

Saija Kyllönen

Sanna Saarni

HELPPOA JA TERVEELLISTÄ KOTI- RUOKAA E-KIRJAN SYNTYPROSESSI

Opinnäytetyö

Matkailu- ja ravitsemisalan ammattikorkeakoulututkinto

Matkailu- ja palveluliiketoiminnan koulutus (amk)

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Restonomi
Tekijä/Tekijät	Saija Kyllönen, Sanna Saarni
Työn nimi	Helppoa ja terveellistä kotiruokaa E-kirjan syntyprosessi
Toimeksiantaja	tmi Kimmo Saarni
Vuosi	Kesäkuu 2021
Sivut	47 sivua, liitteitä 4 sivua
Työn ohjaaja(t)	Tiina Tuovinen

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda E-kirja ruokaohjeista, jotka mahdollistavat helpon ja terveellisen kotiruuan valmistamisen. Työssä käsitellään terveellistä ravitsemusta, suomalaisten ravitsemussuosituksia ravintopyramidin ja lautasmallin avulla sekä perehdytään energiatiheydeltään suotuisiin ravintovalintoihin ravitsemuksen liikennevalojen avulla. Opinnäytetyö on tutkimuksellinen ja toiminnallinen.

Opinnäytetyön kyselytutkimus toteutettiin toimeksiantaja tmi Kimmo Saarnin hyvinvointivalmennuksen asiakkaille. E-kirjan syntyprosessin kulmakivenä on asiakaslähtöisyys. Kyselytutkimuksen avulla kartoitettiin asiakkaiden toiveita ja tarpeita sekä kerättiin tietoa E-kirjan toteuttamista varten.

Dokumenttianalyysin avulla tutkittiin jo olemassa olevaa aineistoa ja kehitettiin myös uusia ruokaohjeita. Kehittelyvaiheessa pyrittiin pitämään raaka-aineet mahdollisimman tuoreina ja korkealaatuisina. Kaikki reseptit E-kirjaan testattiin kokeittiossa. Kokeittionä toimi opinnäytetyön tekijöiden kotikeittiö. Tuotteet koemaisteltiin ja valmiit annokset valokuvattiin tehtävään kirjaan. Toteutettu E-kirja sisältää myös laskelmia annosten valmistusajoista.

Kyselytutkimuksen tulokset olivat kattavia ja tutkimuksen analysointi tuotti hyvän pohjan E-kirjan luomiselle. Työssä oli apua myös opinnäytetyön tekijöiden aiemmasta kokemuksesta ravintola-alalta. Myöskin ruokaohjeiden tunteminen ja ruuan valmistamisen taito olivat keskeisiä asioita E-kirjan luomisprosessissa. Tuotekehitysprosessin ymmärtäminen oli tärkeää opinnäytetyöprosessissa.

Työssä onnistuttiin tavoitteessa lisätä tietoisuutta hyvinvoinnista ja ravitsemuksesta. Työn tavoitteena on innostaa ihmisiä helpon ja terveellisen kotiruuan pariin tekemällä valmis tuote toimeksiantajan yrityksen käyttöön.

Asiasanat: E-kirja, terveellinen ravinto, tutkimus, ruokaohjeet, kysely, ravitsemussuosituks

Degree	Bachelor of Hospitality Management
Author (authors)	Saija Kyllönen, Sanna Saarni
Thesis title	Easy and healthy home cooking the process of creating an e-book.
Commissioned by	tmi Kimmo Saarni
Time	June 2021
Pages	47 pages, 4 pages of appendices
Supervisor	Tiina Tuovinen

ABSTRACT

The aim of our thesis was to create an E-book on recipes that enable easy and healthy home cooking. In our work, we deal with healthy nutrition, Finnish nutritional recommendations with the help of the nutrition pyramid and the dish model, and we become acquainted with nutritional choices that are favorable in terms of energy density with the help of nutrition traffic lights. Our thesis is research and functional.

We conducted a survey commissioned by Tmi Kimmo Saarni for well-being coaching clients. The cornerstone of the e-book creation process is customer orientation. With the help of a survey, we mapped the wishes and needs of our customers and collected information for the implementation of the E-book.

Using document analysis, we researched existing material and also developed new recipes. during the development phase, we strive to keep the groceries as fresh and high quality as possible. All recipes for the e-book were tested in a test kitchen. The test kitchen was the home kitchen. The products of the experiment were tasted and the finished portions were photographed in a book. The book contains calculations of dose preparation times.

The results of the survey were comprehensive and the analysis of the survey provided a good basis for creating an e-book. In our work, we were helped by experience in the restaurant industry. Knowledge of the recipe and the ability to prepare food illegally were also key issues in creating the E-book. Understanding the product development process was an important thesis in the process.

We succeeded in the goal of raising awareness of well-being and nutrition. The goal of our work is to inspire people to find easy and healthy home cooking by making a finished product for the client's company.

Keywords: e-book, healthy nutrition, research, recipe, survey, dietary guidelines

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMEKSIANTAJA	7
3	TERVEELLINEN RAVITSEMUS	9
3.1	Suomalaiset ravitsemussuositukset	10
3.2	Ruokakolmio.....	10
3.3	Lautasmalli ja ateriarvot.....	11
3.4	Itämeren ruokavalio	12
3.5	Esimerkkejä Itämeren ruokavalion ruokaohjeista	16
3.6	Ravitsemuksen liikennevalot	18
4	TUTKIMUS JA KEHITTÄMISTYÖ	20
4.1	Kyselytutkimus	21
4.2	Sähköiset kyselyt.....	22
5	KYSELYTUTKIMUKSEN LUOMINEN JA SUUNNITTELU	22
5.1	Kyselylomakkeen testaus	23
5.2	Tutkimuksen toteutus	24
5.3	Tutkimustulokset	24
6	E-KIRJA	35
6.1	Dokumenttianalyysi	36
6.2	Tuotekehitys	37
6.3	E-kirjan syntyprosessi.....	38
6.4	Esimerkkejä E-kirjan resepteistä.....	40
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	43
7.1	Pohdinta	43
7.2	Johtopäätökset	43
	LÄHTEET	45
	LIITTEET	

Liite 2. Kyselyn vastaajien rekrytoinnissa käytetty kirje

Liite 3. Kyselyssä esitetyt kysymykset

1 JOHDANTO

Suomalaiset ovat yhä valveutuneempia ravinnosta. Kiinnostus ruoanlaittoa ja ravitsemusta kohtaan on ollut nouseva trendi viime vuosina. Ruoanlaitossa arvostetaan helppoutta, terveellisyyttä ja nopeutta. Toisaalta hektinen elämänrytmi ja työelämän kiireet luovat haasteita kotiruuan valmistamiselle.

Opinnäytetyössä muistutamme mieliin perusasiat terveellisestä ravitsemuksesta suomalaisten ravitsemussuosituksen, lautasmallin sekä ravintopyramidin avulla. Tutustumme Itämeren ruokavalioon, joka on suomalaisille tutuista ruoka-aineista koottu ruokavaliomalli. Ravitsemuksen liikennevalot puolestaan ohjaavat kaloriheydeltään parempia valintoja kohti ja terveellisempään ruokailuun.

Opinnäytetyömme tavoitteena on luoda toimeksiantajayrityksen käyttöön E-kirja hyvinvointiyrityksen asiakaskunnan toiveita kuunnellen. Kirjaan tehdyt ruokaohjeemme mahdollistavat helpon ja terveellisen kotiruuan valmistamisen kotikeittiössä ilman kiirettä. Opinnäytetyömme on sekä toiminnallinen että tutkinnallinen. Toteutettavan kyselytutkimuksen avulla saimme ideoita, toiveita ja tietoa, minkälaisille ruokaohjeille on kysyntää toimeksiantajan hyvinvointiyrityksen asiakkaiden parissa. Kyselytutkimuksen pohjalta lähdemme kehittämään ruokaohjeita. Toteutimme sähköisen kyselyn hyvinvointiyritys tmi Kimmo Saarnin asiakkaille.

Tutkimme dokumenttianalyysin keinoin jo olemassa olevia ruokaohjeita sekä loimme uusia reseptejä. Keskitymme tarkastelemaan eri reseptisivuja ja niiden sisältöä. Näkökulmana on havaita vinkkejä terveellisen ruuan valmistukseen ja esille tuomiseen, sillä internetissä on reseptivalikoimaa valtavasti. Valmistamme koekeittiössä kaikki E-kirjan reseptit sekä valokuvaamme valmiit tuotteet kirjaa varten. Koekeittiöinä toimivat opinnäytetyöntekijöiden kotikeittiöt.

Raaka-aineet pyrimme käyttämään mahdollisimman tuoreina ja korkealaatuisina. Suunnittelemme reseptit ja keskitymme raaka-ainehankintoihin. Raaka-

aineet hankitaan toimeksiantajamme kautta. Tuotteita koemaistatetaan, ja valitsemme tähän tehtävään ystävistä ja perheestä koostuva raati. Vallitsevan koronaviruspandemian vuoksi mitään laajempaa maistelutapahtumaa ei ole mahdollisuutta järjestää.

Ruokaohjeiden valmistusaikoihin kiinnitetään huomiota ja pyritään pitämään valmistusajat noin puolessa tunnissa. Ruuan energiamäärän tutkiminen ja perehtyminen suomalaisiin ravitsemussuosituksiin on yksi osa opinnäytetyötä ja auttaa meitä koostamaan annoksia terveellisen ruuan näkökulmasta. Yksi ruoanlaiton helppouden kriteereistä on myös nopeus. Tämän päivän kiireiden keskellä on vaikeaa löytää aikaa monen tunnin ruuanvalmistusprojektia varten. Haluammekin kehittää ruokaohjeita, joiden valmistuminen kestää enintään noin kolmekymmentä minuuttia ja ruoka on vaivatonta saada valmiiksi, esimerkiksi raskaan työpäivän päätteeksi.

Opinnäytetyön valmistumisessa on tärkeää ymmärtää myös tuotekehityksen prosessi. Kokeilemalla, testaamalla, maistelemalla ja vapaamuotoisella keskustelulla on tavoitteena luoda uusiakin reseptejä ja ideoita ruuanlaittoon. Yhdessä pohtien ja ideariihiperiaatteella mietimme aina seuraavaa askelta kohti tavoitettamme, joka on luoda E-kirja ruokaohjeista. E-kirjan valmistusprosessissa meitä auttaa myös kokemuksemme ravintola-alalta sekä ammattitaito ruoan valmistuksessa.

Opinnäytetyömme tavoitteena on innostaa ihmisiä valmistamaan helppoa ja terveellistä kotiruokaa ja lisätä tietoa terveellisestä ravitsemuksesta ja sen kautta lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opinnäytetyömme haluaa nostaa tavallisen kotiruuan arvostusta arjessa ja kannustaa ihmisiä ruuanvalmistukseen kotona helppojen ja terveellisten ruokaohjeiden avulla. Työskennellessämme kohti näitä tavoitteita tuotamme toimeksiantajayrityksen käyttöön valmiin tuotteen, *Helppoa ja terveellistä kotiruokaa* E-kirjan.

2 TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantajan liikeidea ovat verkossa tapahtuvat valmennukset. Verkossa toimiviin valmennuksiin osallistuminen on kätevää asiakkaalle. Yrityksessä toimivat erilaiset verkkokurssit ovat hyvinvointivalmennusta ja helposti asiakkaan

saatavilla. Asiakkaan on mahdollista saada tarvittava tieto valmennuksen suorittamiseen ja etenemiseen omasta olohuoneestaan. Monipuoliset ja erilaiset valmennukset tukevat aina asiakkaan hyvinvointia. Jotkut asiakkaat voivat haluta perehtyä esimerkiksi ruokavalioon, ja toiset asiakkaat ostavat verkkokurssin esimerkiksi oikeanlaisesta hengityksestä.

Hyvän liikeidean ajatus on asiakkaiden tarpeiden huomioon ottaminen, minkä lisäksi omalle myytävälle tuotteelle on oltava kysyntää ja sen on tavoitettava siitä kiinnostunut asiakaskunta. Toimeksiantajan yrityksessä toteutuvat nämä edellä mainitut seikat. Esimerkkinä esitellään toimeksiantajan verkkovalmennus, joka on nimeltään Ravintovalmennus. Maksettuaan verkkokurssin asiakkaat pääsevät aloittamaan kurssilla. Kurssi alkaa sillä, että yrittäjä toivottaa asiakkaat tervetulleeksi valmennukseen aloitusvideolla. Videolla käydään myös läpi, miten kannattaa lähteä toimimaan valmennusmateriaalin äärellä, jotta valmennus pääsisi mahdollisimman hyvään alkuun.

