



RUOKAHÄVIKKI KURIIN

Erilaiset tavat tiedon jakamisessa

Merja Ylönen (toim.)



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Merja Ylönen (toim.)

RUOKAHÄVIKKI KURIIN

Erilaiset tavat tiedon jakamisessa



maaseuturahasto



MAASEUTUVERKOSTO



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

XAMK INSPIROI 36

KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU
MIKKELI 2021

© Tekijät ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Kannen kuva: Merja Ylönen

Taitto: Grano Oy

ISBN: 978-952-344-398-3 (PDF)

ISSN: 2489-6764 (verkkójulkaisu)

julkaisut@xamk.fi

LUKIJALLE

Ruokahävikin vähentäminen sekä kasviruoan ja kotimaisen kalan lisääminen ruokalistoilta ovat aiheita, jotka edistävät ruokapalveluiden ekologista ja vähähiilistä toimintaa. Meillä valtakunnallinen strategia sekä sitä kautta kuntien ruokastrategiat vaativat ammattikeittäjiä panostamaan vähähiilisyteen. Tämä toiminta tukee globaaleja sekä EU:n tasolla asetettuja ilmastotavoitteita.

Ruokapalveluilla on merkittävä rooli ilmastoystävällisen ruoan tarjoamisessa ja ruokahävikin vähentämisessä. Niin julkinen kuin pk-ruokapalvelusektori tarvitsevat tietoa ja tukea keittiötoiminnan kehittämisessä kestävämpään suuntaan.

Ruokahävikki kuriin Kaakkois-Suomen maaseudun ruokapalveluyrityksissä -hankkeen tarkoituksena on ollut tarjota Kymenlaakson ja Etelä-Karjalan alueen pienille ruokapalvelualan toimijoille tukea ja apua ympäristöä huomioivassa toiminnassa. Ruokahävikin mittaaminen, työpajat ja yhteiset keskustelufoorumit olivat toimia, joiden kautta osaamista oli tarkoitus jakaa paikallisille toimijoille. Covid-19 saneli hankkeen toiminnalle kuitenkin uudet ehdot ja laitto toteutuksen uusiin raameihin.

Tämän sähköisen julkaisun kautta kokoamme yhteen hankkeen aikana työstämämme materiaalin, joka toivottavasti on apuna ammattikeittäjien arjessa. Pelit, pajatallenteet, kahvitaun infot, infograafit sekä Hävikkikeittiökävely-sovellus tuovat sitä tietoa arjen toimintaan, mitä emme pystyneet lähitapaamisissa jakamaan.

Julkaisua on ollut kirjoittamassa hanketiimimme, joka on taipunut monenlaisiin ideoihin näinä haastavina aikoina.

Iso kiitos koko tiimille!

Merja Ylönen, projektipäällikkö/restonomi YAMK
Mikkelissä 30.11.2021



KIRJOITTAJAT

MERJA YLÖNEN, restonomi YAMK, projektipäällikkö
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

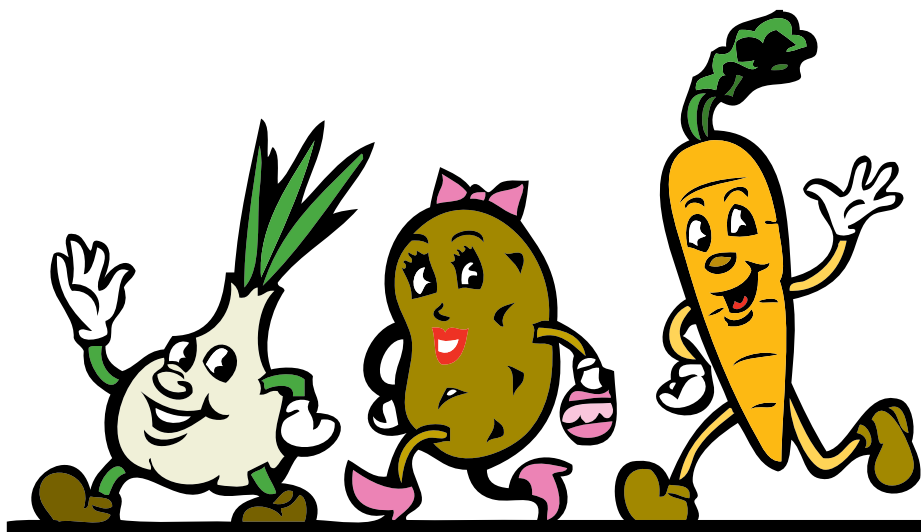
JOUNI ALÉN, restonomi YAMK, projektipäällikkö
Aikuiskoulutus Taitaja

HANNA PAJARI-SEPPÄNEN, restonomi YAMK, ruokapalvelualan lehtori
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

TATJANA PAUKKU, palvelumuotoilun opiskelija, Xamk
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

SISÄLTÖ

LUKIJALLE.....	3
KIRJOITTAJAT	4
RUOKAHÄVIKKI KURIIN -HANKE	6
Merja Ylönen	
HANKKEESSA KÄYTETYT DIGITAALISET RATKAISUT.....	8
Hanna Pajari-Seppänen	
KESTÄVÄT RUOKAPALVELUT	15
Merja Ylönen	
OPPIMASSA UUTTA JA KERTAAMASSA VANHAA	25
Jouni Alén	
ASIAA RUOKAHÄVIKISTÄ.....	29
Merja Ylönen	
PALVELUMUOTOILU OSANA TOIMINNAN KEHITTÄMISTÄ.....	40
Tatjana Paukku	
OSALLISTAMINEN.....	44
Jouni Alén	
SANA OPISKELIJALTA.....	48
Tatjana Paukku	



RUOKAHÄVIKKI KURIIN -HANKE

Merja Ylönen

Globaalisti tiedostettu ilmaston lämpeneminen, valtion ruokapolitiittiset ja taloudelliset päätökset sekä kuntien ruokastrategiat ohjaavat toimintaamme. Valtakunnallisen jätesuunnitelman 2023 tavoitteena on ruokajätteen puolittaminen vuoteen 2030 mennessä ja Suomen hallituksen tavoite on olla ensimmäinen hiilineutraali sekä fossiilivapaa hyvinvointiyhteiskunta vuoteen 2035 mennessä (Sanna Marinin hallitusohjelma 2019). Keskeisiä keinoja ovat mm. kierrotalouden edistäminen sekä ilmastoystävällinen ruokapolitiikka. (hiilineutraalisuomi 2035.)

Kymenlaakson ja Etelä-Karjalan maakunnissa on tehty hiilineutraaliutta sekä kierrotaloutta edistävät tiekartat. Tavoitteissa esille nousevat muun muassa kestävä hyvinvointi, ruokahävikin ja jätteiden vähentäminen sekä ympäristöosaamisen lisääminen. Lisäksi Kymenlaakson maakuntaohjelmassa on kirjattu tavoitteeksi Kymenlaakson hiilineutraalius vuoteen 2040 mennessä.

Hanke vastaa osaltaan ilmastomyönteisen toiminnan kehittämiseen

Keinoja ilmastovaikutusten vähentämiseksi ruokapalveluissa ovat mm. ruokahävikin vähentäminen, kasvisruoan, lähi- ja luomutuotteiden, kotimaisen kalan sekä sesonkituotteiden lisääminen ruokalistoilta. Vallitsevat trendit sekä halu ympäristön ja luonnon suojelemiseen näkyvät asiakkaiden valintoina ruokatuotteiden- ja palvelutarpeiden osalta. Tämä näkyy esimerkiksi kasvisruoan ja erityisruokavalioiden kysynnän lisääntymisenä. Kysyntä lisää tarvetta uuden tarjonnan luomiseen asiakkaille.

Pienissä yrityksissä toiminnan kehittäminen on usein haasteellista ajan puutteen vuoksi. Esimerkiksi Kymenlaakson ja Etelä-Karjalan majoitus- ja ravitsemistoiminnan yrityksistä suurin osa on maksimissaan neljän henkilön yrityksiä (Tilastokeskus 2019).

Ruokahävikin hallinta, osaamisen lisääminen ja tiedon jakaminen sekä maaseudun yritysten keskinäisen verkostoitumisen vahvistaminen ovat olleet Ruokahävikki kuriin Kaakois-Suomessa -hankkeen keskeisiä tavoitteita. Ydinasiiana ollut parantaa kestävä kehityksen, kierrotalouden ja vähähiilistä toimintaa tukevien toimintatapojen ja ruokatuotteiden käyttöönottoa nimenomaan pienissä maaseudun ruokapalvelualan toimipaikoissa.

Vuosina 2020–2021 toteutettu Ruokahävikki kuriin Kaakkois-Suomen maaseudun ruokapalveluyrityksissä -hanke on saanut rahoituksen Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahastosta, ja sitä on rahoittanut Kaakkois-Suomen ELY-keskus. Hanketta ovat toteuttaneet Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Oy ja Aikuiskoulutus Taitaja.

Julkaisun kautta tiedon äärelle

Digitaalisuuden ja sähköisten alustojen hyödyntäminen ovat olleet tärkeässä roolissa tiedonjakamisen välineenä Ruokahävikki kuriin -hankkeen aikana. Tämän julkaisun sisältö on läpileikkaus hankkeen aikana tuotetusta materiaalista. Sisältö vastaa hankkeen toteutukseen kirjattuja aiheita, kuten ruokahävikin vähentäminen ruokatuotantoprosessissa, uudet kasvipohjaiset proteiinit, erityisruokavaliot sekä lähi- ja luomutuotteiden käyttö.

Julkaisussa on asiaa kestäviin ruokapalveluihin ja hävikin hallintaan liittyen, artikkeleita hankkeessa mukana olleilta asiantuntijoilta, linkkejä asiantuntijaesityksiin sekä info-, paja- ja pelimateriaaleihin. Ajatuksena on tarjota materiaalia ruokapalveluiden toiminnan tueksi sekä kevyempää tapaa jakaa tietoa.

Lähteet:

Tilastokeskus. 2019. PxWeb-tietokanta. Saatavissa: https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__yri__alyr/statfin_alyr_pxt_11ft.px/chart/chartViewColumn/ [viitattu 26.11.2021].

Etelä-Karjala kiertotalouden tiekartta. Saatavissa: <https://www.slideshare.net/Circwasteproject/etelakarjalan-kirertotalouden-tiekartta> [viitattu 11.11.2021].

Hiilineutraali Suomi 2035. Saatavissa: <https://ym.fi/hiilineutraalisuomi2035> [viitattu 11.11.2021].

Hiilineutraali Kymenlaakso 2040. Saatavissa: https://www.kymenlaakso.fi/images/Liitteet/ALUEKEHITYS/Hiilineutraali2040/Hiilineutraali_Kymenlaakso_2040_Tiekartta_mk-valt_joulu_2019.pdf [viitattu 11.11.2021].

HANKKEESSA KÄYTETYT DIGITAALISET RATKAISUT

Hanna Pajari-Seppänen

Vuodet 2020 ja 2021 mullistivat kaikki perinteiset toimintatavat. Kaikki Ruokahävikki kuriin Kaakkois-Suomen maaseudun ruokapalveluyrityksissä -hankkeen tilaisuudet ja hankkeessa tuotettiin jaettiin tieto digitaalisessa muodossa tallenteina ja peleinä. Hankkeen tavoitteena oli tukea monipuolista ja kilpailukykyistä ruoka-alan yrittäjyyttä sekä tuottaa ja jakaa tietoa.

Tallenteet ja saavutettavuus

Pandemian aikana kaikki hankkeen tapahtumat tallennettiin videolle, jotta niistä olisi jatkossakin hyötyä alan toimijoille, jotka eivät päässeet paikalle tilaisuuksiin. Tilaisuuksista tehdyissä tallenteissa hyödynnettiin videoita ja ääntä, jotka parantavat sisällön saavutettavuutta monille käyttäjille. Esimerkiksi luki- ja oppimisvaikeuksista kärsiville videot ovat erityisen hyödyllisiä.

Saavutettavuusvaatimukset koskevat verkkopalveluissa videoita ja ääntä eli ”aikasidonnaista mediaa”. Aikasidonnainen media on videoista ja äänitteistä käytetty termi lainsäädännössä ja WCAG-vaatimuksissa. Verkkopalveluun tallennettujen videoiden on pitänyt olla saavutettavia 23.9.2020 alkaen. (Celia 2021.)

