



Tiedostaen kohti ilmastoystävällistä ja terveellistä lounasruokailua

Kati Yliviuhkola

Opinnäytetyö, AMK

Toukokuu 2022

Matkailu- ja palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

Restonomi (AMK), Kestävä gastronomia

Yliviuhkola, Kati

Tiedostaen kohti terveellistä ja ilmastoystävällistä lounasta

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. **Toukokuu 2022**, 48 sivua.

Palveluliiketoiminta, Matkailu- ja ravitsemisala. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää työpaikkalounaalla ruokailevien kestävyysasenteita ja samalla herätellä lounasruokailijoita havainnoimaan valitsemansa lounasvaihtoehdon kestävyyttä. Tutkimuksen tarkoitus on tukea asiakkaiden tulevia kestäviä ja terveyttä tukevia valintoja. Tavoitteena oli myös herätellä ajattelemaan kiireen ja nälän keskellä mikä auttaa jaksamaan ja saamaan parempaa tulosta työpäivän aikana. Tutkimusongelmasta johdetut tutkimuskysymykset olivat: Millaiset ovat lounasruokailijan kestävyysasenteet? Miten ajankohtainen tieto kestävästä ruokavalinnoista saavuttaisi työpaikkalounasruokailijat parhaiten? Miten lounasruokailua voisi kehittää vastuullisempaan ja terveellisempään suuntaan?

Tutkimuksen teoriaosuus sisälsi suomalaista ravintotietoutta sekä kestävä kehityksen tavoitteita ja niihin liittyvää perustelua ja tietoutta tutkimusongelman tärkeydestä. Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista tutkimuskyselyä henkilöstöravintolan asiakkaille sekä tutkijan henkilökohtaisen sosiaalisen median kanavia. Vastauksia saatiin 105 kappaletta sekä lisäksi avoimia vastauksia 230 kappaletta. Lisäksi tehtiin systemaattista havainnointia kahdessa oululaisessa henkilöstöravintolassa. Molemmat ravintolat olivat buffetravintoloita. Toisessa ruoka myytiin perinteisellä buffetruoan hinnoittelutavalla kiinteään hintaan ja toisessa kilohinnalla.

Tutkimuksen tuloksissa selvisi, että enemmistö vastaajista oli terveellisen lounasruoan kannalla ja valmiita luopumaan perinteisestä buffetlounaasta kokonaan. Ruokapalvelun tarjoajalta toivottiin ohjeistusta ja suunnan näyttöä terveellisen ja ilmastoystävällisen lounasannoksen kokoamisessa. Avoimissa vastauksissa toistui nälän ja laajan lounasbuffetin yhteys energiatiheisiin valintoihin päätymisessä. Toivottiin, että vaihtoehdot pidettäisiin riittävän terveellisinä, jotta lounasannos pysyisi kohtuullisen kokoisena ja siinä korostuisivat terveyttä edistävät valinnat.

Johtopäätöksenä voidaan todeta asiakastutkimuskyselyn perusteella lounasruokailijoiden olevan valveutuneita ja kiinnostuneita ilmasto- ja terveysasioista. Palvelun tarjoajalta toivottiin tietoutta ja konkreettisia tekoja ilmaston sekä yksilön valintojen suhteen kohti terveellisempää tulevaisuutta. Tuloksia voidaan hyödyntää lounasravintoloiden kehittämisessä sekä uusien ravintoloiden ja konseptien suunnittelussa.

Avainsanat (asiasanat)

Terveellisyys, ilmasto, henkilöstöravintola, vastuullisuus, kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Yliviuhkola Kati

Awareness towards a climate friendly and healthy lunch

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, May 2022, 48 pages.

Degree programme in Hospitality Management. Bachelor's thesis

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The purpose of the thesis was to find out the endurance attitudes of those who eat lunch at work and at the same time arouse lunch diners to observe the sustainability of the lunch option they have chosen. The purpose of the thesis is to support customers' future sustainable and healthy choices. The goal was also to wake up to think during rush and hunger which helps to cope and get a better result during the working day. The research questions derived from the research problem were: What are the endurance attitudes of a lunch diner? How would a current information on sustainable food choices best reach workplace lunch diners? How could lunch be developed in a more responsible and healthier direction?

The theory part of the study included Finnish nutrition information as well as the goals of sustainable development and the related justification and knowledge of the importance of the research problem. The study used a quantitative research survey of staff restaurant customers as well as the researcher's personal social media channels. 105 responses were received, as well as 230 open responses. In addition, systematic observations were made in two staff restaurants in Oulu. Both restaurants were buffet restaurants. In one, the food at a fixed price and in the other at a price per kilo.

The results of the survey showed that most respondents were on the side of a healthy lunch and willing to give up a traditional buffet lunch altogether. The foodservice-provider was asked for guidance and direction in compiling a healthy and climate friendly lunch. The open-ended responses reiterates the link between hunger and an extensive lunch buffet in ending with energy-intensive choices. It was hoped that the alternatives would be considered healthy enough to keep the lunch portion of a reasonable size and to emphasize health promoting choices.

On the basis of the customer survey, it can be started that lunch diners are aware of and interested in climate and health issues. The service provider was expected to provide information and concrete actions regarding the climate and the individual's choices towards a healthier future.

Keywords/tags (subjects)

Health, climate, staff restaurant, responsibility, quantitative research method

Miscellaneous (Confidential information)

-

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Tutkimusasetelma	4
2.1	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	5
2.2	Tutkimusote	6
2.3	Aineiston keruu- ja analysointimenetelmät.....	6
3	Suomalaiset ravitsemussuositukset.....	9
3.1	Ruokakolmio.....	10
3.2	Ruokavalion terveyden edistäjät.....	13
3.3	Kestävyyssasenteet.....	14
3.4	Sydänmerkki	15
4	Ylikulutuksesta kestävään kehitykseen	16
4.1	Kestävä kehitys ruokapalveluissa	16
4.2	Kestävä ruokajärjestelmä	20
5	Ruokaturva ja hävikki	22
5.1	Ruokaturva toimivassa ja kestävässä ruokaketjussa	23
5.2	Ruokahävikki	24
5.3	Ruokahävikki ravitsemuspalveluissa	25
5.4	Konkreettisia keinoja kulutusmuutoksiin.....	26
6	Tutkimustulokset.....	27
6.1	Tutkimuskyselyn tulokset ja analysointi	27
6.2	Systemaattisen havainnoinnin tulokset ja analysointi.....	34
	Pohdinta	38
	Lähteet	43

Kuviot

Kuvio 1.	Ruokakolmio.....	11
Kuvio 2.	Suosittelvat ruokavaliomuutokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi ...	14
Kuvio 3.	Sydänmerkki.....	15
Kuvio 4.	Kestävän kehityksen tavoitteet.....	18
Kuvio 5.	Tulevaisuuden ruokajärjestelmä.....	22
Kuvio 6.	Ruokahävikin osuus ruokaketjussa.	25
Kuvio 7.	Lounasruoan tärkeimmät ominaisuudet.	28
Kuvio 8.	Valmius maksaa terveellisestä ja ilmastoystävällisestä lounaasta hieman enemmän.	29

Kuvio 9. Buffetlounaasta luopuminen tai sen korvaaminen kilohintaisella annoksella.	30
Kuvio 10. Buffetlounaan korvaaminen valmiiksi kootulla lautasannoksella.	31

1 Johdanto

Suomalaisista työikäisistä noin joka kolmas käyttää päivittäin henkilöstöravintolan palveluita. Näin ollen sillä voidaan ajatella olevan suuri merkitys, mitä lounasravintoloissa asiakkaille tarjoillaan sekä ravinnonsaannin että terveyden ylläpitämisen vuoksi. (Joukkoruokailu n.d.) Nykyään on äärimmäisen helppoa saada joka puolelta tietoa ja apua siihen, kuinka tulisi syödä mahdollisimman terveellisesti ja ilmastoystävällisesti. Silti huonot valinnat valtaavat herkästi mielemme. Reseptejä, kuvia ja tietoa on lehdet ja media täynnä. On vaikea pitää selkäranka suorana kaikkien houkutusien keskellä. Arjesta koitetaan tehdä juhlaa kyseenalaisin keinoin eikä sitä välttämättä terveys kestä loputtomiin.

Aihe on merkityksellinen myös työelämän kehittämisen kannalta. Kestävän kehityksen tavoitteet eli Agenda 2030 (YK, kestävän kehityksen tavoitteet 2018) kuvaa tulevaisuuden tavoitteita myös ravintolapalveluiden ja lounasruokailun osalta. Sen tavoitteena on turvata hyvän elämisen mahdollisuudet sekä nyt että tulevaisuudessa. Miten suomalainen syö ulkona 2020? -tutkimukseen vastasi lähes tuhat suomalaista 18–70-vuotiasta. Kyselyyn vastanneista suomalaisista 67 % kertoi ulkona syömisen tärkeimmäksi motiiviksi arjen piristämisen. Samassa tutkimuksessa selvisi, että 44 % kyselyyn vastanneista suomalaisista söi lounaansa muualla kuin työpaikan omassa ravintolassa. (Miten suomalainen syö ulkona 2020? 2019.) Kestävän kehityksen tavoitteiden voidaan ajatella nivoutuvan lähelle ravintolapalveluita ja lounasruokailua. Tavoitteina Agenda 2030 on mm. terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen sekä kestävään kehitykseen pyrkiminen monen eri asian kannalta. Se näkyy myös meillä Suomessa niin jokapäiväisenä kulutusmuotona kuin lounasruokailuna ja sen vaikutuksina terveyteen, hyvinvointiin sekä ilmastoon. On tärkeää huomioida, että yksilötasolla ravintolalounas saattaa olla jollekin päivän ainoa lämmin ja täysipainoinen ateria, jossa muun muassa salaatin ja muiden kasvien osuus voi olla hyvinkin suuri.

Työvireyden näkökulmasta lounaan tulisi olla ravitsemuksellisesti tasapainoinen ateria, joka auttaisi nälänhallinnassa. Harvakseltaan nautitun energiatiheän lounasruoan ei nähdä vaikuttavan vielä terveyteen, mutta korvatessaan päivittäin terveellisen ja ravitsemukseltaan tasapainoisen aterian makumieltymystensä mukaisesti herkutellen, voi kalorimäärä kasvaa liian suureksi sekä johtaa huonoon ravintoainetiheyteen. Lounasruoasta tulisi saada jopa 30 prosenttia päivittäisistä ravintoaineista. (Laatikainen & Rannikko, 2015.)

Valkaman (2020) mukaan suomalaisten suhde seisoviin pöytiin on ainutlaatuinen. Suomalaisten rakkautta seisovia pöytiä kohtaan perustellaan sillä, että nähdään buffetpöydän olevan tarjolla lähes kaikissa ikä- ja elämänvaiheissa suomalaisissa ravintoloissa. Eli buffetpöytien runsaus nähdään jatkuvan lähes koko ihmisen elinkaaren ajan. Ensimmäiset kokemukset buffetpöydistä tulevat jo peruskoulun ajalta aina opiskeluaikoihin ja työpaikkaruokailuun ja laivaristeilyjen sekä hotellien buffetaamiaisia myöten. Suomalaisten arvellaan arvostavan juuri sitä, että heillä on mahdollisuus itse valita mitä syövät ja minkä verran. (Valkama 2020.)

Ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi tulisi nykyisiä valintoja muuttaa. On selvää, ettei terveys ja ilmasto kestä sitä, että ”juhlitaan päivittäin.” Lounasruoan nauttiminen ravintolassa mahdollisesti viisi kertaa viikossa voi olla liikaa, mikäli ravintotiheän ravinnon osuus lautasella on korvattu energiatiheällä ruoalla. Työssäni kokkina olen seurannut tätä ilmiötä useiden vuosien ajan ja tutkimusaiheeni muodostui sekä kokemuksen että karttuneen tiedon perusteella. Haluaisin osaltani vaikuttaa tähän asiaan ja muuttaa ihmisten ajatusmaailmaa kestävämpään suuntaan. Lisäksi haluaisin auttaa palveluntarjoajia kehittämään ja suunnittelemaan parempia lounasvaihtoehtoja tai jopa ihan uusia konsepteja, jotta lounasasiakkaan lautanen täytyisi puhtailla ja ravitsevilla vaihtoehtoilla. Asiakasnäkökulma on tässä suuressa roolissa ja tutkimusmenetelmilläni pyrin saamaan vastauksia sekä ymmärtämään asiakkaiden ajatuksia ja selvittämään mitä muita kestävämpiä keinoja päivittäiseen lounasruokailuun voisi olla saatavilla asiakaslähtöisesti.

Nykyään vastuullisuudesta ja kestävydestä puhutaan lähes kyllästymiseen saakka, mutta ymmärtävätkö kuluttajat silti mitä ne sanat tarkoittavat? Kuinka niistä sanoista päästäisiin syvempään ymmärrykseen sekä konkreettisiin tekoihin? Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää työpaikkalounaalla ruokailevien kestävyysasenteita ja samalla herätellä lounasruokailijoita havainnoimaan kestävyden merkitystä valitsemallaan lounasvaihtoehdolla ja sitä kautta tukemaan ilmastoa sekä omaa terveyttä.

2 Tutkimusasetelma

Tutkimusasetelmalla etsitään vastauksia asetettuun tutkimusongelmaan. Tutkimusasetelma on kokonaisuus, joka koostuu sekä tutkimusongelmasta että aineistoista ja niiden analyysimenetelmistä.

Kaikissa tutkimuksissa on jonkinlainen asetelma ja se tekee ainutlaatuisen samaa aihepiiriä, kohde-ryhmää tai ilmiötä erittelevistä tutkimuksista. (Tutkimusasetelman rakentaminen n.d.)

2.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Ongelman löytäminen tutkimuksessa on tärkeää, koska ongelma ohjaa koko prosessia. Ongelman ratkaisun kannalta luotettavuus on heikko, mikäli oikeaa ongelmaa ei tunnisteta. (Kananen 2014, 45.) Tavoitteena oli selvittää lounasruokailijoiden kestävyysasenteita sekä auttaa lounasruokailijoita ymmärtämään oikeiden valintojen merkityksen ilmaston sekä terveyden näkökulmasta. Tarkoituksena oli myös herätellä ajattelemaan kiireen ja nälän keskellä mikä on järkevää ja mikä lopulta auttaa jaksamaan ja saamaan aikaan parempaa tulosta työpäivän aikana. Haluttiin myös selvittää lounasasiakkaiden valmiutta luopua mahdollisesti kokonaan nykyisistä toimintamalleista ja korvata ne ilmastoystävällisemmällä ratkaisulla.

