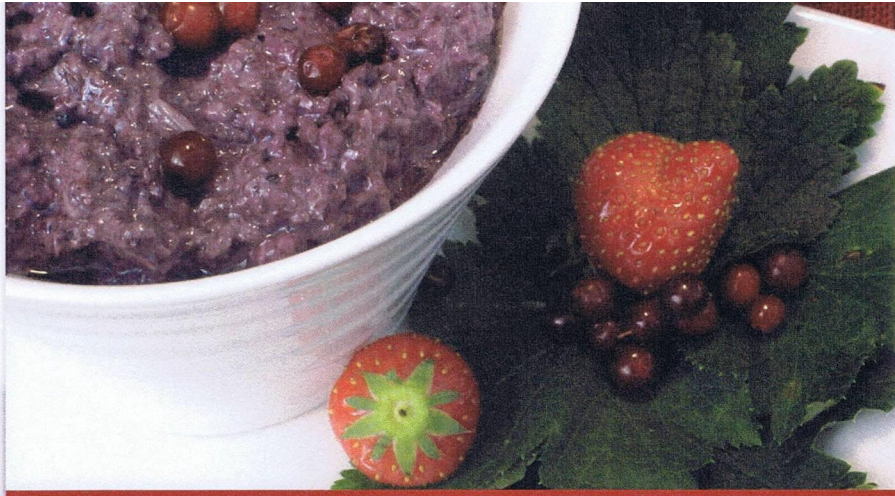
*Elina ja Kaija*

Ravitsemussuosittelusten tavoitteena on suomalaisten ruokavalion parantaminen ja terveyden edistäminen. Suositukset on laadittu terveille kohtalaisesti liikkuville henkilöille, mutta ne sopivat sellaisenaan myös henkilöille, joilla on veren rasva-arvot koholla tai korkea verenpaine sekä tyypin 2 diabeetikoille.

Lounasaterian tulisi kattaa noin kolmasosa päivän energian- ja ravintoainesten saannista. Ateriarytmin tulisi olla säännöllinen. Päivittäin tulisi syödä suunnilleen yhtä monta ateriaa samoihin aikoihin. Säännöllinen ateriointi ehkäisee napostelua, auttaa painonhallinnassa ja on yhteydessä suotuisiin veren rasva-arvoihin.

Jokapäiväiset valinnat vaikuttavat ruokavalion terveellisyyteen. Suositusten mukaiseen ruokavalioon kuuluu täysjyväviljavalmisteita, hedelmiä, kasviksia ja marjoja, perunaa, vähärasvaisia tai rasvattomia maitovalmisteita, vähärasvaista kalaa tai lihaa ja kananmunia. Lisäksi kasvisöljyt ja niitä sisältävät levitteet kuuluvat suositeltavaan ruokavalioon.





Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa on energian tarpeesta esitetty viitteet eri-ikäisille ja kevyttä työtä tekeville miehille ja naisille. Energian tarpeessa on otettu huomioon myös liikunnan määrä. Viitearvot on esitetty kolmella eri aktiivisuuden tasolla: ei liikuntaa, vähän liikuntaa ja säännöllisesti liikuntaa. Lounaan tulisi kattaa kolmasosa päivän ravinnon tarpeesta. Suositusten mukaisesta ateriakokonaisuudesta tulisi saada energiaa noin 600–900 kaloria riippuen fyysisen aktiivisuuden tasosta.

Rasvan kokonaismäärä tulisi pitää kohtuullisella tasolla, koska suuri rasvamäärä altistaa lihomiselle. Runsas kovan rasvan määrä lisää riskiä sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin ja tyypin 2 diabetekseen. On kuitenkin hyvä muistaa, että jos ei ole painonhallintaongelmia on suositeltavaa käyttää 60–70 % rasvaa sisältäviä margariineja ja kasvirasvavaltteita, koska ne sisältävät runsaasti suositeltavia pehmeitä rasvoja.

Rasvan osuus energiansaannista tulisi olla 25–35 %. Tyydyttyneen eli kovan rasvan osuuden tulisi olla noin 10 % energiasta. Kerta- ja monityydyttymättömät rasvahapot laskevat LDL-kolesterolipitoisuutta. Suositusten mukaisesti kertatyydyttymättömiä rasvahappoja tulisi saada 10–15 % energiasta ja monityydyttymättömiä rasvahappoja 5–10 % energiasta.

## Suomalaiset ravitsemussuosituks

Energia Kcal	Hiilihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonaismäärä	Kova rasva (tyydyttynyt)	Pehmeä rasva (tyydyttymätön)	
					kerta	moni
600 – 900 kcal / lounas	50–60 E%	10–20 E%	25–35 E%	n. 10 E%	10–15 E%	5–10 E%



Runsaasti kuitupitoisia hiilihydraatteja sisältävällä ruokavaliolla voidaan vaikuttaa edullisesti elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan. Riittävä kuidun saanti parantaa suoliston toimintaa. Hiilihydraattien osuudeksi suositellaan 50–60 % energian saannista. Ravintokuidun suositeltava saanti on 25–35 g päivässä.

Proteiinien saanniksi suositellaan noin 10–20 energiaprosenttia. suositusten mukaisella saannilla turvataan ihmiselle välttämättömien aminohappojen eli aminohappojen, jotka on saatava ruoasta, riittävä saanti. Lounaan proteiini määrä voi olla runsaampi kuin muiden aterioiden, koska lounas on päivän pääateria. Proteiinipitoinen ruoka pitää hyvin yllä kylläisyydentunnetta ja auttaa jaksamaan iltapäivän töissä.

Vitamiinien ja kivennäisaineiden saannissa käytetään ravintoainetiheyttä, joka kertoo ravintoaineiden määrän tiettyä energiayksikköä kohti, esimerkiksi 1000 kilokaloria kohti. Eväsaterioiden ravintoainetaulukoihin on laskettu C-vitamiinin ja kalsiumin saanti yhtä kilokaloria (kcal) kohden.

(Lähde: Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2005)

	Kuitu	Suola	C-vitamiini	Kalsium
i)				
ii)				
0	25–35 g / pv	M 7 g / pv 2,3 g / lounas	18–27 mg / lounas	252–378 mg / lounas
	8–12 g / lounas	N 6 g / pv 2 g / lounas		



**Lämpimät tonnikalaleivät**  
**Tuoresalaatti**  
**Juotava jogurtti, rasvaton**  
**Hedelmä**  
**Kahvi/tee + sokeri +**  
**rasvaton maito**

Vaihtelua saat, kun  
 vaihdat tonnikalan  
 esim. broileriin.