Kick Offista kaikki alkoi

Hankkeen aloitustilaisuus, Kick Off, oli elokuussa 2020. Se tallennettiin videokameralla. Tuolloin melkein kaikki puhujat olivat paikan päällä ja yleisöäkin oli paikalla. Aloitustilaisuuden kaikki viisi esitystä löytyvät tallenteina hankkeen sivuilta. Vaikka ensimmäiset videot julkaistiin jo ennen tuota saavutettavuusdirektiivin mukaista syyskuun päivää, on osa niistä saavutettavuusvaatimusten mukaisesti tekstitetty.

Digitaalisten välineiden ja kuvauslaitteiden käyttö ei ole aina ongelmaton. Jo ensimmäisen päivän tallenteiden editoimisen jälkeen huomattiin, että kuvauslaitteisiin on kiinnitettävä enemmän huomiota. Esimerkiksi äänen tallentaminen ei aina suju suunnitellusti ja taustahälyä on vaikeaa poistaa tallenteista jälkikäteen. Tähän olisi auttanut esiintyjällä oleva irtomikrofoni. Kameran sijoittaminen suhteessa esiintyjään on tärkeää. Tila vaikuttaa paljon siihen, mihin kameran voi sijoittaa. Editointivaiheessa esiintyjien esitykset sijoitettiin

tallenteen päälle, jolloin tallenteesta jäi kuulumaan ääni. Editoinnissa käytettiin Adoben Premiere Rush -ohjelmaa, jolloin esitykset näkyivät hyvin.

Tietovartit ja tervehdykset

Kolmen tietovartin sarja Teamsissä jatkoi hankkeen tallenteiden sarjaa. Tietovarttien aiheina olivat keliakia, ruoka-allergiat ja vegaaniruoka. Tallenteissa jaetaan tietoa ruokapalvelualalla toimiville ja opiskeleville verkossa. Kaikkiin Tietovartteihin lisättiin alku- ja lopputekstit sekä tekstitykset. Alun kuvituksessa hyödynnettiin Powtoonin videotyökalua (kuva 1).



Kuva 1. Kahvitaun tietovarttien alkukuvissa hyödynnettiin Powtoonin.

Hankkeessa tehtiin ja julkaistiin myös kolme yritystervehdyksen sarjaa. Lyhyissä tervehdyksissä puhuivat ja toiminnastaan kertoivat Riikka Mantila Young Chefsista, Kaisa Mantila Cafe Qwenselistä ja Tapio Pääkkö Pakkahuoneen puodilta. Puhujat tekivät itse tallenteen, jonka lähettivät hankkeelle. Hanketoimijat editoivat ja tekstittivät tallenteen sekä lisäsivät niihin alku- ja loppukuvat sekä musiikin.

Työpajatallenteet

Työpajoissa valmistettiin erilaisia ruokia. Työpajat kuvattiin Xamk RestoLabin laitteita hyödyntäen Xamkin Mikkelin kampuksella. Xamkin RestoLabissa on kiinteä av-tekniikka sijoitettuna ammattikeittiöön. Tilassa on yksi kiinteä kamera ja kaksi siirreltävää irtokameraa. Lisäksi on kaulaan laitettava mikrofoni. Laitteistolla pystyy myös lähettämään livestreemiä.

Hanketoimijat opettelivat laitteiden käytön ja huolehtivat kuvauksista yhdessä. Äänitykset tehtiin eri aikaan kuin kuvaukset. Äänet lisättiin tallenteisiin editointivaiheessa. Kahdessa ensimmäisessä työpajassa äänitys tehtiin kabinettitilassa, mikä aiheutti ääneen hieman kaikua ja vaihtelevuutta. Viimeisessä, kolmannessa, työpajatallenteessa äänitys tehtiin hyödyntäen Teamsiä, jolloin äänen laatu on paljon parempi. Kaikki työpajat luonnollisesti myös tekstitettiin.

Pelit

Seppo-pelit hyödyntävät pelillisen oppimisen menetelmiä tiedon välittämisessä ja oppimisessa. Hnakeessa tiedon jakamista varten tehtiin pelejä hyödyntäen Seppoa. Luodut pelit ovat hyötypelisiä. Pelit on suunniteltu tietyn aihealueen oppimista tai opitun kertaamista varten.

Seppo on suomalaisten kehittämä pelialusta mobiiliin oppimiseen ja koulutukseen (Seppo 2021). Peleissä on lyhyesti ammatillista teoriaa ja siihen liittyviä tehtäviä. Peli arvioi tehtävät automaattisesti. Pelien kautta voidaan lähes huomaamatta jakaa tietoa, samalla kun pelaaja testaa omaa osaamistaan. Pelin sisältöjen tekeminen vaatii aikaa ja työstämistä ja jos mahdollista, useamman osaajan ja silmäparin.

Tässä hankkeessa tehtyjä pelejä on kolme. Pelien aihealueet ovat hävikki, erityisruokavalit ja kasvisruoat. Jokaiseen peliin luotiin ensin kysymyspatteristo, joka syötettiin pelialustalle (kuva 2).



Kuva 2. Hävikki-pelin muokkausnäkyminen pelialustalla.

Peleissä käytettävät tehtävätyypit ovat:

- luova tehtävä, jossa vastaus voi sisältää kuvaa, ääntä, videota ja tekstiä
- monivalintatehtävä (yksi tai useampi oikea vastausvaihtoehto)
- puuttuva sana
- yhdistä parit -tehtävä.

Peleissä voi olla myös useampi taso. Tasolta toiselle pääsemiseen voi asettaa esimerkiksi tietyn pistemäärän. Näin voidaan varmistaa, että alemman tason asiat on omaksuttu ennen seuraavalle tasolle siirtymistä.

Peleistä kertyy paljon dataa. Peleistä kertyvää dataa voidaan hyödyntää hankkeessa. Peli säilyttää tiedot vastauksista ja vastaajien määristä (kuva 3). Pelin kautta voi myös halutessaan viestitellä pelaajien ja pelin järjestäjien kesken.

Hävikki - Main figures ^

Creator:	Hanna.pajari-seppanen@xamk.fi
Date created:	23.09.2020
Open/closed:	Game is open
Last updated:	04.03.2021
Number of tasks:	13
Maximum points:	30
Number of teams:	141
Number of answers:	1075
First answer received:	2020-09-23 10:36:40 UTC
Last answer received:	2021-11-18 12:59:55 UTC



Kuva 3. Peleistä kertyvää dataa voidaan hyödyntää hankkeissa.

Pelissä annetut vastaukset ovat tulostettavissa PDF-muotoon, mikä helpottaa vastausten analysointia ja tarkastelua. Pelin yhteenvedon, jossa näkyvät kaikki pelaajat ja heidän vastauksensa, voi tallentaa myös Exceeliin tai Google Driveen. Pelaajat eivät näe muiden pelaajien tietoja. Pelaajat voivat kirjautua peliin nimimerkillä.

Tehdyt pelit hyväksyttiin mukaan Tutkitun tiedon teemavuoteen 2021. Teemavuosi on koonnut yhteen tapahtumia ja tekoja, joiden avulla voi muodostaa monipuolisen kuvan tutkitusta tiedosta ja sen roolista. Teemavuoden tavoitteena on tehdä tutkitusta tiedosta entistä näkyvämpää ja saavutettavampaa hyödyntäen esimerkiksi eri sosiaalisen median kanavia. Hankkeessa luodut pelit saivat näkyvyyttä päästyään mukaan Tutkitun tiedon teemavuoteen.



Digitaaliset sisällöt mahdollistavat ajasta ja paikasta riippumattoman tiedon jakamisen

Tulevaisuudessa työntekijöiden ja esihenkilöiden on uskallettava käyttää ja hyödyntää monenlaisia digitaalisia ratkaisuja. Digitaalisia sisältöjä on osattava kehittää myös itse – ei riitä, että joku muu osaa. Pelilliset harjoitus- ja perehdytysohjelmat ovat osa tulevaisuutta. Työntekijä voi opetella esimerkiksi vaikeaa asiakastilannetta virtuaalimaailmassa.

Tässä hankkeessa tehtyjen digitaalisten ratkaisujen, esimerkiksi tallenteiden ja pelien avulla, on haluttu jakaa tietoa ruokapalvelualan ammattilaisille. Pelit ovat kuitenkin saavuttaneet alkuperäistä laajemman yleisön mm. alan opiskelijoista. Digitaalisuus on mahdollistanut tämän.

Lähteet:

Celia 2021. Saatavissa: [Saavutettavasti.fi](https://saavutettavasti.fi). [viitattu: 10.12.2021].

Seppo 2021. Saatavissa: [Seppo pelillisyydestä on suunniteltu mobiiliin oppimiseen ja koulutukseen](#) [viitattu: 10.12.2021].



Tutkitun tiedon
teemavuosi
2021

PELATAAN!

Mitä värikkään ja maukkaan lounaani taustalta löytyy?

Aloitin parin vuotta sitten pienen lounaskahvilan pitämisen kaupungin keskustassa. Olihan oma ravintola ollut jo pienestä pitäen minun haaveeni. Alusta alkaen toiminta kärki on ollut hyvä palvelu ja maukas ruoka. Asiakkaiden pitää saada vastinetta rahoilleen. Myynti kasvoi ja toiminta vakiintui. Yritin pitää laadun korkealla ja seurasin tarkasti ruokien menekkiä. Huomasin, että asiakkaiden kasvisvaihtoehtojen kysyntä kasvoi, myös sekaruokaa syövien joukossa.

Tavoitteena on ollut ravitseva ruoka, ekologisesti oikeat ratkaisut, ihmisen hyvinvoinnista sekä samalla ilmastosta huolehtiminen. Oman toimintani kehitykseen vastaus löytyi kasviksista. Kasviksia yksinään, kasviksia lisäkkeinä, kasviksia keitossa, kasviksia eri muodoissa. Samalla kun värikäs kasvisruoka houkuttelee syömään, vähennämme ilmaston hiilidioksidipäästökuormaa.

Kokonaisvaltaisesti vastuullinen yritystoiminta on ollut minun punainen lankani. Olimme panostaneet palvelukokonaisuuteen. Lounas oli herkullinen ja toimiva. Asiakkaat olivat oikeasti löytäneet meidät. Palautteet olivat positiiviset. Työntekijät tekivät työnsä hyvin ja ahkerasti, mutta prosesseja pystyttiin selkeästi tehostamaan. Palveluprosessin ja hävikin seuranta avasivat silmäni.

Lautashävikki oli kohdallaan, mutta osto-, varasto- ja tarjoiluhävikki oli saatava kuriin. Siirryimme kiertävään ruokalistaan, kehitimme reseptejä, muutimme lounasbuffettimme esillepanoa ja järjestimme varastomme järkevästi oikeine lämpötiloineen. Jo näillä pienillä asioilla tulos parani. Ja mikä parasta, kun koko henkilökunta lähti mukaan kehittämään toimintaamme, yhteishenki kasvoi. Samalla pystyimme osallistua yhteisiin talkoisiin hiilineutraalin maailman hyväksi. Kovaa työtä, positiivista mieltä ja yhteispeliä.



Hyvään peliin liittyy aina tarina, niin myös tässä.

PELATAAN!

Pelit löytyvät osoitteesta play.seppo.io

Kirjautumiskoodit ovat alla!

Seppo-sovelluksen voit ladata
sovelluskaupasta.

Hävikki
Login as player at:
play.seppo.io
Enter this pin:
GFD7A1

Kasvisruoat
Login as player at:
play.seppo.io
Enter this pin:
FED42D

Erityisruokavaliot
Login as player at:
play.seppo.io
Enter this pin:
GFF2CA



Ruoka-hävikki kuriin
Kaakkois-Suomessa pelit
www.xamk.fi/ruokahavikkikuriin

Infograafista löytyvät suorat linkit peleihin.

KESTÄVÄT RUOKAPALVELUT

Merja Ylönen

Ruokapalveluissa ja ravintoloissa valmistetusta ruoasta menee hävikkiin keskimäärin 10–20 prosenttia. Ruokahävikkiä tulee varsinkin linjastotarjoilussa. Kaatopaikalle päätyvä jäte on hukkaan heitettyä materiaalia ja energiaa. Kaatopaikalla eloperäiset jätteet hajoavat ja tuotavat hapettomissa oloissa hajotessaan kaatopaikkakaasua, josta noin puolet on metaania. Kun jäte kierrätetään, näitä kaatopaikkakaasuja ei synny. ([ilmasto-opas.fi](#))

Kiertotalousajattelussa tarkoituksena on tuotannon ja kulutuksen synnyttämän hukan ja jätteen minimointi ja sitä kautta ilmastovaikutusten pienentäminen. Tänä vuonna (2021) voimaan tulleen **uuden jätelain** tarkoituksena on nimenomaan edistää kiertotaloutta ja luonnonvarojen käytön kestävyyttä sekä vähentää jätteen määrää ja haitallisuutta. Toimivan jätehuollon varmistaminen ja roskaantumisen ehkäiseminen ovat tärkeitä teemoina uudessa jätelaissa.