Aiheen merkitys työelämän kehittämisen kannalta on suuri ja ajankohtainen. Asiakasymmärryksen parantaminen on tärkeää, jotta pystyttäisiin tekemään terveellisempiä valintoja aina ruokalistasuunnittelua ja hankintoja myöten, terveys edellä. On työntekijän ja työnantajan etu, että useana päivänä viikossa nautittava lounasruoka ravintolassa olisi terveellinen, monipuolinen ja myös tulevia sukupolvia kunnioittava. Ongelman ratkaisu vaatii paneutumista ja perehtymistä. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan nimenomaan lounasruokailijan tiedostamiseen ja tietämykseen liittyviä asioita. Hyvät valinnat lautasella eivät ole koskaan pelkästään ruokapalvelun, kuten ei myöskään yksittäisen asiakkaan vastuulla vaan se on yhteinen ongelma, johon perehtymällä voitaisiin saavuttaa parempaa hyvinvointia. Tutkimusongelmasta on johdettu tutkimuskysymykset:

- Millaiset ovat lounasruokailijan kestävyysasenteet?
- Miten ajankohtainen tieto kestävästä ruokavalinnoista saavuttaisi työpaikkalounasruokailijat parhaiten?
- Miten lounasruokailua voisi kehittää vastuullisempaan ja terveellisempään suuntaan?

2.2 Tutkimusote

Tutkimusote tarkoittaa yleisnimitystä menetelmien kokonaisuudelle, jolla opinnäytetyön tekeminen lähtee etenemään. Opinnäytetyötä kirjoittaessa jako perustuu laadulliseen eli kvalitatiiviseen ja määrälliseen eli kvantitatiiviseen tutkimukseen. Sekä liike- elämän että käytännön työelämän kannalta kvantitatiivinen tutkimus on yleisin. (Kananen 2014, 52.) Tutkimuksessa on käytetty määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusotetta. Kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä ominaisuuksia ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat, aineiston keruun suunnitelmat, aineiston tilastollinen käsittely sekä päätösten teko. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140.)

2.3 Aineiston keruu- ja analysointimenetelmät

Tutkimusmenetelmä oli kvantitatiivinen eli määrällinen. Kvantitatiivisen tutkimuksen tyypillisiä aineistonkeruumenetelmiä ovat mm. lomakekyselyt, internet- kyselyt ja systemaattinen havainnointi. Tavanomaisin tapa määrällisessä tutkimuksessa on, että tutkija kerää aineiston henkilökohtaisesti ennalta suunnitellulla kyselyllä, jossa on valmiit vastausvaihtoehdot ja kysymykset ovat kaikille samat. (Heikkilä 2014). Määrälliseen tutkimukseen päädyttiin sen selkeyden vuoksi. Teorian koettiin pohjautuvan suoraan ja luontevasti valikoituihin aineistonkeruumenetelmiin ja sillä haluttiin luoda yleiskuva sekä ilmiö asenteista. Myöhemmin on mahdollista lähteä tekemään tarkempaa laadullista tutkimusta keskeisistä kehittämiskohteista sekä lisätä syvällisempää asiakasymmärrystä ihmisten käyttäytymisestä ja ruokavalintaan vaikuttavista psykologisista ja sosiaalisista tekijöistä.

Tutkimus päätettiin kerätä verkkokyselyllä sekä systemaattisella havainnoinnilla. Havainnointia käytetään perinteisesti joko itsenäisesti tai kyselylomakkeen tukena. Havainnoinnille tärkein perustelu on selvittää, toimitaanko kuten sanotaan toimivan. Havainnoimalla saadaan suoraa tietoa yksilön tai ryhmän käyttäytymisestä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tutkimuksessa käytettiin kotimaista kysely- ja raportointityökalu Webropolia. Verkkokysely tehtiin tarkoin harkituin kysymyksin, mahdollisimman yksinkertaisesti esitettynä, ettei vastaajan mielenkiinto loppuisi tai kysymyksiin vastaaminen kestäisi turhan pitkää aikaa. Teemoina olivat lounasruokailijan mieltymykset ja ajatukset lounaan ilmasto- ja ympäristövaikutuksista. Ajatukset lounasruoan terveellisyydestä, sekä siitä olisiko ruokailija valmis maksamaan hieman enemmän terveellisestä ja ilmastoystävällisemmästä ruoasta. Kyselyssä selvitettiin myös lounasruokailijan tärkeimpiä toiveita

lounasruoan ominaisuuksista sekä tulivatko ilmastoasiat esille lounasravintolassa ruokapalvelun tarjoajan toimesta. Koettiin myös tärkeäksi selvittää olisiko lounasruokailija valmis luopumaan perinteisestä ” syö ja juo niin paljon kuin haluat, kiinteään hintaan” tyyppisestä buffetröökailusta.

Kyselyn loppuun jätettiin tilaa vapaalle sanalle. Haluttiin saada enemmän syvällistä ymmärrystä ja hiljaista tietoa. Pyydettiin vastaajaa kertomaan mikä auttaisi tekemään parempia lounasvalintoja sekä aiheuttaako nälkäisenä tehdyt mieliteot mahdollisesti erilaisia valintoja mitä alun perin oli tarkoitus tehdä ja mistä tämän uskottiin johtuvan. Tutkimustulosten analysoinnissa tehtiin ristiintaulukointia asiakastutkimuskyselyn tulosten perusteella ja etsittiin yhteyksiä joidenkin asioiden välillä.

Kvantitatiivinen tutkimuskysely toteutettiin oululaisen elektroniikka-alan tehtaan työntekijöille, joista suuri osa käytti henkilöstöravintolan palveluja päivittäin. Perusjoukkona tutkimuksessa oli henkilöstöravintolan asiakkaat. Kyselylinkkiä jaettiin myös tutkijan henkilökohtaisella sosiaalisen median tilillä, jotta ilmiöstä saatiin riittävästi ja lisää tietoa. Henkilökohtaisella sosiaalisen median tilillä jaetussa kyselyssä otettiin huomioon, että osa mahdollisista vastaajista työskenteli ravintolalalla ja vastauksissa saattoi näkyä se, millainen käytäntö tai periaate omalla työpaikalla näiden asioiden suhteen oli. Tutkimuksen alkuun liitettiin saate, jossa kerrottiin tutkittavana olevan aiheen tarkoitus ja tavoite sekä tutkijan koulutus ja meneillään oleva opinnäytetyö. Saatteessa pyydettiin vastaajiksi henkilöitä, jotka käyttivät henkilöstöravintolapalveluita joko päivittäin tai satunnaisesti. Tutkimuskyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Tutkimuskyselyn ajankohta oli 24.3-1.4.2022 välisenä aikana. Kyselyyn osallistuneiden vastauksia seurattiin Webropolista ja huomattiin jo kahden ensimmäisen päivän aikana kiinnostuksen kyselyyn vastaamisesta olevan suuri.

Kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on tarkkaileva havainnointi. Arkipäiväinen havainnointi on myös tieteellisen havainnoinnin perustaa. Se on vain hieman erilaista ottaen huomioon sen suunnitelmallisuuden ja kriittisyyden. Systemaattisessa havainnoinnissa tutkija ei osallistu mihinkään toimintaan tutkimuskohteessaan vaan asettuu ulkopuoliseksi tarkkailijaksi. (Vilka 2006.)

Systemaattista havainnointia menttiin selvittämään kahteen eri lounasravintolaan. Ravintolat valikoituivat sen perusteella, tarjottiinko ravintolassa buffettia vai kilohinnalla myytävää lounasta. Havainnoinnin kohteeksi päätyivät yksi ravintola kummastakin kategoriasta. Havainnointipäivät olivat

normaaleja arkipäiviä. Ensimmäisessä kohteessa havainnoija viipyi lähes koko lounastarjoilun ajan ja teki ennalta suunnitellun havainnointipohjan mukaan havainnointia lounasruokailijoiden käyttäytymisestä. Teemoissa korostuivat erityisesti asiakkaiden puheet, vuorovaikutus henkilökunnan kanssa sekä santsaamisen ja hävikin määrän seuraaminen. Myös terveellisyys- kuten kasvisruoan asettelu linjastossa oli havainnoinnissa keskeisessä asemassa. Havainnoinnissa oli tärkeässä roolissa ravintolan vastuullisuusviestintä. Havainnoitiin sitä, oliko ravintolassa julisteita tai tietoiskuja ruoan ilmastovaikutuksista, terveellisyydestä tai kierrätyksestä. Havainnoinnissa selvitettiin myös, korostuiko ruokailijoiden puheissa tai kehon sanattomassa viestinnässä buffetin runsauden aiheuttama nautinto ja ilo, vai aiheuttiko se valinnan vaikeutta, ylensyöntiä tai hävikkiä.

Aineiston tulosten jälkeen tehtiin tulkintaa ja päätelmiä suhteessa tutkimusongelmaan. Tutkijan tehtävä on löytää aineistosta tutkimusongelman kannalta keskeiset asiat ja kuvata miten on analyysiaan tehnyt, jotta lukijalle välittyy luotettava ja uskottava kuva tutkimuksesta. (Günther, Hasanen & Juhila n.d.)

Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimukselle on tyypillistä luotettavuuden arviointi. Luotettavuuden tutkimukselle määrittää reliabiliteettiä ja validiteettiä. Luotettavuutta voi tarkkailla monin eri keinoin. Lähtökohtana on, että tutkitaan sitä mitä tutkimusongelma koskee ja määritellään se tarkasti. Myös perusjoukon valinta tulee tehdä huolella. Tutkimusajankohta on tärkeää miettiä tarkasti, kuten myös lomakkeeseen suunnitellut kysymykset. (Vilka 2007,152–153.) Mittaustulosten toistettavuus eli reliabiliteetti tarkoittaa, ettei tutkimuksen tuloksissa tulisi olla sattumanvaraisuutta. Mikäli kaksi tutkijaa päätyy samaan tulokseen tai jos sama henkilö toistaa tutkimuksensa tulisi tuloksien olla samat, eli tuloksia voidaan silloin pitää reliabeleina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231.)

Asiakastutkimus sekä systemaattinen havainnointi soveltuvat tutkimusongelman selvittämiseen, sillä niiden kautta saadaan tietoa lounasruokailijan asenteista ja konkreettisista teoista. Tutkimuskysely sekä havainnointikäynnit tukevat toisiaan myös luotettavuuden toteutumiseksi tutkimuksessa. Luotettavuutta arvioitiin reliabiliteetin ja validiteetin kautta. Tutkimusmenetelmänä asiakastutkimuskysely suunniteltiin niin, että se tulisi mittaamaan juuri sitä mistä tutkimusongelmassa on

kyse (validius). Kysymykset oli asetettu selkeästi ja ymmärrettävästi. Lomake testattiin, jotta varmistauduttiin sen helppolukuisuudesta ja vastaamisen sujuvuudesta.

Tutkimus saattaa sisältää systemaattisia virheitä, ja yksi syy näihin on esimerkiksi asiakaskyselyyn osallistuvien ajatusten tai mielipiteiden vähättely vastausvaiheessa. Tällaiset virheet ovat omiaan heikentämään tutkimuksen luotettavuutta. (Vilka 2007, 153.) Systemaattisten virheiden välttämiseksi, asiakastutkimuskysely sisälsi runsaasti avointa vastaustilaa, johon vastaaja sai kirjoittaa vapaamuotoisesti ajatuksiaan. Tämän voidaan ajatella lisäävän tutkimuksen luotettavuutta. Myös tutkimusetiikan tulee olla kunnossa. Tutkimuksen tulee siis noudattaa hyviä tieteellisiä tapoja. Anonymisointi sekä rehellisyys tutkimukseen osallistujan ajankäytöstä, vapaaehtoisuus vastaamiseen sekä luvan kysyminen havainnointiin, ovat hyviä tieteellisiä tapoja. Myös tulosten julkaisun avoimuus on tutkimusetiikan mukaista. Tämän tutkimuksen osalta voidaan ajatella tutkimusetiikan toteutuneen, ja tutkimuksella olevan perusteet keskustelulle, sekä hyödyntämiselle työelämässä. (Vilka 2007, 154.)

Tutkimuksessa käytettiin internetaineistoa, joka sisälsi tarvittavat viitetiedot siihen, että sivustojen voitiin ajatella olevan luotettavia. Myös yritysten sekä organisaatioiden vapaasti luettavia internet-sivustoja käytettiin lähteinä. Kansainvälisiä lähteitä löytyi Jamkin verkkokirjaston tietokannasta, sekä yleisesti avoinna olevasta internetaineistosta. Lähteitä löytyi myös Jamkin verkkokirjaston sekä Oulun kirjaston tietokannoista. Avainsanoina käytettiin muun muassa ilmastoystävällisyys, terveellisyys, lounasruokailu sekä kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Tutkimus sisälsi tarvittavat tutkimusluvut sekä luottamuksellisen aineiston keräämisen ja käsittelyn.

3 Suomalaiset ravitsemussuosituks

Suomalaiset ravitsemussuosituks (2014) tutkimuksen selvityksen alla on Pohjoismaiden ravitsemus- ja terveysongelmiin vastaaminen. Valtion ravitsemusneuvottelukunta tekee yhdessä asiantuntijaryhmän kanssa noin kahdeksan vuoden välein päivitettyjä ravitsemussuosituksia. Tutkimuksessa huomioidaan myös pohjoismainen ruokakulttuuri ja ruokatottumukset. Ravitsemuksella on suuri merkitys kansanterveyteen ja useisiin suomalaisiin sairauksiin, sen vuoksi suosituksissa pääpaino on terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuudessa ja uusimmissa ravitsemussuosituksissa (2014) on kiinnitetty entistä enemmän huomiota ravinnon ja terveyden väliseen yhteyteen. Ravin-

toaineilla tarkoitetaan energian, energiaravintoaineiden (hiilihydraatti, proteiini ja rasva), vitamiinien sekä kivennäisaineiden saantisuosituksia. Energiaravintoaineista ainoastaan alkoholi on jätetty suositusten ulkopuolelle, koska ravitsemussuositukset ovat myös lapsille ja nuorille suunnatut eikä heille suositella alkoholia vähimmässäkään määrin. (Terveyttä ruoasta 2014, 5–9.)

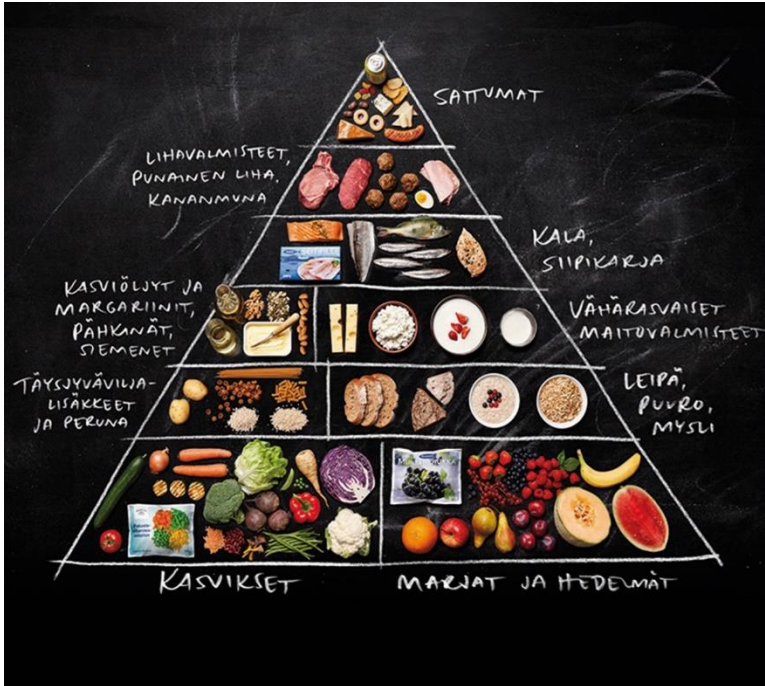
Terveellisessä ruokavaliossa on kyse kokonaisuudesta. Ei ole olemassa mitään yksittäistä raaka-ainetta tai ruokaa, joka tekisi ruokavaliostamme joko terveellisen tai epäterveellisen. (Terveyttä edistävä ruokavalio 2020.)