### **Lämpimät tonnikalaleivät (laktoositon)**

ruispaahroleipää	3 viipaletta
kasvirasvavete 70 %	1 tl
tonnikala, öljyssä	1 dl
tomaattia	2 kpl
juustoa, Julia 17 %	3 viipaletta
mausteeksi mustapippuria	

Sivele leivät kasvirasvavetiteellä.

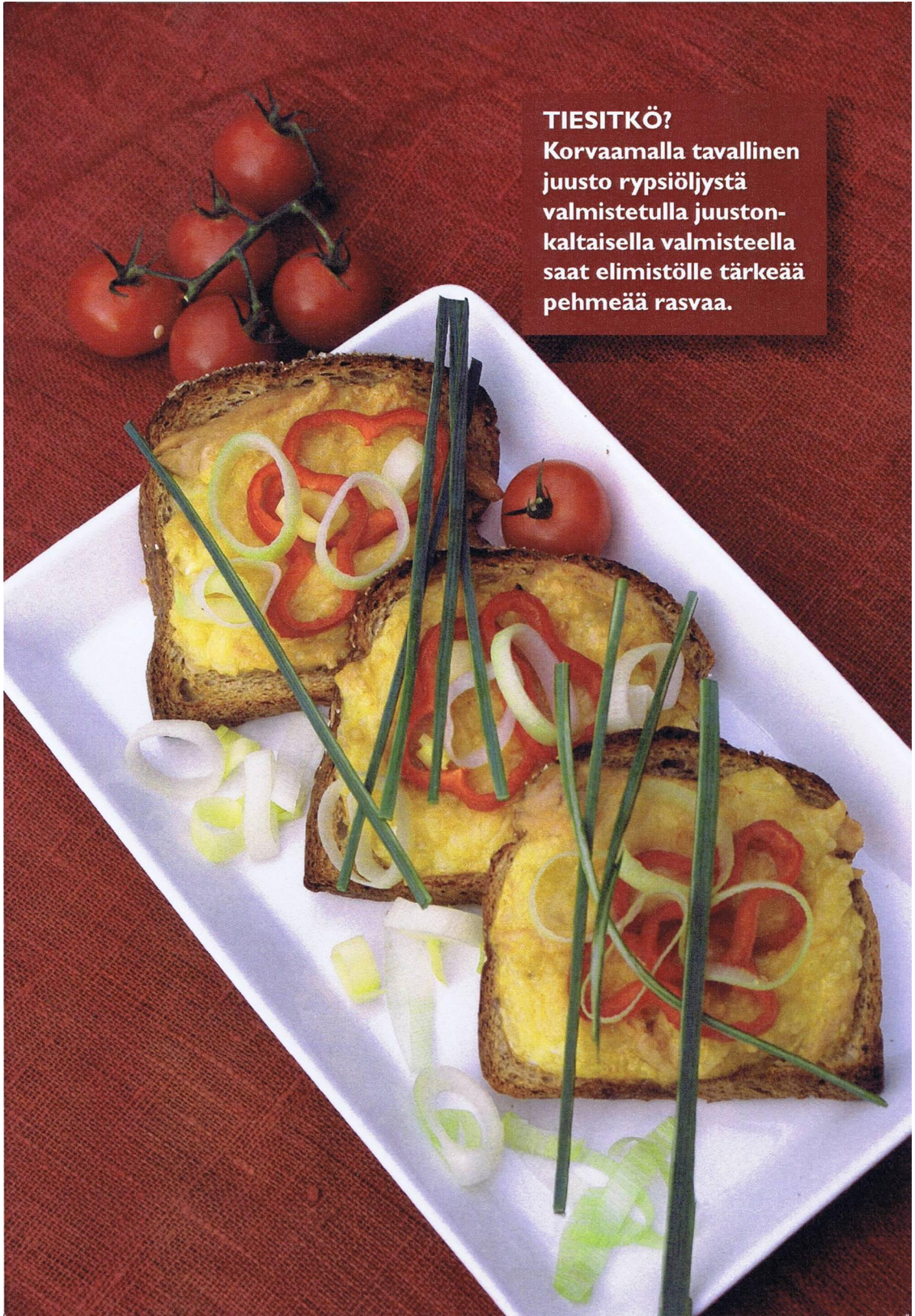
Levitä tonnikala paahroleipien päälle. Viipaloi tomaatti ja levitä viipaleet tonnikalan päälle. Ripottele päälle mustapippurirouhetta. Levitä päällimmäiseksi juustoviipaleet. Voit lämmittää leivät mikrossa tai uunissa.

### **Tuoresalaatti (maidoton, gluteeniton)**

jäävuorisalaattia	2 dl
tuorekurkkua	n. 2 cm pala
viinirypäleitä	0,5 dl
ranskalaista salaatinkastiketta	1,5 rkl

Pilko jäävuorisalaatti ja tuorekurkku. Halkaise viinirypäleet. Lisää salaatinkastike ja sekoita ainekset keskenään.

Energia Kcal	Hiilihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tydyt- tynyt)	Pehmeä rasva (tydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
685	53 E%	20 E%	27 E%	3 E%	10 E% 8 E%	11 g	2,1 g	34 mg	420 mg

**TIESITKÖ?**

Korvaamalla tavallinen juusto rypsiöljystä valmistetulla juustokaltaisella valmisteella saat elimistölle tärkeää pehmeää rasvaa.

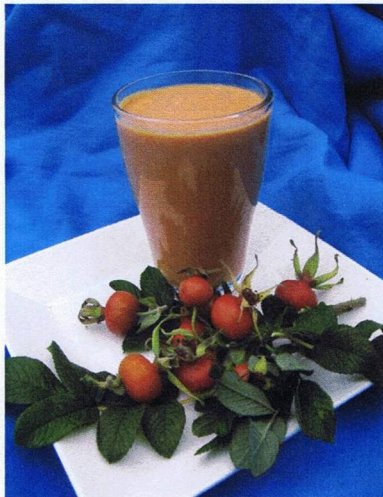


### Ruusunmarjajuoma (maidoton)

2,7 dl / annos

soijamaitoa	1,5 dl
ruusunmarjasosetta, sokeroimaton	1 dl
omenatäysmehua	0,5 dl
kaurahiutaleita	0,25 dl
sokeria	1,5 rkl

Laita kaikki aineet tehosekoittimeen ja sekoita.



Soijajuoman tilalla  
voit käyttää  
tavallista maitoa.

#### TIESITKÖ?

Pähkinät sisältävät paljon rasvaa, mutta rasva on hyvälaatuista tyydyttymätöntä rasvaa. Pähkinät ovat pieninä määrinä hyvä lisä ruokavalioon esim. salaattien lisänä.