Kiertotalous on osa vastuullisuutta

Valtioneuvoston kiertotalouden **strateginen ohjelma 2021** mukaan, Suomen ympäristöministeriön tavoitteena on kiertotalouden uusi perusta, jonka avulla vähennetään luonnonvarojen käyttöä ja taataan taloudellista hyvinvointia maapallon kantokyvyn rajoissa.

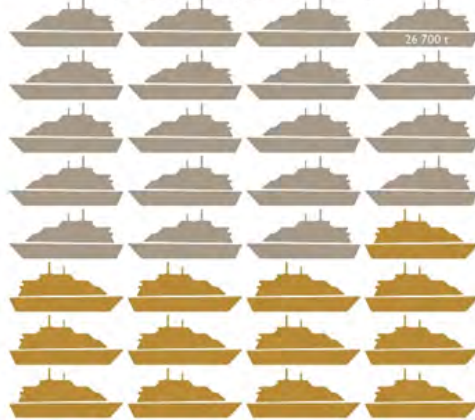
Kierrätyksellä voimme vähentää luonnonvarojen käyttöä, jolloin ne ovat käytettävissä esimerkiksi bioperäisen energian tuotantoon. Tämä energia voi puolestaan korvata fossiilisilla polttoaineilla tuotettua energiaa ja näin vähentää kasvihuonekaasupäästöjä. ([ilmasto-opas.fi](#))

KUN LAJITTELET, JÄTE PÄÄTTY UUDEN TUOTTEEN RAAKA-AINEEKSI

850 000 tonnia eli
**kolmasosa yhdyskunta-
jätteestä on biojätettä**



Biojätettä päätyi **sekajätteeksi 60%**
Se on 19 suuren matkustaja-
autolautan painon verran



40 % biojätteestä lajiteltiin kierrätykseen

© Suomen ympäristökeskus SYKE 2018

Kaikki kotitalouksien vuoden
**biojätteet kierrättämällä
saataisiin polttoaineet
90 000 kaasualtelle**



OLEN
PÄÄSTÖTÖN,
KOSKA KULJEN
BIOKAASULLA



18 000 KM/VUOSI

1,7 MRD RUOKILOMETRIÄ

Lähde: Suomen Biokaasuyhdistys ry © Suomen ympäristökeskus SYKE 2018

Kuva 1. On tärkeää kierrättää syntynyt jäte oikein, niin kotitalouksissa kuin ravitsemispalveluissa. Kuva: SYKE.fi.

Kiertotalousajattelu on avainasemassa myös ammattikeittiöiden toiminnassa. Hävikin minimointi, raaka-aineiden jatkohyödyntäminen ja tehokas käyttö, jätteen lajittelu, laitteiden huoltaminen ja sitä kautta niiden elinkaaren pidentäminen ovat konkreettisia kiertotalouden toimia.

Uusimpien tutkimusten mukaan (Luke 2021) Suomessa ravitsemispalveluissa syntyy ruokahävikkiä 61 milj. kg/vuosi. Ruokahävikin mittaamisella sekä keittiön toimintaan liittyvällä seurannalla voidaan osoittaa toiminnassa olevat kriittiset pisteet. Virheiden havaitseminen on tärkeä askel tehokkuuden ja prosessien tehostamisessa, hävikin vähentämisessä ja kaiken kaikkiaan kannattavuuden parantamisessa. Samalla voidaan vaikuttaa hiilijalanjälkeen osana kiertotaloutta ja vastuullista toimintaa.

Ruoka ja ilmasto

Ruokavalion ilmastovaikutuksista selkeästi suurin osuus muodostuu raaka-aineista ja tuotteista. Kaiken kaikkiaan kasvihuonekaasupäästöjä syntyy ruoantuotannon ja -kulutuksen kaikissa vaiheissa. Kasvisruoan ja kotimaisen järvikalan käytön lisääminen, lähi-/luomutuotteiden käyttö, ruokahävikin vähentäminen ja jatkohyödyntäminen sekä jätteiden oikea lajittelu ovat osa ympäristömyönteistä toimintaa. (ilmasto-opas.fi.)

Suomessa ilmastoja eniten kuormittavat tuoteryhmät ovat liha- ja maitotuotteet, jotka muodostavat 65 prosenttia nykyisen suomalaisen keskimääräisen ruokavalion ilmastovaikutuksista. Ruokavalion muuttuessa ravitsemussuositukset täyttäväksi ja kasvivoittoisemmaksi voi suomalaisen sekaruokavalion ilmastovaikutus pienentyä keskimäärin n. 20–40 prosenttia. Tuontituotteiden elinkaaren ilmastovaikutuksista vain pieni osa johtuu tuonnin kuljetuksista. (ilmasto-opas.fi.)

Uudet tutkimustulokset osoittavat, että maltillisellakin muutoksella pystymme vaikuttamaan positiivisesti omaan terveytemme sekä ilmastoon ja ympäristöön. Se on niin yksilölle kuin yhteiskunnallekin mahdollinen, turvallinen ja vaikuttava. Tutkimustuloksista tehty politiikkasuositus rohkaisee maltilliseen muutokseen, jossa ruokavalio käsitetään kokonaisuutena. Näin yksittäinen tuote ei tee siitä hyvää taikka huonoa. Suositus ohjaa rakentamaan keskusteluun välttämättä vastakkainasettelua esimerkiksi eri elintarvikkeiden välillä. Pyritään kertomaan ennemmin ruoan herkullisuudesta tai proteiinipitoisuudesta. (Pihlanto 2021.)

Ruokavalion maltillinen muutos olisi suhteellisen helppo toteuttaa kenen vain. Tehty ruokavaliotutkimus osoittaa, että puolet lihaa ja puolet kasviksia (50:50) -ruokavalion ilmastovaikutus on noin 20 prosenttia pienempi kuin keskimääräisen 70 lihaa ja kasviksia 30 kasviksia -ruokavalion (70:30), joten vähennys on merkittävä. (Pihlanto 2021.)

Vähemmän lihaa, enemmän kalaa ja kasviksia

Uusimman Finravinto 2017 -tutkimuksen mukaan suomalaiset syövät liian vähän kasviksia. Suositusten mukainen ”puoli kiloa päivässä” -suositus ei toteudu, joten niiden käyttöä voidaan hyvin lisätä. Lisäksi punaisen lihan kulutus ravitsemussuosituksiin nähden on miehillä lähes kaksinkertainen ja naisilla lähes puolet. Suositus punaisen lihan osalta, johon kuuluu naudan-, sian- ja lampaanliha, on kypsänä 500 g / vko. (ilmasto-opas.fi.)

Meillä Suomessa on laadukkaasti tuotetut raaka-aineet. Ammattikeittiöt 2020 -tutkimusraportin (Lintunen 2020) mukaan Suomen ammattikeittiöissä arvostetaan kotimaisia lähellä tuotettuja tuotteita mm. maun ja korkean laadun vuoksi. Ympäristöasiat ja eettisyys ovat myös tärkeitä kriteerejä ammattikeittiöiden raaka-ainevalinnoissa.

Ammattikeittiöissä kasvis- sekä vegaaniruokaa on asiakkaille tarjolla ja joka toisessa keittiössä kasvisruoka on vapaasti otettavana vaihtoehtona vähintään kolmena päivänä viikossa. Lähes 70 prosenttia tutkimuksessa mukana olleista ammattikeittiöistä arvioi lisäävänsä kasvisruoan käyttöä pääruokana ja reilut 40 prosenttia lisäävänsä vegaaniruoan käyttöä. (Lintunen 2020, 9–10.)

Kasvien ja kasviproteiinien lisääminen

Kasviksiin kuuluvat vihannekset, juurekset, sienet, hedelmät ja marjat sekä myös erilaiset palkokasvit, siemenet ja pähkinät. Kasvikset tuovat vaihtelua ruokavalioon: ne antavat ruokaan makua ja väriä. Värikäs ruoka houkuttelee syömään ja tuo hyvää mieltä.

Kasviksia voidaan käyttää todella monipuolisesti, sillä ne soveltuvat käytettäväksi niin tuoreina kuin lisäkkeenä, salaateissa, erilaisissa ruoissa ja leivonnassa. Kasvisruokapäivien lisääminen ruokalistoilta on suositeltavaa, ja lihan osuutta ruoasta voi vähentää ja korvata osan kasviksilla.

Tässä muistutus kasvisruoan käytöstä!

Kasvisruokavaliot



Aterian suunnitelman pohjana arkiruoassa toimii lautasmalliajattelu, joka sopii myös ruoanvalmistuksen perustaksi. Perusohjeena on puolet kasviksia, $\frac{1}{4}$ energialisäketä ja $\frac{1}{4}$ proteiinilisäketä. Kasvikset ovat helppoja ja nopeita käyttää, sillä monet kypsyvät nopeasti ja palakoolla voidaan vaikuttaa kypsymisaikaan. Mahdollisuuksien mukaan niitä voidaan pakastaa ja säilöä talven varalle. Näin käyttö pystytään varmistamaan ainakin osittain sesongin ulkopuolella. Säilöminen on myös yksi tapa hävikin vähentämisessä.

Vinkit säilöntään ja samalla hävikin hallintaan!

Kymenlaakson Martat kertovat

Kotimaisten kasvien satokausi

8.9.2021
Jenny Helén
Kymenlaakson Martat ry
Kestävästi Kaakossa -hanke

 Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Kasviproteiinit

Kasviproteiinin lähteissä on paljon valinnan varaa. Kotimaisista proteiinipitoisista erikoiskasveista löytyy härkäpapu, herne, kvinoa, pellava, rapsi, rypsi, sinilupiini, tattari ja öljyhamppu (ScenoProt -raportti 18, 2019). Erilaiset pavut ja linsit ovat riittoisia ja edullisiakin käyttää. Ylikypsät hedelmät sopivat smoothiehin ja leivontaan, esimerkiksi kakkuihin kanamunan korvikkeeksi.

Maitotuotteita voidaan korvata kasvipohjaisilla tuotteilla, joiden käyttö on suhteellisen helppoa. Nykyään on jo laaja valikoima erilaisia valmisteita, joissa raaka-aineina on käytetty soijaa, kauraa, riisiä, manteleita ja kookosta. Vaihtoehtoja löytyy hyvin maitojuoman, kerman, rahkan, jogurtin, juustojen, jäätelön ja ruoanvalmistuskermojen osalta. Myös lihaa korvaavia tuotteita löytyy jo runsaasti, kuten erilaiset härkäpaputuotteet, kuivat soijatuotteet, tofu, Vöner, Quorn, Kaurajauhis ja Mifu.

Vilja-alan yhteistyöryhmän (VYR) 2021 tekemän selvityksen mukaan ammattikeittiökäyttöön paras kasviproteiinivaihtoehto on jo valmiiksi esikäsitelty, käyttövalmis ja maultaan hyvä tuote, joka rakenteensa puolesta sopii useisiin ruokalajeihin. Myös ravitsemukselliset seikat, kuten suolan ja proteiinin määrä sekä raaka-aineen gluteenittomuus, nousevat esiin. Alkuperä ja jäljitettävyyden koetaan tärkeiksi arvoksi. Ammattikeittiöt toivovat elintarviketodellisuudelta monipuolisia, hinnaltaan sopivia tuotteita sekä oikeankokoisia, tarpeeksi suuria pakkauskokoja (n. 2–5 kg tuotteesta riippuen).

Ammattikäyttöön tarkoitettujen uusien kasvisproteiinien käyttö edellyttää tietoa tuotteiden mausta, koostumuksesta, ominaisuuksista sekä käyttäytymisestä ruoanvalmistuksessa ja tietysti saatavuudesta ja hinnasta.

Kasvisruokaa, tuotteiden monikäyttöisyys ja hävikin minimointi. Näihin ajatuksia ja vinkkejä kasvisruokapajassa.