Ateriarytmin tulisi olla säännöllinen ja sisällöltään monipuolinen, jotta jaksaisimme olla virkeitä ja voida hyvin. Ateriarytmi tarkoittaa käytännössä sitä, että päivittäin tulisi syödä 5–6 ateriaa; aamupala, lounas, välipala, päivällinen sekä iltapala. Säännöllinen ateriarytmi olisi hyvä opetella jo lapsena. Vanhempien tulisi opettaa lapselle mitä tarkoittaa ateriarytmi ja miksi se on tärkeää. Säännöllinen ateriarytmi auttaa verensokeria pysymään tasaisena, se auttaa pitämään hampaat kunnossa sekä ylilyönneiltä ruoka-annosten suhteen. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 24). On selvää, että annoskoko on suuri, mikäli aterioita jää väliin tai niiden välinen aika on liian pitkä.

3.1 Ruokakolmio

Ruokavalintojen tueksi on tehty ruokakolmio, (kuvio 1) joka pitää sisällään ruoka-aineryhmiä, kuten liha, maitovalmisteet, täysjyväviljavalmisteet sekä kasvikset, vihannekset ja hedelmät (Terveyttä ruoasta 2014, 19–23).

Ruokavalion tulisi sisältää kolmion alaosan raaka-aineita päivittäin, useiden kertojen ajan. Ylemmänä olevia tuotteita tulisi käyttää satunnaisesti sillä ne eivät edistä terveellistä ruokavaliota varsinkaan päivittäin käytettyinä.



Kuvio 1. Ruokakolmio (Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin.)

Kasvikset, marjat ja hedelmät

Kasvikset sekä marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti tarpeellisia kuituja, vitamiineja sekä kivennäisaineita. Tämän ryhmän tuotteita tulisi sisällyttää ruokavalioon vähintään 0,5 kg päivässä. Tämä määrä tulee helposti nautittua, mikäli syö suositusten mukaisesti viisi kertaa päivässä. Pavut, linsit ja herneet eli palkokasvit sisältävät huomattavan määrän proteiinia.

Viljavalmistet

Viljavalmisteita suositellaan syötävän noin 6–9 annosta päivässä. Puolet tästä määrästä tulisi olla täysjyväviljaa, eli viljaa, joka sisältää kaikki jyvän osat, mukaan lukien kuori ja alkio. On myös tärkeää valita tuote, joka sisältää vähän suolaa ja paljon kuitua.

Peruna

Perunaa ei pidetä erityisen terveellisenä tai terveyttä edistävänä tuotteena, siksi se ei olekaan kolmion alimmaisessa tasossa vaan sitä seuraavassa. Peruna sisältää kivennäisaineita, kuten kaliumia ja magnesiumia sekä C-vitamiinia.

Maitovalmisteet

Maito on hyvä kalsiumin, proteiinin ja D- vitamiinin lähde, mutta eläinperäisenä tuotteena se on hyvin rasvaista, sillä olisikin tärkeää panostaa vähärasvaisiin maitotuotteisiin, kuten 1 % maitoon, piimään, jogurttiin ja viiliin. Juustoissa sen sijaan tulisi suosia alle 17 % rasvaa sisältäviä tuotteita. Maitoon lisätään D- vitamiinia, luomumaitoon ei Suomessa saa lisätä edes sitä. Myös kasvisperäiset soija- ja kaurajuomat ovat hyvä vaihtoehto, nekin sisältävät runsaasti proteiinia. Nestemäisenä maitovalmisteita on suositeltua käyttää noin puoli litraa päivässä.

Kala, liha ja kananmunat

Punaisella lihalla tarkoitetaan naudan, sian sekä lampaan lihaa. Näitä tuotteita ei tulisi nauttia viikossa yli puolta kiloa. Liha on silti suuri raudan lähde. Suositusten mukaan kananmunia tulisi nauttia noin 2–3 kpl viikossa ja vähärasvaisen siipikarjan, kuten broilerin käyttö olisi suositeltavampaa. Kala sisältää hyviä rasvoja sekä D-vitamiinia ja sitä tulisikin syödä monipuolisesti ja vaihtelevasti useamman kerran viikossa.

Ravintorasvat

Sekä leivän päällä, salaatikastikkeissa että ruoanlaitossa tulisi käyttää vähintään 60 % rasvaa sisältäviä kasviöljypohjaisia rasvoja. Hyviä rasvoja saa myös pähkinöistä, siemenistä sekä avokadosta. Pähkinät ovat silti hyvin energiapitoisia eikä niitä tulisi päivässä syödä yli kahden ruokalusikallisen

verran. Myös oliiviöljy on hyvää rasvaa, mutta ei sisällä samassa määrin hyviä omega 3- rasvahappoja mitä suomalainen rypsi- ja rapsiöljy. Kasviöljyistä kookos- sekä palmuöljyä ei suositella ollenkaan käytettäväksi niiden korkean tyydyttyneen rasvapitoisuuden vuoksi.

3.2 Ruokavalion terveyden edistäjät

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 sisältävät listan, josta on helposti nähtävillä terveyttä edistävän ruokavaliomuutoksen saavuttaminen (kuvio 2). Listauksessa on selkeästi nähtävillä samat seikat, mitkä voitiin nähdä jo ruokakolmiosta kuvina (kuvio 1). Energiatiheällä ravinnolla tarkoitetaan ruoan, ravintoaineen tai elintarvikkeen runsasta rasvan ja sokerin määrää. Näitä energiatiheitä ruoka-aineita sisältää ruokakolmion kärki. Nämä ovat sattumia, joita ruokavalion tulisi sisältää vain harvakseltaan. Ravintoainetiheä ruoka sen sijaan sisältää runsaasti ihmiselle tarpeellisia, terveyttä edistäviä aineita kuten kuituja. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 17–18.)

Myös lihavalmisteiden ja punaisen lihan kohdalla on tärkeää ymmärtää niiden sisältävän runsaasti rasvaa ja näin ollen niiden olevan energiatiheää ravintoa. Suolan kohdalla saantisuositus aikuiselle on enintään 5 g/vrk. Tämä määrä silti ylittyy helposti, mikäli ruokavalio sisältää runsaasti esimerkiksi lihavalmisteita, suolaisia leivonnaisia sekä muita kodin ulkopuolella nautittuja aterioita. Olisi-kin tärkeää, että jo teollisuudessa otettaisiin nämä asiat huomioon, näin suolaa ei olisi niin helposti saatavilla päivittäisissä aterioissa tai aterianosissa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 18, 30.)

Lisää	Vaihda	Vähennä
<ul style="list-style-type: none"> • Kasvikset (erityisesti juurekset) • Palkokasvit (herneet, pavut, linssit) • Marjat, hedelmät • Kalat, muut merenelävät • Pähkinät, siemenet 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaaleat viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen • Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet • Rasvaiset maitovalmisteen → rasvattomat/vähärasvaiset maitovalmisteen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lihavalmisteen • Punainen liha • Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat • Suola • Alkoholi

Lähde: Terveystta ruoasta, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014

Kuvio 2. Suositeltavat ruokavaliomuutokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi

3.3 Kestävyyssasenteet

Terveellisen ja ravitsevan lounasruoan ei tulisi unohtua kiireisen päivän keskellä. Monelle lounas on päivän ainoa lämmin ateria. Se on myös työhyvinvoinnin ja työn tuloksen edistäjä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2018) on tehnyt tutkimuksen aiheesta ”Minä valitsen ja ympäristö tukee- asiakkaiden ruokavalinnat henkilöstöravintolassa”. Tutkimuksessa on selvitetty asiakkaiden tietoisuutta ja mieltymyksiä. Tutkimuksessa oli kysely asiakkaiden mielipiteitä siitä, miten tarkasti he miettivät ruoan terveellisyyttä. Terveellisyydellä oli iso vaikutus lounasvalinnan muodostuessa, osattiin nimetä mikä on terveellistä ja suuri osa noudatti lautasmallia. Moni tutkittavista silti koki, ettei tarvitse juurikaan miettiä mikä on terveellistä, koska ravintola on tehnyt sen jo kuluttajan puolesta. Tässä tutkimuksessa erään 45-vuotiaan miehen mielipide asiasta oli seuraavanlainen:

Minä uskoisin, et täällä on aika terveelliset noi valikoimat, nii ni sillä tavalla mun ei tarvi niin kuin erityisesti sitä puolta miettiä (Minä valitsen ja ympäristö tukee- asiakkaiden ruokavalinnat henkilöstöravintolassa 2018).

Vuonna 2014 ilmastoaralinta ravintoloissa- tutkimuksen loppuraportissa saatiin selville, että kuluttajavalintojen ja ruoankulutuksen ilmastovaikutuksia ei edelleenkään tunneta. Monille kyselyyn vastanneille ilmastovaikutusten pohtiminen oli täysin uusi asia. Todettiin myös, että ravintoloiden

henkilökunnan tulisi olla tietoisia ilmastovaikutuksista, koska sen nähtiin edistävän ravintolan ruokalistasuunnittelua sekä hankintoja. Tutkimuksen mukaan sekä ravintoloiden että ruokailijoiden tietoisuuden kasvattaminen vaikuttaa positiivisesti ilmastovaikutusten vähentämiseen. (Ilmastovalinta ravintoloissa 2014.)

Sydänmerkin (kuvio 3) teettämässä tutkimuksessa haastateltiin lounasruokailijoita terveellisistä vaihtoehdoista ja haluttiinko niitä ylipäänsä tehdä. Selvisi, että monelle pelkkä ruoan nimi tai ulkonäkö ei kerro sitä onko tuote terveellistä tai vastuullisesti toteutettua. Työssäkäyvällä lounasruokailijalla ei ole aikaa miettiä edellä mainittuja asioita vaan, luotetaan ravintolan tekevän se asiakkaan puolesta. Asiakkaat toivovat, että merkinnät olisivat tarpeeksi selkeät ja niiden lukemiseen ei kuluisi paljoa aikaa. Näin ollen lounastajilla olisi mahdollista tehdä parempia valintoja ja niitä koettiin tehtävän mielellään. Terveellinen lounasruoka on saavutettavissa, kunhan ruokapalvelun tarjoaja viitsii nähdä hieman vaivaa ja auttaa nälkäistä lounastajaa valitsemaan paremmin. (Miksi sydänmerkki- ateriat? n.d.)



Kuvio 3. Sydänmerkki (Sydänmerkki auttaa valinnoissa n.d.).

3.4 Sydänmerkki

Suomessa on noin 800 Sydänmerkillä varustettua ravintolaa. Sydänmerkillä varustettu ateria takaa, että lounasruoassa on energiaa ja ravintoaineita sopivassa suhteessa. Sydänmerkillä varustettu raaka-aine tai ateria sisältää hyvää pehmeää rasvaa, kohtuullisesti suolaa, runsaasti kuitua ja on syöjälleen aina niin sanottu parempi valinta. Jokainen ravintola, koulu, pikaruokapaikka sekä esimerkiksi sairaanhoitopiiri voi hakea sydänmerkkiä takaamaan käyttäjälleen terveellisen aterian. Sydänmerkki ei pois sulje ravintolalta muuta tarjottavaa, ravintola voi siis tarjota esimerkiksi rasvaisempaa ruokaa tai pitää sydänmerkkipäiviä vain osan aikaa viikosta. Sydänmerkki- verkkosivuilla arvioidaan, ettei sydänmerkkiin panostaminen toisi ravintolalle lisäkuluja hankinnoissa tai

valmistuksessa. Ruokaan panostaminen nähdään sen sijaan hyvinvointina ja sitä mukaa pienempinä sairauskuluina. Esimerkiksi suolan vähentäminen olisi helppo toteuttaa seuraamalla sydänmerkkiä ja Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksella onkin arvioitu yhteiskunnan varoja säästyvän vuodessa jopa 70 miljoonaa euroa jo pelkästään vähentämällä suolan määrää 1 g/ päivä. (Mikä sydänmerkki- ateria? n.d.)

4 Ylikulutuksesta kestäväan kehitykseen

Ylikulutus on sanana tuttu ja voikin tarkoittaa hyvin monia eri asioita. Tässä tapauksessa ylikulutuksella tarkoitetaan sitä, että kulutetaan enemmän mitä maapallon rajat kestävät. Suomalaisten kulutustavat ovat niin suuret, että tarvittaisiin yli kolme maapalloa, ettei kulutuksen aiheuttamat rajat tulisi vastaan. (Ylikulutus n.d.) Ylikulutuspäiväksi sanotaan myös sitä päivää, jolloin ekologinen jalanjälki kasvaa niin suureksi, että mahdollisuus tuottaa uusiutuvia luonnonvaroja ylittyy. Koronapandemian vaikutusta ylikulutuspäivään ei vielä tiedetä, mutta viime vuosien ajan se ollut maailmanlaajuisesti heinä- elokuun vaihteessa. Se tarkoittaa sitä, että käytämme seitsemässä kuukaudessa kaikki meille vuodeksi tarkoitetut luonnonvarat. Suomessa tilanne on vielä surkeammalla tolalla entä miltä se maailmanlaajuisesti näyttää olevan. Olemme neljän kuukauden verran jäljessä koko maailman keskiarvosta. Suurimmat syyt tähän biokapasiteetin ylitykseen ovat energiantuotannon, liikenteen ja ruoantuotannon haaskaaminen. (Ylikulutus n.d.) Tutkimuksessani näkökulma on lounasruoassa, joten tarkastelen lähinnä ruoantuotantoon liittyviä asioita tässä tutkimuksessa.

4.1 Kestävä kehitys ruokapalveluissa

Agenda 2030 (The Agenda 2030 for sustainable development) on kestäväan kehityksen toimintaohjelma, jonka yhdistyneiden kansakuntien jäsenvaltiot hyväksyivät vuonna 2015. Ruoka ja ravitsemus ovat yksi suurimpia tekijöitä, joilla voidaan vaikuttaa ihmisten terveyteen ja ympäristön kestävyteen. Tilanne on maailmanlaajuinen eikä ilman toimenpiteitä YK:n kestäväan kehityksen tavoitteiden ole mahdollista toteutua. Elintarviketuotanto uhkaa ilmaston vakautta, joka puolestaan on suuri yksittäinen ympäristötekijä (Food planet Health n.d., 5.) Vaikka kestäväan kehityksen tavoitteet on saatettu käytäntöön vasta vuonna 2016, niin ensimmäisen kerran asiaa on käsitelty jo vuonna 1987, YK:n Brundtlandin komissiossa (Mitä on kestävä kehitys? n.d.).