**Vihreä juustosalaatti (gluteeniton)**

jäävuorisalaattia ja esim. rucolaa	3 dl
tuorekurkkua	n. 3 cm pala
kotijuustoa	50 g
viinirypäleitä	1 dl
kirsikkatomaattia	5 kpl
ranskalaista salaatinkastiketta	1,5 rkl

Pilko jäävuorisalaatti ja rucola. Kuutioi tuorekurkku ja kotijuusto. Halkaise viinirypäleet ja kirsikkatomaatit. Sekoita kaikki aineet keskenään ja lisää salaatinkastike.

Energia Kcal	Hiilihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tydyttynyt)	Pehmeä rasva (tydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
665	53 E%	14 E%	33 E%	8 E%	11 E% 7 E%	16 g	1,8 g	449 mg	620 mg





**Lohiperunasalaatti  
Mansikkasmoothie  
Ruisleipää 2 viipaletta  
+ kasvirasvavalevite 70%,  
1 tl**

**Lohi-perunasalaatti (laktoositon, gluteeniton)**

keitettyä perunaa 2 kpl  
omenakuutioita n. 1 dl  
tuorekurkkua n. 3 cm pala  
lohta, kypsää 70 g

**kastike:**

kevytmajoneesia 0,5 dl  
omenätäysmehua 1 rkl  
persiljaa, mustapippuria

Kuutioi perunat, omenat ja tuorekurkku. Sekoita ainekset keskenään. Sekoita kastikkeen ainekset ja kaada salaatin sekaan. Kuutioi kypsä lohi ja sekoita varovasti salaattiin.

**TIESITKÖ?**

**Kala sisältää pehmeitä rasvoja.  
Kalan rasvahapoilla on terveyttä  
edistävä vaikutus, mm. sydän- ja  
verisuonitautien riski vähenee.**

Energia Kcal	Hiilihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonais- määrä	Rasva tydyt- tynyt	Rasva (tydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
640	52 E%	17 E%	31 E%	5 E%	13 E% 9 E%	10 g	2 g	97mg	360 mg

**Mansikkasmoothie**

maustamatonta jogurttia	1,5 dl
appelsiinituoremehua	0,5 dl
mansikoita	2 dl
kauraleseitä	0,5 rkl
hunajaa	1 rkl

Laita kaikki aineet tehosekoittimeen ja sekoita.





### **Kinkku-juusto-nuudelisalaatti**

nuudeleita, kypsentämätön	50 g
juustoa, Julia 17 %	0,75 dl
kinkkukuutioita	0,75 dl
herne-maissi-paprikasekoitusta	1 dl
ananaskuutioita, omassa mehussa	0,5 dl
persikkakuutioita, omassa mehussa	0,5 dl

### **kastike:**

kermaviiliä, rasvaa 3,5 %	0,75 dl
sinappia	0,5 rkl

Keitä nuudelit kypsiksi ja jäähdytä. Kuutioi juusto. Sekoita nuudeliin joukkoon kinkkukuutiot, juustokuutiot, herne-maissi-paprikasekoitus, ananaskuutiot ja persikkakuutiot. Sekoita kermaviiliin sinappi. Kaada kastike salaatin sekaan ja sekoita.



**TIESITKÖ?**

Oikea ruokailurytmi ja hyvät ruokavalinnat auttavat jaksamaan arjessa. Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään verensokerin tasaisena ja mielen virkeänä.

Energia Kcal	Hiilihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonaismäärä	Kova rasva (yydyttynyt)	Pehmeä rasva tyydyttymätön kerta moni	Kuitu	Suola	C-vitamiini	Kalsium
630	54 E%	19 E%	27 E%	6 E%	11 E% 6 E%	8 g	2 g	29 mg	560 mg





### Kasvismunakas (gluteeniton, maidoton)

rypsiöljyä	0,5 rkl
kananmunia	2 kpl (pieniä)
parsakaalia	100 g
tomaattia	1 kpl
ruokasuolaa	ripaus

Kaada rypsiöljy paistinpannulle. Sekoita kananmunat ja ripaus suolaa keskenään. Kaada seos pannulle. Laita kypsän munakkaan päälle kypsennetyt parsakaalit ja kuutioidut tomaatit.

### Hedelmäslaatti (gluteeniton, maidoton)

2,5 dl / annos, ohje 5:lle

hedelmäcocktailia	3 dl
banaani	1 kpl
ananaspaloja	1 prk (225 g)
viinirypäleitä	2 dl
kirsikoita	1 dl
hedelmämehua	5 dl
tai säilykehedelmien lientä	

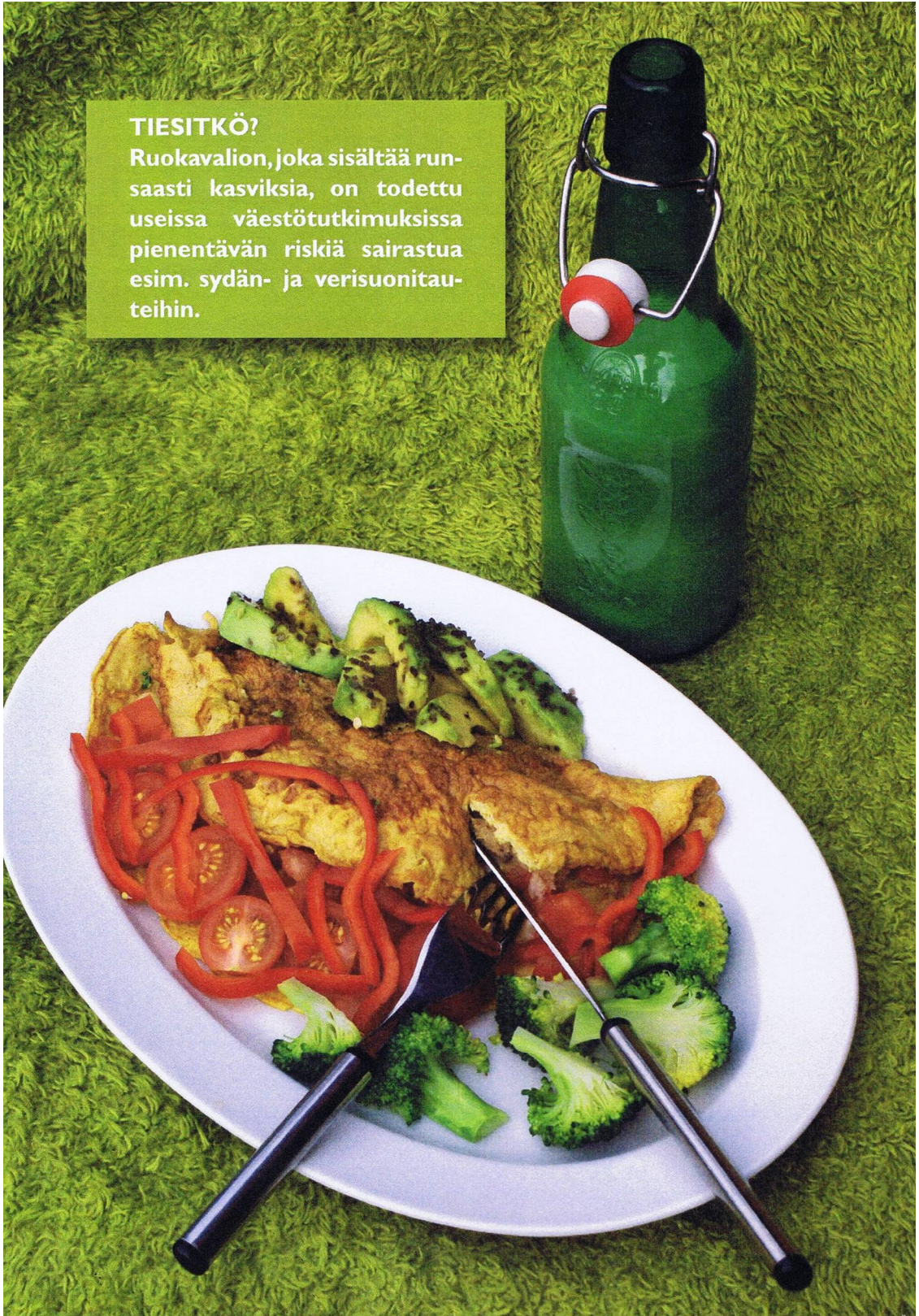
Viipaloi banaani ja halkaise viinirypäleet. Sekoita kaikki aineet keskenään.