Kasvisruokapaja



Luomu- ja lähituotteiden käyttö

Kestävän hyvinvoinnin perustana on hyvän elämän turvaaminen kuitenkin ympäristön hyvinvointia vaarantamatta. Kestävien elintarvikehankintojen kuusi kriteeriä ovat jäljitettävät, sesongin mukaiset, luomutuotetut, lähialueelta olevat ja GMO-vapaasti tuotetut raaka-aineet sekä kasvispitoinen ruokavalio.

Ammattikeittiöt 2020 -tutkimusraportin (Lintunen 2020) mukaan vajaa neljännes ammattikeittiöistä käytti luomua päivittäin ja lähiruokatuotteiden osuus oli vastaavasti noin kolmannes raaka-aineista. Maku, korkea laatu, eettisyys ja ympäristöasioiden huomioiminen olivat perusteina luomu- ja lähiraaka-aineiden sekä kotimaisten raaka-aineiden käytölle. Luomun ja lähituotteiden käyttö on viimeisten vuosien aikana ollutkin selvässä nousussa. (Lintunen 2020, 9–10.)

Paikallisen ja luomutuotteiden käytön vakiinnuttaminen edellyttää tuottajien ja ostajien kohtaamista ja joskus yhteistä tuotekehitystä.

Anne Hytönen: Luomu rokkaa!



Street food -työpajassa valmistettiin ruokaa paikallisista tuotteista, kalasta sekä kasviksista. Jokaiselle siis jotakin. Tässä ideoita nopeaan noutoruokaan!

Street food -työpaja



Kaikkien työpajoissa tehtyjen ruokien ohjeet löytyvät kootusti täältä.

<https://www.xamk.fi/wp-content/uploads/2020/01/vihko2.pdf>



Lähteet:

Heikkilä J., Rokka S., Tapiola T., 2019. Uusia proteiinilähteitä ruokaturvan ja ympäristön hyväksi. Saatavissa: https://projects.luke.fi/scenoprot/wpcontent/uploads/sites/5/2019/05/Luke_ScenoProt-esite_2019_A5_Digi_Sivut_FINAL.pdf 2. uudistettu painos [viitattu 15.12.2021]

Ilmastonmuutosta voi hillitä ilmastoystävällisellä ruokavaliolla. Ilmasto-opas.fi. Saatavissa: <https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/ab196e68-c632-4bef-86f3-18b5ce91d655/ilmastonmuutosta-voi-hillita-ilmastoystavallisella-ruokavaliolla.html> [viitattu 11.11.2021].

Kierrätys ja uudelleenkäyttö voivat vähentää kulutusta ja sen ympäristövaikutuksia. Ilmasto-opas.fi. Saatavissa: <https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/8bde6ca5-7802-4c36-a4da-34086e9c5287/kierratys-ja-uusiokaytto.html>, [viitattu 11.11.2021].

Lintunen M. 2020. Ammattikeittiöt 2020 -tutkimusraportti. Maa- ja metsätalousministeriö, Taloustutkimus Oy. Saatavissa: https://mmm.fi/documents/1410837/1890227/22042_Ammattikeitti%C3%B6t_RAPORTTI_030420.pdf/3bd33fa7-9415-0256-007b-9a2d-3d467a35/22042_Ammattikeitti%C3%B6t_RAPORTTI_030420.pdf?t=1591183499000 [viitattu 11.11.2021].

Pihlanto A. 2021. Maltillisella ruokavalion muutoksella jo merkittäviä terveys- ja ympäristöhyötyjä. Luke Policy Brief. PDF-dokumentti. Luonnonvarakeskus. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-136-3>, [viitattu 11.11.2021].

Riipi I, Hartikainen H., Silvennoinen K., Joensuu K., Vahvaselkä M., Kuisma M., Kataja-juuri J-M, 2021. Elintarvikejätteen ja ruokahävikin seurantajärjestelmän rakentaminen ja ruokahävikkitiekartta. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus. Saatavissa: https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/547657/luke-luobio_49_2021.pdf [viitattu 15.12.2021].

Virtanen, T. 2021. Selvitys: Kotoisten palkokasvien käyttö elintarviketeollisuudessa sekä ruokapalveluissa. Vilja-alan yhteistyöryhmä VYR ry. Saatavissa: https://www.vyr.fi/document/1/1044/ae0b498/muutra_6e53896_Selvitys_Kotoisten_palkokasvien_kaytto_elinta.pdf [viitattu 11.11.2021]

Lähituottajat

aitojamakuja.fi



Palvilha Oy
Tehtaanmyymälä
Kirjapainontie 4
45610 Koria
05 382 1115
palvilha@palvilha.fi

Kalliomäen tila
Luhtasensranta 12
46930 Huruksela
050 533 5702
posti@kapukallio.fi

Seppään lammastila
Peltotie 30
49700 Miehkikälä
050 325 8789
050 338 5254
seppaanlammastila@gmail.com



Vaalimaan Kala ja Herkku
Lappeenrantaentie 11 A
49930 Vaalimaa
050 368 4213
kauppa@kalajaherkku.fi

Takaladon liha ja kala
Jokelantie 34
49400 Hamina
040 513 1281
takaladonlihajakala@haminetti.net

Partion Kala Ky
05 288 600
partionkala@kymp.net
www.partitionkala.fi
Asentajankatu 11
48770 KOTKA



Paavolan kotijuustola
Vanhamaantie 336
47200 Eimäki
040 576 5970
maja-liisa.paavola@kotijuustola.inet.fi

Mäkelän Tilajuustola
Kankostentie 390
Muikkula, Iitti
05 326 4447
posti@makelantilajuustola.fi

Puurin Kanala
+358 500 142 024
info@puurinkanala.fi
www.puurinkanala.fi
Kiehuvantie 156
45100 Kouvola



Marita & Sami Vanhala
Kontiontie 20
48410 Kotka
0500 944 883
marita.vanhala@vanhalantila.net

Aurinkotarhat Oy
05 367 4644 / 0400 686 821
marko.hauhtonen@aurinkotarhat.com
www.aurinkotarhat.fi
Päivärinteentie 13
46910 ANJALA

Esa Forsell
0400 757 710, 040 747 6503
esa.forsell@hotmail.com
Kirkkojärvi 448
49400 HAMINA



Jalon Mylly
Liikkalantie 820
46750 Liikkala
0400 559 491
jalonmylly@saunalahhti.fi

Tuomon Luomu Oy
Päikkärinkuja 2 C
45700 Kuusankoski
040 419 7493
tuomon.luomu@co.inet.fi

Puotimaalla
Mäkelänmäki 34
45610 KORJA
0400 749 730
asiakaspalvelu@puotimaalla.fi



Tilateurastamo Ikonen
05 414 9650 / 0400 942 069
www.tilateurastamoikonen.com
Rikkiläntie 830
54330 SIMOLA

Matintalon Tila
040 564 5606, 040 542 8062
kati.hayha@matintalontila.fi
www.matintalontila.com:
Variksenkäytävä 42
56710 MIETTILÄ

Palvi Pirtti
Niemeläntie 86
59100 Parikkala
050 406 3907
palvipirtti@gmail.com



Tmi Saimaan Kala
040 557 5812
markku.torronen@saimaankala.inet.fi
www.saimaankala.fi
Lautatarhankatu 9
53300 LAPEENRANTA

Blue Saimaa Oy
Rientolankaari 14
54100 Joutseno.
info@bluesaimaa.fi
+358 40 735 4021

Laatokan Portti
Kalamyymälä Kultainen Kala
Kuutostie 722
59100 PARIKKALA
0400 240 557
info@laatokanportti.com



Mty Vilpponen Auvo ja Jorma
05 481 223 / 050 526 9392
post@vilpponen.fi
www.vilpponen.fi
Tervalammentie 112, 59140 KIRJAVALA

Revon puutarha
0400 816 288
revon.puutarha@gmail.com
Kaltoniementie 80
59100 PARIKKALA

Kuorttisen luomukanala
Soskuantie 91
53400 LAPPEENRANTA
http://www.kuorttisenluomukanala.fi



Maatalousyhtymä J&Y Hänninen
0400 153 345
jorma.hanninen@kotiportti.fi
minkintie 46
56100 RUOKOLAHTI

Kaakon Hevi-Tukku Ky
05 413 2132 / 040 558 8132
info@hevitukku.com
www.hevitukku.com
Asentajantie 4
54100 JOUTSENO

Heikkilän yritys
0400 384 737
jussi.saارينen@kotimaisyrittij.fi
Huhtisaarentie 3 a
51720 RAHULA



Kesämäen Leipomo Oy
05 456 9175 / 0400 548 474
toimisto@kesamaenleipomo.fi
www.kesamaenleipomo.fi
Karankokatu 3
53810 LAPPEENRANTA

Leipuripuoli Haapanen Ay, Haapasen kotileipomo

Rauno 040 514 8786 / Ville 050 433 2674
info@leipuripuoli.fi

Asematie 7, 50670 OTAVA

Karjalan Portti
05 432 8880
info@karjalanportti.fi
www.karjalanportti.fi
Harmaakalliontie 1, 55300 RAUHA



OPPIMASSA UUTTA JA KERTAAMASSA VANHAA

Jouni Alén

”Ei se auta, jos mä muutan omia ruokailutottumuksiani tai kulutuskäyttäytymistäni, kun muualla tehaat päästelevät täysillä höyryjä taivaalle ja jätteitä lasketaan veteen.” ”Mites Intia ja Kiina?” Nämä ovat ajatuksia, joita useat meistä ovat hautoneet. Koulutuksen ja tiedon jakamisen avulla pystymme antamaan vaihtoehtoja ja vaikuttamaan paremmin ihmisten asenteisiin.

Elinikäisen oppimismallin myötä opiskelijoiden ikärakenne on laajentunut. On buumeireita, x:ää ja y:tä, z:aa ja alfaa. Mikä näitä eri sukupolvia yhdistää? Varmaankin monet asiat. Yksi ja sama tavoite kaikille on kuitenkin noussut selkeäksi viime vuosina. Meidän kaikkien on yhdessä tehtävä töitä maailman hiilidioksidipäästöjen vähentämisen eteen. Näihin talkoisiin voi osallistua monella eri tavalla. Kaikilla on varmasti tahto viedä asioita parempaan suuntaan.

Vähentäminen on yksi tapa tarttua toimeen. Arjen pienet valinnat eivät vaadi suuria uhrauksia, mutta viestittävät myös markkinoille uusista tuulista ja suuntauksista. Markkinat ovat monipuolistuneet ja tarjoavat meille yhä enemmän vaihtoehtoja kulutustottumuksiimme. Esimerkiksi lähiruoan, kasviproteiinivaihtoehtojen ja kotimaisten järvikalojen tarjonta on lisääntynyt, mikä tarjoaa meille uusia mahdollisuuksia kestävämpiin valintoihin.

Miten oppia uusia asioita ja toimintatapoja?

Eri sukupolvet ovat tottuneet oppimaan ja tekemään asioita omalla tavallaan. Esim. x-sukupolvi, jota itsekkin edustan, on nähnyt ja kokenut koulutuksen ja teknologian suurimmat muutokset. Me olemme eläneet täysin analogisessa maailmassa liitutaulun ja karttakepin edustaessa oppimisen suurimpia arvoja. Olemme vastaanottaneet meille valmiiksi välittua tietoa. Olemme kuitenkin saaneet olla todistamassa ja kokemassa tiedon, teknologian ja oppimisen murroksen ja digitaalisen maailman muutoksen. Tiedon määrä on räjähtänyt, ja oppimisympäristöissä tapahtuneet muutokset ovat olleet mittavia.

Opetuksessa voimme hyödyntää erilaisia opetuksen työkaluja. Vielä nykyäänkin yksi tapa toimia on luennointi, liitu ja taulu (kuva 1). Tietotekniikka ja digitaalisuus tosin avaavat meille paljon uusia mahdollisuuksia, joilla voimme kehittää laatua. Näitä olemme päässeet hyödyntämään myös hankkeessa.



Kuva 1. Kuvituskuva. Kuva: Canva

Opetusvälineet ovat muuttuneet liitutauluista piirtoheitinten kautta tietotekniikkaan, älyteknologiaan ja tekoälyyn. Opetuksessa on siirrytty ohjaamiseen, jossa opiskelijan/oppijan oma vastuu oppimisesta on kasvanut. Tiedon saanti ja tiedon tulva on suuri. Tärkeäksi taidoksi on kasvanut medialukutaito ja tiedon kriittinen tarkastelu. Oppiminen on käytännönläheisempää, ja työelämäyhteistyön rooli on entisestään kasvanut. Erilaisia oppimisympäristöjä käytetään laajemmin. Ammatillinen kasvu tapahtuu tiedon, oppimisen ja harjoittelun avulla. Ohjaajan ja oppijan läsnäolo, uteliaisuus ja havainnointi luovat parhaan alustan oppimiselle. Kaikkihan me olemme ikuisia oppijoita.