Agenda 2030 tarkoituksena on tarjota yhteinen suunnitelma ihmisten ja koko planeetan rauhalle ja hyvinvoinnille sekä nyt että tulevaisuudessa. Kestävän kehityksen päätavoitteisiin, joita on 17 kappaletta, (kuvio 4) tulee sitoutua jokaisen jäsenvaltion- sekä kehittyneistä, että kehittyvistä maista ja yhteistä globaalia kumppanuutta vaaditaan kaikilta. (The 17 goals n.d.) Suomessa Agenda 2030 -toimeenpanotyötä ohjaa kansallinen toimeenpanosuunnitelma ja pääministeri Marinin hallitus on päivittänyt viimeisimmän toimintasuunnitelman eli valtioneuvoston Agenda 2030 -selonteon vuonna 2020 (Kestävän kehityksen globaali toimintaohjelma Agenda 2030 n.d.). Tässä selonteossa esitellään toimenpiteet, joilla hallituksen tulee edistää kestävän kehityksen tavoitteen toteutumista sekä kotimaan osalta, että globaalin vastuun kantamisen osalta. Globaalius tulee ottaa aina huomioon. Pelkästään suomalaisten kuluttamien elintarvikkeiden maa-alaa tarvitaan 40 % maamme rajojen ulkopuolelta. (Ylikulutus n.d.)

Kestävän kehityksen tavoitteisiin tarvitaan koko yhteiskunta- ei pelkästään tiettyjä tahoja- aina yksittäisestä kansalaisesta yrityksiin ja kouluihin. Suomessa tätä koko yhteiskunnan osallistamista tukee Suomen kestävän kehityksen toimikunta, pääministerin toimiessa puheenjohtajana. Toimikunnan tehtävänä on Agenda 2030 -toimeenpanon vauhdittaminen ja ”Suomi, jonka haluamme 2050” -yhteisittöumuksen edistäminen. Toimikunnan tehtävä on viestiä aktiivisesti kestävän kehityksen käytännöistä sekä kansallisesti että kansainvälisesti. (Agenda 2030 n.d.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään tavoitteisiin 2, 3, 12 ja 13.

- 2. Ei nälkää
- 3. Terveyttä ja hyvinvointia
- 12. Vastuullista kuluttamista
- 13. Ilmastotekoja



Kuvio 4. Kestävän kehityksen tavoitteet (Kestävän kehityksen globaali toimintaohjelma Agenda2030, n.d).

Kestävä kehitys ruokapalveluissa on meillä Suomessa tärkeä asia eikä tule unohtaa, että joka kolmas ihminen syö päivittäin ateriansa jossain muualla kuin kotona. Ruokapalveluiden tarjoajalla on iso vaikutus siihen minkälaista ruokaa ja ravintoa asiakkaille tarjotaan. Tarjonnan kautta on mahdollista edistää terveellistä ruokavaliota tai jättää valinnat vain asiakkaille ja keskittyä tarjoamaan esimerkiksi sitä mitä olettaa asiakkaiden haluavan, välittämättä terveellisyydestä tai kestäväydestä. On helppoa tarjota energiatiheää lounasruokaa, koska se on monen mielestä maukasta ja täyttävää. Ruokapalveluissa syöty ateria on monelle päivän ainoa lämmin ateria. Se saattaa olla myös ainoa ateria, jolla syödään kasviksia. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 38–39.)

Ruokaympäristön osatekijät ja ohjaukset (2019) valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan tutkimushankkeessa muistutetaan, että koko yhteiskunnan tulisi mennä terveellisempään suuntaan ruokaan ja ravintoon liittyvissä valinnoissaan. Terveellinen ravitsemus tulisi saavuttaa sosiaalisesti kestävästi ja samalla olla ylittämättä maapallon ekologisia rajoja. Suomessa joukkoruokailun sanotaan olevan yksi keskeisimpiä tekijöitä terveellisemmän ja ekologisemman ruokavaliota saavuttamisessa ja sen kehityksen tulisi olla pitkäjänteistä, jotta terveelliset valinnat olisivat

kaikkien väestöryhmien kannalta mahdollisia. Vaikkakin on jokaisen omassa harkinnassa millä tavoin lautasensa täyttää, ei tule unohtaa, että se on myös yhteiskunnallinen ongelma. Kustannukset terveydenhuollossa ovat suuret. Pelkästään diabeteksen osuus terveydenhuollon kokonaiskustannuksista on noin 15 prosenttia. Vuonna 2011 arvioitiin lihavuuden ja siitä aiheutuvien liitännäissairauksien hinnan nousevan jopa 330 miljoonaan euroon vuodessa. (Erkkola ym. 2019, 11–13.)

MaRan toimitusjohtaja Timo Lappi muistuttaa korona- ajan vaikutuksesta työntekijöiden sekä opiskelijoiden päivittäiseen ruokailuun. Samalla, kun henkilöstö- ja opiskelijaravintoloiden liikevaihtomahti vuoden 2020 huhtikuun ja lokakuun välisenä aikana 50–90 %, loppui, lounaspaikoissa maittavan ja terveellisen ruoan syöminen. Päivittäinen lounasruoka nautittiin kotioloissa ja saattoi näin olla huomattavasti yksipuolisempaa entä mitä tähän saakka oli totuttu syömään ravintoloissa. Lappi esittää huolensa kansanterveyden ja talouden puolesta tämän asian tiimoilta. (Ravintolaruokailun trenditutkimus 2020: Ravintolaruokailu palaa ennalleen koronapandemian jälkeen 2020.) MaRan laskennallisessa arviossa (2020) arvioitiin koronapandemian iskevän majoitus- ja ravintola-alan liikevaihtoon kolmanneksella edelliseen vuoteen verrattuna. Tämä tarkoitti sitä, että majoitus- ja ravitsemisalalan liikevaihto olisi jopa 2,5 miljardia euroa vähemmän kuin mitä se oli ennen koronapandemian puhkeamista. (Peltoniemi 2020.)

Suomessa joukkoruokailu on suuressa osassa ruokakulttuuria. Ruokapalveluita on kehitetty jo 1970-luvulta lähtien ja sen piiriin kuuluvat edelleen varhaiskasvatus, koulut, varuskunnat, työpajat sekä sairaalat ja monet muut ruokaa tarjoavat laitokset. Koska eri ruokapalveluiden valmistamat ateriat ovat edelleen monelle suomalaiselle päivän ainoa lämmin ateria, on sen merkitys terveyden ylläpitämisessä ja hyvän ravinnonsaannin merkityksellä suuri. Joukkoruokailussa käyvien ihmisten on todettu syövän enemmän kasviksia ja kalaa, mutta ravitsemuksellisessa laadussa sanotaan muuten olevan kehitettävää. Rasvaa saadaan liikaa ja se aiheuttaa aterian energiapitoisuuden kasvamista ja näin ollen lihomista. Joukkoruokailulla on kokonaisuudessaan iso vaikutus ruokailijoiden sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä vireyden ylläpitoon. Ruoan ravitsemuksellisella laadulla voidaan saavuttaa tuntuvia kansanterveydellisiä hyötyjä, joten joukkoruokailuun kohdistuvilla terveyttä ylläpitävillä teoilla voi olla suuri merkitys, vaikka näihin kohdistuukin paljon haasteita yhteiskunnan eri tahoilta. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 18–20.)

Iso osa ruokapalveluista hankitaan kilpailutuksin. Kilpailuttajan ja ruokapalvelun tarjoajan yhteisenä tehtävänä on täyttää ravitsemuslaadulliset kriteerit. Ruokalistasuunnittelu on isossa osassa ruuan ravitsemuslaatua ja esimerkiksi päivähoidon, perusopetuksen sekä korkeakouluopiskelijoiden piirissä tapahtuvan ruokailun tulee täyttää ravitsemukselliset vaatimukset. Myös henkilöstöravintoloissa sekä sairaaloissa, palvelukodeissa ja kuntoutuslaitoksissa tulisi noudattaa ravitsemusvaatimuksia. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 38–39.)

4.2 Kestävä ruokajärjestelmä

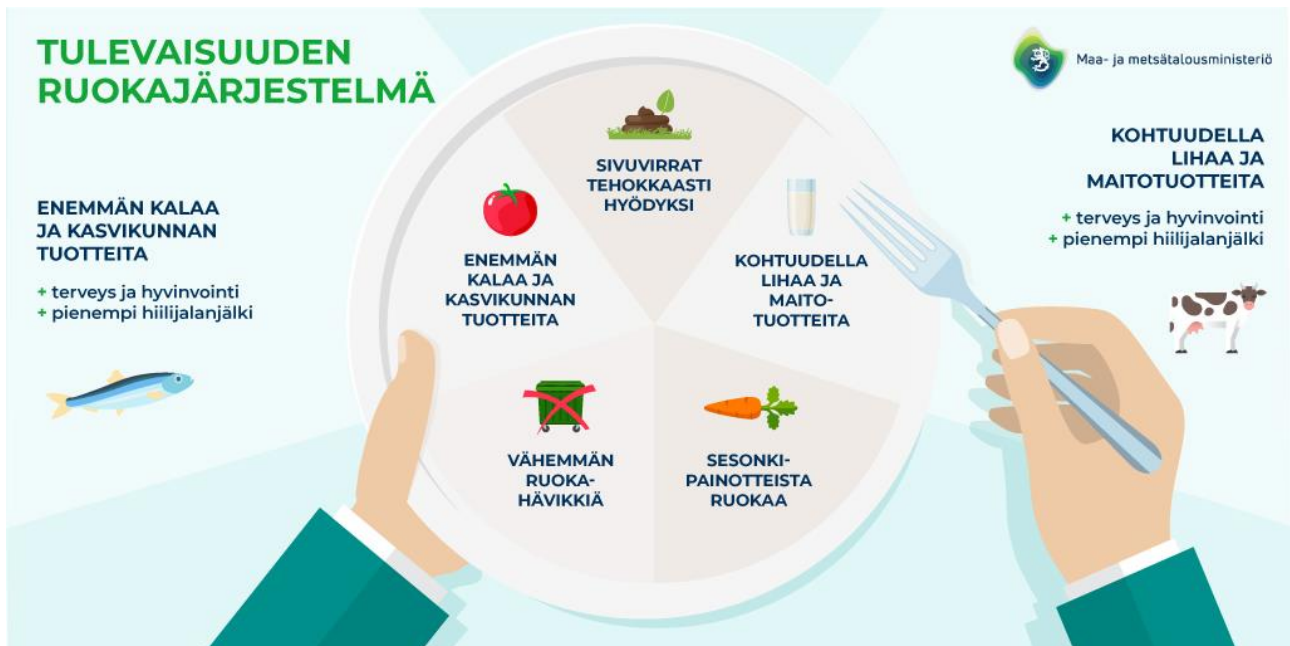
Kestävällä ruokajärjestelmällä tarkoitetaan sitä, että ruoan tuottaja ja kuluttaja ovat lähellä toisiinsa, luontoympäristö on monimuotoista ja järjestelmä ohjaa kuluttajaa tekemään kestäviä ruokavalintoja (Sjöstedt 2018). Suomessa on totuttu yltykylläisyyteen, notkuviin buffetpöytiin sekä raikkaaseen hanaveteen. Pidämme sitä herkästi itsestäänselvyytenä vaikkei näin olisikaan. Globaalin ruokajärjestelmän vuoksi olemme saaneet suurempia satoja sekä mahdollisuuden saada ruokaa tehokkaammin tuotettuna (Sojamo, Keskinen & Kummu 2017, 120). Ruokaa on saatavilla joka paikassa ja kilpailu on kovaa, ylilyöntejä sattuu jokaiselle väkisinkin. Maapallon kestävyys on koko ajan koetuksella. Samalla kun hamstrataan ruokaa, mietitään, miten tähän kaikkeen saataisiin kohtuus, kuinka hävikkiä saataisiin pienennettyä ja miten kiertotalous saataisiin toimimaan paremmin. Kortetmäki (2019) sekä Sojamo ja muut (2017, 128) uskovat, että kestävä ruokajärjestelmän kannalta olisi tärkeää saada ruokavaliostamme monipuolisempi ja enemmän kasviksia sisältävä. Myös maanviljelijöiden asemaa tulisi tukea ja parantaa (Tutkijoiden raju ehdotus: Lihatarjousista pitää luopua 2019).

Silvasti (2019) huomauttaa, että "ruokajärjestelmän ohjaaminen kohti kestävyttä ei ole ainoastaan ekologinen vaan myös kansanterveyttä edistävä teko". Lihatarjousista olisi tärkeää luopua, ellei sitten ole kyseessä eräpäivän lähestyminen sillä sen nähdään olevan epäoikeudenmukaista pientoimittajia kohtaan. EU:n ulkopuolelta tuleva liha pitäisi sen sijaan poistaa kokonaan valikoidusta. (Tutkijoiden raju ehdotus: Lihatarjousista pitää luopua 2019.) Suomen ruokatutkimus ja innovointistrategia 2021–2023 (2021, 10) painottaa, että Suomi on hyvässä asemassa kestävydessä, koska arvostus ympäristöä sekä paikallisuutta kohtaan on suuri. Ruokajärjestelmään tehdyillä muutoksilla tulisi olla selkeitä hyötyjä kansanterveydelle eikä pelkillä ravitsemussuosituksilla

tulla saavuttamaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tietoisuutta tulisi jatkuvasti kehittää eikä tehokasta viestintää tulisi unohtaa. (Suomen ruokatutkimus ja innovointistrategia 2021–2023. 2021, 8–9.)

Globaalin elintarvikejärjestelmän rakenteeseen ja toimintaan tulisi tehdä laajoja muutoksia, jotta se vaikuttaisi ilmastonmuutokseen ruokajärjestelmän kannalta. Ongelmien ratkaisu vaatisi kovaa työtä, poliittista tahtoa ja monia resursseja. Mikäli ravitsemussuosituksia noudatetaan, ruokahävikkiä vähennetään huomattavasti sekä elintarviketuotannon käytäntöihin tehdään riittäviä parannuksia, on kestävä kehityksen tavoitteet (Agenda2030) mahdollista saavuttaa. Parannus ruoka- ja elintarvikejärjestelmään mahdollistaisi vuoteen 2050 mennessä lähes 10 miljardille ihmiselle terveellisen ruokavalion elintarviketuotannon rajoissa. Muutaman viime vuosikymmenen ajan esimerkiksi Suomi on muuttanut ruoka- ja ravitsemussuosituksiaan ja sen koetaan olevan tärkeä suunnannäyttäjä myös muille maille. (Food in the Anthropocene: the EAT- Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems 2019.)