Videolla kerrotaan vielä läpi tärkeitä huomioon otettavia seikkoja, joihin valmentaja pyytää asiakkaita kiinnittämään huomiota. Näitä ovat esimerkiksi ruoka-aineallergiat ja ruoka-aineiden sopivuus lääkitysten kanssa. Valmentaja kehottaakin asiakkaitaan keskustelemaan näistä asioista ensin lääkärin kanssa.

Kyseinen ravintovalmennuskurssi on pituudeltaan kahdeksan viikon pituinen. Koko valmennuksen ajan valmentaja on tavoitettavissa sähköpostitse ja asiakkaat voivat liittyä osaksi yksityistä sosiaalisen median Facebookin alustalla toimivaa ryhmää. Valmennus sisältää selvityksen sallituista ja kielletyistä ruoka-aineista sekä ruoka-aineista, joita voi syödä kohtuudella. Lisäksi mainitaan perusruoka-aineet, joita on hyvä olla aina tarjolla.

Verkkokurssi opastaa oikeaan ateriarytmiin ja oikeisiin annoskokoihin. Myös oman edistymisen seuraaminen verkkokurssilla on kätevää, sillä erilaiset mitaukset ja punnitukset on ohjeistettu kurssilla. Valmentaja kertoo, miten toimia ja seurata omaa edistymistään kurssilla. Valmennuksessa käydään laajasti läpi erilaisia osa-alueita, jotka vaikuttavat merkittävästi terveellisiin ruokailutot-

tumuksiin. Kerrotun mukaisesti ja esitellyn tyyppisillä valmennuksilla toimeksiantajan organisaatio lisää tietoisuutta hyvinvoinnista kokonaisvaltaisesti. (Saarni, haastattelu, 10.5.2021.)

3 TERVEELLINEN RAVITSEMUS

Terveellisessä ravitsemuksessa on tärkeää nähdä ravitsemus kokonaisuutena, jossa ratkaisevat päivittäiset valinnat pitkällä aikavälillä. Runsas kasvis-ten ja hedelmien syönti jokaisella aterialla ja välipalalla edistää terveyttä. Laadukkaat kuidupitoiset hiilihydraatit, kuten täysjyvävilja, kasvikset, juurekset, marjat sekä hedelmät, ovat osa täysipainoista ruokavaliota. Puhdistettua viljaa ja lisättyä sokeria on syytä välttää. Punaista lihaa ja prosessoituja lihavalmisteita on käytettävä kohtuudella. Lihan voi korvata myös kasvisproteiinilla. Terveelliseen ravitsemukseen pyrkiessä rasvojen käytössä kannattaa suosia pehmeää rasvaa, kasviöljyjä sekä kasviöljypohjaisia levitteitä. (THL 2021.)

Pähkinät, siemenet sekä erilaiset rasvaiset kalalajit, kuten esimerkiksi lohi, sisältävät myös terveydelle suotuisia hyviä rasvoja. Kovia rasvoja on syytä välttää. Lisäksi riittävästä D-vitamiinin ja kalsiumin saannista kannattaa huolehtia. Vähäsuolaiset elintarvikkeet tukevat terveellistä ruokavaliota. Mausteet ja yrtit tuovat makua vähäsuolaiseen ruokaan ja ovat myös terveydelle hyvästä. Terveyden kannalta paras janojuoma on vesi. Runsaasti sokeroituja juomia kannattaa välttää. (THL 2021.)

Ravinnon laatu vaikuttaa suuresti kylläisyyden tunteeseen. Kun tarkastellaan tutkimuksia ruoka-aineiden kylläisyysvaikutuksesta kahden tunnin aikana aterian jälkeen, ylivoimaisesti parhaan kylläisyyden tuottaa tutkimustulosten perusteella peruna. Tämä johtuu perunan nopeasta imeytyvyydestä ja vaikutuksesta kylläisyyttä tuottavaan insuliiniin. Laajempien tutkimusyhteenvetojen pohjalta voidaan sanoa, että myös ruokavalion proteiini tuottaa kylläisyyttä. Lisäksi puurolla on hyvä kylläisyysvaikutus, joka johtuu sen viskoosista rakenteesta. Täysjyväisillä hiilihydraateilla on parempi kylläisyysvaikutus kuin valkoisilla hiilihydraateilla. (Borg 2018, 18–20.)

Ruokavalion kylläisyysvaikutuksessa on kyse tekijöiden yhteisvaikutuksesta, jotka on huomioitu hyvin Suomessa ravitsemussuositusten mukaisessa perusruokavaliossa. Hyvää kylläisyyttä tuottaa tavallinen ruokavalio, joka perustuu yleisesti suositeltuihin perusruoka-aineisiin. Kasviksia kannatta syödä, proteiinia kannattaa syödä tasaisesti ja valita hiilihydraateiksi täysjyvävaihtoehtoja. On tärkeää, että ateriat ovat energiamääriltään riittäviä. (Borg 2018, 18–20.)

3.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut vuonna 2014 suomalaiset ravitsemussuositukset. Ravitsemussuositukset tähtäävät väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen ravinnon avulla. Ravitsemussuositukset koostuvat kahdesta osasta, ruoasta ja ravintoaineista. Ruokasuositukset koskevat ruoka-aineryhmiä, kuten liha, maitovalmisteet ja täysjyvävalmisteet. Ravintoainesuositukset taas koostuvat energian, energiaravintoaineiden, vitamiinien ja kivennäisaineiden tarkemmista saantisuosituksista. Ravitsemussuositusten pohjalta on laadittu myös ruokakolmio ja lautasmalli. Ruokakolmio ja lautasmalli toimivat tukena yksilön ravitsemusneuvonnassa. Ravitsemussuositukset on laadittu huomioiden myös suomalainen ruokakulttuuri. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8–9.)

3.2 Ruokakolmio

Kuvassa 1 esitellään Ravitsemussuositusten pohjalta laadittu ruokakolmio.



Kuva 1. Ruokakolmio (kuvalähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19)

Ruokakolmio sisältää terveellisen ruokavalion peruspilarit, joissa kolmion alaportaat ovat terveellisen ruokavalion perusta ja kuuluvat päivittäin käytettäviin ruoka-aineisiin. Pienemmät alueet kolmion huipulla puolestaan ovat ruoka-aineita, jotka eivät kuulu päivittäiseen käyttöön. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19.)

3.3 Lautasmalli ja ateriaritmi

Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin pohjautuva lautasmalli on yksinkertainen apuväline terveellisen ruokavalion koostamisessa. Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Täysjyväviljalisäkkeen tai perunan osuus on lautasella noin neljännes. Viimeinen neljännes lautasesta täytetään kalalla, siipikarjalla, lihavalvasteilla tai kananmunalla. Lihan sijasta lautasen viimeisen neljänneksen voi täyttää myös palkokasveihin, pähkinöihin tai siemeniin pohjautuvalla kasvisproteiinin lähteellä. Lautasmalli esitellään kuvassa 2. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)



Kuva 2. Lautasmalli aterian koostamiseen (kuvalähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20)

Osa terveellistä syömistä on säännöllinen ateriarytmi, joka hillitsee näläntunteen kehittymistä liian kovaksi sekä turhia ruokaan liittyviä mielitekoja ja epä-terveellistä napostelua. Useimmille sopii ateriarytmi, johon kuuluu kolme pää-ateriaa ja muutamia välipaloja. Painonhallinnassa on myös hyvä oppia pienentämään annoskokoa ja keskittyä ruokailuhetkeen. Tässä auttavat pienemmät lautaset, lasit ja tarjoiluastiat. Kylläisyyden tunnetta auttaa myös syömistilanteen rauhallisuus ja syödyn ruoan huolellinen sekä hidas pureskelu. (Terveyskylä.fi/painonhallintatalo.fi 2020a, Terveyskylä.fi/painonhallintatalo.fi 2020b.)

3.4 Itämeren ruokavalio

Suomalaisessa aikuisväestössä on sekä ylipainoisten ja että lihavien osuus on kasvanut huomattavasti viimeisten vuosikymmenien aikana. Työikäisistä jo noin 65 prosenttia miehistä ja 50 prosenttia naisista on ylipainoisia tai lihavia, ja joka viides suomalainen on lihava. (Kanerva & Männistö 2015, 1–2.)

Terveellisen ruokavalion voi koostaa ravitsemussuosituksen mukaisesti monilla tavoin. Tehdyissä tutkimuksissa on saatu tuloksia eri ruokavaliomalleista, kuten Välimeren ruokavaliomallista ja vähäsuolaisesta DASH-ruokavaliosta.

Näistä kummankin on havaittu olevan hyviä tapoja kroonisten sairauksien ehkäisemisessä. Näiden ruokavaliomallien soveltaminen Suomeen, etenkin Välimeren ruokavalion, voi kuitenkin tuottaa haasteita, sillä Välimeren ruokavalio sisältää suomalaisille vieraita raaka-aineita. (Kanerva & Männistö 2015, 1–2.)

Itämeren ruokavaliomalli (kuva 3) onkin suomalainen vaihtoehto Välimeren ruokavaliomallille. Siinä käytetään pohjoismaisia hedelmiä ja marjoja, kasviksia ja juureksia, ruista, ohraa sekä kauraa, vähärasvaisia maitotuotteita sekä kalaa ja rypsiöljyä. Sen sijaan ruokavaliossa pyritään vähentämään punaisen lihan ja prosessoitujen lihatuotteiden sekä alkoholin käyttöä. (Kanerva & Männistö 2015, 1–2.)



Kuva 3. Itämeren ruokavaliokolmio, syntynyt Diabetes- ja sydänliiton sekä Itä-Suomen yliopiston asiantuntijoiden yhteistyönä.

On myös olemassa tutkittua tietoa siitä, että Itämeren ruokavaliota noudattavien ruokavalio muuta väestöä terveellisempi. Näin havaittiin esimerkiksi Kanervan ja Männistön (2015) tutkimuksessa, joka pohjautui suomalaisiin väestötutkimusaineistoihin, jotka koostuivat noin 12 000 tutkittavan ja seuraavien tutkimusten aineistoista: FINRISKI 2007 -tutkimus, Terveys 2000 -tutkimus ja Helsingin syntymäkortti -tutkimus. Tutkimuksessa mitattiin tutkittavia ruokavaliaindeksillä, joka sisälsi Itämeren ruokavaliion keskeisiä osatekijöitä. Mitä enemmän tutkittava sai pisteitä, sitä paremmin hänen katsottiin noudattavan Itämeren ruokavaliota. (Kanerva & Männistö 2015, 3.)

Kanervan ja Männistön (2015) tutkimuksesta selviää, että korkeasti koulutetut, tupakoimattomat sekä fyysisesti aktiivisemmat miehet ja naiset noudattavat Itämeren ruokavaliota parhaiten (taulukot 1 ja 2). Taulukoissa korkeampi indeksiluokka kuvastaa aiemmin kerrotusti Itämeren ruokavaliion parempaa noudattamista ja alempi indeksiluokkaa taas vähäisempää ruokavaliion noudattamista. Tutkimuksesta selviää myös, että Itämeren ruokavaliota parhaiten noudattavat saavat muuta väestöä enemmän hiilihydraatteja, kuitua, vitamiineja sekä kivennäisaineita. Sen sijaan he saavat vähemmän tyydyttyynyttä rasvaa sekä alkoholia (taulukko 3). (Kanerva & Männistö 2015, 2–3.)

Taulukot 1 ja 2. Miesten ja naisten sosiodemografiset ja elintapatekijät (kuvalähde: Kanerva & Männistö 2015)

Taulukko 1. Miesten sosiodemografiset ja elintapatekijät indeksiluokittain.

Indekspisteet	Alin indeksiluokka	Ylin indeksiluokka
	2-9	17-25
Ikä, v	48	59
Korkeasti koulutettuja, %	29	43
Tupakoitsijoita, %	31	10
Fyysisesti inaktiivisia, %	29	9

Taulukko 2. Naisten sosiodemografiset ja elintapatekijät indeksiluokittain.

Indekspisteet	Alin indeksiluokka	Ylin indeksiluokka
	1-9	18-25
Ikä, v	46	58
Korkeasti koulutettuja, %	31	37
Tupakoitsijoita, %	22	8
Fyysisesti inaktiivisia, %	31	10

Taulukko 3. Pohjoismaisten ruokien käyttö indeksiluokittain (kuvalähde: Kanerva & Männistö 2015)

Taulukko 3. Pohjoismaisten ruokien käyttö indeksiluokittain.