Oppimisen aika – Tavoitellaan muutoksia

Nuoret ovat tulevaisuuden voima. Vaikka asenne auttaa asioiden kehittämisessä ja käsittelyssä, ei se kuitenkaan yksin riitä. Oppiminen ja osaamisen kehittäminen sekä pelit ovat olleet meille yksi tärkeä tapa viedä asioita eteenpäin. Tärkeää tietoa saattaa hävitä tekstivii-dakkoon tai tylsään opetukseen. Kiinnostavalla esityksellä saadaan parempia tuloksia aikaan ja saadaan nuoret kiinnostumaan ruokahävikistä,

"Ihan kiva"
"Huono grafiikka"
"Onhan siellä jotain uutta"

erityisruokavalioista sekä niihin liittyvistä tie-doista ja prosesseista. Oppimisen mielekkyys ja käytännönläheisyys ovat ammatillisessa koulutuksessa eteenpäin vievä voima.

Oppiminen ei ole vain tiedon omaksumista, vaan se on ajattelua. Erilaisilla mittareilla pystymme mittaamaan oppimista. Siksi peleistä saadut tulokset kertovat opiskelijoille palautteen heti saatuna tuloksena. Oppimisen vaikuttavuus on siinä, että toiminta ja tulokset kehittyvät.

Oppimisessa ajattelun ja käyttäytymisen kehittyminen näkyy muillekin, mikä tekee siitä esimerkin, jota seurata. Tärkeintä tiedon hallinnassa ja oppimisessa on kuitenkin aika. Me kaikki tarvitsemme aikaa käsitellä tietoa ja tilaa ajatuksille.

"Välillä tuntui, että joutui miettimäänkin"
"Tää nyt on paljon parempi ja miellyttävämpi
tapa oppia asiaa."
"Ei tarvii aina lukea tai kuunnella open ääntä."

Tässä prosessissa opettajan rooli oman asiantuntemuksen jakajana, oppaana ja tukijana on kehittävä voima.

Tiedon rooli Ruokahävikki kuriin -hankkeessa on ollut koko prosessin ajan toiminnan ytimessä. Olemme yhdessä pyrkineet työstämään sisältöjä ja prosesseja käyttäjäystävällisemmiksi. Nykyään etätyöskentely ja digitaalisuus korostuvat.

Oppimisen erilaiset toimintatavat tulivat vahvasti esiin tässä projektissa. Digitaaliset pajat, aineiston saavutettavuus, tekstitykset, pelit ja pelillistäminen, reseptivihkot sekä tietovartit ovat kaikki olleet tärkeässä roolissa tiedon jakamisessa eteenpäin.

"Teki oppimisen mielenkiintoisemmaksi."
"Vaikea ohjata tai tehdä valintoja."
"Ärsytti, kun ei päässyt ekalla läpi, kun peli oikutteli."

Kestävän toiminnan työskentelytavat ja työelämän vaatimukset ovat asioita, jotka ohjaavat toimintaamme tulevaisuudessa. Tässä myös opettajan asiantuntijuus ja tiedonjakamisen taito ovat tärkeässä roolissa.

Lähteet:

Kotamäki M. Oppimismuotoilu. Saatavissa: <https://mukamas.fi/> [Viitattu 2.10.2021].

Millenniaalit ja X-sukupolvi työpaikalla: erot ja yhtäläisyydet. Saatavissa: <https://fi.surveymonkey.com/mp/millennials-vs-gen-x-differences-and-similarities-in-the-workplace/> [Viitattu 2.10.2021].

Opetushallitus. Ammatillisen koulutuksen tavoitteet. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ammattillinen-koulutus> [Viitattu 30.10.2021].

Paalasmaa, J. 2014. Aktivoi oppilaasi. P-S Kustannus. Jyväskylä.

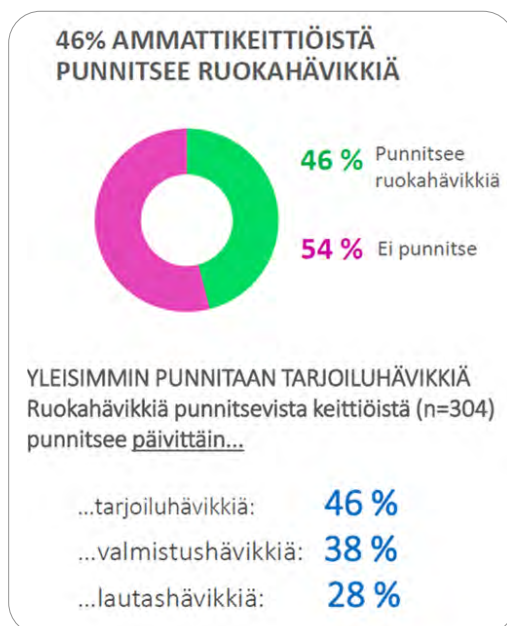
ASIAA RUOKAHÄVIKISTÄ

Merja Ylönen

Hävikkiä voi syntyä niin ajassa, energian ja veden kulutuksessa kuin menetettyinä raaka-aineina. Konkreettisesti tämä usein näkyy hukattuina euroina. Hävikkiin liittyy suurelta osin tuotannon ja ruokalistojen suunnittelu, mutta myös asiakasmäärien ennakointi, työntekijöiden osaaminen ja ammattitaito. Toiminnan eri prosesseja ohjataan asetettujen laadullisten ja määrällisten tavoitteiden avulla.

Ammattikeittiöissä hävikin hallinta on kokonaisvaltaista tasapainoilua arjessa. Toimintatavasta tai koosta riippumatta ammattikeittiöissä ongelmat ovat hyvin samankaltaisia, vaikkakin eritasoisia. Työtä on paljon, henkilöresurssit ovat rajalliset, laitteiden käyttöön liittyvää osaamista voisi olla enemmän, ja myös valmistus- tai tilausmäärän arviointi tuottaa monelle päänvaivaa.

Ammattikeittiöt 2020 -tutkimusraportin (Lintunen 2020) mukaan tutkimukseen osallistuneista ammattikeittiöistä reilu puolet ei punnitse ruokahävikkiä. Tarjoilu-, valmistus- ja lautashävikkiä punnitaan vaihtelevasti päivittäin. Eniten punnitaan tarjoiluhävikkiä (kuva 1).



Kuva 1: Ammattikeittiöissä punnitaan päivittäin tarjoilu-, valmistus- ja lautashävikkiä. (Lintunen 2020, 8).

Turhaan tuotetut raaka-aineet, niistä valmistetut tuotteet sekä käytetty sähkö ja vesi kuormittavat ympäristöä. Ruokahävikkiseuranta antaa määrällistä tietoa siitä, paljonko raaka-aineita ja ruokaa laitetaan roskiin, eli se toimii hyvänä herättelijänä sille, että jotain pitäisi tehdä. Toimintaa voi joutua kuitenkin tarkastelemaan lähemmin ja selvittämään, mitkä toiminnot tarvitsevat muutosta tai kehittämistä, jotta hävikkiä saataisiin vähennettyä.

Hallitse ruokahävikkiä toiminnassa

Ruokahävikkiä voi syntyä kaikissa ruokatuoannon vaiheissa, kuten ostojen, varastoinnin, valmistuksen ja tarjoilun aikana. Onkin tärkeää pystyä hahmottamaan koko ruokatuo-
tantoprosessiin liittyvät toiminnot.

Toimivat, siistit ja laitevarustukseltaan tarkoituksenmukaiset työtilat edistävät työnteke-
mistä ja auttavat hävikin hallinnassa. Hyvin suunniteltu ruokalista auttaa töiden suunnittelussa. Vakioitu reseptiikka ja annoskoon mukainen ruokamäärän laskeminen ohjaavat hankintoja sekä tehostavat raaka-aineiden monipuolista ja tehokasta käyttöä.

Hävikin minimoiseksi varastojen hallinta on tärkeää. Varastokierrosta tulee huolehtia. Siis-
tien ja järjestyksessä olevien varastojen avulla niiden hallinta on helpompaa. Tuotteiden hyvä
pakkaaminen ja päiväysmerkinnät on hyvä tehdä, sillä ne auttavat tuotteiden kiertoa sekä
vähentävät epäselvyyksiä toiminnassa. Viimeinen käyttöpäivä (viimeinen käyttöajankohta)
sekä parasta ennen -päiväysmerkintä (vähimmäissäilyvyysaika) pakkausmerkinnöissä on
hyvä tunnistaa ja toimia niiden edellyttämällä tavalla.

Erityisruokavalioiden määrä on lisääntynyt, ja tämä on huomattu niin julkisissa kuin muis-
sakin ruokapalvelun toimipaikoissa. Tietojen päivittäminen ja osaamisen varmistaminen
ovat tärkeässä roolissa. Kahvitaun tietovartit tarjoavat napakat tietopaketit ja antavat
pikakatsauksen erityisruokavalioihin liittyen (kuva 2)



KAHVITAUN TIETOVARTTI 26.10.2020

Asiantuntijana ravitsemusterapeutti Kaisa
Kähkönen, Ravistamo Oy.

**KELIAKIA - GLUTEENITON RUOKA
TIETOVARTTI**



KAHVITAUN TIETOVARTTI 2.11.2020

Asiantuntijana ravitsemusterapeutti Linda
Viitasalo, Ravistamo Oy.

AJANKOHTAISTA ASIAA ALLERGIOISTA



KAHVITAUN TIETOVARTTI 9.11.2020

Asiantuntijana ravitsemusterapeutti Anni
Kukkonen, Ravistamo Oy.
(Kuva: Pihla Liukkonen)

VEGAANI RUOKA

Kuva 2: www.xamk.fi/ruokahavikkikuriin-sivujen kautta löydät linkit tietovartteihin.

Erityisruokavaliot aiheuttavat monesti lisätyötä ja kustannuksia. Siksi niiden valmistus on syytä suunnitella osaksi ruokalistan mukaista ruoanvalmistusta. Erityisruokavaliot ovat toimijoille iso haaste hävikin hallinnassa. Viestinnän rooli on tärkeä.

Osaatko toimia oikein?



Keittiölaitteiden oikeat ohjelmäsäädöt ja kypsennys- ja kuumennusajat takaavat tasalaatuisemmat tuotteet ja pienentävät kypsennyshävikkiä. Tarjoilulinjastossa voi ruokahävikkiä vähentää huomioimalla ruokalajien ja tarjolle laitetun ruuan määrän. Tarjoiluastiat on hyvä mitoittaa asiakasmäärän mukaan ja viedä ruokia tarjolle pienemmissä erissä.