Luonnonvarakeskus Luken ja Suomen ympäristökeskuksen tiedotteessa (2019) todetaan, että ruokankulutuksessa suomalaisia ravitsemussuosituksia noudattamalla voitaisiin saavuttaa jopa 40 prosenttia pienemmät ilmastovaikutukset. Muistutetaan, että muutos vaatisi selkeää ohjeistusta sekä suuria muutoksia maa- ja elintarviketaloudessa, taloudellisia investointeja unohtamatta. Ruokavaliomuutos vaatisi tuekseen ruokajärjestelmään kuuluvia osatekijöitä, kuten kaupan, ravintoloita, ruokapalveluita sekä elintarviketeollisuutta. (Hallittu ruokavaliomuutos voisi tuoda ilmastohyötyjä, parantaa ravitsemusta ja säilyttää maatalouden Suomessa 2019.) Tulevaisuudessa ruokajärjestelmästä (kuvio 5) toivotaankin kaikin tavoin kestävämpää ja siihen pyritään jatkuvasti.



Kuvio 5. Tulevaisuuden ruokajärjestelmä (Ruokahävikin torjuntaa tehostetaan, Suomen malli esillä komissiossa 2019).

5 Ruokaturva ja hävikki

Ruokaturva on ihmisten perusoikeus (Ruokaturvaa kehittyviin maihin n.d). IPCC- ilmastopaneelin raportti ruokaturvasta (Climate change and land 2016) kertoo, että nykyinen elintarvikejärjestelmä (tuotanto, kuljetus, jalostus, pakkaus, varastointi, vähittäiskauppa, kulutus, hävikki ja jäte) tuo ruoan suurimmalle osalle maailman väestöstä ja tukee yli miljardin ihmisen toimeentuloa. Arviolta yli 800 miljoonaa ihmistä on aliravittuja, kun taas ylipainoisia on jopa 2 miljardia. Ilmastonmuutoksen on havaittu vaikuttavan jo tähän mennessä elintarviketurvaan kohonneen lämpötilan ja muuttuvien sademäärien vuoksi ja ennusteet kertovat tilanteen vain pahenevan. (Climate change and land 2016.) Uusimmasta IPCC- ilmastopaneeliraportista (2022) käy ilmi, ettei tilanne ole lainkaan paranemaan päin. Covid- 19 pandemia on lisännyt entisestään huolta ruokaturvasta. Aliravitsemus ja ruokaturvan horjuminen ovat lisääntyneet ja tietyt elintarvikealat, pienituloiset sekä maataloustyöntekijät ovat joutuneet ahdinkoon pandemian alla. (Food security, consumption and nutrition 2022, 108.)

5.1 Ruokaturva toimivassa ja kestävässä ruokaketjussa

Ruokaturvan sanotaan toteutuvan silloin, kun ihmisillä ympäri maapalloa on kaikkina aikoina mahdollisuus riittävään määrään turvallista ja ravinteikasta ruokaa saadakseen ylläpitää terveellistä ja aktiivista elämää (Ruokaturvaa kehittyviin maihin n.d). Ruokaturvan toteutuminen on otettava huomioon kaikissa ruokapalveluissa ja ruokaturvan toteutuminen on ehdottoman tärkeä huomioida kaikilta osin myös henkilöstöravintola- sekä julkisten alojen ravintolapalveluissa. Mikäli ruokaketjussa kaikki vaiheet toimitivat ongelmitta, olisi turvallisen ruoan mahdollista riittää sekä kehittyvien että teollistuneiden maiden ihmisille. Jotta ruokaketju olisi toimiva, vaatisi se vastuullista toimintaa kaikissa osissa. Viranomaisilla on tärkeä osa koko ketjun valvonnassa, mutta tuottajien, elintarvikevalmistajien, ja myyjien rooli vastuullisessa toiminnassa on merkittävä. (Ruokaturvaa kehittyviin maihin n.d.)

Global food security index- ruokaturvavertailussa (Global food security index 2021) Suomi on ollut aina kärkipäässä, joka tarkoittanee sitä, että Suomessa ruokaturva on hyvällä tolalla. Indeksissä tarkkaillaan ruoan hintaa, saatavuutta, laatua ja turvallisuutta sekä luonnonvaroja ja niiden sietokykyä. Vaikka ruokaturva olisi hyvinvointivaltiossamme kunnossa niin leipäjonoilta tässä maassa ei silti voi silmiään sulkea. Korpelan (2020) mukaan Reetta Nick, osallistava yhteisö- hankkeen projektipäällikkö muistuttaa, että vuosittain ruoka-apua saa jopa 200 000 ihmistä. Koronan aikana ruokaavun piiri kasvoi nopeasti ja monen ruokaturva olikin riippuvainen vapaaehtoisten työstä. Enää ei voitu ajatella, ruoka-avun tarpeen koskettavan vain osaa suomalaisista vaan avuntarpeessa oli niin yrittäjiä, lapsiperheitä kuin irtisanottuja ja lomautettujakin. (Korpela 2020.)

Sojamo ym. (2017, 127–131) miettivät ratkaisuja kestävään ruokaturvaan. Väestö kasvaa jatkuvasti ja ruokatottumukset muuttuvat. Maailmassa on pula vedestä ja viljelysmaista, eikä tilannetta helppota se, että eläinperäisten tuotteiden määrä ruokavaliossamme on kasvanut koko ajan. Kuluttajana meillä on kuitenkin keinoja parantaa ruokaturvaa ja yksi merkittävimmistä tekijöistä on ruokahävikin vähentäminen. Noin neljäsosa tuotetusta ruoasta päättyy hävikkiin ja hävikkiä tulee kaikissa osissa ruokaketjua. Kehittyvissä maissa suurin hävikki tulee alkutuotannossa, kun taas Suomessa ketjun loppupäässä, kuten kotitalouksien ruokahävikistä.

Toinen merkittävä tekijä ruokaturvan paranemiseen olisi kasvisruoan edistäminen ruokavaliossamme. Mikäli korvaisimme puolet eläinperäisestä proteiinista kasviproteiineilla ja puolittaisimme

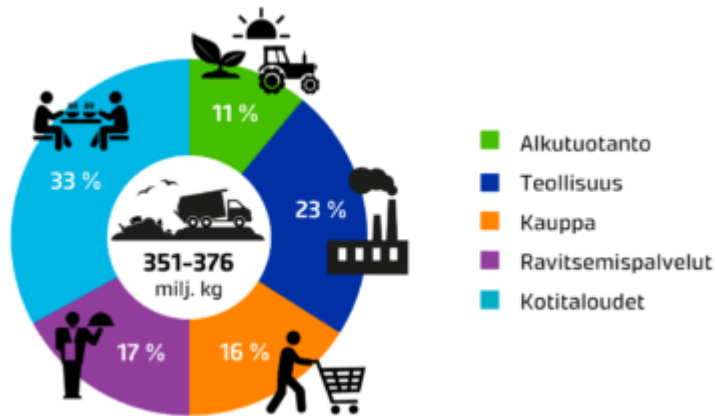
ruokahävikin, pystyttäisiin ruokaa tuottamaan puolet enemmän. Tuottajien olisi myös mahdollista kehittää maanviljelystapojaan sekä viljelyresursseja. Ruokaturvan kestävyttä tulisi ajatella myös siltä kantilta, että lukuisat kestävä kehityksen tavoitteet ovat kytköksissä toisiinsa ja sen ymmärtäminen jo itsessään tuottaa kestävyttä. (Sojamo ym. 2017.)

5.2 Ruokahävikki

Ruokahävikki on turhaan tuotettua ruokaa. Se on ruokaa, joka ei koskaan ehdi päätyä pellolta pöytään. Ruokahävikkiä syntyy kaikissa ruokaketjun vaiheissa. Ruokahävikki kuormittaa maapalloa ja on omiaan vaikuttamaan ilmastonmuutokseen. (Ruokahävikki ja ruokajärjestelmän kiertotalous n.d.) Euroopassa kulutetun ruoan ilmastovaikutuksista on 16–22 prosenttia ruokahävikistä johtuvaa. Tätä voidaan havainnollistaa esimerkiksi hukkaan kuluvien ravintoaineiden määrällä. Esimerkiksi C-vitamiinia kuluu ruokahävikin myötä hukkaan 90 miljoonan ihmisen päivittäisen tarpeen verran. (Euroopan ja Suomen ruokahävikki pyritään puolittamaan vuoteen 2030 mennessä 2016.)

Ruokahävikkiä syntyy kaikissa ruokaketjun (kuvio 6) vaiheissa. Alkutuotannossa eli maataloudessa kertyy 11 prosenttia ruokahävikkiä. Teollisuuden eri vaiheissa hävikkiä syntyy 23 prosenttia ja kaupassa 16 prosenttia. Ravitsemispalveluiden kokonaishävikki on 17 prosenttia ja suurin hävikin kerrottaja 33 prosentilla on kotitaloudet. Tämä tekee pelkästään Suomen osalta jätettä 351–376 miljoonaa kiloa vuodessa. On hyvä huomioida, että tähän määrään ei olla lisätty peltoon jäävää osuutta, joka olisi yhteensä yli 680 miljoonaa kiloa vuodessa. (Elintarvikejätteen ja ruokahävikin seuranta järjestelmän rakentaminen ja ruokahävikkitiekartta 2021.)

Agenda 2030 yhtenä tavoitteena on puolittaa ruokahävikki vuoteen 2030 mennessä. Asetus on Euroopan komission valmisteleva ja jokaisen jäsenmaan on tullut raportoida ruokahävikki komissiolle vuodesta 2020 alkaen. (Ruokahävikin torjuntaa tehostetaan, Suomen malli esillä komissiossa 2019.) Ruokahävikin puolittamiseen tarvittavia toimenpiteitä ovat esimerkiksi erilaiset ruokajätteen mittaus- ja seurantamenetelmät, erilaisten keinojen tutkiminen hävikin vähentämiseksi sekä niiden tosiasioiden tunnistaminen mitkä estävät hävikin vähentämistä (Euroopan ja Suomen ruokahävikki pyritään puolittamaan vuoteen 2030 mennessä 2016).



Kuvio 6. Ruokahävikin osuus ruokaketjussa (Kaupan ruokahävikin vähentämiseksi tehty työ tuottaa tuloksia n.d).

5.3 Ruokahävikki ravitsemuspalveluissa

Ravitsemuspalveluissa suurin osa hävikistä syntyy tarjoilussa. Tarjoiluhävikillä tarkoitetaan ruokaa, jota on tehty linjastoon, aina se ei ehdi edes päätyä linjastoon saakka. Tarjoiluhävikkiä on mahdollista ennakoida mittaustulosten perusteella sekä hyvällä suunnittelulla. Myös asiakas on suuressa roolissa hävikin syntymisen estämisessä. Ruokaa tulisi ottaa vain sen verran kuin syö tai kokee tarpeelliseksi omalle ravinnonsaannilleen. Mikäli ruokaa kuitenkin tulee otettua liikaa, se ei maistu hyvälle tai jostain muusta syystä päätyy biojätteeseen, on se silloin lautashävikkiä, eli jätettä asiakkaan lautaselta. Hävikkiä syntyy myös ravintoloiden keittiöissä ruoan valmistusvaiheessa. (Elintarvikejätteen ja ruokahävikin seurantajärjestelmän rakentaminen ja ruokahävikkitiekartta 2021.) Tulee kuitenkin huomioida, että hyvälläkin suunnittelulla ja seuraamisella asiakasmäärien ennustaminen voi olla haasteellista. Ruokaa olisi oltava kaikille halukkaille, sen ei tulisi loppua kesken eikä siitä tulisi koitua hävikkiä. Yhdistelmä on haastava ja yksi tapa vähentää sitä on asiakkaiden kestävä valinnat, kuin myös palvelun tarjoajan tarjoamat kestävä vaihtoehdot.

Davidson (2020) uutisoi The Guardianissa kiinalaisesta ”tyhjän lautasen operaatiosta”. Kiinassa on herätty huoleen hävikin suuresta määrästä ja kansaa on alettu uhkaamaan sakoilla ostetun ruoan jättämisestä lautaselle, silläkin uhalla, että Kiinassa on tapana kunnioittaa läheisiään tilaamalla ruokaa pöytään runsain määrin. Myös ylensyönnin mainostaminen mediassa on kielletty, koska

tämänkaltaisen mainostamisen katsotaan edistävän ruokahävikkiä. Mikäli viranomaisten varoituksia ei huomioida, voi kyseessä olla tuntuvat sakot ja jopa liiketoiminnan keskeyttäminen siksi aikaa, että tämänkaltaiseen käytökseen tulisi loppu. (Davidson 2020.)

5.4 Konkreettisia keinoja kulutusmuutoksiin

Kuten aiemmin on jo mainittu, ruoalla ja ravinnolla on valtavan suuri vaikutus kansanterveyteen. Kestävän kehityksen näkökulmasta katsottuna ruoan täytyy olla myös turvallista sekä määrällisesti että laadullisesti. Annoskoon merkitystä ei myöskään tule unohtaa konkreettisia muutoksia ajatella. Annoskoon on suuri vaikutus ylensyöntiin, ylipainoon ja turhan energian saantiin. Alttius ylensyönnille on kaikilla ihmisillä, riippumatta sosioekonomisesta asemasta, iästä, painoindeksistä tai sukupuolesta. Annoskoon ja liikalihavuuden välillä nähdään yhteys, jossa on kyse erityisesti energiatiheiden ruokien runsaasta syömisestä ja tämä on erilaisten painonhallintaohjelmien yksi keskeisimmistä opetuksista. (Barbara, Livingstone & Pourshahidi 2014.)

Tutkimuksessani on keskitytty tiedottamiseen ja informaation jakamiseen. On hyvä pitää kuitenkin mielessä, että on olemassa muitakin ohjauskeinoja, joilla kuluttajaa voidaan kannustaa valitsemaan ravitsemuslaadullisesti terveellisempiä vaihtoehtoja, ja tekemällä muutoksia kulutuskäyttäytymiseensä. Ohjaamisella on herkästi negatiivinen kaiku; voidaan ajatella, että kuluttajaa ohjataan tekemään valintoja, joita ei olla valmiita tekemään. Suomalaisen ruokaympäristön voidaan nähdä koostuvan eri osatekijöistä, jotka auttavat ymmärtämään ruokaympäristöä. Ohjauskeinojen lisäksi näitä ovat kuluttajan päätöksenteko, ruokaympäristön toimijat sekä fyysinen ja sosiaalinen ympäristö ja vaikutusmekanismit. (Erkkola ym. 2019,107.)