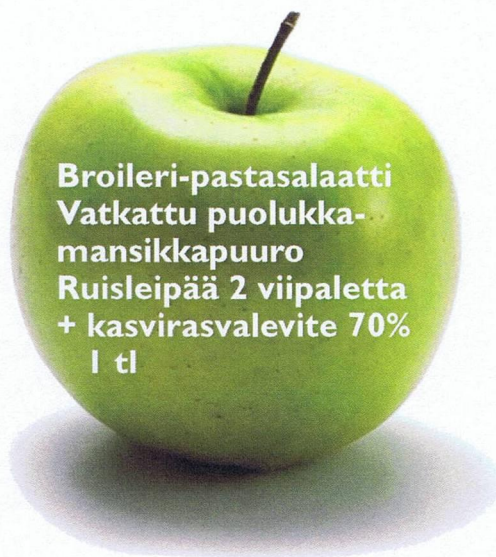
Lisää liemi.

Energia Kcal	Hiilihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tydyt- tynyt)	Pehmeä rasva (tydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
630	52 E%	18 E%	30 E%	3 E%	14 E% 6 E%	10 g	2,2 g	165 mg	380 mg

**TIESITKÖ?**

Ruokavalion, joka sisältää runsaasti kasviksia, on todettu useissa väestötutkimuksissa pienentävän riskiä sairastua esim. sydän- ja verisuonitau-teihin.



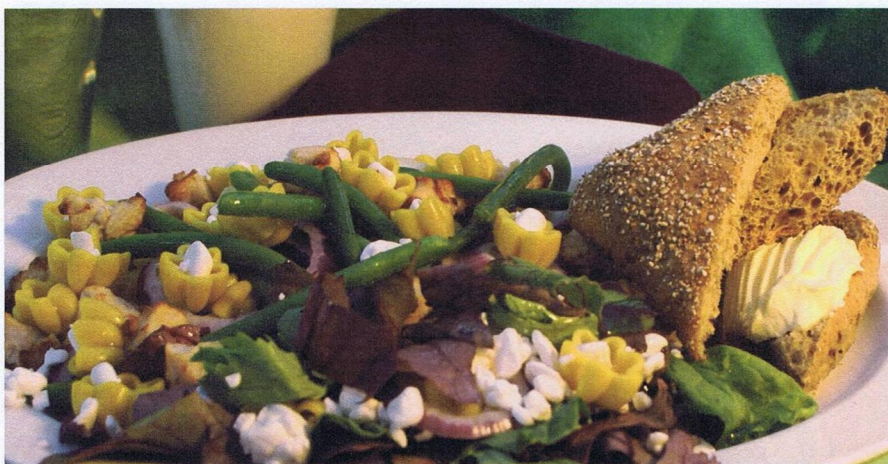


**Broileri-pastasalaatti**  
**Vatkattu puolukka-**  
**mansikkapuuro**  
**Ruisleipää 2 viipaletta**  
**+ kasvirasvavaihte 70%**  
**1 tl**

**Broileri-pastasalaatti**

tummiä makaroneja, kypsentämätön	0,75 dl
broilerikuutioita, kypsää	0,75 dl
hunajamelonikuutioita	1 dl
raejuustoa	0,5 dl
ohuita vihreitä papuja	10 kpl
punasipulia, tuoretta	muutama rengas
ranskalaista salaattinkastiketta	1,5 rkl

Keitä makaronit kypsiksi ja jäähdytä. Kuutioi hunajameloni ja viipaloi punasipuli. Sekoita aineet keskenään. Lisää lopuksi salaattinkastike.





### Vatkattu puolukka-mansikkapuuro (maidoton)

2 dl / annos 5:lle

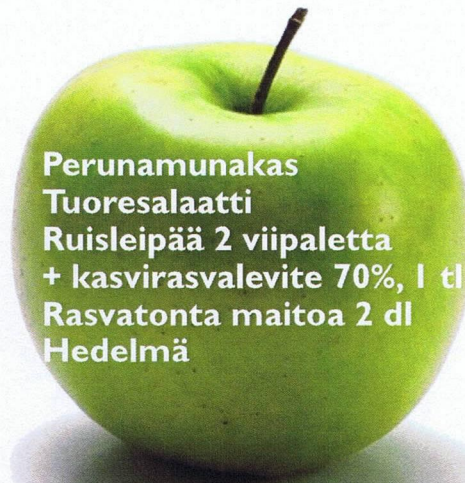
vettä	0,6 litraa
puolukkamehutiivistettä	0,5 dl
mannasuurimoita	1,2 dl
sokeria	0,5
mansikoita	2 dl

Mittaa kattilaan vesi ja mehu. Lisää kiehuvaan veteen mannsuurimot. Keitä puuro kypsäksi. Lisää mansikkasurvos ja mausta sokerilla. Anna puuron jäähtyä ja vatkaa kuohkeaksi.