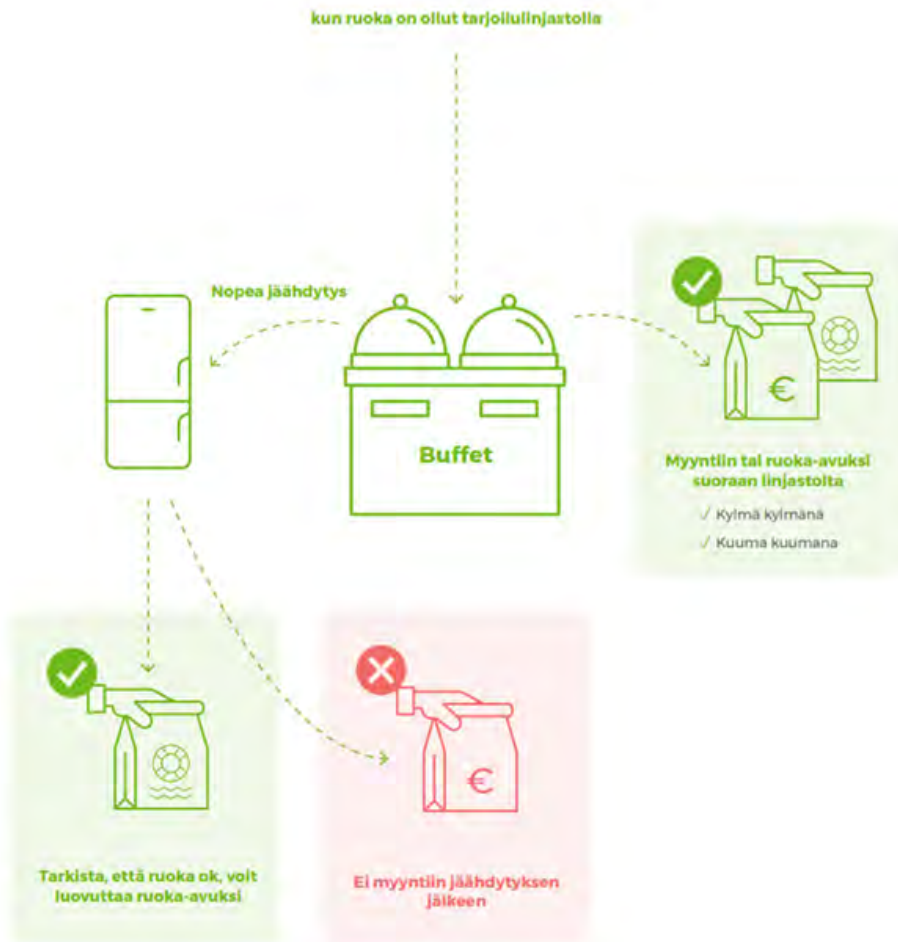
Sampsa Nisonen, Luke



Hävikkiruoan myynti ja lahjoittaminen

Jotta valmistettua ruokaa jäisi mahdollisimman vähän jatkohyödyntämättä, voi ylijäämäruoan myydä henkilökunnalle tai alennuksella asiakkaille esim. ResQ Clubin, Unwaste- tai Smart menu -sovellusten kautta tai lahjoittaa hyväntekeväisyysjärjestölle ruoka-apuun. Asiasta tietoa enemmän [Ruoka-apu.fi](https://www.ruoka-apu.fi).

Ruoan myymisessä ja lahjoittamisessa on kuitenkin huomioitava **Ruokaviraston ohjeet**. Motiva on sivuillaan **Hävikki hyödyksi** julkaissut hyvät ja selkeät infograafit tähän liittyen. Tärkeintä on ymmärtää, että linjastossa tarjolla ollutta ruokaa ei saa laittaa tarjolle uudelleen eikä myydä jäädytettynä asiakkaille (kuva 3).



Kuva 3. Tarjoilulinjastosta voidaan asiakkaalle myydä kuuma ruoka kuumana ja kylmä kylmänä. Kuva: Motiva.fi.

Asiakkaiden toimintaa voidaan ohjata ja tietoisuutta lisätä ruokahävikin vähentämiseen liittyen esimerkiksi infograafeilla, erilaisilla teemapäivillä ja kampanjoilla. Lisäksi tiedottamisen ja viestinnän tärkeys on hyvä tiedostaa työyhteisön sisällä niin työvuoron aikana kuin työvuorojen välillä. Tiedottaminen tehdyistä esivalmisteluista, tähderuokien ja raaka-aineiden käytöstä tai reseptiikkaan tehdyistä muutoksista auttaa toimimaan kustannustehokkaammin.

Ruokaturvallisuuden takaaminen vähentää hävikin riskiä

Ruokapalvelutoimijoiden on pystyttävä omalla toiminnallaan takaamaan raaka-aineiden, valmistuksen, säilytyksen ja jakelun aikainen elintarvikeasetuksen mukainen turvallinen toiminta. Oikeat toimintatavat vaikuttavat oleellisesti ruokaturvallisuuteen sekä hävikin määrään. Raaka-aineiden ja valmistettuja tuotteiden hyödyntämistä ja tuoteturvallisuutta voidaan parantaa noudattamalla [Ruokaviraston laatimia omavalvontaohjeita](#).

Elintarvikehuoneistoasetuksen (1367/2011, § 7, Säilytys ja myyntilämpötila) ohjeistusta tarjoilulämpötiloista ja ajoista on hyvä noudattaa tarjoilun ja säilytyksen aikana. Tietoa kuljetus, säilytys ja tarjoilulämpötiloista löytyy [Finlexin](#) -sivuilta.



Kuva 4. Mikrobien kannalta suotuisin lämpötila-alue on +6 °C – +60 °C. Riskilämpötila-alueella tuotteiden käyttöikä vähenee. Kuva: Merja Ylönen

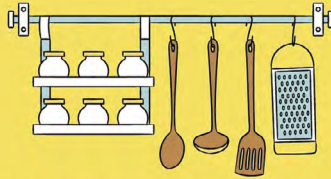
Säännöllinen lämpötilatietojen mittaaminen ja kirjaaminen tulee tehdä tavaran vastaanoton, kylmiöiden, pakastimien ja tarjoilun osalta säännöllisesti. Kirjaukset voi tehdä joko manuaalisesti tai siihen tarkoitettua ohjelmistoa käyttäen. Näin mahdollisiin epäkohtiin voidaan puuttua paremmin. Ruokanäytteet tulee ottaa tarjottavista ruoista päivittäin.

Kuumat ruoat tulee jäähdyttää mahdollisimman nopeasti (4 h) alle +6 asteeseen, ja säilytystä huoneenlämmössä tulee välttää. Jäähdyttämiseen suositellaan omaa erillistä kylmätilaa, laitetta tai käytetään mahdollisuuksien mukaan jäävesiallasta. Matalat astiat nopeuttavat jäähtymistä.

Perusasiat



Oma-valvonta



Yleinen järjestys



Sujuva yhteistyö

Työkortit auttavat arjessa, tulosta ja käytä!

Työkortit löytyvät www.xamk.fi/ruokahavikkikuriin

Tiedä, mitä tarjoat



Viestintä

Selkeät merkinnät asiakkaille! Merkitse aina selkeästi ja samalla periaatteella ne aineet, mitä ruoka sisältää!



Tarjoilu

Omat ottimet ja tarjoiluastiat jokaiselle ruokavaliolle. Astioiden kannet pidetään suljettuina ja avataan vain, kun niistä otetaan ruokaa.



Kontaminaatio

Kontaminaatiota eli ristiin saastumista on vältettävä tarjoilun kaikissa vaiheissa. Dieettiannokset säilytetään erillään ja tarjotaan vain asiakkaan pyydettyä.



Keliakia

Keliakikoille oma leipä ja levite. Ne on pidettävä peitettynä ja erillään muista leivistä ja levitteistä.



Säilytys keittiössä

Keittiössä säilytetään tuotteet suljetuissa pakkauksissa ja erityistuotteet kannattaa säilyttää ylähyllyillä. Merkitse pakkauksen avauspäivä ja varmista, että ainesosaluettelo löytyy.



Hygienia

Välineiden ja astioiden puhtaus on aina tarkistettava ennen käyttöä. Hygieniaan on kiinnitettävä erityistä huomiota, jos keittiössä valmistetaan dieettejä.



Ainesosaluettelo

Ainesosaluettelo on oltava saatavilla aina, kaikissa tuotanto ja tarjoilu vaiheissa. Tuotteiden sisältö on tarkistettava ennen käyttöä. Jäljitettävyyteen on kiinnitettävä huomiota ja vakioreseptien käyttö helpottaa prosessia.



Aineosat, joista on aina ilmoitettava

Äyriäiset ja äyriäistuotteet
Munat ja munatuotteet
Kalat ja kalatuotteet
Maapähkinät ja maapähkinätuotteet
Soijapavut ja soijapaputuotteet
Maito ja maitotuotteet
Pähkinät
Selleri ja sellerituotteet
Sinappi ja sinappituotteet
Seesaminsiemenet ja seesaminsiemenuotteet
Rikkidioksidi ja sulfiitit
Lupiiniit ja lupiini tuotteet
Nilviäiset ja nilviäistuotteet



Ruokahävikin mittaaminen

Ammattikeittiössä ruokahävikkiä syntyy aina jonkin verran. Luonnonvarakeskuksen tekemien tutkimusten mukaan ruokahävikkiä tulee eniten tarjoilulinjastossa. Ruokahävikki on alun perin syömäkelpoinen ruoka, joka päättyy esimerkiksi tuotteiden pilaantumisen tai valmistuksesta aiheutuneen toiminnan kautta bioastiaan.

Mitatessa hävikin voi jakaa esimerkiksi keittiö-, tarjoilu- ja lautashävikkiin. Valmistetun ruoan ja menekin kirjaaminen on myös tärkeää. Näin voidaan tarkastella valmistetun ja kulutetun ruokamäärän suhdetta eli tähteeksi jääneen ruoan määrää. Tämä antaa tietoa valmistusmäärien oikeellisuudesta ja on hyvänä pohjana seuraavalle ruokalistakerrokselle. Hävikin minimointi ja mittaaminen on koko henkilökunnan asia.

Hävikkipolku



Kuva 5. Hävikkiä tulee hallita läpi koko toiminnan. (Graafinen toteutus: Tatjana Paukku).

Ruokahävikin mittaamista varten tarvitaan suunnitelmallisuutta: merkityt jätteasiat, joihin eri hävikkilajit laitetaan, vaaka ja taulukko, johon määrät merkitään. Kirjaamisen voi tehdä hyvin paperille, Excel-taulukkoon tai jos käytössä on tuotannonohjausjärjestelmä, voi hävikin määrät kirjata ohjelmaan. Tällä hetkellä on olemassa myös hävikkisovelluksia, jotka helpottavat ja nopeuttavat tietojen keräämistä, tallentamista ja analysointia. Tällaisia ovat mm. Fredman Pro, Chefsteinin® hävikkivaaka/Bio-vaaka, Metos/Hävikkivalvoja, Hukka Ai, eSmiley sekä Lukeloki.

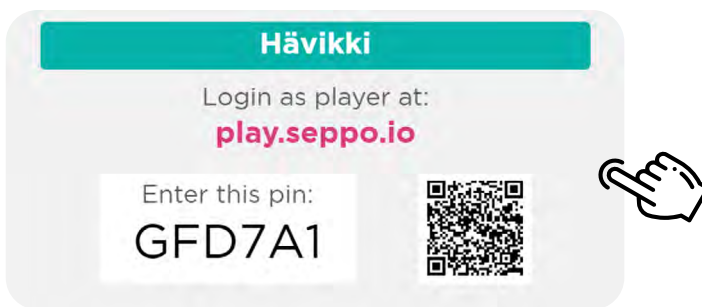
Tietoa hävikistä, sen vaikutuksesta ympäristöön sekä mittaamisesta

Valtteri Ahonen, Biovaaka



Testaa tietosi hävikistä!

Hävikkipeli



Hävikkikeittiökävely

Hävikin hallinta on osa keittiötoiminnan laatua. Hävikin mittaaminen antaa määrällistä tietoa hävikistä, ja sitä kautta voidaan kohdentaa hävikkiä tuottava toimintapaikka. Toiminnan seuranta ja tarkastelu ovat tärkeässä roolissa toiminnan kehittämisessä.

Toiminnan tarkastelu vaati hetken aikaa ja keskittymistä työn äärellä. 5S-ajatteluun perustuva muistilista on työkalu, jonka avulla voidaan havaita ja vähentää toiminnan mahdollista hukkaa. Hukkakävely tehdään kiertämällä yrityksen toimitilat ja kirjaamalla havainnot. (kohtilaatua.fi.)

5S tarkoittaa

”Japanilaista alkuperää oleva, LEAN-ajatteluun perustuva 5S on ensimmäinen askel kohti parempaa tuottavuutta, järjestelmällisyyttä, työturvallisuutta, laatua, ajallaan toimittamista, voittoa ja työntekijöiden sitoutumista. 5S soveltuu käytettäväksi kaikenlaisissa yrityksissä tai vaikka kotona.” (kohtilaatua.fi.)

Ruokahävikki-hankkeen keskeisenä teemana oli tarkastella Kaakkois-Suomen alueen pk-ruokapalveluyritysten toimintaa hävikin hallintaan liittyen. Aihetta tarkastelimme 5S-toimintamallipohjan kautta hävikkinäkökulmasta (Kuva 6) sekä teimme hävikinseurantaa liittyvän Forms-kaavakkeen seurannan avuksi dokumentointia varten.