Yhtenä niin kutsuttuna positiivisena ohjauskeinona voidaan pitää tuuppausta, joka on englannin kielelle käännettynä kuvaavampi ilmaus, nudging. Tätä kutsutaan hienovaraiseksi ohjaamiseksi kohti terveellisempiä valintoja. Tuuppauksessa ei kielletä mitään, vaan toivottu vaihtoehto pyritään tekemään niin huolellisen huomaamattomaksi, että kuluttaja lähes vahingossa tulee valitse-neeksi paremman vaihtoehdon. Tuuppauksesta puhuttaessa ei voida olla ajattelematta sen eettisyyttä. Joka tapauksessa kuluttaja voi silti tehdä omat ratkaisunsa ja sen voidaan ajatella olevan perusteltua siitakin syystä, että terveellisten vaihtoehtojen tekeminen tuuppauksen keinoin todennäköisesti edistää terveellisten valintojen tekoa. Myös kansanterveyden näkökulmasta on eettisesti oikein edistää terveellisiä vaihtoehtoja, koska epäterveellisten ruokatottumusten seuraukset

maksetaan yhteisistä verorahoista. Hyvinvoinnissa ja terveyden edistämässä hyvänä esimerkkinä voidaan pitää myös ajatusta portaista hissien asemasta. Tehdään portaikosta sisutuksen avulla niin houkutteleva, että ihminen käyttää mieluummin portaita kuin hissiä. (Tuuppaus saa syömään huomaamatta terveellisesti, 2019.)

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, edistää ruokavaliota sekä terveyden että ympäristön kannalta kestäväksi. Mikäli suomalaiset noudattaisivat näitä suosituksia, myös ruoan ympäristökuormitus saataisiin vähenemään. On tärkeää, että ruoantuotanto tapahtuu maaperän, veden sekä luonnon monimuotoisuuden ehdoilla. Luonnonvaroja tulisi käyttää kestävästi ja tehokkaasti ja kuluttajan suosia vihanneksia, juureksia, hedelmiä, marjoja sekä viljavalmisteita. Tällä tavalla saataisiin pienennettyä ilmastokuormitusta ja rehevöitymistä. Kaikkein suurin ilmastokuorma tulee naudanlihan tuotannosta. On silti hyvä muistaa, että ilman nautoja emme saisi myöskään maitoa emmekä maidosta valmistettuja jatkojalosteita. Luonnonkalan suosiminen on ilmastoystävällistä ja auttaa poistamaan ravinteita vedestä ja vähentämään rehevöitymistä. Lähiruoan merkitystä kestävydessä ei myöskään tule unohtaa. Lähiruoka on sananmukaisesti ruokaa läheltä, se auttaa paikallistaloutta, työllisyyttä sekä tuo tunnetuksi oman alueen ruokakulttuuria. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 40–41.)

6 Tutkimustulokset

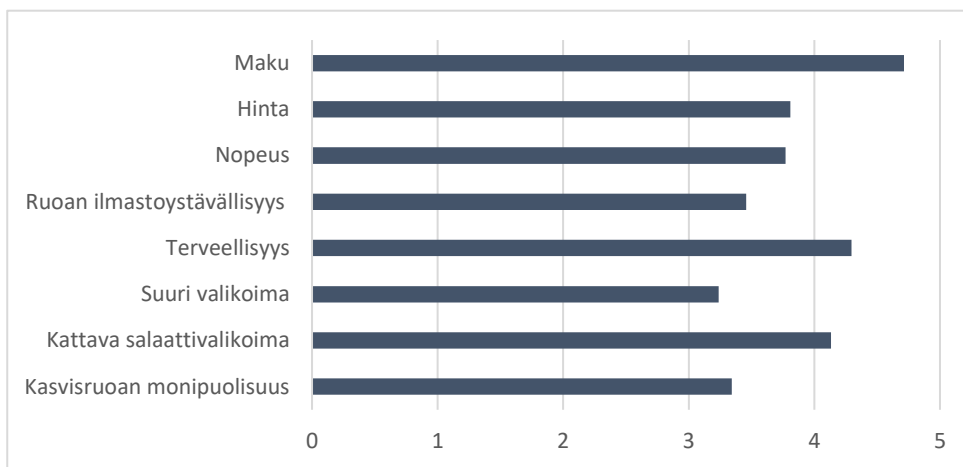
6.1 Tutkimuskyselyn tulokset ja analysointi

Tutkimuskyselyn alussa selvitettiin vastaajan ikä, sukupuoli (vapaaehtoinen vastaus) sekä koulutustaso. Vähiten vastaajista oli alle 30- vuotiaita (9 %). Seuraavaksi vähiten oli 40–49-vuotiaita (27 %) ja vähintään 50- vuotiaita (30 %). Suurin osa vastaajista oli 30–39-vuotiaita (34 %). Vastaajista 68 % oli naisia ja 30 % oli miehiä. Koulutustasosta selvisi, että kyselyyn vastanneista pieni osa (4 %) oli peruskoulun käyneitä. Ammattikoulun, lukion tai opiston käyneitä vastanneista oli 42 %. Suurin osa kyselyyn vastanneista (59 %) oli korkeakoulun (ammattikorkeakoulu tai yliopisto) käyneitä.

Vastaajien tuli arvioida kuinka tärkeänä he pitivät ilmasto- ja ympäristöasioita. Asteikko oli 1-5, 1= ei lainkaan tärkeä ja 5= erittäin tärkeä. 2 % kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että ilmasto- ja ympäristöasiat eivät olleet lainkaan tärkeitä. Toiseksi eniten vastaajista (40 %) ajatteli, että nämä

asiat olivat tärkeitä ja 17 % piti niitä erittäin tärkeinä. Seuraavaksi selvitettiin lounasruoan terveellisuuden tärkeyttä asteikolla 1-5. 1= ei lainkaan tärkeä ja 5= erittäin tärkeä. Vastanneista kukaan ei ollut sitä mieltä, ettei se olisi lainkaan tärkeää. Tärkeänä lounasruoan terveellisyyttä piti 52 % vastaajista ja erittäin tärkeänä 38 % vastaajista.

Yhtenä kokonaisuutena vastaajien tuli arvioida, kuinka tärkeänä he pitivät tiettyjä ominaisuuksia lounaalla. Vaihtoehtoina olivat seuraavat: Ruoan maku, hinta, palvelun nopeus, ruoan ilmastoystävällisyys, ruoan terveellisyys, suuri valikoima, kattava salaattipöytä sekä kasvisruoan monipuolisuus. Vaihtoehdot asteikolla 1= ei lainkaan tärkeä ja 5= erittäin tärkeä. (kuvio 7)



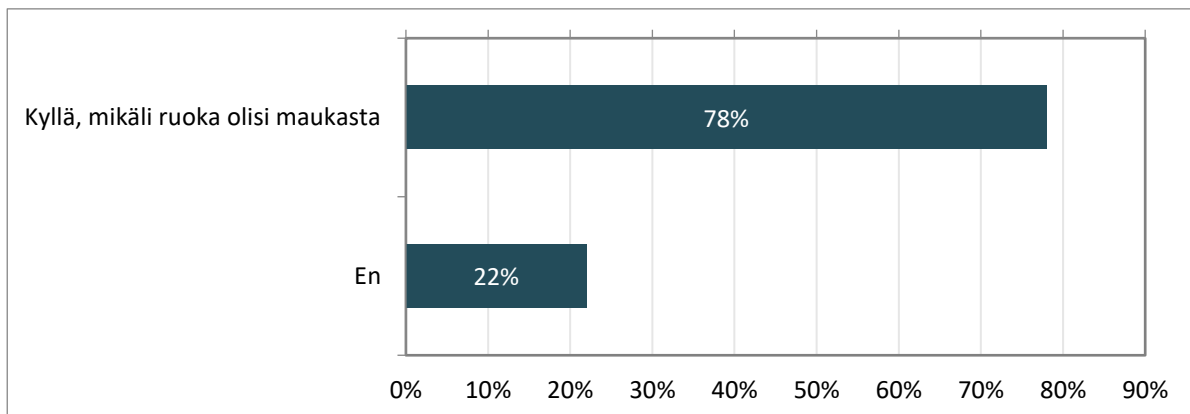
Kuvio 7. Lounasruoan tärkeimmät ominaisuudet (keskiarvot)

Kasvisruoan monipuolisuutta piti erittäin tärkeänä 18 % vastaajista. Kattavan salaattivalikoiman kannalla oli 35 % vastaajista. Suuri valikoima oli tärkeää 4 %:lle vastaajista. Terveellisyys oli 41 %:n mielestä erittäin tärkeää ja ruoan ilmastoystävällisyys oli erittäin tärkeää 11 %:n mukaan. Nopeus ja hinta saivat noin 20 % kannatusta sen suhteen, että se olisi erittäin tärkeää. Ruoan maku oli 74 %:n mukaan erittäin tärkeää. Voidaan nähdä, että suuri valikoima puhutteli vähiten vastaajia, kun taas ruoan makua ja terveellisyyttä pidettiin kaikkein tärkeimpinä ominaisuuksina. Tästä voidaan päätellä, ettei runsas lounastarjoilu ollut pääkriteeri lounastajille vaan maku ja terveys sen sijaan.

Seuraavaksi selvitettiin, tulivatko ilmastoasiat esille vastaajan käyttämissä lounasravintoloissa ruokapalvelun tarjoajan toimesta. Asiaa tarkennettiin vielä kertomalla, että kysymys liittyi esimerkiksi

kasvisruoan suosimiseen, suomalaisen ruoan- ja ravinnon korostamiseen sekä kierrätykseen ja hävikin välttämiseen. Vastaajista 40 % oli sitä mieltä, että ilmastoasiat olivat esillä, kun taas 24 % oli sitä mieltä, etteivät ne olleet. 36 % vastaajista ei ollut tullut ajatelleeksi asiaa.

Vastaajien tuli pohtia olisivatko he valmiita maksamaan terveellisestä ja ilmastoystävällisestä lounaasta hieman enemmän. (kuvio 8)



Kuvio 8. Valmius maksaa terveellisestä ja ilmastoystävällisestä lounaasta hieman enemmän (%).

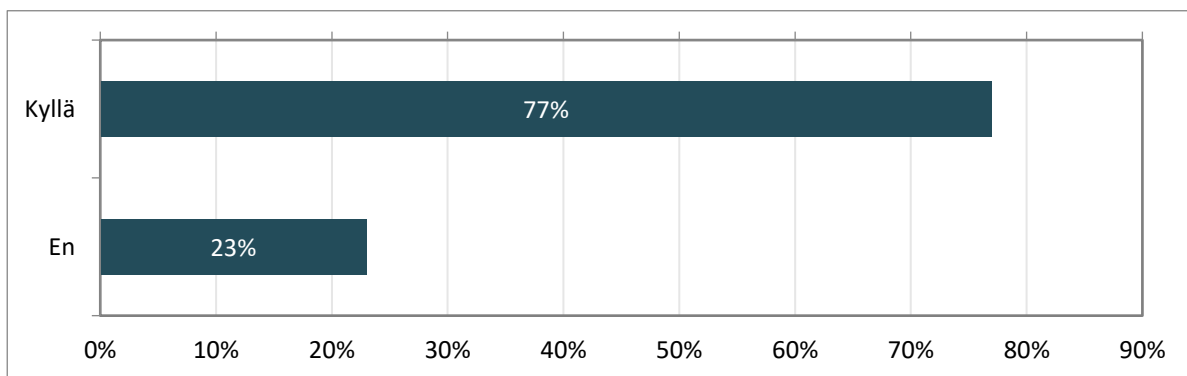
Vastaajista 78 % oli sitä mieltä, että voisi maksaa terveellisestä ja ilmastoystävällisestä lounasruoastaan hieman enemmän, mikäli ruoka olisi maukasta. Vastaajista 22 % oli sitä mieltä, ettei siinäkään tapauksessa maksaisi enempää lounaastaan. Analyseissä ristiintaulukoitiin, kuinka tärkeänä pidettiin ilmasto- ja ympäristöasioita sekä olisiko vastaaja valmis maksamaan hieman enemmän terveellisestä ja ilmastoystävällisestä lounaasta ja niille löydettiin yhteys. Taulukosta näkyi, että 88 % olisi valmiita maksamaan hieman enemmän ilmastoystävällisestä ja terveellisestä lounaasta, mikä on selkeää myös sen vuoksi, koska he pitivät tärkeänä näitä asioita. Heistä 12 %, jotka pitivät ilmasto- ja ympäristöasioita tärkeinä, eivät olleet valmiita kuitenkaan maksamaan siitä enempää.

Yleisesti voi olettaa, että mikäli jotain asiaa ei pidä tärkeänä, siitä ei ole myöskään valmis maksamaan enempää. Tässäkin ristiintaulukoinnissa sen pystyi havaitsemaan, että tärkeänä olevasta asiasta oli suurin osa vastaajista valmiita myös maksamaan hieman enemmän. Silti voidaan nähdä, että niitäkin henkilöitä löytyy, jotka olisivat valmiita maksamaan ilmasto- ja ympäristöystävällisestä lounaasta hieman enemmän, vaikka eivät näitä seikkoja niin tärkeinä muuten pitäneetkään. Oli-

sitko valmis maksamaan terveellisestä ja ilmastoystävällisestä lounaasta hieman enemmän – riskiintaulukoitiin myös sukupuolen suhteen ja ero oli merkittävä ($p=0,002$) tämän mukaan naisista useampi oli valmis maksamaan siitä hieman enemmän entä miehet.

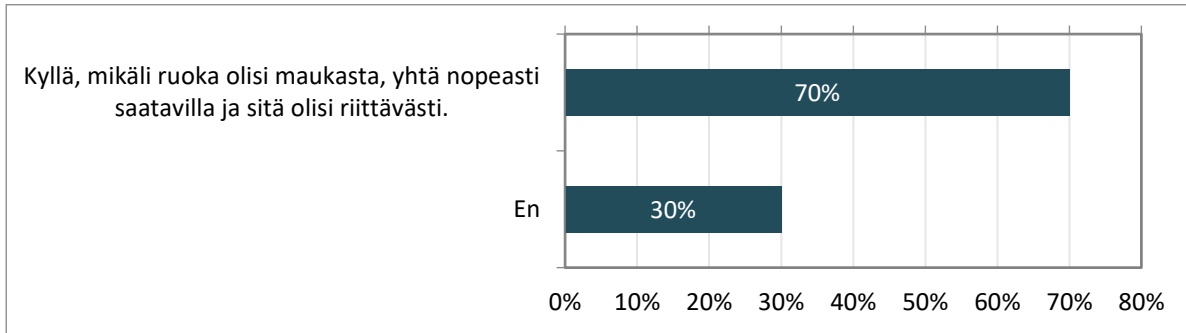
Kysymyslomake jatkui selviteltäessä, oliko palveluntarjoajan esille laittamista ilmasto- ja ympäristöasioihin painottuvista ständeistä/ julisteista/ tietoiskuista hyötyä omissa valinnoissa lounasta koskien. Tässä vastaukset jakautuivat hyvin tasaisesti. Vastanneista 51 % oli sitä mieltä, että niistä olisi hyötyä, kun taas 49 % oli sitä mieltä, ettei niistä olisi hyötyä omissa valinnoissa.

Seuraavassa kohdassa kysyttiin olisiko vastaaja valmis luopumaan perinteisestä ”syö ja juo niin paljon kuin haluat, kiinteään hintaan”- buffetlounaasta ja korvaamaan sen kilohintaisella buffetlounaalla (kuvio 9). Vastaajista 77 % olivat valmiita luopumaan perinteisestä buffetlounaasta kokonaan. 23 % vastaajista eivät olleet valmiita luopumaan buffetlounaasta.