Indekspisteet *	Miehet		Naiset	
	2-9	17-25	1-9	18-25
Hedelmät ja marjat, g/d †	47	190	78	239
Kasvikset, g/d	167	365	223	440
Ruis, ohra ja kaura, g/d	59	117	55	108
Kala, g/d	36	63	24	45
Maito ≤1,5 % rasvaa, g/d	246	460	162	340
PUFA suhteessa SFA	0,4	0,55	0,4	0,6
Punainen ja prosessoitu liha, g/d	218	122	144	70
Kokonaisrasva, E% ‡	35	31	34	27
Alkoholi, g/d §	14,2	8,3	5,3	3,2

PUFA, monitydyttymättömät rasvahapot; SFA, tyydyttyneet rasvahapot.

* Indekspisteet jaettiin viidenneksiin ruoankäytön mukaan. Taulukossa esitetään kullekin ruoalle saanti alimman eli vähiten Itämeren ruokavaliota noudattavien, sekä ylimmän eli eniten Itämeren ruokavaliota noudattavien väliä.

† Saanti grammoina päivää kohden.

‡ Saanti prosentteina päivän kokonaisenergian saannista.

§ Alkoholin saanti laskettuna etanolina.

Tutkimuksen päälöydöksinä voidaan mainita seuraavia: Itämeren ruokavaliota noudattavilla oli terveelliset elämäntavat verrattuna muihin väestöryhmiin. Keskivartalolihavuutta esiintyi tutkituilla vähemmän (35–52 prosenttia) ja samoin havaittiin vähemmän kohonneita tulehdusarvoja (27–42 prosenttia) muuhun väestöön verrattuna. Itämeren ruokavalio voikin sopia suomalaisten terveellisen ruokavalion pohjaksi, sillä se on helposti omaksuttava ja yhtä terveellinen kuin Välimeren ruokavalio. (Kanerva & Männistö 2015, 4.)

3.5 Esimerkkejä Itämeren ruokavalion ruokaohjeista

Seuraavassa esitellään Itämeren ruokavalion mukaisia löytämiämme valmiita ruokaohjeita, jotka pohjaavat sesonkien mukaisiin ja koti- tai pohjoismaisiin raaka-aineisiin, joista on valmistettu perinteistä kotiruokaa. Reseptit ovat peräisin K-ruoka-verkkopalvelun artikkelista, johon on koostettu Itämeren ruokavalion mukaisia valmiita reseptiohjeita. (K-ruoka 2018.)

Riista-juurespata (K-ruoka 2018)

Ainekset:

480 g riistakäristystä, 1 rkl öljyä, 1 sipuli, 1 rs 200 g herkkusieniä, n.1,5 tl suola, 5 dl vettä, 2–3 porkkanaa (250 g), ½ juuriselleriä (250 g), 1 palsternakka (200 g), ½ lanttua (250 g), 10 katajanmarjaa huhmareessa hienonnettuna, 1 tl rosmariinia, ½ tl mustapippuria,
Pinnalle hienonnettua persiljaa

Valmistus:

1. Viipaloit puhdistetut herkkusienet ja kuorittu sipuli.
2. Ruskista käristysliha, sipulit ja herkkusienet öljyssä kuumassa paistokasariissa. Lisää vesi ja suola. Hauduta kannen alla noin 20 minuuttia.
3. Kuori porkkanat, selleri, palsternakka ja lanttu. Paloittele juurekset kuutioksi. Lisää juurekset ja loput mausteet lihan joukkoon. Kypsennä miedolla lämmöllä, kunnes juurekset ovat kypsiä. Hienonna pinnalle persiljaa. Tarjoa perunasoseen tai keitetyn ohran kanssa. Tarjoa perunasoseen tai keitetyn ohran ja puolukoiden kanssa.

Siemenkuorrutettu lohi ja appelsiinikastike (K-ruoka 2018)

Ainekset:

800 g lohifileetä, n.1 tl suolaa, n.1/2 tl mustapippuria, 3–4 rkl sinappia, n.1/2 ps (180 g) salaattisiemensekoitusta, tilliä

Appelsiinikastike:

Ainekset: 1 tlk (200 g) kermaviiliä, 1/2 dl hienonnettua tilliä, 3 rkl appelsiinimehua, 1 tl appelsiinin raastettua kuorta, ripaus suolaa, ripaus mustapippuria, ripaus sokeria,

Valmistus:

Leikkaa lohifilee paloiksi ja nosta palat uunivuokaan nahkapuoli alaspäin. Mausta suolalla ja pippurilla. Levitä päälle kerros sinappia. Ripottele pinnalle siemensekoitus. Paista 200 asteessa 20–25 minuuttia. Koristele tillillä.

Sekoita kermaviiliin joukkoon kaikki kastikkeen ainekset ja anna maustua jääkaapissa tarjoiluhetkeen saakka. Tarjoa esimerkiksi lohkopoperunoiden ja uunijuuresten kanssa.

Uunipaahdettu tomaattikeitto (K-ruoka 2018)

Ainekset:

2 kg kypsiä tomaatteja, 4 valkosipulikynttä hienonnettuna, 2 rkl oliiviöljyä, 1 tl suolaa, ½ tl mustapippuria, 2 dl vettä, ripaus sokeria

Lisäksi: 1 pkt 125 g/ 220 g mozzarella juustoa, ½ ruukkua tuoretta basilikaa

Valmistus:

Huuhtelee ja halkaise tomaatit. Asettele puolikkaat tomaatit leikkauspinta ylöspäin leivinpaperilla vuoratulle uunipannulle. Sekoita hienonnetut valkosipulinkyntset, öljy, suola ja pippuri keskenään. Levitä seos tomaattien päälle.

Paahda tomaatteja 200-asteisen uunin keskitasolla noin tunti. Tomaattien kuu-luu paahtua hieman tummemmiksi, mutta ei palaa. Tarkkaile uunia paahtamisen aikana. Tarvittaessa voit nostaa pellin uunin yläosaan paahtamisen loppuvaiheessa. Jos tomaatit alkavat tummua liikaa, laske lämpötilaa tai siirrä pelti alemmaksi. Kaada tomaatit kattilaan. Soseuta keitto sauvasekoittimella taiseksi. Lisää vesi ja kuumenna keitto kiehuvaaksi. Mausta ripauksella sokeria ja tarkista maku. Jaa keitto lautasille ja revi pinnalle mozzarella sekä reilusti tuoretta basilikaa. Rouhi pintaan halutessasi hieman pippuria.

Kyselytutkimuksessamme saimme vastaajilta yhteneväistä kiinnostusta sellaisiin ruoka-aineksiin, joita käytetään myös Itämeren ruokavaliossa. Tämän takia Itämeren ruokavaliosta kertoviksi ruokaohjeiden esimerkeiksi valikoituivat edellä esitetyt kasvispainotteiset ja kalaruokaohjeet.

3.6 Ravitsemuksen liikennevalot

Painonhallinta kuuluu terveelliseen ravitsemukseen. Sen sijaan dieeteillä yleensä rajoitetaan syömistä, ja pyrkimyksenä on nopea laihtuminen. Tämä tarkoittaa elimistölle ravinnon puutetta, mikä voi johtaa siihen, että elimistö ns. pistää vastaan. Dieetit vaativatkin monesti valtavasti itsekuria ja tahdonvoimaa, mikä aiheuttaa väsymystä, jolloin dieetti voikin helposti jäädä kesken. (Mustajoki 2019, 6.)

Dieettien ongelma on myös se, mitä tapahtuu laihtumisen jälkeen. Laihtumisen jälkeen energiantarve on alentunut ja uudessa painossa pysymiseksi pitäisi vähentää ruoasta saatavia kaloreita. Voidaankin sanoa, että dieetit ovat laihtuttamista varten, mutta ilman dieettejä laihdutaan. (Mustajoki 2019, 6.)

Painonhallinnasta poiketen dieeteissä ei myöskään opita tekemään ja toteuttamaan välttämättömiä pysyviä muutoksia syömistottumuksissa. Terveellisiin elintapoihin perustuvassa painonhallinnassa elimistö sen sijaan pystyy sopeutumaan alenevaan painoon, jolloin aineenvaihdunta ei häiriinny ja siirry niin sanotulle säästölietalle. Tämä myös tarkoittaa sitä, ettei tarvitse käydä jatkuvaa taistelua kaloreita vastaan. (Mustajoki 2019, 7.)

Yksi painonhallinnan perusteista on havainto, että ruokien energiatiheyksissä voi olla jopa viisikymmenkertaisia eroja. Esimerkiksi 100 grammassa kurkkua on vain 10 kilokaloria. Samassa määrässä suklaata tai perunalastuja on puolestaan noin 550 kilokaloria. Tätä asiaa hahmottamaan on luotu ruokien liikennevalot, joissa on viisi eri väriä. Seuraavassa esitellään nämä värit. (Mustajoki 2019, 61.)

Tummanvihreä liikennevalo

Pienintä kaloritihelyttä edustaa tummanvihreä väri. Tähän ryhmään kuuluvissa ruoissa on alle 100 kaloria sadassa grammassa. Tummanvihreillä ruoilla voi

ns. hurjastella huoletta. Tämä pohjautuu siihen, että kasvien, hedelmien ja marjojen lisääminen ruokavalioon vie tilaa kaloritihteiltä ruuilta. Tumman vihreitä ruokia ovat myös monet keitot ja puurot. (Mustajoki 2019, 61.)

Esimerkkejä tummanvihreän liikennevalon ruuista:

- kurkku, salaatti
- tomaatti, porkkana, lanttu
- omena, mandariini, mansikka
- raejuusto
- banaani.

(Mustajoki 2019, 62)

Vaaleanvihreä liikennevalo

Myös vaaleanvihreä liikennevalo ruokaa voi syödä päivittäin painonhallinnassa turvallisesti. Tähän väriyhmään kuuluvien ruokien energiatiheys on 100–200 kaloria sadassa grammassa. Nämä ruoat edistävät kylläisyyttä ilman, että olisi pelkoa painon nousemisesta. Ryhmään kuuluu erilaisia ns. peruselintarvikkeita.

Esimerkkejä vaaleanvihreän liikennevalon ruuista:

- pasta, keitetty
- keittokinkku,
- leipä, jossa on päällisinä tomaattia ja salaattia
- laatikkoruoat.

(Mustajoki 2019, 63)

Keltainen liikennevalo

Keltaisen liikennevalon ruokiin kuuluvia ruokia ei voi enää syödä päivittäin rajoituksetta. Näissä on kaloreita sen verran tiheässä, että ruokien runsas nauttaminen lisää painoa. Keltaisen liikennevalon ruuissa on 200–300 kcal sadassa grammassa. Joukossa on esimerkiksi pikaruokia, joiden sisältyminen päivittäiseen ruokavalioon voi tarkoittaa kalorien liikasaantia.

Esimerkkejä keltaisen liikennevalon ruuista:

- leivät
- hampurilainen
- lihapiirakka
- leipäjuusto
- pizza.

(Mustajoki 2019, 64)

Vaaleanpunainen liikennevalo

Myös vaaleanpunainen liikennevalo ryhmään kuuluvia ruokia ei voi syödä vapaasti painonhallinnan vaarantumatta. Nämä ruoat ovat kaloritihkeitä ruokia, joissa on 300–400 kaloria sadassa grammassa.

Esimerkkejä vaaleanpunaisen liikennevalon ruuista:

- korvapuusti
- lihariisipasteija
- meetvursti
- makeinen, karamelli
- viineri.

(Mustajoki 2019, 64)

Tummanpunainen liikennevalo

Tummanpunaisen liikennevalon ruokia tulisi nauttia vain satunnaisesti. Näissä ruoissa on enemmän kaloreita kuin puhtaassa sokerissa, sillä näissä ruoissa on yli 400 kaloria sadassa grammassa.

Esimerkkejä tummanpunaisen liikennevalon ruuista:

- keksit
- popcorn
- perunalastut
- juustonaksut.

(Mustajoki 2019, 64)

4 TUTKIMUS JA KEHITTÄMISTYÖ

Tässä opinnäytetyössä on tavoitteena E-kirjan luominen hyvinvointiyrityksen käyttöön sekä hyvinvointiyrityksen palvelun kehittäminen. Usein tämän tyyppiset projektit lähtevät liikkeelle siitä, että palveluyrityksessä huomataan, että sen myynti ja asiakkaiden määrä on laskussa. Tällöin kehittämistehtäväksi voidaan asettaa tavoiteltavien asiakkaiden tarpeisiin vastaavan palvelukonseptin luominen ja käyttöönotto. Tällöin kehittämistehtävänä on konkreettisen tuotoksen luominen.