Lajittelu (Seiri)	Järjestäminen (Seiton)	Puhdistaminen (Seiso)	Standardointi (Seiketsu)	Sitoutuminen (Shitsuke)
<ul style="list-style-type: none"> • Toiminta työpisteellä • Vain työn kannalta olennaiset • välineet • materiaalit • tarvikkeet • ohjeet • Karsi turhat pois 	<ul style="list-style-type: none"> • Varastot, keittiö, tarjoilutilat • Ovat selkeät ja järjestyksessä <ul style="list-style-type: none"> > kaikille tuotteille paikkansa ei liikaa tuotteita > first in first out toteutuu > lämpötilat ja seuranta ok > tuotteiden suojaus ja päiväysmerkinnät ok > säilytysjärjestys on paras mahdollinen • Kiinnitä huomiota työskentelyn ergonomiaan > kulkureitit ovat avoimia ja turvallisia. • Ovatko hätätilanteessa tarvittavat välineet ja kulkureitit kunnossa? 	<ul style="list-style-type: none"> • Toimintaympäristö, varastot • Kiinnitä huomio puhtauteen. • Puhdistetaan säännöllisesti <ul style="list-style-type: none"> • hyllyt • lattiat • ovet • kädensijat • Huom! Ehjät pakkaukset, tuotteiden kierto. • Seuranta ja merkinnät. • Siivousvälineet puhtaat ja asianmukaiset. 	<ul style="list-style-type: none"> • Materiaali/toiminta • Ohjeet saatavilla <ul style="list-style-type: none"> > toiminnasta, järjestyksestä ja puhdistamisesta > ovat selkeät ja ajantasaiset > omavalvonta • Seurantakaavakkeet / -ohjelmisto helposti saatavilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Henkilöstö • Rutiinit ja sitoutuminen toimintaan. • Seuranta tehdään säännöllisesti. • Korjaustoimenpiteet huomioidaan, merkintä.

Kuva 6. Hävikinhallinta keittiöissä 5S-pohjaa hyödyntäen. (Ylönen M. 2021)

5S-malli sekä Forms -pohjat antoivat idean tehdä Hävikkikeittiökävely-sovelluksen. Sovellus on työkalu keittiökävelyn ja toimintapisteiden tarkasteluun nimenomaan hävikkinäkökulmasta. Hävikkikeittiökävely-sovellus tallentaa tiedot järjestelmään tehdyn päivän mukaan, laskee toiminnalle keskiarvon, tuottaa kuvaajaa sekä ”pakottaa” toimijan tekemään tarvittaessa korjaustoimenpide-ehdotuksen.

Ilmainen sovellus toimii mobiilissa, tabletilla ja tietokoneella. Ota avuksi hävikin hallintaan

Huom! Sovellus avautuu kirjautumisikkunaan. Voit kirjautua omilla, itse keksimillä tunnuksilla. Jos unohdat tunnukset, joudut tekemään uudet. Pidä siis huoli tunnuksistasi, jotta kirjatut tiedot säilyvät. **Sovelluksella ei ole päivitys tai tukipalvelua.**

Hävikkikeittiökävely-sovellus
Ruokahävikki (xamk.fi)



Lähteet:

Kohti laatua. 2017. Laatutyökalu pk-yrityksille. Saatavissa: <https://www.kohtilaatua.fi/arvioi-tuloksia/> [Viitattu 25.11.2021].

Maa- ja metsätalousministeriön asetus ilmoitettujen elintarvikehuoneistojen elintarvikehygieniasta. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/kumotut/2011/20111367#L3> [Viitattu 25.11.2021].

Hyödyllisiä linkkejä:

Ruokatieto.fi.omavalvonta. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/lupa-kokata-elintarvikehygienian-perusteet/omavalvonta/omavalvontavelvoite>

Wasteless hanke – Opas ruokahävikin vähentämiseen ammattikeittiöissä

PALVELUMUOTOILU OSANA TOIMINNAN KEHITTÄMISTÄ

Tatjana Paukku

Palvelumuotoilu-termin käyttö on lisääntynyt viime aikoina. Monille kuitenkin termi on edelleen epäselvä tai he ovat siitä mieltä, että se on vain trendi, eikä siitä ole hyötyä kenellekään.

Haluaisin tuoda esiin omat näkemykseni aiheesta ja avata pikkasen, mitä palvelumuotoilu on ja miten palvelumuotoilun menetelmiä voisi hyödyntää projekteissa ja kehitysprosessissa.

Mitä on palvelumuotoilu?

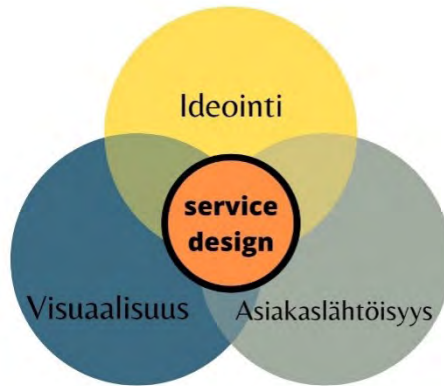
Palvelumuotoilun määrittely on haastavaa. Palvelumuotoilu on ajatusmalli, menetelmien valikoima ja systemaattinen tapa kehittää jotain. Keskiössä on aina asiakas tai loppukäyttäjä, mutta yrittäjän tai rahoittajan näkökulma ja ympäristön vaikutus on huomioitava prosessissa. Useampien sidosryhmien osallistuminen kehitysprosessiin ja eri tekijöiden yhdistäminen tuo parhaan mahdollisen lopputuloksen.

Palvelumuotoilun menetelmien käytöstä kehitysprosessissa hyötyvät sekä asiakkaat että palvelun tarjoajat. Se parantaa käyttäjien asiakaskokemusta ja -elämystä. Yrittäjien näkökulmasta se säästää huomattavasti rahaa sekä lisää kilpailukykyä. Asiakkaiden tarpeiden tunnistaminen auttaa rakentamaan ainulaatuista palvelumallia ja tuo lisäarvoa liiketoiminnalle. Sidoryhmien osallistuminen prosessiin parantaa myös sisäistä ilmapiiriä ja yhteistyötä kumppaneiden kanssa. Sillä on positiivista vaikutusta myös imagoon.

Palvelumuotoilu on murroksessa. Jos aikaisemmin sitä hyödynnettiin selkeiden palveluiden kehittämisessä, nykyään palvelumuotoilun elementtejä siirretään uusille aloille. Puhutaan johtamisen muotoilusta ja strategian muotoilusta, ja on vaikea keksiä alaa, johon ei voisi integroida palvelumuotoilun menetelmiä ja ajatusmallia. Sen takia oli hyvä idea soveltaa palvelumuotoilua myös tähän hankkeeseen.

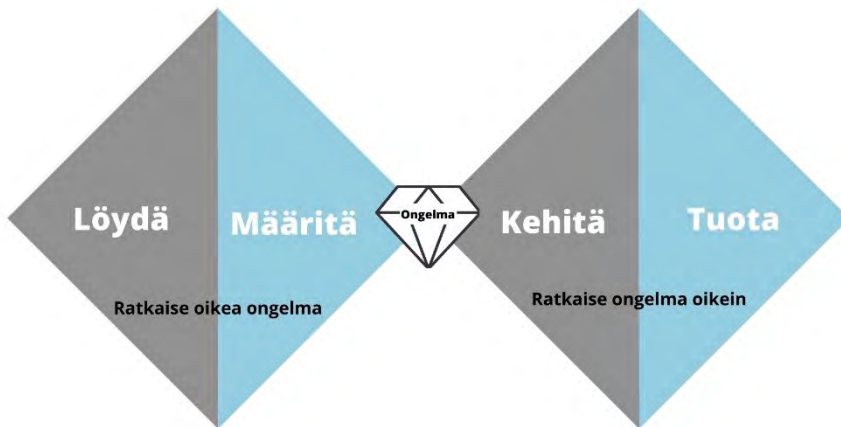
Miten käytimme palvelumuotoilun menetelmiä hankkeessa?

Palvelumuotoilun elementtejä käytettiin koko prosessin ajan, ja asiakkaan tarpeita pidettiin fokuksessa alusta loppuun. Palvelumuotoilun elementtien soveltaminen hankkeeseen näkyy selkeästi seuraavassa kuvassa (kuva 1).



Kuva 1. Palvelumuotoilu osana toiminnan kehittämistä (Paukku 2021).

Hankkeen kehitysprosesseja on edistetty tuplatimanttimallin mukaan (kuva 2). Tuplatimantti on palvelumuotoilussa käytetty prosessimalli, jonka on esitellyt British Design Council. Ensimmäinen timantti muodostuu löydä- ja määritä-osioista, joiden aikana kerätään asiakasymmärrystä sekä ymmärrystä käsiteltävästä ongelmasta ja kiteytetään ne. Toisen timantin osioissa kehitetään ratkaisua havaittuun ongelmaan. (Palvelumuotoilu Palo 2018.)



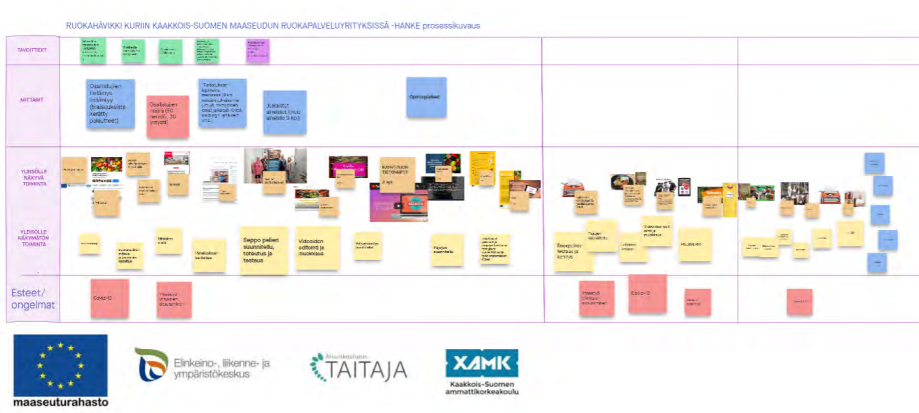
Kuva 2. Tuplatimantti (Paukku 2021).

Esimerkiksi alussa keräsimme benchmarkingin avulla tietoa ruokahävikistä ja olemassa olevista ratkaistuista ja lähdimme siitä ideoimaan omaa toimintamallia. Palavereita ja ai-voriiihiä pidettiin etänä, ja alusta lähtien keskustelu on ollut avointa, ennakkoluulotonta ja luovaa. Uusia ideoita on otettu aina lämpimästi vastaan, ja jokaisella on ollut mahdollisuus sekä käyttää omia vahvuuksia että päästä mukavuusalueensa ulkopuolelle. Tavoitteena on ollut luoda uusia ratkaisuja, ja se on vaatinut rohkeutta ja luovuutta.

Vertailututkimusta tehdessämme huomasimme, että digitaalisuus mahdollisti ihan uuden tavan jakaa tietoa ja kouluttaa ihmisiä ja henkilökuntaa. Pelillisyyttä hyödynnetään aktiivisesti oppilaitoksissa ja työpaikolla monilla eri aloilla. Se on hauska ja tehokas tapa opettaa uusia taitoja. Digitallisuuden lisääminen oli myös hankkeen tavoitteena. Sen perusteella päätimme kehittää toisenlaisen tavan tiedon jakamiseen. Tuplatimantin ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu oikean ongelman etsiminen, minkä jälkeen on lähdettävä etsimään oikeaa ratkaisua siihen.

Pelit ovat saaneet erittäin positiivisen vastaanoton ammattilaisilta ja opiskelijoilta. Niiden kehittämiseen käytettiin myös palvelumuotoilun ajatusmallia. Alussa teimme nopean prototyypin, jota testasimme kohderyhmälle. Palautteiden perusteella onnistuimme parantamaan käytettävyyttä. Palautteiden avulla löysimme myös jatkokehitysmahdollisuuden. Erityisryhmät kaipaavat vastaavia pelejä, joissa olisi huomioitu erityisryhmien tarpeita. Selkokielisten perehdytyskorttien avulla helpotamme esimerkiksi kausi- ja ulkomaalaisten työntekijöiden opastamista ruokapalveluissa. Pelejä on mahdollista käyttää hankkeen päättymisen jälkeen. Jatkokehitys tapahtuu mahdollisesti hankkeen ulkopuolella, mutta löysimme keinon auttaa erityisryhmiä jo tässä vaiheessa.

Yksi kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa, ja sen takia visualisointi on ollut vahvasti mukana koko projektin ajan. Infograafit ja kortit löytyvät hankkeen sivuilta, ja niitä saa vapaasti käyttää. Kuvasimme visuaalisesti myös hankkeen etenemistä (kuva 3), mikä auttoi työssä kirkastamaan seuraavia vaiheita ja riskitekijöitä ja toimi eräänlaisena seurantatyökaluna.