Kuvio 9. Buffetlounaasta luopuminen tai sen korvaaminen kilohintaisella annoksella (%).

Kysyttäessä, olisiko asiakas valmis luopumaan buffetlounaasta kokonaan ja korvaamaan sen valmiiksi kootulla, kiinteähintaisella ja ravitsemussuositukset täyttävällä lautasannoksella, oli 70 % sitä mieltä, että olisi valmiita luopumaan kokonaan, mikäli ruoka olisi yhtä maukasta, kun taas 30 % oli sitä mieltä, etteivät siinä tilanteessa olisi valmiita luopumaan buffetruokailusta. (kuvio 10) Vastaamisen helpottamiseksi kysymykseen oli kirjoitettu vielä, että tällä keinolla lounasannos voisi olla ilmastoystävällisempi ja terveellisempi valinta sekä vähentäisi ravintolan hävikkiä.



Kuvio 10. Buffetlounaan korvaaminen valmiiksi kootulla lautasannoksella (%).

Kyselytutkimuksen loppupuolella vastaaja sai kirjoittaa avoimeen kysymyskenttään mikä häntä auttaisi tekemään terveyttä edistäviä valintoja lounaalla. Vastauksissa korostui salaattipöydän monipuolisuus, maukkaan kasvisruoan tarjoaminen sekä ylipäänsä terveellisten vaihtoehtojen monipuolisuus.

Hyvä salaattivalikoima, maukkaat proteiini vaihtoehdot ilman kastikkeeseen upottamista, täysjyvähiilihydraatit, hyvät rasvat. Mahdollisuus kasata annos näiden pohjalta edistää valintoja. Tuotteita ei tarvitse olla paljoa, mutta laatu on oltava hyvä.

Terveellisen vaihtoehdon tulisi olla houkutteleva ja maukas.

Isona kokonaisuutena tuli esille myös se, että lounaspalveluntarjoajan odotettiin tiedottavan ja tarjoilevan terveellistä ruokaa monipuolisesti ja houkuttelevasti esille laittaen. Kilohinnalla myytävää lounasta myös toivottiin useissa vastauksissa.

Enemmän terveellisiä vaihtoehtoja tarjolla ja vähemmän epäterveellisiä, silloin epäterveellisiä ei voi valita. Tietoiskut ovat mielestäni tehokkaita. Esim. pöydissä on jokin esite konkreettisista asioista, kuten: Jos valitset joka päivä omenan munkin sijasta, se tarkoittaa tätä vitamiinimäärää vuodessa jne. (positiivisilla asioilla).

Parempi valikoima terveellisiä vaihtoehtoja sekä hinta toki vaikuttaa aina. Mielestäni yksi ajatus olisi ns. kilohinta, eli keräät itse ja sitten punnitus ja sen perusteella maksu.

Houkutteleva salaattipöytä, kilohintamaksu pienentäisi annoskokoa.

Ravintoloilta odotettiin ravintosisältötietoa, hyvien ja terveellisten vaihtoehtojen tiedottamista sekä lounaslinjaston oikeaa järjestystä- salaattit ja kasvisruoat ensimmäisenä esillä.

Nopea, helposti saatava tieto ruoan terveellisyydestä.

Salaattit ja kasvisvaihtoehdot ennen liharuokia, kermaperunoita jne.

Tieto terveyttä edistävästä valinnoista.

Seuraavassa kohdassa pyydettiin kertomaan, tuleeko nälkäisenä tehtyä erilaisia valintoja buffet-lounaalla, kuin mitä alun perin oli tarkoitus tehdä. Jos, niin mistä sen uskottiin johtuvan. Vastauksissa korostui nälän mukana tuoma tarve syödä nopeasti energiapitoisia ruokia, kuten rasvaisia ruokia sekä nopeita hiilihydraatteja.

Höttöhiilarit houkuttelee nälkäisenä.

Isompia annoksia kuin ajatellut, nopea syönti, santsikierros ja ähky. Kun on nälkä/ nälän tunne, ehkä kuvittelee tarvitsevänsä ruokaa enemmän.

Mitä suurempi nälän tunne sitä enemmän ottaa ruokaa, vaikka ei käytännössä pysyisi tai olisi hyvä syödä niin paljon kuin jaksaa.

Nälkäisenä ajateltiin syövän silmillään ja kasattua ruokaa lautaselle niin sanotusti koko rahan edestä.

Tulee ns. syötyä silmillä ja sitten ruokaa helposti jää lautaselle ja valinnat saattavat olla usein raskaita liharuokia.

Nälkä saa silmät syömään ja ottamaan enemmän sekä pääruokaa, että jälkiruokaa, ns. koko rahan edestä syödään.

Joskus tulee otettua liikaa lounasta, koska "silmät syövät enemmän kuin suu".

Muutammat vastaajista olivat kuitenkin sitä mieltä, että nälkäisenäkään ei tule syötyä toisin kuin mitä oli ajatellut.

Ei omalla kohdallani ole vaikutusta. Usein selvitän ruokapaikan menun ja menen syömään juuri sitä mitä ajattelinkin.

Ei nykyään, on jo oppinut ottamaan vain tarvittava määrä ja tarvittaessa santsikierros.

Olen aina ottanut sen mitä suunnittelin.

Viimeisessä kohdassa annettiin vielä tilaa vapaalle sanalle. Tämä kohta ei ollut pakollinen ja vastauksia tulikin vain muutama. Vastauksissa erottui tutkimuksen tärkeydestä pohtiminen sekä ajatuksia siitä, miksi ilmastoystävällisyys jää herkästi hinnan ja maun jalkoihin. Eräs palaute koski sitä, kuinka omat ajatukset olivat saaneet vauhditusta kestävyys suhteen ja pari vastausta koski turhanpäiväistä ilmastohössötystä. Kotimaisuus ja lähiruoka saivat paljon kannatusta, kuten myös toive siitä, että ravintolat alkaisivat panostamaan ympäristö- ja terveystietoon kaikessa teemisessään.

Yhteenveto tutkimuskyselystä

Asiakastutkimuskyselyn vastaukset lisäsivät tutkimuksen luotettavuutta, niistä pystyi selkeästi näkemään, että ilmasto- ja terveysasioille löytyy kiinnostusta ja asioista ollaan hyvinkin valveutuneita. Lounasruokailun ilmasto- ja ympäristöasioita sekä terveystietoon pidettiin kyselyssä tärkeänä. Lounasruoan suurella valikoimalla ei nähty niin suurta merkitystä kuin maulla ja terveellisydellä. Yllättävää oli se, että lähes 80 % vastaajista olisi ollut valmiita maksamaan hieman enemmän terveellisestä ja ilmastoystävällisestä lounaasta eikä hinnan katsottu olevan niin tärkeää, kuin salaattipöydän monipuolisuuden. Palveluntarjoajan ilmastoasioihin keskittyvistä tietoisuuksista koettiin saavan paljon apua omiin valintoihin ja avoimissa kysymyksissä toistui useaan kertaan se, miten tärkeäksi koettiin palveluntarjoajan tuoman tiedon tärkeys. Toivottiin panostusta salaatteihin ja kasvisruokiin sekä ravintotietouteen.

Valtaosa vastaajista olisi ollut valmiita luopumaan buffetruokailusta kokonaan tai ottamaan tilalle valmiiksi kootun, ravintoainetiheän lautasannoksen. Tässäkin kävi ilmi, kuinka tärkeänä pidettiin palveluntarjoajan panostusta ja tiedottamista kohti parempia valintoja. Avoimissa vastauksissa korostui, se kuinka nälkäisenä tuli ahmittua ruokaa, tehtyä huonoja valintoja johtuen nälkäkiukusta ja nopeiden hiilihydraattien ja rasvaisen ruoan kaipuusta. Toivottiin laadukasta kasvisruokaa ja mainittiin, että hyvän kasvisruoan tulisi olla saatavilla, sitä tulisi ravintoloissa korostaa ja se tulisi sijoittaa alkupäähän lounaslinjastoa- ennen liharuokia ja kermaisia kastikkeita. Nälkäisenä myös koettiin, että tuli syötyä normaalia enemmän, niin sanotusti koko rahan edestä. Ravintoloiden siisteys ja esillepano sai myös huomiota. Kaikista kyselyyn vastanneista vain kaksi palautetta koski sitä, miten ilmastovouhotus tulisi lopettaa, koska ilmasto- ja terveysasioiden ei nähty kiinnostavan.

6.2 Systemaattisen havainnoinnin tulokset ja analysointi

Systemaattinen havainnointikäynti toteutettiin oululaisessa lounasravintolassa normaalina arkipäivänä. Pyrkimyksenä oli selvittää ruokailijoiden käyttäytymistä lounasravintolassa, ja sitä minkälaisista raaka-aineista ja kokonaisuuksista lounastajien lautaset täyttyivät. Mielenkiintoista oli myös nähdä, oliko lounastajien annoskoot erikokoisia riippuen siitä, mihin aikaan ravintolaan saavuttiin. Havainnointikohde oli kaikille avoinna oleva henkilöstöravintolatyypinen lounasravintola teknologiayritysten keskellä. Ravintolassa oli tarjolla perinteinen kiinteään hintaan myytävä lounasbuffet. Paikalle saavuttiin noin kello 10.30. Tila oli hyvin avara ja valoisa. Aulaan saavuttaessa ei ollut havaittavissa mitään vastuullisuuteen liittyvää mainontaa. Välipala-automaatista pystyi makeisien lisäksi ostamaan terveellisempiä tuotteita, kuten hedelmiä sekä rahkoja.

Perinteisiä lounaslinjastoja oli kaksi ja niistä pystyi ottamaan ruokaa molemmin puolin. Hieman syrjemässä oli pizzavalikoima. Pizzan tuoksu leijui jo käytävään saakka ja nälästä johtuen, meinasi päätös kasvisruokalounaasta keikahtaa heti alkujaan. Päivän ruokalistaan oli kirjoitettu ensimmäisenä kasvisvaihtoehto, joka tuona päivänä oli mifu-täytteenä kesäkurpitsa sekä jogurtti-basilicakastike. Lisäkkeeksi pystyi valitsemaan nuudelia, juustoperunoita tai bataattia. Mahdollista oli toki valita myös kaikkia lisukkeita. Linjasto alkoi salaattivalikoimalla mikä oli suhteellisen laaja. Oletus siitä, että salaattien jälkeen tulisi järjestyksessä kasvisruoka, kuten ruokalistassakin, oli väärä.

Sen sijaan salaateista menttiin suoraan kermaisiin juustoperunoihin sekä jättikokoisiin jauhelihapihveihin. Vasta viimeisenä oli kasvisruoka ja lämpimät kasvikset.

Ottaessa itselleen ruokaa pystyi parhaiten kuulemaan mitä toiset asiakkaat puhuivat. Salaatin merkitystä pohdittiin ja lueteltiin mitä kaikkea kannattaa lautaselle kerätä. Jättijauhelihapihvien kohdalla eräs miesasiakas ihmetteli, miten suuria pihvit olivatkaan. Hän mietti yhden riittävän, mutta hetken käytyään keskustelua itsensä kanssa päätyi ottamaan toisen. Siinä vaiheessa kävi mielessä, olisiko mies toiminut näin, mikäli lounaslinjaston päädyssä olisi kassalla ollut puntari missä ruoka punnitaan ja maksetaan kilohintaperiaatteella. Olisiko tässä tilanteessa pihvi jäänyt yhteen kappaleeseen? Ajatteliko asiakas, miksi ei voisi ottaa kahta pihviä, koska toisen voi heittää roskiin, jos ei jaksa sitä syödä?

Linjastojen päällä oli vastuullisuudesta kertova tiedote, jossa oli paljon tekstiä. Tiedotetta ei ollut mahdollista jäädä siihen lukemaan, jotta jono olisi vetänyt kunnolla. Myöhemmin tiedotetta luukiessa havaittiin siinä kerrottavan vastuullisuuden merkityksestä, kuinka vastuullisia ruokavalintoja voi tehdä ja siitä, kuinka ruoka on merkittävä tekijä ilmastonmuutoksessa. Pöydissä vastuullisuusviestintää ei ollut havaittavissa, kuten ei myöskään astianpalautuksessa kierrätysohjeita. Tämä johtui varmasti siitä, ettei asiakkaan tullut itsenäisesti lajitella mitään, vaan tarjotin laitettiin hihnalle, joka kulkeutui keittiön tiskihuoltoon. Tässä ravintolassa tarjottimet olivat käytössä. Monissa ravintoloissa tarjottimista on luovuttu, jotta asiakas ei ottaisi ruokaa niin paljoa. Tarjottimien pois jättäminen voi myös vähentää hävikkiä sekä viedä pois laitosmaista tunnelmaa. Tässä ravintolassa tilaa ja välimatkaa oli melko paljon ja ilman tarjottimia esimerkiksi leipien, juomien ja aterimien keräily olisi varmasti ollut haastavaa ja aikaa vievää. Myös pöytien puhtaus oli selkeästi parempaa asiakkaiden käyttäessä tarjottimia.

Havainnoinnissa kiinnitettiin huomiota ihmisten mielialaan ja sanattomaan eli non-verbaaliin viestintään. Asiakkaista suurin osa oli 2–5 hengen porukoissa. Vain muutamat ruokailivat yksin. Asiakkaista pystyi aistimaan ilon ja nautinnon ruokaa ja lounashetkeä kohtaan. ”Lounas on päivän paras hetki” oli tässä tilassa läsnä oleva tunnetila. Kukaan ei käyttänyt kännyköitä vaan työkavereiden kanssa aidosti juteltiin, naurettiin ja ihmeteltiin maailman menoa. Suurin osa asiakkaista saapui ravintolaan klo 10.30–11.15 välisenä aikana. Klo 12–12.30 tuli enää muutamia kiireisen oloisia ruokailijoita ja viimeisenä tulleiden henkilöiden lautasilta pystyi havaitsemaan täydempiä annoskojoja. Lautasannokset olivat värikkäitä läpi lounaan. Salaatit selvästi maistuivat tämän ravintolan

asiakkaille. Loppulounaan aikaan pystyi joltain lautaselta huomaamaan jopa neljä jättipihviä. Naisten ja miesten lautasannoksilla oli selkeitä eroja jo lounasajan alkamisesta lähtien. Miesten lautasilla oli huomattavasti enemmän ruokaa entä naisten lautasilla. Asiakkaat olivat toimistotyöntekijöitä vaatetuksesta ja tyylistä päätellen.

Asiakkaan ja henkilökunnan välillä ei havaittu minkäänlaista keskustelua. Kukaan ei kysynyt mitään eikä kukaan suositellut mitään. Oli helposti pääteltävissä, että suurin osa asiakkaista taisi olla ravintolan vakiasiakkaita, koska kaikki kävelivät suoraan linjastolle ottamaan ruokaa eivätkä etsineet silmillään mistä kassa löytyy. Kassa olikin vasta viimeisenä linjastossa.