Kehittämistehtävän määrittäminen on vaikeampaa kuin voisi kuvitella. On tärkeää jo heti alussa pohtia syvällisesti ja huolellisesti, mihin kehittämisellä pyritään. Kehittämistyön tavoitteiden pohdintaan kannattaa käyttää aikaa eikä esittää tavoitetta liian yleisellä tasolla, sillä huonosti mietitty ja liian yleinen tavoite voi helposti jäädä saavuttamatta eikä siitä saada tukea yrityksen käytännön toimiin. Kehittämistyön onnistumisessa ja arvioinnissa on tärkeää, että kehittämistehtävä on tarkasti määritelty ja sen onnistumiselle on rakennettu selkeät mittarit. Mittarit voivat olla myynnin määrän, käyttökatteen tai asiakaskontaktien määrän kasvua. (Ojasalo ym. 2020, 32–33.)

Kehittämistyössä menetelmäksi sopii kysely tilanteisiin, jossa tutkittava aihealue tunnetaan jo hyvin, mutta halutaan varmistua sen paikkansa pitävyydestä. Esimerkiksi palveluyritys voi kyselyn avulla selvittää asiakkaidensa tyytyväisyyttä. Kyselyä voidaan käyttää myös kartoittamaan lähtötilannetta tai kehittämissä lopussa arvioimaan, mitä tuloksia on kehittämisellä saavutettu. Kyselyissä vastaajajoukko on yleensä iso, ja kyselyt voidaan toteuttaa joko paperi-, sähköisinä tai puhelinkyselyinä. Kyselyssä on tärkeä kiinnittää vielä huomiota selkeisiin ja yksiselitteisiin kysymyksiin, jotta saadaan hyvälaatuisia vastauksia. (Ojasalo ym. 2020, 40.)

4.1 Kyselytutkimus

Yksi tutkimuksissa eniten käytetty tiedonkeruun tapa on kysely. Kyselytutkimuksen etuna on, että niiden avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Kyselytutkimuksessa pystytään keräämään tietoa laajalta joukolta ihmisiä, jolloin saadaan vastauksia moniin kysymyksiin. Kyselyt ovat myös nopea ja tehokas tapa saada tutkimustuloksia. Heikkoutena kyselyssä pidetään yleisesti tuotetun tiedon pinnallisuutta ja tilanteita, joissa tietoa tutkittavasta ilmiöstä ole tarpeeksi olemassa ennen kyselyn tekoa. Jos aiempaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä on olemassa vain vähän, kyselylomakkeen suunnittelu on vaikeaa tai jopa mahdotonta. Tällöin myös kyselyn vastaukset muuttuvat epäluotettaviksi. (Ojasalo ym. 2020, 121–122.)

4.2 Sähköiset kyselyt

Sähköiset kyselyt ovat yleistyneet viime aikoina. Useat eri internetpohjaiset sovellukset tarjoavat mahdollisuuden tehdä sähköisiä kyselyitä ilmaiseksi. Näitä sovelluksia ovat esimerkiksi Webropol, Digium ja Survey Monkey. Helppokäyttöiset ja tyypillisesti ilmaiset sovellukset ovat myös käteviä käyttää. Sovelluksilla voidaan laatia kyselylomakkeet, kerätä vastaukset ja raportoida tulokset.

Digitaalisten kyselyiden tyypillisiä tapoja ovat sähköpostitse jaettavat kyselyt, yrityksen tai muun organisaation omille kotisivuille liitetyt kyselyt sekä sosiaalisen median alustoille, esimerkiksi Facebook-palveluun, liitetyt kyselyt. Vahvuudet sähköisessä tiedonkeruussa ovat sen edullisuus, nopeus ja vaivattomuus. Toisaalta sähköisten kyselyiden määrä on lähtenyt räjähdysmäiseen kasvuun, ja vastausprosentit ovat pienentyneet tämän johdosta. (Ojasalo ym. 2020, 128–129.)

5 KYSELYTUTKIMUKSEN LUOMINEN JA SUUNNITTELU

Kyselytutkimuksen toteuttamista suunnitellessamme otimme selvää eri yrityksistä internetistä, jotka toteuttavat kyselyitä toimialanaan. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa myös hänen kokemuksistaan alan yrityksistä, jotka tuottavat erilaisia kyselytutkimuksia. Toimeksiantajan hyvien kokemusten pohjalta pidemmältä aikaväliltä päädyimme siihen, että Survey Monkey -sovellus (<https://fi.surveymonkey.com/>) tarjoaa erittäin hyvät edellytykset kyselytutkimuksen toteuttamiselle. Survey Monkey -sovelluksen sivustolla oli myös hyvin ohjeita, mitä tulee ottaa huomioon kyselytutkimusta laadittaessa.

Kyselytutkimusten kysymysten suunnittelussa on otettava huomioon, että kyselylomakkeeseen sisällytetään vain sellaiset kysymykset, jotka tarvitaan työn tavoitteiden saavuttamiseksi (Ojasalo ym. 2020, 130).

Kyselytutkimuksessamme päädyimme käyttämään monivalintakysymyksiä muistuttavaa Likertin asteikkoon pohjautuvaa kysymysmallia. Likertin asteikko on nimetty kehittäjänsä, amerikkalaisen yhteiskuntatieteilijä Rensis Likertin mukaan. Likertin asteikkoon pohjautuva menetelmä on suosittu, koska se on yksi luotettavimmista tavoista mitata mielipiteitä, käsityksiä ja käyttäytymistä.

Likert-asteikkoon pohjautuvilla kysymyksillä voidaan selvittää esimerkiksi, oliko työntekijöiden mielipide yrityksen hiljattain tehdyn retken jälkeen erittäin tyytyväinen, melko tyytymätön vai ainoastaan neutraali. (Survey Monkey 2021c.)

On myös hyvä muistaa, että kyselytutkimuksen vastaajat tekevät aina kyselyn tekijälle palveluksen, kun he vastaavat tutkimukseen. Paras tapa tehdä sellainen kysely, joka tuottaa paljon vastauksia, on olla käyttämättä liikaa vastaajien aikaa. Yleisesti lyhyemmät kyselytutkimukset tuottavat enemmän ja syvällisempiä vastauksia. (Survey Monkey 2021b.)

Toisena kysymysmuotona kyselytutkimuksessamme päädyimme avoimiin kysymyksiin. Avoimissa kysymyksissä vastaaja päättää, mitä ja miten hän vastaa kysymykseen. Jos kysymykseen on vastattava pitkällä kirjoituksella, voi käydä niin, että siihen jätetään vastaamatta. Lisäksi on huomattava, että vastaukset avoimiin kysymyksiin on analyysivaiheessa käytävä läpi erikseen, yksitellen, mikä poikkeaa muista kysymystyypeistä. Jos kyselyyn odotetaan runsasta vastaajamäärää, voi avoimien kysymyksiä käyttö aiheuttaa valtavaa työmäärää vastausten tulkinnassa. Hyvänä puolena voidaan mainita, että avoimiin kysymyksiin saadaan usein vastaajalta tarkempia mielipiteitä kuin esimerkiksi monivalintakysymyksissä. (Survey Monkey 2021a.)

5.1 Kyselylomakkeen testaus

Kyselylomaketta on testattava ennen tutkimuksen toteutusta, jolloin saadaan todenmukainen käsitys siitä, onko kysymykset ja ohjeet ymmärretty oikein. Koekyselyn suorittamiseen hyviä testajia ovat tutkimuksen kohderyhmään kuuluvat. Testaamisen pohjalta saadaan vastauksia kysymyksiin tärkeistä asioista, kuten onko lomakkeessa turhia kysymyksiä ja onko jotakin olennaista kenties jäänyt kysymättä. Testaajien määrän ei tarvitse olla kovin suuri. Jopa muutamakin testaja voi riittää, jotta ainakin pahimmat mahdolliset ongelmat kyselylomakkeessa saadaan korjattua ennen tiedon keruuta. (Vehkalahti 2014, 48.)

Testataksemme lomaketta ja oimimme koekyselymme omassa harrasteryhmäsämme hyvinvoinnista kiinnostuneille henkilöille. Koekyselyllä halusimme testata kyselyn toimivuutta sekä saada kehitysehdotuksia koskien kyselyä. Toivomme myös kommentointia kysymysten sisällön, ulkonäön ja selkeyden osalta. Koekyselyn teko onnistui siinä mielessä hyvin, että saimme kaikilta vastaajilta kommentteja. Koekyselyyn osallistui yhteensä viisi henkilöä. Testausryhmän mielestä kysymykset olivat selkeitä, riittävän helppoja ja nopeita vastata. Tulosten perusteella varsinaiseen kyselyyn ei tarvinnut toteuttaa muutoksia ja kysely koettiin toimivaksi jo sellaisena kuin se testausvaiheessa oli.

5.2 Tutkimuksen toteutus

Varsinaisen kyselyn suoritimme kyselylomakkeella, joka sisälsi kymmenen kohtaa. Kysely tehtiin aikavälillä 14.4-1.5.2021. Kysely toteutettiin kahdella menetelmällä, sähköisesti Survey Monkey -kyselyllä sekä perinteisellä paperilomakekyselyllä.

Sähköisellä Survey Monkey -kyselyllä saimme toimeksiantajan kautta hyvinvoinnista ja terveellisestä ruuasta kiinnostuneelta kohderyhmältä 40 vastausta. Toinen, perinteinen paperilomakekysely toteutettiin jakamalla kyselylomake omissa työyhteisöissämme päiväkodissa. Tällä toisella kyselykierroksella saimme yhteensä 31 vastausta. Kyselymme vastasi siis yhteensä 71 henkilöä.

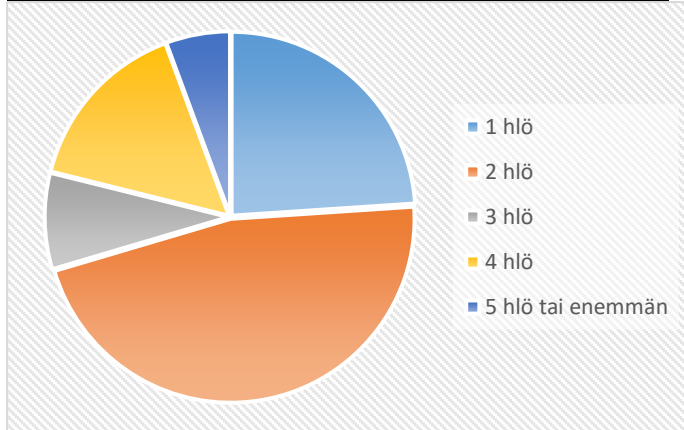
Kyselyiden tulokset on koottu yhdeksi Excel-ohjelmalla koostetuksi taulukoksi johtopäätösten tekemistä varten, jotta saamme E-kirjaa tukevaa tietoa ja ruokaohjeideoita kyselytutkimuksen tulosten avulla.

5.3 Tutkimustulokset

Seuraavassa esitellään tutkimustuloksia Excel-ohjelmassa muodostettujen taulukkojen avulla.

Taulukossa 4 esitetään kyselyyn vastanneiden perhekoko. Suurin osa vastanneista oli kahden tai yhden henkilön perheitä.

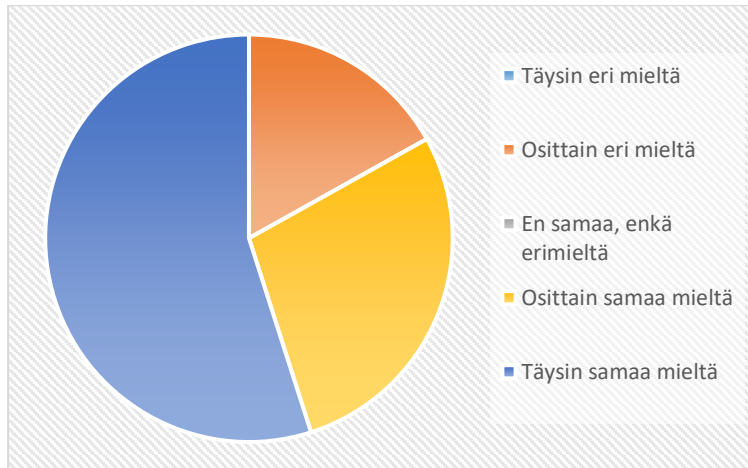
Vastausvaihtoehdot	Vastausmäärä	%
1 hlö	17	23,9 %
2 hlö	33	46,5 %
3 hlö	6	8,5 %
4 hlö	11	15,5 %
5 hlö tai enemmän	4	5,6 %
Yhteensä	71	



Taulukko 4. Kyselyyn vastanneiden perhekoko (N=71)

Taulukossa 5 esitetään vastaajien mielipide väittämään ”Helppo ruuanlaitto on nopeaa”. Suurin osa vastaajista (noin 55 %) oli täysin samaa mieltä tai osittain samaa mieltä (noin 28 %) väittämän kanssa.