Kuva 3. Hävikkipolku. Toimintaprosessin kuvaus hankkeen etenemisestä. (Paukku 2021).

Rahoittajan näkökulma ja tavoite pidettiin fokuksessa koko hankkeen ajan. Olemme pyrkineet huomioimaan myös trendit ja vastuullisuuden periaatteet työn aikana.

Lähteet:

Palvelumuotoilu Palo. Palvelumuotoilutoimisto. 2018. Tuplatimantti. Saatavilla:

<https://www.palvelumuotoilupalo.fi/blogi/2018/1/31/palvelumuotoilun-vaiheet>. [Viitattu 26.11.2021].

OSALLISTAMINEN

Jouni Alén

Ruokahävikki ja sen vähentäminen ovat olleet voimakkaasti esillä. Maailmassa kolmasosa elintarvikkeista päätyy jätteeksi. Tietoa ja tilastoja on saatavilla eri muodoissa. Miten vähentää ruokahävikkiä? Siihen ei löydy yhtä ainoaa vastausta, vaan se on hyvin suunniteltu prosessi oikeita valintoja.

Ruokahävikkiä voidaan käsitellä hyvin usealla eri tavalla. Se voidaan nähdä taloudellisena tappiona, luonnonvarojen kuluttamisena tai se voidaan kokea myös sosiaalisen epätasa-arvon mittarina tai kulutuksen vääristymänä. On ollut hienoa nähdä, miten erityisesti nuoret ovat lähteneet taisteluun Telluksen puolesta. Ehkä se vihdoin herättää myös päättävät tahot.

Asioihin vaikuttaminen ja niiden muuttaminen ei ole helppoa. Miten minun valintani voisivat vaikuttaa kaikkien toimintaan ja muuttaa käytänteitä parempaan suuntaan? Siinä tarvitaan tiedon lisäksi uskoa, yhteistyötä ja osallistumista, siis konkreettisia muutoksia. Omalla toiminnalla ja ostokäyttäytymisellä meistä jokainen pystyy viestimään asioista. Koronan aikana esimerkiksi lihan kulutus on vähentynyt selkeästi ja lähiruoan käyttö on entisestään kasvanut. Nämä ovat selkeitä viestejä elintarvikemarkkinoille, joilla kasviproteiinivalmisteiden määrä on selkeästi lisääntynyt.

Mikä meitä motivoi?

Motivaation löytäminen on joskus vaikeaa. Usein ratkaisu löytyy positiivisista asioista ja mielekkäistä kokemuksista, jotka kiehtovat meitä. Myös koulutuksessa motivaatio on ratkaiseva tekijä. Kyse ei ole oman tien löytämisestä, vaan sen rakentamisesta. Tällä reitillä opettaja toimii oppaana. Ratkaisut löytyvät ohjaamisesta ja osallistamisesta, joiden avulla voimme löytää yhdessä tavan toimia innostavissa ratkaisuissa. Osallistaminen on tässä avainasemassa. Ohjaajan työ on jakaa omaa asiantuntijuuttaan ja saada toimijat aktiivisiksi oman toimintansa kehittäjiksi.

Osallistaminen

Ruokahävikin vähentämisessä osallistamisella on tärkeä rooli. Osallistamisesta puhutaan paljon johtamisessa, kehittämisessä ja koulutuksessa. Osallistamisen tavoite on saada ihmiset osaksi tiedon keruuta ja sitoutumaan prosessiin. Heiltä odotetaan palautetta, heidän odotetaan kuluttavan ajatuksella, heitä odotetaan mukaan keskusteluun ja tekemään yh-

dessä. Näin kuluttaja saadaan mukaan osaksi prosessia. Sen tarkoitus on aktivoida sekä muuttaa toimintaa yhteisöllisemmäksi. Huomioiminen ja mukaan ottaminen ovat jo viesti yhteisestä päämäärästä.

Osallistamisen tärkein viesti on saada mukaan ihmisiä ja kasvattaa puroa laajemmaksi. Kaikessa toiminnassa haluaminen ja asiasta innostuminen ovat voimia, jotka parhaiten vievät asioita eteenpäin. Jos asiaa ei tunne omakseen eikä siitä ole innostunut, niin lopputulos ei ole paras mahdollinen. Parhaassa tapauksessa osallistamalla onnistutaan saamaan asiaan uppoutunut, aktiivinen ja sitoutunut ihminen työskentelemään eri tavoilla prosessin hyväksi.

Kuten kaikki muukin toiminta, osallistaminen ei ole hakuammuntaa, vaan suunnitelmallista toimintaa, joka vaatii paljon työtä.



Kuva 1. Yhdessä tekeminen antaa paljon voimavaroja ja mahdollisuuksia ja myös aineistoa, joka vaatii yhä kehittämistä. Se ei anna suoria vastauksia. Kuva: Canva

Positiivisen ratkaisun avaimet löytyvät täältä!

Jouni Alén



Ruokahävikki kuriin –hanke
Kick off 4.8.2020
Aikuiskoulutus Taitaja, Kouvola

Play (k)

Osallistaminen hankkeessa

Ruokahävikki kuriin Kaakkois-Suomen ruokapalveluyrityksissä -hankkeen myötä olen kohdannut paljon myötämielistä suhtautumista ja asiaan vihkiytyneitä henkilöitä, joiden kanssa on ollut kehittävää viedä asioita eteenpäin. Olemme saaneet myös erilaisia ajatuksia työkaluista ja toimintamalleista. Kuluneen kahden vuoden aikana haasteet ovat olleet esillä, mutta virtuaaliset pajat, kahvitauon tietovartit, Seppo-pelit ja muu julkaisemamme materiaali on tukenut toimijoiden osallistumista hankkeen kautta toimiin ruokahävikin vähentämiseksi.

On ollut mielenkiintoista, haastavaa ja hauskaa viedä tärkeää asiaa eteenpäin erilaisissa kanavissa ja erilaisten työkalujen avulla. Olemme pystyneet aineiston avulla luomaan erilaisia apuvälineitä sekä erityisesti tietoa ja malleja ruokahävikin vähentämiseksi.

Ruokahävikkiä emme koskaan tule saamaan nollassolle, mutta jokainen oikea valinta ja toimintamalli vie toimintaamme oikeaan suuntaan. Osallistamalla ja tietoa jakamalla meidän on mielekkäämpi sitoutua tähän tärkeään tavoitteeseen. Yhdessä tekeminen on hausempaa ja tavoitteet on helpompi saavuttaa. Ratkaisu on positiivisessa toiminnassa.

**Osallistaminen voi tapahtua myös näin.
Ajatuksia alan ammattilaisilta ruokahävikistä sekä
paikallis- ja sesonkituotteiden käytöstä. Olkaa hyvä!**



Lähteet:

Osallistavat menetelmät. Saatavissa: <https://www.ksl.fi/images/osallistavatmenetelmat.pdf> [Viitattu 1.10.2021].

Ristimella, A. & Törmänen, M. 2015. Osallistavat työmenetelmät ja -välineet nuorten ryhmätöiminnoissa. Lapin ammattikorkeakoulu. Saatavissa:

Hymy on onni - Osallistavat työmenetelmät ja -välineet nuorten ryhmätöiminnoissa.pdf (theseus.fi) [Viitattu 30.9.2021].

Martela, F. 2014. Valonöörit – Sisäisen motivaation käsikirja. Gummerus. Helsinki

Paalasmaa, J. 2014. Aktivoi oppilaasi. P-S Kustannus. Jyväskylä

SANA OPISKELIJALTA

Tatjana Paukku

Olin todella innoissani, kun työharjoittelu alkoi huhtikuussa 2020. Silloin keväällä minusta tuntui, että paikka oli luotu juuri minua varten. Ruokahävikki kuriin -hankkeessa pystyisin käyttämään sekä entistä työkokemustani, ravitsemus- ja erityisruokavalion tuntemusta, että opiskelun aikana saatua tietoa palvelumuotoilusta ja markkinoinnista.

Työharjoittelu kuului ammattikorkeakoulun opintoihin, ja projektiluonteinen työ hankkeessa oli mahdollista yhdistää opiskelun ja päivätyön kanssa.

Työharjoittelupaikan valintaan vaikutti vahvasti myös aiheen merkitys itselleni ja ympäristölle. Kestävä kehitys on ollut punaisena lankana melkein kaikilla kursseillani ammattikorkeakoulussa, ja huomasin, että sen kautta itselleni on tullut tavoitteeksi integroida vastuullisuuden periaatteet kaikkiin projekteihin, joihin olen osallistunut tai tulen osallistumaan tulevaisuudessa.

Hankkeelta ja työharjoittelulta eniten odotin verkostoitumista ja uusien taitojen harjoittelua. Olen alanvaihtaja, ja siinä on omat plussansa ja miinuksensa. Moniosaajana pystyn siirtämään monia taitojani uudelle alalle ja tuomaan uusia näkökulmia, mutta minulla ei ole vielä itsevarmuutta uudella kentällä ja oma työtyyli on vielä löydettävä.

Aloitusvaiheessa suunnittelin, mitä palvelumuotoilun menetelmiä pystyisin hyödyntämään projektissa, ja päässäni syntyi melkein valmis polku. Tarkoitus oli järjestää työpajoja ja saada niihin osallistumaan mahdollisimman paljon loppukäyttäjiä sekä asiakkaita. Yksi palvelumuotoilun kulmakivistä on asiakaslähtöisyys, ja se on minun lempiaiheeni.

Kevät 2020 näytti, että kaikkia riskejä ei voi ennakoida. Covid-19-pandemiaan liittyneet rajoitukset vaikuttivat totaalisesti meidän kohderyhmäämme, ja sekä suunnitelma että toteutumistapa jouduttiin vaihtamaan hyvin monta kertaa. Epävarmuus on ollut taustalla koko ajan, ja se on lisännyt huomattavasti työn stressiä. Kuitenkin palvelumuotoilijan on osattava reagoida muuttuviin oloihin ja tilanteisiin, ja sitä on hyvä harjoitella.

Toinen odottamaton yllätys itselleni oli, että etätyöskentely vaati paljon itsekuria ja ajanhallintaa. Niihin kompastuin monta kertaa. Lopuksi sain järjestettyä kotioloihin sopivan toimiston, joka tuki työmotivaatiota ja mahdollisti etäpalaveriinkin osallistumisen. Mietin monta kertaa, miten ympäristö vaikuttaa työntekoon ja kuinka tärkeää on pitää säännöllisesti yhteyttä työkavereihin, että saa tuntea tekevänsä yhdessä työtä.

Projektin aikana on tapahtunut paljon. Tehtävät ovat olleet hyvin monipuolisia, ja pystyin vaikuttamaan niihin. Työnjako oli sovittu niin, että jokainen meistä käytti omia vahvuuksiaan yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Joskus kuitenkin olen joutunut menemään mukavuusalueen ulkopuolelle ja sen kautta olen saanut uutta työkokemusta ja oppinut uutta.

Nyt on jäljellä pari kuukautta ja on hyvä miettiä, mitä olen oppinut. Harjoittelun tehtävistä päällimmäisenä mieleeni ovat jääneet työpajojen suunnittelu, graafiset työt, videoeditointi ja pelin kehittäminen. Sain kehitettyä etätyöskentelytaitoani, ja projektityöskentelyn tavat ovat tulleet tutuiksi.

Itselleni on erittäin merkityksellistä, että työharjoittelun aikana tutustuin paremmin omiin vahvuuksiini ja heikkouksiini ja ymmärsin, minne suuntaan haluan mennä tulevaisuudessa ja miten onnistun saavuttamaan päämäärän.

Mietin joskus, saisinko enemmän hyötyä työharjoittelusta, jossa olisin työskentelemässä kokeneen palvelumuotoilijan ohjauksessa? Koen kuitenkin, että aikuisena opiskelijana pystyn oppimaan itsenäisesti paljon ja koulusta olen saanut hyvät eväät siihen. Asenne, motivaatio ja reflektointi ratkaisevat aika paljon tässä tapauksessa. Myös kollegoilla on paljon kokemusta alasta ja aina tarvittaessa olen saanut heiltä tukea ja hyviä vinkkejä.

Tulee ikävä meidän tiimiämme ja palavereja. Kiitos, että sain olla matkalla mukana!