#### TIESITKÖ?

Tumma makaroni sisältää kuitua 5,9 g / 100 g, mutta vaaleassa makaronissa on kuitua vain 1 g / 100 g.

Energia Kcal	Hiilihydraatit	Proteiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tydyt- tynyt)	Pehmeä rasva (tydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
620	54 E%	20 E%	26 E%	4 E%	10 E% 7 E%	10 g	1,5 g	32 mg	290 mg



### Perunamunakas (maidoton, gluteeniton)

rypsiöljyä	0,5 rkl
kananmunia	2 kpl (pieniä)
perunaa, keitetty	2 kpl
sipulikuutioita	0,5 dl

Kaada rypsiöljy paistinpannulle. Sekoita kananmunat ja lisää ripaus suolaa. Kaada seos pannulle ja ripottele kuutioitettuja, kypsät perunat seoksen päälle. Paista munakas.

### Tuoresalaatti (maidoton, gluteeniton)

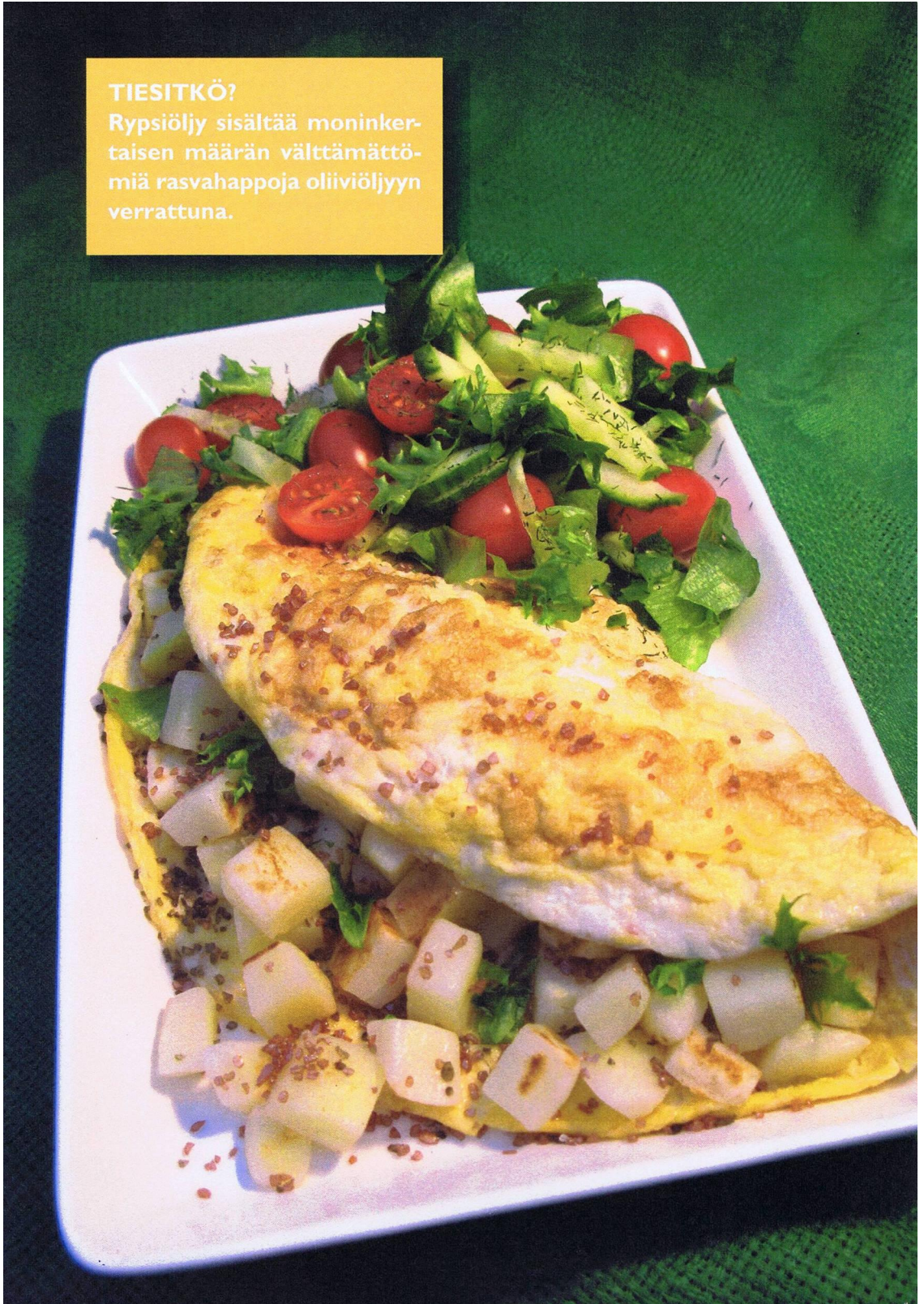
jäävuorisalaattia	2 dl
tomaattia	1 kpl
tuorekurkkua	n. 2 cm pala

Pilko jäävuorisalaatti. Kuutioi tomaatti ja tuorekurkku. Sekoita kaikki ainekset keskenään.

Energia Kcal	Hiihihdy- raatit	Pro- teiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tyydyt- tynyt)	Pehmeä rasva (tyydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
660	53 E%	17 E%	30 E%	4 E%	14 E% 5 E%	10 g	1,8 g	39 mg	380 mg

**TIESITKÖ?**

Rypsiöljy sisältää moninkertaisen määrän välttämättömiä rasvahappoja oliiviöljyyn verrattuna.





**Marjahiutalepuuro**  
**Tuoresalaatti**  
**Mangojogurtti**  
**Täytetty sämpylä**

**Marja-hiutalepuuro (maidoton)**

2,5 dl / annos, ohje 5:lle

vettä	1 litraa
neljän viljan hiutaleita	2 dl
marjasekoitusta	2 dl
sokeria	2 rkl

Lisää kiehuvaan veteen hiutaleet. Hauduta puuro. Lisää lopuksi marjasekoitus ja mausta sokerilla.

**Tuoresalaatti (gluteeniton, maidoton)**

lehtisalaattia	4–5 isoa lehteä
tomaattia	1 kpl
tuorekurkkua	3 cm pala
paprikakuutioita	0,5 dl
ranskalaista salaatinkestikettä	1 rkl

Pilko kaikki aineet ja lisää salaatinkestike. Sekoita.

**Mangojogurtti (gluteeniton)**

jogurttia, maustamaton, rasvaton	2 dl
mangosetta	0,5 dl
sokeria	1 tl

Sekoita maustamattomaan jogurttiin mangosose ja sokeri.