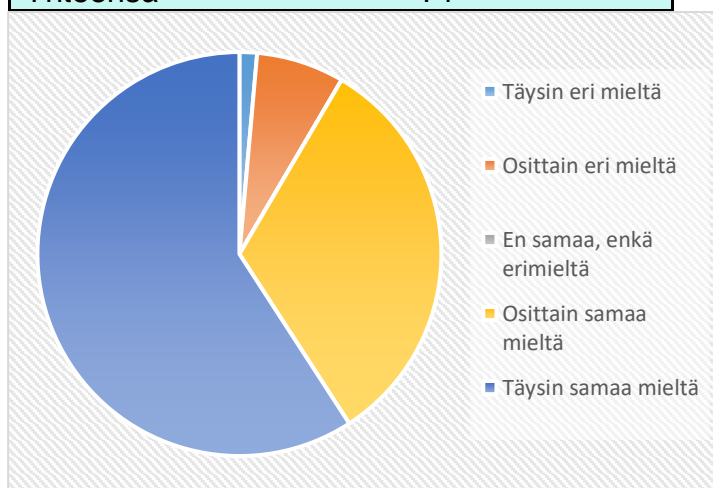
Vastausvaihtoehdot	Vastausmäärä	%
Täysin eri mieltä	0	0,0 %
Osittain eri mieltä	12	16,9 %
En samaa, enkä eri-mieltä	0	0,0 %
Osittain samaa mieltä	20	28,2 %
Täysin samaa mieltä	39	54,9 %
Yhteensä	71	



Taulukko 5. Vastaukset väittämään ”Helppo ruuanlaitto on nopeaa” (N=71)

Taulukossa 6 esitetään vastaukset lomakkeen väittämään ”Helppoon ruuanlaittoon tarvitsee vain muutamia perus keittiövälineitä”. Suurin osa vastaajista (noin 59 %) oli täysin samaa mieltä tai osittain samaa mieltä (noin 32 %) väittämän kanssa.

Vastausvaihtoehdot	Vastausmäärä	%
Täysin eri mieltä	1	1,4 %
Osittain eri mieltä	5	7,0 %
En samaa, enkä erimieltä	0	0,0 %
Osittain samaa mieltä	23	32,4 %
Täysin samaa mieltä	42	59,2 %
Yhteensä	71	

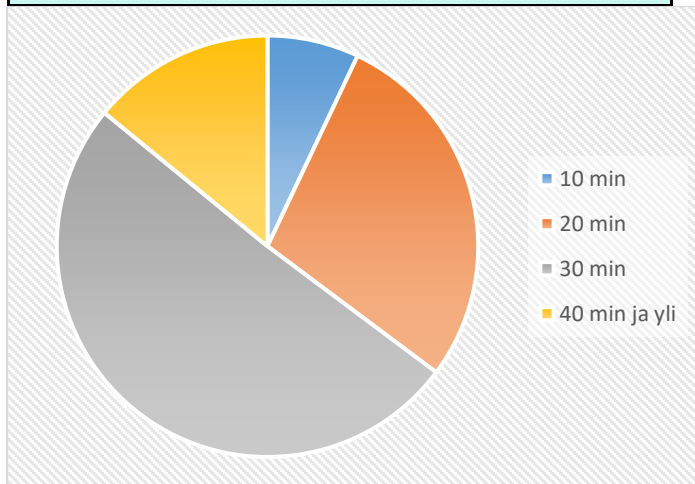


Taulukko 6. Vastaukset väittämään ” Helppoon ruuanlaittoon tarvitsee vain muutamia perus keittiövälineitä” (N=71)

Taulukkoon 7 on koottu vastauksen kysymykseen ”Kuinka kauan ruuanlaiton kuuluu viedä arkena aikaa yhtä ateriaa kohti?”. Enemmistö vastaajista halusi

kyselyn perusteella käyttää joko puoli tuntia tai 20 minuuttia ruuanlaittoon arkena.

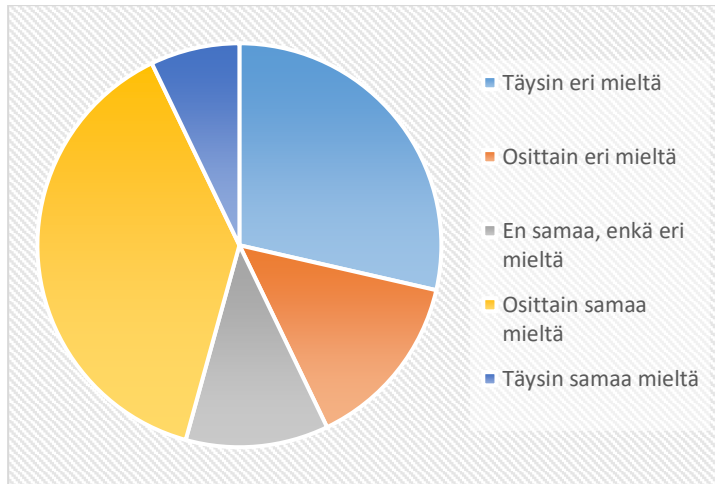
Vastausvaihtoehdot	Vastaus- määrä	%
10 min	5	7,0 %
20 min	20	28,2 %
30 min	36	50,7 %
40 min ja yli	10	14,1 %
Yhteensä	71	



Taulukko 7. Vastaukset kysymykseen "Kuinka kauan ruuanlaiton kuuluu viedä arkena aikaa yhtä ateriaa kohti?" (N=71)

Taulukossa 8 on esitetty vastaukset väittämään "Jotta voi syödä terveellisesti, pitää luopua joistakin raaka-aineista". Tässä kohdassa vastaukset jakaantuivat enemmän, ja noin 40 % vastaajista oli osittain samaa mieltä, kun taas noin 29 % vastaajista oli täysin eri mieltä väittämän kanssa.

Vastausvaihtoehdot	Vastaus- määrä	%
Täysin eri mieltä	20	28,6 %
Osittain eri mieltä	10	14,3 %
En samaa, enkä eri mieltä	8	11,4 %
Osittain samaa mieltä	27	38,6 %
Täysin samaa mieltä	5	7,1 %
Yhteensä	70	



Taulukko 8. Vastaukset kysymykseen ”Jotta voi syödä terveellisesti, pitää luopua joistakin raaka-aineista” (N=70)

Taulukkoon 9 on koottu vastauksia avoimeen kysymykseen ”Mistä raaka-aineista pitäisi mielestäsi luopua?”. Tähän saatiin kattavasti vastauksia, joita on analysoitu lisää myöhemmin tässä kappaleessa.

Taulukko 9. Vastaukset kysymykseen ”Mistä raaka-aineista pitäisi mielestäsi luopua?” (N=39)

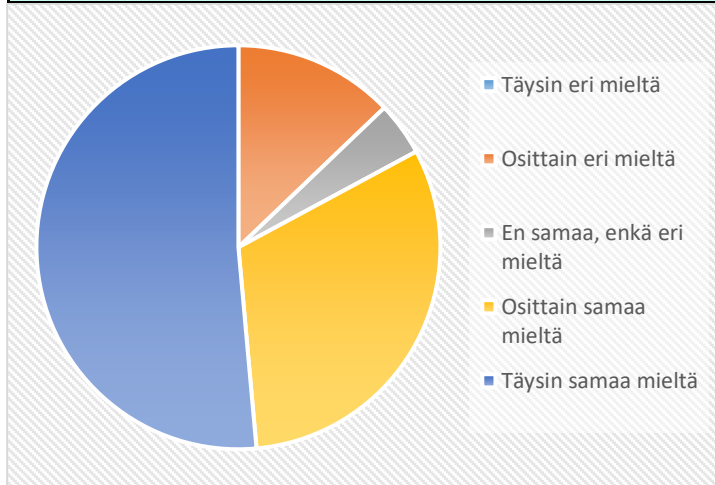
Vastaukset

1. sokeri, ruuat sisältävät sitä jo riittävästi; samoin valkoiset jauhot
2. Liika sokeri, suola ja rasva
3. Ei varsinaisesti mistään, määrä ratkaisee, kaikkea voi syödä ns. kohtuudella
4. Kovista rasvoista ja sokerista
5. Runsaasti kovia rasvoja sisältäviä
6. Peruna
7. Rasvaiset lihat
8. Ei luopua, mutta käyttää kohtuudella. Kovat rasvat. Sokeri.
9. Prosessoituista tuotteista. Liian rasvaisista.
10. jos, niin suolan määrää pitää tarkkailla
11. Kaikkea voi syödä kohtuudella, mutta huonoja raaka-aineita on (ei täysjyvä)vehnä, liika punainen liha, liika sokeri ja suola
12. Ei mistään.
13. Sokeri, rasvat.
14. Liian rasva-, sokeri -, ja suolapitoisista
15. Ei mistään, kohtuudella kaikkia
16. Sokeri
17. Rasva ja hiilihydraatit samalla aterialla
18. Voi ja kerma
19. Voi, rasvaisimmat kermit,
20. Turhat hiilihydraatit
21. Liha, maito, sokeri
22. ei mistään
23. Vaalea pasta ja riisi, valmisruuat
24. Valkoinen sokeri
25. Sokeri
26. Liika suola
27. kovat rasvat

- 28. kaikkea kohtuudella
- 29. Roskaruoka
- 30. Liika sokeri
- 31. sokeri
- 32. roskaruoka
- 33. ei mistään
- 34. peruna
- 35. punainen liha
- 36. Kaikkea kohtuudella
- 37. ei mistään
- 38. Nopeat hiilihydraatit
- 39. Ei mistään

Taulukossa 10 esitetään vastaukset lomakkeen väittämään ”Terveellinen ruokavalio muodostuu kaikenlaisten ruoka tuotteiden syömisestä kohtuudella”. Suurin osa vastaajista (noin 51 %) oli täysin samaa mieltä tai osittain samaa mieltä (noin 31 %) väittämän kanssa.

Vastausvaihtoehdot	Vastausmäärä	%
Täysin eri mieltä	0	0,0 %
Osittain eri mieltä	9	12,9 %
En samaa, enkä eri mieltä	3	4,3 %
Osittain samaa mieltä	22	31,4 %
Täysin samaa mieltä	36	51,4 %
Yhteensä	70	



Taulukko 10. Vastaukset väittämään ”Terveellinen ruokavalio muodostuu kaikenlaisten ruoka tuotteiden syömisestä kohtuudella” (N=70)

Seuraavassa taulukossa (taulukko 11) esitetään vastaukset avoimeen kysymykseen ”Minkälaisen ruuan miellät terveelliseksi?”. Tähän saatiin kattavasti vastauksia, joita on analysoitu lisää myöhemmin tässä kappaleessa.

Taulukko 11. Vastaukset kysymykseen ”Minkälaisen ruuan miellät terveelliseksi?” (N=56)

Vastaukset

1. Pääasiassa kasviksia monipuolisesti sisältävän ruuan, jossa hyviä hiilareita ja proteiineja. Itse aidoista raaka-aineista tehdyn ruuan.
2. Itse tehty, hiilarit ja protskut tasapainossa
3. monipuolisen, energiaa antavan ja kauniisti laitetun
4. Kasvikset, marjat, kala ja valkoinen liha
5. Kasvispainotteisen, vähärasvainen ja hyviä proteiineja sisältävän.
6. Kasvis- ja vähärasvainen
7. Vähärasvaiset ja -hiilariset
8. Värikkään, rouskuvan, hyvänmakuisen- ja tuoksuisen.
9. Kasvispohjaiset
10. Monipuolinen
11. Sisältää ruokaympyrän ainesosia. Ei ole kovin rasvaista. Sisältää vihanneksia.
12. Kaiken terveissä määrin
13. Vähärasvainen, itse valmistetun
14. Monipuolisen, puhtaan, värikkään
15. ruoka salaattilla, kana, kala. Lihakin ok, kunhan ei liikaa viikolla. vaihtelua.
16. puhdas ruoka, luomu
17. Se sisältää joko kalaa, kanaa, lihaa sekä kasviksia ja juureksia. Peruna/pasta/riisi
18. Kuitu-, proteiini ja vitamiinipitoinen. Täysjyvää. Luonnonmukaista, luomu. Lisäaineeton.
19. Kasvikset ja hedelmät.
20. kotimaisen, monipuolisen, ravinnerikkaan, kasvisvoittoisen
21. Tavallisen ruoan ilman lisättyä voita/sokeria/suurta määrää suolaa.
22. Sekaruokaa.
23. Paljon kasviksia ja riittävästi vähärasvaista proteiinia
24. Vähä hiilihydraattinen
25. Kasvispainotteisen, proteiinipitoisen, hyviä rasvoja sisältävän.
26. Koti ruoka
27. Salaatit, keitot
28. Vihanneksia, kalaa, kanaa, öljyä
29. Kasvispitoisen ruoan, kohtuudella lihaa
30. Mielestäni kaikki ruoka on terveellistä, jos sitä syö kohtuudella
31. Perus arkiruoka, kasvikset, salaatti, liha tms.
32. Monipuolinen ja lautasmallin mukainen
33. Kasvipohjaisen, täysjyvä, alusta asti itse tehdyn
34. tuoreista, paikallisista, kausiraaka-aineista tehdyksi
35. Paljon kasviksia
36. Ruoka, joka tekee hyvää keholle ja mielelle
37. Kasvikset ja täysjyvä
38. Ravintorikkaan
39. Kotiruokaa
40. kasvikset, marja ja kala
41. Salaatit, yrtit
42. Marjat ja hedelmät
43. Salaatit ja kana
44. Vähärasvainen
45. kotimaisen
46. Täysjyvää, lisäaineetonta
47. Proteiinipitoisen

48. luomu
49. Paljon kuitua sisältävän
50. siemenet ja salaattit
51. Kala ja kana
52. Juurekset ja vaalealiha
53. kala ja vihannekset
54. monipuolisen
55. kuitua ja vaaleaa lihaa sisältävän
56. kotimaisen

Taulukkoon 12 on koottu vastaukset avoimeen kysymykseen ”Millaisia ohjeita toivoisit E-kirja sisältävän?”. Näitä vastauksia on analysoitu tarkemmin tämän kappaleen lopussa.

Taulukko 12. Vastaukset avoimeen kysymykseen ”Millaisia ohjeita toivoisit E-kirja sisältävän?” (N=60)

Vastaukset

1. Riittävän yksinkertaisia arkeen, hyviä makuja.
2. Helppoja ja nopeita arkiruokaohjeita, yksinkertaista mutta hyvää
3. monipuolisuutta, eli erilaisia vaihtoehtoja proteiineille, hiilareille
4. Max.30min. Kestävää. Mieluiten 20min., mutta ei kuitenkaan esim. pakastekasviksia
5. Kasvisruokia
6. Helppoja, edullisista raaka-aineista tehtyjä terveellisiä, mutta maistuvia ruokia.
7. Helppoja ja nopeita + terveellisiä ohjeita
8. Helposti saatavilla olevilla raaka-aineilla toteutettavat liha, kala ja kanaruuat lisukkeineen
9. yksinkertaisia ja myös mausteiden käyttöä.
10. Yksinkertaisia kotiruokia
11. Kasvisruoka
12. Helppoja, nopeasti tehtäviä, edullisista raaka-aineista.
13. Nopeita ohjeita, vähärasvaisia
14. Hyviä kotiruokaohjeita pääasiassa arkeen
15. erilaisia ruokaohjeita, maustettuja ruokia ja perus kana/kala salaattilla vaihtoehtoja.
16. muutaman raaka-aineen ohjeita
17. Eri vaatavuustasoille (helppo ja nopea / aikaa vievämpi) yksinkertaisia ns. pohjareseptejä, joista muokkaamalla saa helposti erilaisia mielenkiintoisia ruokia. Kiinnostavia ja erilaisia reseptejä kokeilunhaluisille
18. Eipä väliä.
19. edullisia 4–5 aterian rytmin ohjeita
20. Oikeasti nopeita ja maukkaita reseptejä. Ei liian monimutkaisia tai liikaa outoja kasvisruokia
21. TERVEYTTÄ EDISTÄMISEKSI VALITUT RUOAT.
22. Nopeita, perusraaka-aineista koostuvia uusin ideoin
23. Helppoja perusarkiruokia
24. Nopeasti valmistuvia ja helposti muunneltavia. Ei pelkästään kasvisruokaohjeita.
25. Helppoja, terveellisiä ruokia
26. Kalapohjaisia
27. Helppoja ja ei kovin kalliita raaka-aineita
28. Helppoja arkiruokia kansainvälisyys huomioiden
29. Maukkaita ruokia, ei esimerkiksi kuivaa kanaa ja riisiä
30. Halpoja ja hyviä ruoka ohjeita

31. Helppoja ja edullisia - ja terveellisyden huomioiden
32. Maailman kestäväää kehitystä tukevia
33. Hyviä terveellisiä perusruokia, jotka eivät lihota turhaan
34. Monipuolisia, helppoja ja nopeita
35. Kana
36. Monipuolisia, etenkin kasvisruokavalioon sopivia
37. Perusarkeen sopivia, mitä myös muut perheenjäsenet syövät. Riistaruoikia.
38. Yksinkertaisia
39. Helppoja ja nopeita
40. Terveellisiä ja helppoja
41. Perus ruokaa
42. Luomua, kasvisruokaa
43. kalapohjaisia
44. terveellistä
45. Helppoa ja maistuvaa
46. Nopeaa
47. Maistuvaa ja helppoa
48. Kestäväää kehitystä tukevia
49. Maukkaita luomu ruokia
50. Hyviä
51. Liharuokia
52. Edullista ruokaa
53. Maukasta
54. Monipuolista
55. Edullisia ruokia
56. Mausteiden käyttöä
57. Terveellistä ruokaa
58. kasvisruokaa
59. Halpaa
60. kasvisruokia, maustevinkkejä

Taulukkoon 13 on koottu vastaukset avoimeen kysymykseen ”Mikä on lempiruokasi?”. Myös nämä vastaukset on analysoitu tarkemmin kappaleen lopussa.

Taulukko 13. Vastaukset avoimeen kysymykseen ”Mikä on lempiruokasi?” (N=69)

Vastaukset

1. Bataattilinsikeitto kookoskermalla.
2. Kanafileet kasvien tai salaatin kera
3. Napoleon kakku
4. Uunissa valmistetut kasvikset ja joku kala tai silakat ja peruna-bataattimuhennos
5. Kaalikääryle sienitäytteellä
6. Ruokalihat salaati, broileriruuat
7. Napolilainen pizza :)
8. Pekoniin kääritty kana grillattuna
9. Lasagne
10. Makaronilaatikko
11. Salaatit

12. Makaronilaatikko :-)
13. Tortillat!
14. Ruoka, joka on valmistettu poronlihasta tai kalasta
15. Hmm. Ehkäpä joku maukas kasvispohjainen keitto.
16. Pippuripihvi, valkosipuliperunoilla. kermainen pippurikastike.
17. intialainen mausteinen ruoka
18. Karjalanpaisti ja uudet perunat
19. Maksalaatikko
20. Jaa-a, poronkäristys, puolukat ja perunamuusi.
21. grillattu kala ja kasvikset
22. Avocadopasta, parsarisotto, tortillat
23. PERUNA MUUSI JA PORON KÄRISTYS.
24. Pizza ja pasta, eivät tosin niin terveellisiä
25. Kalaruuat
26. Broileripasta.
27. Makaroni ja jauheliha
28. Neljän juuston pasta
29. Pizza
30. Yleensä kasvispitoiset ruoat.
31. sushi / kana ja riisi kermalla, kermaperunat, kesärullat
32. Tacot
33. Kala
34. Tofu maapähkinävoi wok
35. Kauden mukaan tällä hetkellä parsaa ja nokkoskeitto
36. Kana
37. Pestopasta
38. Erilaiset antipastot, tapakset, juustot ja suklaa
39. Kalafilee
40. Lohi
41. Uunijuurekset
42. Silakat
43. Makaronilaatikko
44. Nakit ja perunamuusi
45. Pizza
46. Hampurilainen
47. Tortillat
48. Maksalaatikko
49. Uunilohi
50. Bataattiranskalaiset ja pippuripihvi
51. Pizza
52. Grillattu kana
53. Spagetti ja jauhelihakastike
54. Pizza
55. Kasvissosekeitto
56. Makaronilaatikko
57. Kana ja riisi
58. Kalahampurilainen
59. Uunijuurekset
60. Muikut

61. Kalaruuat
62. Lihamureke
63. Kalasta tehdyt ruuat
64. Kana, riisi ja bearnaiskastike
65. Bataattikeitto
66. Pizza bolognese
67. Lehtipihvi ja ranskalaiset
68. Poronkärjistys
69. Tortillat

Tutkimustulosten perusteella suurin osa vastaajista, 46,5 %, oli 2 hengen taloudessa asuvia henkilöitä. Eli päädyimme siihen tulokseen, että reseptit tehdään aina kahden annoksen mukaan. Tämän kokoinen ruokaohjeen koko on helposti puolitettavissa yhden hengen talouteen sopivaksi ja toisaalta tuplattaessa se on sopiva neljän hengen perheelle. Vielä isontamalla tai pienentämällä kaikki reseptit ovat toimivia myös muun kokoisille perheille.

Kysyimme, kokevatko vastaajat, että helppo ruuanlaitto on nopeaa. Tässä kohtaa yli puolet vastaajista (54,9 %) oli sitä mieltä, että kyllä, näin on. Eli vastaajien mielestä nopeasti valmistettavat annokset tuovat helppoutta ruuanlaittoon. Yli puolet vastaajista (59,2 %) oli myös sitä mieltä, että helppoon ruuanlaittoon tarvitsee vain muutamia peruskeittiövälineitä. Huomioimme nämä vastauksissa esiin tulleet seikat suunnitellessamme ja kehittäessämme ruokaohjeita.

Kysyimme myös arkiruuanlaittoon käytettävää aikaa minuuttimääräisesti. Tässä yli puolet eli 50,7% oli sitä mieltä, että 30 minuuttia on sopiva aika kulluttaa arkena yhden aterian valmistamista kohti. Päädyimme siis E-kirjassa siihen, että ruokaohjeiden valmistusaika on enimmillään 30 minuuttia.

Seuraavana halusimme selvittää, kokevatko vastaajat, että syödäkseen terveellisesti pitää luopua joistakin raaka-aineista. Suurin osa vastaajista oli osittain samaa mieltä 38,6%. Jatkokysymyksenä tähän olikin, mistä raaka-aineista pitäisi luopua. Tähän kysymykseen saimme 39 vastausta, ja tuloksista ilmeni, että suurimmaksi osaksi raaka-aineet, joista pitäisi luopua, ovat kovat rasvat, sokerit, prosessoidut tuotteet ja liiallinen suola. Ruokaohjeissa otettiin nämä seikat luonnollisesti huomioon. Hieman edellisestä poiketen saimme

kuitenkin myös tulokseksi, että suurin osa vastaajista (51,4 %) oli sitä mieltä, että terveellinen ruokavalio muodostuu kaiken syömisestä kohtuudella.

Seuraavaksi halusimme tietää, minkälaisen ruuan vastaajat mieltävät terveelliseksi. Tähän kysymykseen saimme 56 vastausta. Vastausten perusteella pääasiassa kasviksia monipuolisesti sisältävä ruoka nousi esille kaikista eniten, myös marjat ja luomuruoka sekä lihoista kala ja kana miellettiin terveelliseksi. Saimme hyvin hyödynnettyä tätä tietoa ruokaohjeiden kehittämisessä.

Kysyimme myös, minkälaisia ohjeita vastaajat toivoisivat E-kirjan sisältävän, mihin saimme 60 vastausta. Näissä nousivat esille helpot ja nopeat ruokaohjeet, helposti saatavilla raaka-aineilla, maustaminen sekä ohjeiden edullisuus ja terveellisyys. Kasvikset, kana ja kala nousivat vastauksissa jälleen raaka-aineina esille. Kysyimme viimeisenä vastaajien lempiruokia ja saimme tähän kysymykseen 69 vastausta. Suurimmassa osassa vastauksista mainittiin kala, kana- tai kasvisruoat, lisäksi oli erillismaininta bataatista. Myös pororuoat, tortillat ja makaronilaatikko nousivat esiin.

Kyselytutkimus antoi hyvin tietoa siitä, minkälaisille ruokaohjeille on tarve. Pystyimme kyselytutkimuksen avulla ideoimaan ruokaohjeita kohderyhmän vastausten perusteella ja kehittämään E-kirjan toimeksiantajayrityksen käyttöön. Tekemämme kyselyn perusteella kohderyhmä arvosti nopeaa ja yksinkertaista terveellisistä raaka-aineista koostettua ruokaohjeiden kokonaisuutta, joka sopisi arkeen kotiruuan laitossa.