Vinkki: Tee talvella edullisista raaka-aineista kuten porkkanasta ja kaalista raikkaita raasteita.

### Täytetty sämpylä

moniviljasämpylä  
kasvisrasvaveitettä 70 %  
kinkkuleikettä  
juustoa, Julia 17 %

1 kpl  
1,5 tl  
2 siivua  
3 viipaletta



Energia Kcal	Hiihiyd- raatit	Pro- teiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tydyt- tynyt)	Pehmeä rasva (tydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
640	56 E%	20 E%	24 E%	3 E%	10 E% 9 E%	23 g	1.3 g	197 mg	280 mg



**Energiapuuro**  
 Ruisleipää 2 viipaletta  
 Kasvirasvaveitettä 70%, 1 tl  
 Kinkkuleikettä 2 viipaletta  
 Tuorekurkkua 3 cm pala  
 Appelsiinitäysmehu 2 dl  
 Kahvi/tee + sokeri +  
 rasvaton maito

Vinkki: Voit valmistaa kuiva-aineseosta isomman määrän kerralla ja käyttää siitä tarvittavan määrän puuron valmistukseen. Säilytä valmistusta seosta jääkaapissa.

### **Energiapuuro (maidoton)**

2 dl / annos , ohje 10:lle

vettä	1 litra
kaurahiutaleita	1,5 dl
vehnäleseitä	1,75 dl
kauraleseitä	0,75 dl
soijarouhetta, tumma	2,5 dl
vehnäalkioita	0,5 dl
pellavansiemenrouhetta	0,75 dl
mustaherukoita	500 g
rypsiöljyä	3 rkl

Sekoita ensin kuivat aineet keskenään. Mittaa kattilaan vesi ja lisää kuiva-aineseos kiehuvaan veteen. Hauduta kypsäksi. Lisää lopuksi mustaherukat ja öljy. Nauti puuro maidon kera.

### **TIESITKÖ?**

**Marjat sisältävät paljon flavonoideja, jotka ovat luonnon omia antioksidantteja. Niillä on mm. sydän- ja verisuonitauteja ehkäisevä vaikutus.**

Energia Kcal	Hiihiyd- raatit	Pro- teiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tydyt- tynyt)	Pehmeä rasva (tydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiini	Kalsium
645	55 E%	18 E%	27 E%	4 E%	11 E% 6 E%	10 g	1,9 g	121 mg	510 mg





**Broilerihampurilainen  
Tuoresalaatti  
Mustikkakiisseli  
Rasvatonta maitoa 1,5 dl  
Kahvi/tee + sokeri +  
rasvaton maito**

#### **Broilerihampurilainen**

ruisleipää, Reissumies	2 viipaletta
kasvirasvaveitettä 70 %	1,5 tl
broilerinrintafileettä, kypsää	50 g
sulatejuustoa 5 %	1 viipale
lehtisalaattia	1 lehti
tomaattia	1 kpl

Sivele leipäviipaleet kasvirasvaveitteellä. Laita leivän väliin broilerifilee ja lämmitä mikrossa. Lisää lopuksi juusto, lehtisalaatti ja viipaloitu tomaatti.

#### **Tuoresalaatti (gluteeniton, maidoton)**

keräkaalia	1,5 dl
kesäkurpitsakuutiota	0,5 dl
ananasaloja	0,5 dl
ranskalaista salaattinkastiketta	2 rkl

Pilko keräkaali ja kesäkurpitsa. Sekoita aineet keskenään. Lisää salaattinkastike.

#### **TIESITKÖ?**

**Vahvan luuston rakentamiseen ja säilyttämiseen tarvitaan kalsiumia. Suomalaisten tärkein kalsiumin lähde on maito. Suosi vähärasvaisia ja rasvattomia maitovalmisteita.**



### Mustikkakiisseli (gluteeniton, maidoton)

2 dl / annos, ohje 5:lle

vettä	4 dl
mustikkamehutiivistettä	1 dl
perunajauhoja	2,5 rkl
mustikoita	5 dl
sokeria	3 rkl

Mittaa kattilaan vesi, mehu ja perunajauhot. Kuumenna kiehumispisteeseen koko ajan sekoittaen. Anna pulpahtaa. Lisää mustikat ja mausta sokerilla.

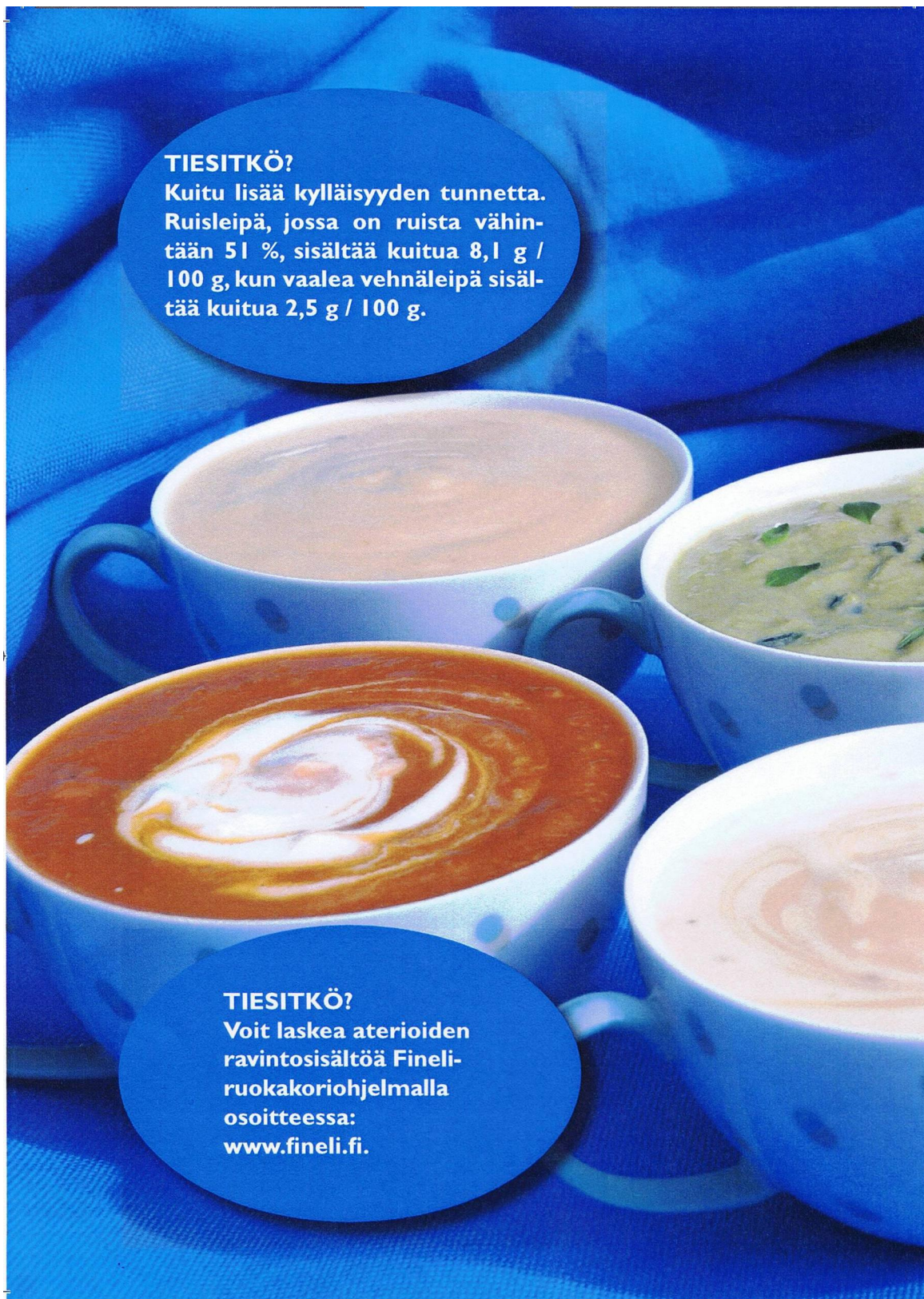
Energia Kcal	Hiihihyd- raatit	Pro- teiinit	Rasva kokonais- määrä	Kova rasva (tydyt- tynyt)	Pehmeä rasva (tydyttymätön) kerta moni	Kuitu	Suola	C- vitamiinia	Kalsium
620	55 E%	18 E%	27 E%	4 E%	10 E% 7 E%	10 g	1,9 g	30 mg	360 mg