6 E-KIRJA

E-kirja on sähköinen kirja. E-kirja on tallennettu tiedostoksi, ja kirja on digitaalisessa muodossa. Poiketen perinteisestä painetusta kirjasta tarvitaan E-kirjan lukemiseen tietokone, tabletti, älypuhelin tai erillinen E-kirjan lukulaite. Vaikka painetut kirjat ovat edelleen suosittuja, esimerkiksi niiden fyysisen selailumahdollisuuden takia, kasvattaa sähköinen E-kirja nykyisin suosiotaan. (Sähköinen kirja 2021.)

E-kirjan lukemiseen on myös kehitetty erityisiä sähköisiä lukulaitteita, joiden ansiosta E-kirjan lukukokemus muistuttaa hyvin paljon perinteisen paperikirjan

lukemista. Näiden lukulaitteiden sähköisen paperin tekniikkaa hyödyntävät näytöt ovat silmille ystävällisiä. Niistä myös puuttuu taustavalo. Näihin verrattuna ovat tablettien vahvuudet lukulaitteina siinä, että niissä on kosketusnäyttö ja ei tarvita erillistä lukuvaloa, sillä tabletit valaisevat itse itsensä. Lukulaitteet puolestaan ovat kevyitä ja niille mahtuu satoja kattava määrä e-kirjoja. (Sähköinen kirja 2021.)

Lukijalle ovat E-kirjat edullisia ja myös painettua kirjaa ympäristöystävällisempiä. Toisaalta on hyvä huomata, että vaikka lukemiseen tarkoitettut laitteet ovat energiatehokkaita, niiden valmistamisella on omat ympäristökustannuksensa, jotka kuitenkin jäävät painettuja kirjoja pienemmiksi. (Sähköinen kirja 2021.)

Sähköisten kirjojen kysynnän ja tarjonnan ennustetaan kasvavan muuttuneiden lukutottumusten johdosta. Tällä hetkellä on tarjolla useita e-kirjojen tiedostomuotoja. Markkinoilla on myös eri ohjelmia, joilla pystyy muuntamaan tiedostomuotoja omaan laitteeseen sopivaksi. Useimpia sähköisiä kirjoja voi lukea joko PDF-ohjelman tai e-pub-ohjelman avulla, jotka kummatkin voi ladata ilmaiseksi Adoben internetsivuilta. Sähkökirjoja on saatavilla internetistä ja yksi tunnetuimmista sähkökirjojen kokoelmista on Gutenberg-projekti. Se sisältää digitalisoituna tuhansia kirjoja, jotka ovat vapaassa levityksessä, koska niiden tekijänoikeudet ovat jo menneet umpeen. (Wikipedia 2021.)

Tietokirjallisuutta jaetaan paljon PDF-tiedostomuodossa. Yrityksistä esimerkiksi Adobe on lisännyt omistamaansa Acrobat-ohjelmaan ominaisuuksia, joilla onnistuu tehtyjen tiedostojen suojaus sekä kopioinnin ja tulostuksen esto. Syksyllä 2004 myös Google-yritys aloitti kirjojen digitoinnin. Suomessa ensimmäiset sähköiset kirjat löytyivät Helsingin kaupungin kirjaston valikoimista, mutta nykyisin niitä on jo useimmilla kirjastoilla. (Wikipedia 2021.)

6.1 Dokumenttianalyysi

Dokumenttianalyysi tutkimustapana ei kerää aineistoa esimerkiksi kyselyillä. Siinä käytetään valmista dokumenttiaineistoa, sillä niistä on mahdollista selvittää, millaista tietoa aiheesta on kerätty. Dokumenttianalyysia käytetään etenkin sellaisissa tutkimusaiheissa, joissa valmiin aineiston käyttäminen on ainut mahdollinen tapa saada tietoa omasta tutkimusaiheesta. Valmiin aineiston

käyttämisen etu on myös siinä, että se säästää tutkijan aikaa ja kustannuksia. (Ojasalo ym. 2020, 136–138.)

Dokumenttianalyysissa tutkimusprosessi alkaa aineiston valmistelusta. Prosessissa edetään analyysin ja pelkistämisen kautta tulosten tulkintaan ja johdopäätösten tekemiseen. Aineiston analysoinnissa käytetään joko aineistolähtöistä tai teorialähtöistä sisältöanalyysia. Analyysissa aineisto luetaan useaan kertaan sekä kootaan. Tämän jälkeen on vuorossa aineiston luokittelu sekä vaihe, jossa teoria sekä aineisto kytketään kokonaisuuteen. (Ojasalo ym. 2020, 138–141.)

Kun tutkimme dokumenttianalyysin keinoin jo olemassa olevia ruoka-ohjeita ja loimme uusia reseptejä, oli näkökulmanamme tarkastella eri ruokaohjeista ja ruoka-aineista kertovia internetsivustoja ja niiden sisältöä. Näin kerättiin aineistoa terveellisestä ruuasta sekä vinkkejä annosten estetiikasta.

Internetistä on saatavilla valtava määrä reseptejä. Yhtenä esimerkkinä perehdyimme Sydänmerkki-sivustoon (<https://www.sydanmerkki.fi/>), mistä löytyy laaja ruokaohjeiden tietopankki. Ruokaohjeita on sivustolla lähes 600. Sydänmerkki-tunnuksen saaneita tuotteita on nykyisin lähes 1700 ja ne kuuluvat yli 50 tuoteryhmään. Sydänmerkki-tuotteiden valikoimaan kuuluu tuotteita, jotka sopivat niin lapsille kuin aikuisille, eri ruokavalioita noudattaville sekä myös luomu- ja vegaaniruokavalioon. Sydänmerkki-tunnuksen saaneilla tuotteilla on kussakin tuoteryhmässä omat ravitsemuskriteerit, jotka tuotteiden tulee täyttää saadakseen oikeuden käyttää Sydänmerkkiä. Kriteerit perustuvat ravitsemussuosituksiin ja tutkittuun tietoon, ja niitä kehittämässä on ollut puolueeton asiantuntijaryhmä. Kriteereissä kiinnitetään huomiota tuoteryhmittäin eri asioihin, esimerkiksi leivässä olennaista on suolan ja kuidun määrä, kun taas levitteissä pehmeän rasvan määrä. (Sydänmerkki 2021.)

6.2 Tuotekehitys

Tuoteinnovaation avulla yritys voi tuoda uuden tuotteen markkinoille. Innovaatiolla tarkoitetaan uutta tuotetta, palvelua, prosessia, toimintamallia tai vastaavaa, jolla tuotetaan taloudellista tai muuta hyötyä. Innovaatioprosessien eri

vaiheita ovat tiedon hankinta, ideoiden tuottaminen, ideoiden arviointi ja seurlonta, konseptointi ja kaupallistaminen. (Ojasalo ym. 2020, 38–39.)

E-reseptikirjan innovaatioprosessin vaiheet etenivät seuraavasti. Ensimmäisenä oli vuorossa tiedon keruu ja siitä tehdyt johtopäätökset. Käytimme tiedon keruuseen, ruokaohjeiden laatimista varten kyselytutkimusta eli kävimme läpi vastaajien vastausten pohjalta, minkälaista reseptiikkaa E-kirjaan toivotaan. Meillä oli myös käytössä dokumenttianalyysi. Tässä haimme eri www-osoitteilla internetistä ruokaohjeita, joista saimme vinkkejä reseptien kehittämistä varten. Työssä on aiemmin esitelty löytämiämme ruokaohjeita luvussa 3.5.

Varsinainen tuotekehittely tapahtui omien ideoiden pohjalta ns. aivoriihi-menetelmällä sekä jo opitun ruuanlaiton ja reseptiikan tuntemisen pohjalta. Pohdinta ja arviointi oli tässä vaiheessa olennaista. Ruokien kokeellinen valmistelu ja muutaman henkilön kanssa tapahtunut vapaamuotoinen keskustelu ja koemaistaminen olivat myös osana prosessia.

Seuraavaksi oli vuorossa prosessin tallentaminen ja valmiiden ruoka-annoksien kuvaaminen. Kehittelytyön yhteydessä hyväksi todetut reseptit ja lisäksi osio, joka sisälsi muita ruuanlaiton vinkkejä, valmistuivat valmiiksi E-kirjaksi toimeksiantajan yrityksen käyttöön.

6.3 E-kirjan syntyprosessi

Kirjan suunnittelu aloitettiin miellekartasta eli mindmap-ideoinnin avulla. Kirjan perusidea oli tässä vaiheessa jo selvillä, ja lähdimme luomaan E-kirjaa ideoimalla, mitä kuuluu E-kirjaprosessin tekoon.

Käsite- ja miellekarttoja voi käyttää hyvin monenlaisissa tilanteissa ja luovasti. Yleensä niitä käytetään erilaisissa ideointi- ja suunnitteluprojekteissa. Jos käsite- tai miellekartta tehdään sähköisesti, niin etuna tässä on, että karttaa voi korjata ja järjestellä helposti uudelleen. Käsitekartta on hyvä työkalu, sillä sen avulla on mahdollista havainnollistaa sisältöjä esimerkiksi tekstisisällön suunnittelussa tai opiskelua tai analyysia varten. (Peda 2021.)

Seuraavassa esittelemme mindmap-tekniikalla koostamamme käsitekartan, jossa havainnollistetaan E-kirjan syntyprosessi (kuva 4).



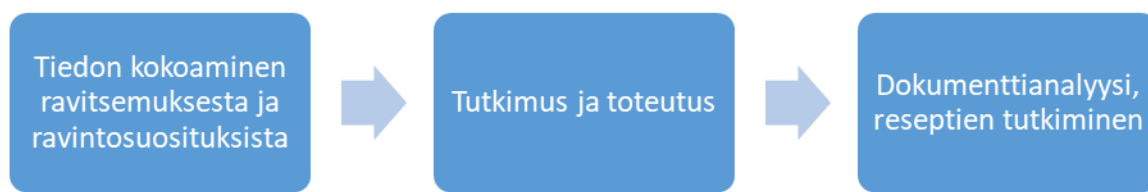
Kuva 4. Mindmap-tekniikalla koostettu käsitekartta E-kirjan syntyprosessista

Käsitekartta sisältää seuraavat E-kirjan koostamisen työvaiheet:

1. vaihe: tutkimus, tutkimustulos, tutkimustulosten läpikäynti, asiakkaiden toiveiden huomioiminen E-kirjassa, asiakkaiden toiveet ja ideat. Ideat ja tiedon kokoaminen kirjaprojektia varten.
2. vaihe: reseptit ja niiden testaaminen, kokoaminen, kehittäminen sekä ideointi.

3. vaihe: ruokien valmistus; annosten esille laitto, annosten kokoaminen, valmistusajat, arviointia ja keskustelua, maistelu, valmistus, raaka-ainesten hankinta, koekeittiö.
4. vaihe: kirjan kirjoittaminen; kirjan alkusanat, kirjan sisällysluettelo, tekstin tuottaminen, kirjan kuvitus, lähdetiedot. Valmiissa E-kirjassa on yhteensä 60 sivua reseptejä ja kuvia. E-kirja on pdf- muodossa tuotettu. Kirja sisältää alkusanojen jälkeen sisällysluettelon. Ruoka-ohjeet ovat kategoriassa kylmät juomat, salaattit, lämpimät ruuat, pienet naposteltavat, grillattavat, kevyet jälkiruuat, kastikkeet ja piirakat. Valmis kirja on toimeksiantajan käytössä ja hän julkaisee sen seuraavan hyvinvointi- valmennuksen yhteydessä asiakkaille.

Kuvassa 5 esitellään tutkimuksen etenemisen prosessi, joka alkoi tiedon kokoamisesta, eteni tutkimukseen ja sen toteutukseen ja jatkui lopuksi dokumenttianalyysillä ja reseptien tutkimisella.



Kuva 5. Tutkimuksen etenemisen vaiheet

6.4 Esimerkkejä E-kirjan resepteistä

Tähän lukuun on koottu muutamia esimerkkejä valmiin E-kirjan resepteistä (Kyllönen & Saarni 2021).

Vihersmoothie (Kyllönen & Saarni 2021)

2 annosta, valmistusaika n. 10 min

Ainekset:

1 banaani, 1 dl mustikoita, 1 dl mansikoita, 1 dl babypinaattia, ½ dl tuoretta minttua, 1 rkl kookosöljyä, 1 rkl steviajauhetta, 1–2 dl vettä



Kuva 6. Vihersmoothie (Kyllönen & Saarni 2021)

Valmistusohjeet:

- Sulata kookosöljy kattilassa tai vesihauteessa
- Lisää kaikki ainekset tehosekoittimeen (kuva 6)
- Hienonna ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi massaksi
- Veden määrällä voi vaikuttaa smoothien koostumukseen
- Kaada valmis smoothie lasiin ja nauti! (kuva 7)

Huom. Smoothien voi myös tehdä periaatteella ”mitä kaapista löytyy”. Esimerkiksi jotakin vihreää salaattia, yrttejä ja marjoja oman maun mukaan.



Kuva 7. Vihersmoothie valmiina (Kyllönen & Saarni 2021)

Lehtikaalisipit (Kyllönen & Saarni 2021)

2 annosta, valmistusaika n. 30min

Ainekset:

100 g lehtikaalia, 1 rkl paahdettua seesamiöljyä, ¼ dl kuorellisia seesaminsiemeniä

Ripaus suolaa



Kuva 8. Lehtikaalisipsit (Kyllönen & Saarni 2021)

Valmistusohjeet:

- Huuhtelee lehtikaalin lehdet
- Poista lehtiruoti
- Revi lehdet kulhoon
- Lisää öljy, seesaminsiemenet ja suola
- Levitä lehtikaalit leivinpaperin päälle, uunipelille tasaiseksi kerrokseksi (kuva 8)
- Laita 150 asteiseen uuniin n. 20–25 minuutiksi.
- Kääntelee sipsejä välillä, jotta sipsit paahduvat tasaisesti (kuva 9)



Kuva 9. Lehtikaalisipsit valmiina (Kyllönen & Saarni 2021)

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Pohdinta

E-kirjan luominen oli haastavaa ja mielenkiintoista. Aihe E-kirjan luomisesta oli meille uusi. Halusimme kuitenkin tarttua haasteeseen ja lähteä opettelemaan uutta. Ajatus kirjan luomisesta perustui siihen, että kirjalle oli tarve, koska tämä aihe nousi esiin työharjoittelujakson aikana toimeksiantajan yrityksessä.

Työmme alussa tutustuimme terveelliseen ravitsemukseen, ravitsemussuosi-
tuksiin sekä suomalaisten ruokailutapoihin ja terveelliseen ravintoon Meillä oli jo kokemusta ja tietoa terveellisestä ravitsemuksesta, mutta toki vastaan tuli myös meille uusia asioita, kuten ravitsemuksen liikennevalot.

Itse kirjan syntyprosessia lähdettiin työstämään kyselytutkimuksella. Kyselytutkimuksen tulokset antoivat ideoita ja suunnan ruokaohjeiden kehittämiseksi. Luotettavuus kyselytutkimuksen tuloksiin on pääteltävissä kohderyhmästä, joka oli toimeksiantajan yrityksen kautta. Jo olemassa olevien ruokaohjesivujen tutkiminen internetissä oli myös tiedonhankinnan kannalta oleellista.

Itse tuotekehitysvaihe oli mielenkiintoinen, ja ideointi lähti tässä vaiheessa käyntiin yhteisten keskusteluiden pohjalta. Koekeittiössä saimme rauhassa kokeilla eri vaihtoehtoja ja valmistus menetelmiä ruokaohjeiden luomiseen.

7.2 Johtopäätökset

Pidämme opinnäytetyötämme onnistuneena projektina, jossa saavutimme tavoitteemme. Tavoitteena oli vastata tutkimuskysymykseen:

Minkälaisilla ruokaohjeilla E-kirjamme palvelisi parhaiten hyvinvoinnista kiinnostuneita ihmisiä?

Lähdimme ratkaisemaan ongelmaa tutkimuskyselyllä, joka avaisi toimeksiantajamme asiakkaiden ja hyvinvoinnista kiinnostuneiden mahdollisten uusien

asiakkaiden ideat ja toiveet E-kirjaan. Saimme hyvän pohjan ja tuloksen tutkimuskyselystä. Tiedonkeruun ja tutkimuksen pohjalta loimme E-kirjan *Helppoa ja terveellistä kotiruokaa*. Kirja on työn valmistuessa valmiina toimeksiantajan yrityksen käyttöön.

Jatkotutkimusehdotuksemme heräsi tutkimuksen teon myötä tutkimus E-kirjamuotoisten ravinto-oppaiden käytöstä hyvinvointiyrityksissä.

LÄHTEET

Avokadoajasitruunaa.fi. Riisi-tonnikalasalatti. Julkaistu 17.6.2020. Saatavissa: <https://avokadoajasitruunaa.fi/riisi-tonnikalasalatti/> [viitattu 14.5.2021].

Borg, P. 2018. Tunne nälkä! Syö intuitiivisesti. Saavuta tuloksia. Gummerus kustannus oy, Helsinki.

Kanerva, N. & Männistö, S. 2015. Itämeren ruokavaliolla lihavuutta ja sen terveysriskejä vastaan. Tutkimuksesta tiiviisti 4/2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Kotikokki.net. Grillattua Kananrintaa. Julkaistu 8.12.2008. Saatavissa: <https://www.kotikokki.net/reseptit/nayta/100090/Grillattua%20Kananrintaa/> [viitattu 14.5.2021].

Kotikokki.net. LOHIFILEPALA Pannulla. Julkaistu 22.9.2009. Saatavissa: <https://www.kotikokki.net/reseptit/nayta/177685/LOHIFILEPALA%20Pannulla/> [viitattu 14.5.2021].

Kotikokki.net. Tomaattikeitto. Julkaistu 10.12.2009. Saatavissa: <https://www.kotikokki.net/reseptit/nayta/197505/Tomaattikeitto/> [viitattu 14.5.2021].

K-ruoka.fi. Kasvisvartaat grillissä. Päivitetty s.a. Saatavissa: <https://www.k-ruoka.fi/reseptit/kasvisvartaat-grillissa> [viitattu 14.5.2021].

K-ruoka.fi. Savuporokeitto. Päivitetty s.a. Saatavissa: <https://www.k-ruoka.fi/reseptit/savuporokeitto> [viitattu 14.5.2021].

K-ruoka. 2018. Kesko. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.7.2018. Saatavissa: <https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/koti-ja-hyva-olo/itameren-ruokavalio> [viitattu 14.5.2021].

Kyllönen, S. & Saarni, S. 2021. Helppoa ja terveellistä kotiruokaa (E-kirja). Vantaa.

MTVuutiset.fi. Järjettömän herkullista, mutta terveellistä! Kolme uutta tapaa korvata perinteiset tortillalatyt. Julkaistu 04.10.2018. Saatavissa: <https://www.mtvuutiset.fi/makuja/artikkeli/jarjettoman-herkullista-mutta-terveellista-kolme-uutta-tapaa-korvata-perinteiset-tortillalatyt/7067302#gs.1g2a6n> [viitattu 14.5.2021].

Mustajoki P. 2019. Vähennä kaloreita ilman dieettiä. 4. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2020. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 6. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Peda. 2021. Käsite- ja miellekartat. Päivitetty s.a. Saatavissa: <https://peda.net/p/antti.vahalummukka/Pilvipalvelut/materiaali/th/mjk> [viitattu 14.5.2021].

Saarni, K. 2021. Henkilökohtainen tiedonanto, puhelinkeskustelu. 10.5.2021.

Survey Monkey. 2021a. Avoimet kysymykset: lisää taustatietoa datan tueksi. Päivitetty s.a. Saatavissa: <https://fi.surveymonkey.com/mp/open-ended-questions-get-more-context-to-enrich-your-data/> [viitattu 14.5.2021].

Survey Monkey. 2021c. Mikä on Likert-asteikko? Päivitetty s.a. Saatavissa: <https://fi.surveymonkey.com/mp/likert-scale/> [viitattu 14.5.2021].

Survey Monkey. 2021b. Kyselytutkimuksen perusteet. Päivitetty s.a. Saatavissa: <https://fi.surveymonkey.com/mp/survey-guidelines/> [viitattu 14.5.2021].

Sydänmerkki.fi. Lehtikaalisipsit. Julkaistu 5.1.2021. Saatavissa: <https://www.sydanmerkki.fi/resepti/lehtikaalisipsit/> [viitattu 14.5.2021].

Sydänmerkki. 2021. Sydänmerkki - sydänmerkki auttaa valinnoissa. Päivitetty s.a. Saatavissa: <https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/> [viitattu 14.5.2021].

Sähköinen kirja. 2021. Miksi valita E-kirja? Päivitetty s.a. Saatavissa: <http://www.sahkoinenkirja.fi/edut-ja-hyodyt/> [viitattu 14.5.2021].

Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). 2021. Terveellinen ruokavalio. Päivitetty 9.3.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/terveellinen-ruokavalio> [viitattu 14.5.2021].

Terveyskylä.fi/painonhallintatalo.fi. 2020a. Kohti joustavampaa syömistä. Päivitetty 14.7.2020. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/ruokavalion-kulmakivet/joustava-ruokavalio-tukee-painonhallintaa> [viitattu 14.5.2021].

Terveyskylä.fi/painonhallintatalo.fi. 2020b. Lautasmalli annostelun tukena. Päivitetty 10.11.2020. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/ruokavalion-kulmakivet/lautasmalli-annostelun-tukena> [viitattu 14.5.2021].

Valio.fi. Banaaniletut. Päivitetty 16.3.2020. Saatavissa: <https://www.valio.fi/reseptit/banaaniletut/> [viitattu 14.5.2021].

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuosituksien 2014. Saatavissa: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuosituksien_2014_fi_wwe.pdf [viitattu 14.5.2021].

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Vehkalahti Kimmo ja Finn Lectura.

Wikipedia, vapaa tietosanakirja. 2021. Sähkökirja. Päivitetty 8.3.2021. Saatavissa: <https://fi.wikipedia.org/wiki/S%C3%A4hk%C3%B6kirja> [viitattu 14.5.2021].

E-kirjan valmiita ruoka-annoksia

Tomaattikeitto



Siemennäkkileipä



Salaattitaco jauhelihalle



Tonnikalariisisalaatti



Broileri-siemensalaatti



KYSELYN VASTAAJIEN REKRYTOINNISSA KÄYTETTY KIRJE

Tervehdys arvoisa vastaanottaja!

Opiskelemme Xamkissa Matkailu- ja palveluliiketoiminnan koulutuksessa restonomeiksi. Opinnäytetyötämme varten olemme laatineet kyselyn ravitsemuksesta. Terveellinen ravitsemus on tärkeä osa meidän kaikkien hyvinvointia. Hyödynnämme kyselyn tuloksia *Helppoa ja terveellistä kotiruokaa* -reseptikirjan luomisessa. Kysely on lyhyt ja vastaamiseen menee ainoastaan pari minuuttia. Kysely on täysin luottamuksellinen eikä siihen vastaajia pysty tunnistamaan. Jokaisen vastaajan vastaukset ovat tarpeellisia tutkimuksen onnistumiseksi. Vastausaikaa on kaksi viikkoa (14-28.4.2021).

Toimeksiantajan edustaja Kimmo Saarni

Suuret kiitokset jo etukäteen yhteistyöstä.

Sanna Saarni

Saija Kyllönen

Kysymys 1

Perhekoko.

1hlö 2hlö 3hlö 4hlö 5hlö tai enemmän

Kysymys 2

Helppo ruuanlaitto on nopeaa

Täysin eri mieltä Osittain eri mieltä En samaa, enkä eri mieltä
Osittain samaa mieltä Täysin samaa mieltä

Kysymys 3

Helppoon ruuanlaittoon tarvitsee vain muutamia perus keittiövälineitä?

Täysin eri mieltä Osittain eri mieltä En samaa, enkä eri mieltä
Osittain samaa mieltä Täysin samaa mieltä

Kysymys 4

Kuinka kauan ruuanlaiton kuuluu viedä arkena aikaa yhtä ateriaa kohti?

10min 20min 30min 40min ja yli

Kysymys 5

Jotta voi syödä terveellisesti, pitää luopua joistakin raaka-aineista

Täysin eri mieltä Osittain eri mieltä En samaa, enkä eri mieltä
Osittain samaa mieltä Täysin samaa mieltä

Kysymys 6

Mistä raaka-aineista mielestäsi pitäisi luopua?

Kysymys 7

Terveellinen ruoka valio muodostuu kaikenlaisten tuotteiden syömisestä koh-
tuudellaTäysin eri mieltä Osittain eri mieltä En samaa, enkä eri mieltä
Osittain samaa mieltä Täysin samaa mieltä

Kysymys 8

Minkälaisen ruuan miellät terveelliseksi?

Kysymys 9

Millaisia ohjeita toivoisit E-kirjan sisältävän?

Kysymys 10

Mikä on lempiruokasi?