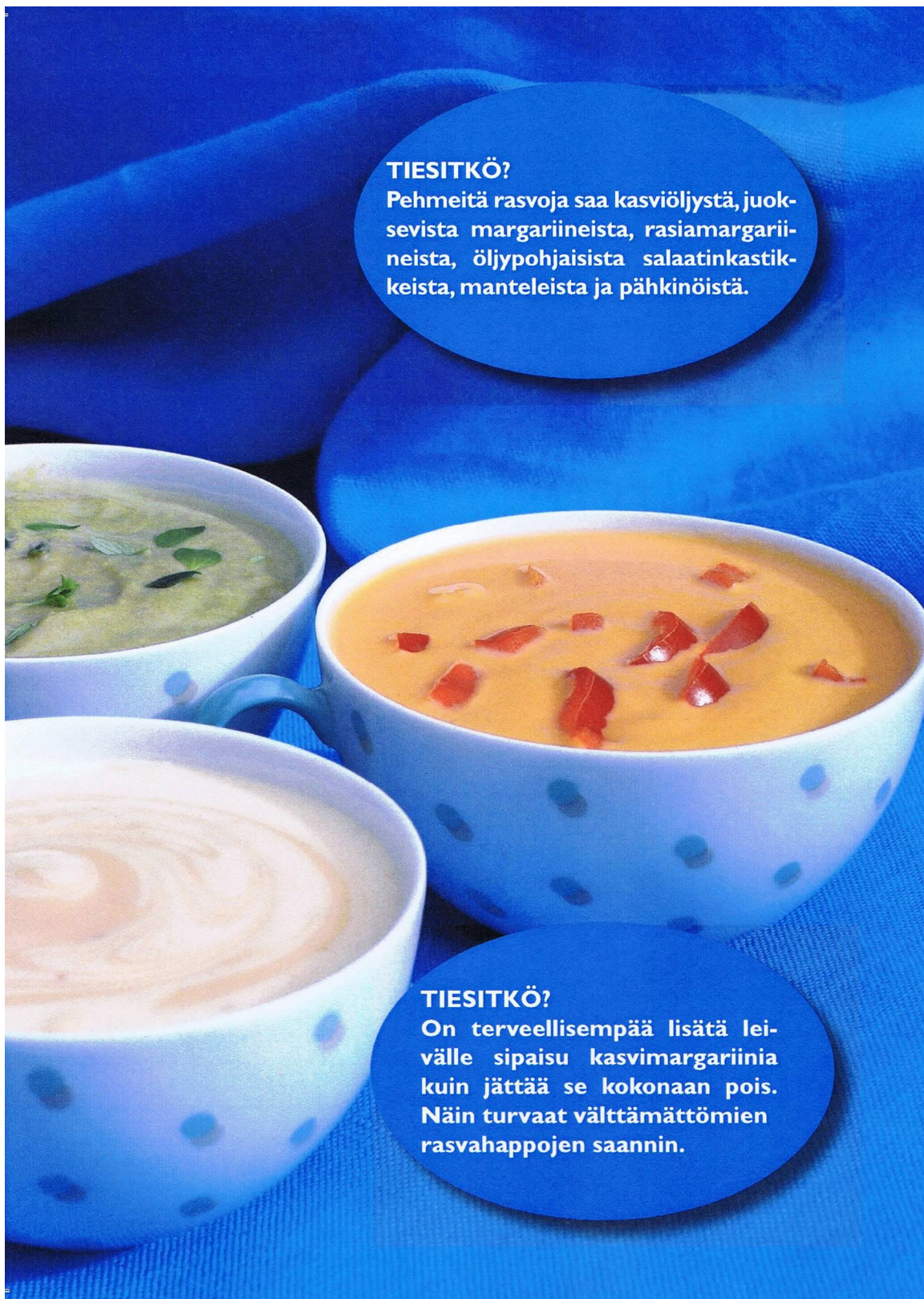
**TIESITKÖ?**

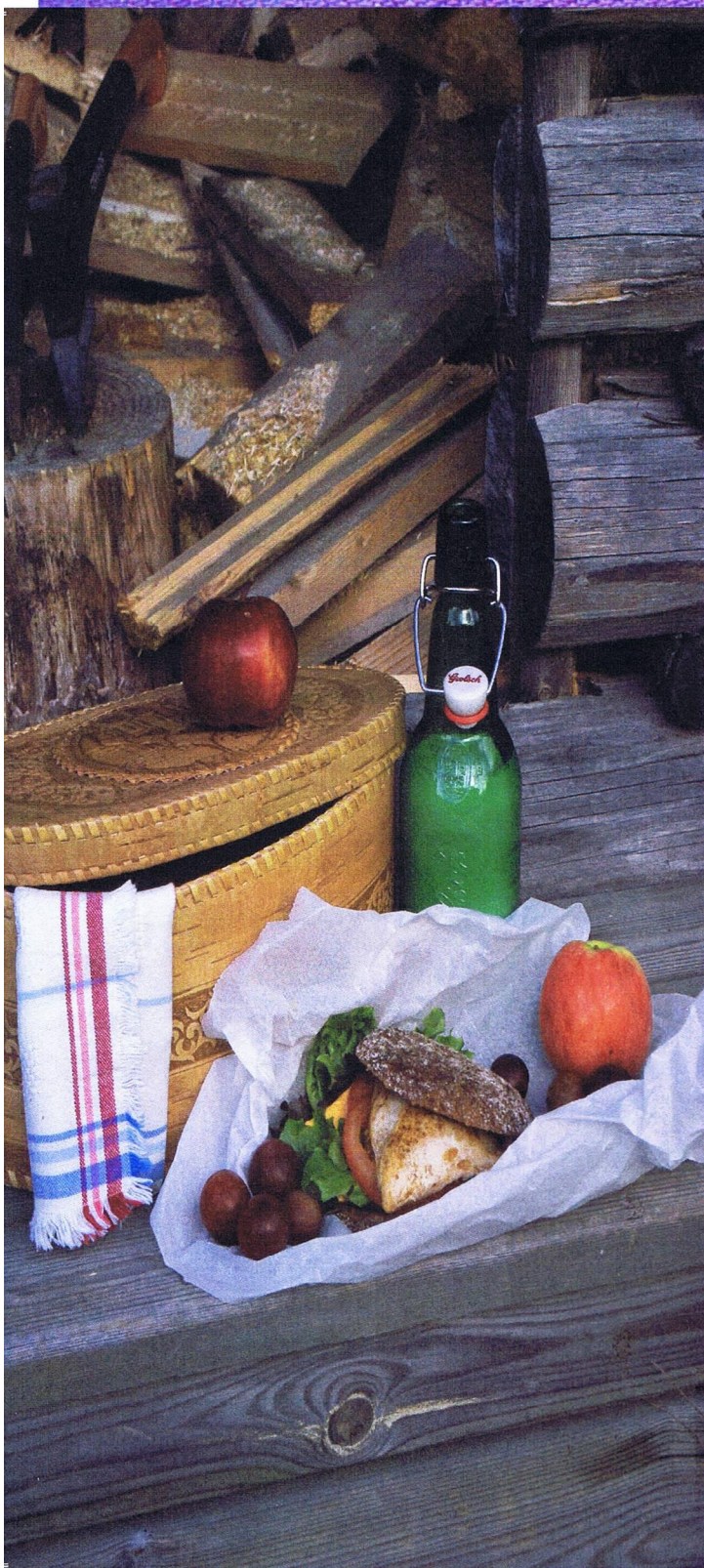
Kuitu lisää kylläisyyden tunnetta. Ruisleipä, jossa on ruista vähintään 51 %, sisältää kuitua 8,1 g / 100 g, kun vaalea vehnäleipä sisältää kuitua 2,5 g / 100 g.

**TIESITKÖ?**

Voit laskea aterioiden ravintosisältöä Fineli-ruokakoriohjelmalla osoitteessa: [www.fineli.fi](http://www.fineli.fi).







**Nauti  
eväistä.**

**Nautit  
elämästä!**





## Liite 5: Tarjouspyyntö

**Elina Valtari-Hautamäki**  
 Vallesmanninraitti 6  
 60200 Seinäjoki  
 050-338 6262  
 elina.valtari-hautamaki@seamk.fi

## Tarjouspyyntö

19.7.2010

Vastaanottaja/vastaanottava yritys  
 (Osasto/käsittelijä)  
 Jakeluosoite  
 00000 Postitoimipaikka

### Evästyksiä eväisiin- oppaan taitto ja painatus

Opiskelemme Seinäjoen ammattikorkeakoulun liiketoiminta, ravitsemisalan yksikössä Kauhajoella. Tavoitteemme on valmistua joulukuussa 2010 palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelmasta restonomiksi. Olemme suunnittelemassa opinnäytetyönä opasvihkosta, jossa neuvotaan kuinka terveelliset eväät kootaan.

Pyydämme teiltä kahta eri tarjousta koskien opasvihkosen taittoa ja painatusta. Valokuvat ottaa ammattivalokuvaaja. Oppaan koko on suunniteltu olevan A5.

Tarjouspyyntö 1: Opas olisi n. 40 - 45-sivuinen neliväripainatus. Valokuvia ruoka-annoksista tulisi olemaan n. 20 kpl.

Tarjouspyyntö 2: Opas olisi n.30 - 35-sivuinen neliväripainatus. Valokuvia tulisi olemaan n.10 kpl.

Ajatuksena olisi tilata ensin se vähimmäismäärä mikä teille on mahdollista ja sitten tilata myöhemmin lisää. Toimeksiantajamme Seinäjoen ammattikorkeakoulun liiketoiminta, ravitsemisalan yksikkö Kauhajoelta tulee käyttämään opasta omiin tarpeisiinsa.

Toivomme saavamme teiltä vastauksen heinäkuun loppuun mennessä.

Annamme mielellämme lisätietoja.

Ystävällisin terveisin

Seinäjoen ammattikorkeakoulun liiketoiminta, ravitsemisalan yksikön  
 restonomiopiskelijat

*Kaija Mäkelä ja Elina Valtari-Hautamäki*

**Liite 6: Tarjous****Alahärmän Kirjapaino Oy**

Härmäntie 10  
62300 HÄRMÄ  
050-329 4028  
aineisto@alaharmankirjapaino.fi

**Tarjous**

23.7.2010

**Elina Valtari-Hautamäki**

Vallesmanninraitti 6  
60200 Seinäjoki

**Evästyksiä eväisiin- oppaan taitto ja painatus -tarjous**

Kiitämme tarjouspyynnöstänne.

Tarjoamme painotöitä seuraavasti:

Opas 44-sivuinen, väri 4/4.  
Määrä 20 kpl. Hinta 140,00 + alv 23%.  
Seuraavat 10 kpl 69,00 + alv 23%.  
Taitto: 98,00 + alv 23%.

Opas 32-sivuinen, väri 4/4.  
Määrä 20 kpl. Hinta 117,00 + alv 23%.  
Seuraavat 10 kpl 57,00 + alv 23%.  
Taitto: 84,00 + alv 23%.

Toivomme tarjouksemme soveltuvan Teille.

Ystävällisin terveisin

Maija-Leena Tiistola