Ilahduttava havainto oli, että jälkiruokakahvia hakiessa tarjolla oli myös jälkiruokaa, omena-tosca-piirakkaa ja vaniljakastiketta. Jos jälkiruoka ei olisi kuulunut hintaan, ei sitä olisi kaivattu. Mikäli jälkiruoka olisi ollut edes ihan pienellä lisähinnalla, ei sitä olisi tullut otettua. Tässäkin tapauksessa tuli siis syötyä koko rahan edestä. Leipäpöydän valikoima oli suuri. Vaaleaa leipää oli useampaa lajia ja ne olivat helposti otettavissa. Ruisleipä oli leipäpöydän perimmäisessä nurkassa pienimmässä korissa. Ruisleipä oli vähällä jäädä ottamatta ja valitsemalla helposti saavutettava, valmiiksi leikkuulaudalla oleva vaalea leipä. Maitoa löytyi sekä luomuna että rasvattomana- ja kevytmaitona. Myös piimää, kotikaljaa ja vettä, kuplavettä sekä tuorekurkkusiivuilla maustettua vettä oli tarjolla.

Havainnoinnin luotettavuuden vuoksi päätettiin toteuttaa myös toinen havainnointikäynti, jotta tulosten kannalta saataisiin riittävä toistuvuus samoissa asioissa ja ilmiöissä. Toinen havainnointikäynti oli huomattavasti ensimmäistä havainnointia suppeampi kokonaisuus, mutta se tuki ensimmäisen havainnointikerran tuloksia ja siten pystyi helpommin tekemään yleistyksiä ja johtopäätöksiä havainnointikäynneistä. Ravintola oli teollisuusalueella oleva henkilöstöravintola, joka kuitenkin oli avoinna kaikille. Ruokalistaa ei löytynyt internetistä eikä ravintolan ovesta tai aulasta. Etukäteen oli selvitetty tämän ravintolan myyvän lounasruokaa kilohinnalla, joten myös siitä syystä toinen havainnointikäynti oli perusteltu.

Kestävyys- tai terveysasioita ei mainittu missään tiedotteissa. Linjasto oli kaksipuolinen ja alkoi runsaasta, värikkästä salaattipöydästä, joka sisälsi erilaisia, yksittäisiä salaattikomponentteja laajasti. Sekoitesalaatteja, kuten majoneesipohjaisia peruna- tai pastasalaatteja ei ollut. Oli selvästi haluttu pitää kaikki mahdollisimman tuoreena ja värikkäänä. Kasvisruokaa oli tarjolla ja se oli sijoitettu lounaslinjastoon heti salaattipöydän ja lämpimien vihannesten jatkoksi. Vasta viimeisenä oli

lounaan raskain vaihtoehto, joka tällä kerralla näytti olevan makkaraa ja lohkoperunaa. Linjaston päädyssä oli kevytsosekeitto.

Lautanen punnittiin kassalla. Kevytkeiton kerrottiin kuuluvan samaan hintaan. Havainnoitiin, asiakkaiden lautasten sisältävän runsaasti salaattipöydän antimia. Lihan ja perunan osuus oli maltillisempi verrattuna ensimmäiseen havainnointikohteeseen, jossa lounasruoka myytiin kiinteällä hinnalla. Astianpalautuksessa tutkijan huomio kiinnittyi olemattoman kokoiseen biojäteastiaan, joka oli muutamaa salaattipöydästä kerättyä murusta vailla tyhjä.

Yhteenveto havainnointikäynneistä

Havainnointikäynnit onnistuivat odotusten ja suunnitelmapohjan mukaisesti. Ensimmäisessä laajemmassa havainnointikohteessa oli neljä lämmintä lounasvaihtoehtoa. Kaikki ruoat olivat herkullisen näköisiä ja tutkijan teki mieli maistella kaikkia. Ei ole mikään ihme, että lautaset olivat pullollaan tavaraa, koska samaan hintaan sai syödä kaikkea, pizzaa lukuun ottamatta. Kasvisruoan syöminen oli tehty helpoksi tässä ravintolassa ja sitä oli riittävästi. Omilla valinnoilla annoksesta pystyi kokoamaan ilmastoystävällisen ja terveellisen. Ilman tietoa ja osaamista, tämä ei kuitenkaan olisi ollut itsestäänselvyys.

Voidaan ajatella, että mikäli palveluntarjoaja kokee tärkeäksi viestiä vastuullisuus- ja terveysnäkökulmaan liittyvistä asioista ravintolassaan, tulisi sitä jotenkin tiedottaa. Mikäli ravintolasta löytyy vastuullisuusviestintää tiedotteiden muodossa, tulisi niiden olla uskottavuuden vuoksi yhteneviä tekojen kanssa. Esimerkiksi jos tiedotteessa kehoitetaan suosimaan kasviksia ja valitsemaan harkitusti lihatuotteita, olisi niiden hyvä olla myös linjastossa tässä järjestyksessä. Myös päivän ruokalistan mukaisesti kasvisruoan olisi voinut sijoittaa linjastoon heti salaattipöydän jatkeeksi, eikä viimeiseksi kuten nyt oli tehty.

Toisen havainnointikohteen ero ensimmäiseen oli siellä myytävän lounaan hinnoittelutavassa. Kilo hinnalla myyty lounas vaikutti siihen, ettei havainnoijalla itselläänkään tullut kiusausta kerätä lautaselle kaikkea mitä tarjolla oli, vaikka vaihtoehdot herkullisilta näyttivätkin. Hävikin osuus lautasilla oli hyvin pientä ja astioidenpalautuksessa olevasta biojäteastian koosta pystyi päättele-

mään, ettei kyseisessä ravintolassa taida juuri lautashävikkiä kertyä. Tämä on tietysti ymmärrettävää ja selkeää siitä syystä, että asiakas poimii lautaselleen vain sen mitä aikoo syödä ja mistä haluaa maksaa, koska kilohintamenettelyllä asiakas maksaa juuri sen mitä lautanen sisältää.

Pohdinta

Pohdinnan keskeisimpänä tarkoituksena on punnita, miten tutkija onnistuu ratkaisemaan tutkimusongelmansa, miten tutkimus auttaa lisäämään tietoa kyseisellä alueella ja kuinka tutkimuksen antamaa tietoa pystytään jatkossa käyttämään hyödyksi. (Hirsjärvi ym. 2016, 263–264). Tutkimusongelmana ja sitä myötä tavoitteena oli selvittää lounasruokailijoiden kestävyysasenteita ja autta heitä ymmärtämään oikeiden valintojen merkityksen ilmaston sekä terveyden näkökulmasta. Tarkoituksena oli myös herätellä ajattelemaan kiireen ja nälän keskellä mikä on järkevää ja mikä auttaa jaksamaan ja saamaan parempaa tulosta työpäivän aikana. Tutkimusongelmasta johdetut tutkimuskysymykset olivat seuraavat. Millaiset ovat lounasruokailijan kestävyysasenteet? Miten ajankohtainen tieto kestävästä ruokavalinnoista saavuttaisi työpaikkalounasruokailijat parhaiten? Miten lounasruokailua voisi kehittää vastuullisempaan ja terveellisempään suuntaan?

Aiheen merkityksen katsottiin olevan tärkeä työelämän hektisyyden ja vaatimusten keskellä. Koettiin tärkeäksi parantaa asiakasymmärrystä ja miettiä keinoja, jotta pystyttäisiin tekemään parempia valintoja myös ruokalistasuunnittelua ja sitä mukaa hankintoja myöten, terveys ja ilmasto edellä. Hyvien valintojen ei voida olettaa olevan pelkästään ruokapalveluntarjoajan vastuulla, vaan yhteistyötä ja perehtymistä asioihin vaaditaan molemmin puolin. Palvelumuotoilun avulla voitaisiin jatkossa miettiä myös erilaisia keinoja ilmastoasioiden tietoisuuden lisäämisessä. Tällä tutkimuksella voidaan ajatella olevan hyvä pohja suunnittelulle, joka helpottaisi sekä asiakkaan palvelukokemusta että palveluntarjoajan tavoitetta kohti kannattavaa liiketoimintaa.

Henkilöstöravintolalla tarkoitetaan jonkun tietyn yhteisön omalle tai muuten jollain tapaa rajoitetulle väelle järjestettyä ruokailutoimintaa. Henkilöstöravintolan ei oleteta olevan avoinna ulkopuolisille. (Henkilöstöravintolat ja työmaaruokat, n.d.) Todellisuudessa ravintolan ja henkilöstöravintolan ero taitaa olla veteen piirrettyä. Henkilöstöruokaloiden tulisi noudattaa ravitsemussuosituksia, mutta omien kokemusten kautta uskallan väittää, ettei näin aina ole. Koikeilta toivotaan lopulta niin kutsuttua ”omaa käden jälkeä.” Reseptiikkaa ei monestikaan joko ole,

tai sitä ei noudateta. Kukaan ei ole vartioimassa tehdäänkö päivän keitto voihin tai kuinka paljon siihen lorautetaan suolaa. Näin ollen ravintoloissa olisi hyvä olla ympäristö- ja terveysasioihin perehtynyttä henkilökuntaa. Järkevillä ruokalista- ja hankintasuunnitelmilla voitaisiin saavuttaa parempaa hyvinvointia ilmasto- ja kunnioittaen.

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisella eli määrällisellä tutkimusmenetelmällä. Tutkimusta pidettiin luotettavana (reliabelius) ja tutkimusmenetelmää voitiin pitää validina, koska se mittasi juuri niitä asioita mistä tutkimusongelmasa oli kyse. Tutkimuksen teoria oli ajankohtaista ja tuoretta. Niiltä osin, missä lähdetiedot olivat pidemmältä aikaväliltä, voitiin olettaa tiedon olevan edelleen ajankohtaista ja tärkeää tietoa tätä tutkimusta ajatellen. Tutkimusta tehdessä on tärkeää, että se tuottaa jotain uutta tietoa, tutkimustulosten tulee olla tarkkoja, ja tutkimustiedon tulee olla hyödyksi tulevaisuutta ajatellen. (Vilkkä 2007, 154). Tässä tutkimuksessa tutkimusongelma sekä tavoite oli tutkijalle selkeää, ja tutkija tunsi tutkimuskohteensa. Tutkimus tehtiin huolellisesti ja tietoa saatiin riittävästi sekä asiakastutkimuksesta että havainnointikäynneistä, ja ne olivat sidottu teoriapohjaan riittävän tarkasti.

Asiakastutkimuskysely järjestettiin webropolissa ja vastanneita saatiin viikon aikana 105 kappaletta. Vastaajiksi valikoitui oululaisen elektroniikka-alan tehtaan työntekijöitä. Lisäksi kyselyä pidettiin avoimena tutkijan omilla sosiaalisen median kanavilla. Vastaajiksi pyydettiin vain henkilöitä, jotka käyttivät päivittäin tai satunnaisesti lounasravintoloiden palveluita. Otettiin huomioon, että tutkijan henkilökohtaisten kanavien vastaajista iso osa oli ravintola-alan työntekijöitä ja tässä voitiin olettaa vastaajien vastaavan omien työpaikkojen käytäntöjen mukaisesti. Webropol kysely sujui hyvin ja sieltä saadut valmiit analyysit helpottivat tutkimuksen tulosten keräämistä.

Buffetlounaaseen ja sen tarjoilun tarpeeseen sekä lounasruoan terveystietoisuuteen liittyvissä vastauksissa oli selkeästi nähtävillä tutkimukseen osallistuneiden ajatukset. Tutkimusta voidaan pitää tarpeellisenä ja ajankohtaisena myös tutkimusten tulosten perusteella. Suurin osa oli valmiita lupumaan buffetlounaasta tai korvaamaan sen kilohintaisella lounasannoksella. Avoimissa vastauksissa korostui asiakkaan oletus ja odotus siitä, että ruokapalveluntarjoajan tulisi panostaa terveellisiin ja ilmastoystävällisiin lounastarjoiluihin. Vastuullisuusviestintä koettiin tärkeäksi, jotta oikeita valintoja osattaisiin tehdä ja että niitä haluttaisiin tehdä. Nälkäisenä koettiin kiinteähintaisen lounaan olevan omien aikomusten ja arvojenkin edessä. Nälkäisenä oli vaikeampi koota lounasannos

terveellisesti ja kohtuullisesti, mikäli hinta oli kiinteä ja tarjolla oli runsaasti epäterveellisiä energiatiheitä ruokia.

Systemaattista havainnointia toteutettiin kahdessa erityyppisessä henkilöstöravintolassa, joista laajempi kokonaisuus tehtiin perinteisessä buffetlounasravintolassa ja niukempi käynti kilohinnalla myyvässä lounasbuffetravintolassa. Havainnot sujuivat suunnitellusti. Jälkeenpäin ajateltuna asiakkaiden puheita olisi voinut koittaa kuunnella tarkemmin. Se olisi kuitenkin vaatinut enemmän haikutumista asiakkaiden sekaan, mikä ei korona-aikana tällä hetkellä tuntunut järkevältä vaihtoehdolta. Tutkimusten analysointi sekä asiakastutkimuskyselyssä että havainnoinneissa oli tarkkaa ja osoitti tutkijan mielenkiinnon sekä tärkeyden tutkimustaan kohtaan.

Asiakastutkimuskyselyn avoimissa vastauksissa (230 kpl) tuli selkeästi ilmi, että lounasruokailusta toivottiin terveellistä. Tämä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Palveluntarjoajalta toivottiin ammattitaitoa sekä halua ohjata lounastajaa parempiin valintoihin. Toivottiin konkreettisia ohjeistuksia miksi kannattaa valita tietty tuote tai kokonaisuus lounastarjonnasta. Toivottiin ettei epäterveellisiä tuotteita olisi niin paljon saatavilla lounasravintolassa, jotta vaihtoehtoiksi jäisi syödä terveellisemmin. Myös ravintoainetietoutta toivottiin. Hyvänä herättelynä pidettiin sitä, että tarjolla olisi terveellistä ja puhdasta, hyvää ravintoa. Vain kaksi avointa vastausta koski sitä, että ilmastoasioista puhuminen koettiin turhana.

Oman työkokemukseni perusteella voin todeta, että asiakkaan ja henkilökunnan välistä keskustelua tulee enemmän, mikäli kassa on ennen lounaslinjastoa. Siinä tilanteessa asiakas alkaa juttelemaan herkemmin henkilökunnan kanssa sekä kyselee päivän ruokalistaan liittyviä seikkoja sekä pyytää suosituksia. Tällöin asiakaspalvelija pystyy jossain määrin vaikuttamaan siihen mitä asiakas lautaselleen kerää. Ruoan ollessa jo lautasella, asiakkaan tehtyä omat päätöksensä, ei henkilökunta voi enää vaikuttaa valintoihin tai suositella sen suuremmin. Myös siinä tapauksessa, että lounaslinjaston takana on keittiö, jossa asiakaspalvelija tekee työtänsä, on hänen helpompaa suositella ja kertoa esimerkiksi niistä terveellisemmistä vaihtoehdoista.

Vuonna 2014 tehdyssä ilmastoalinta ravintoloissa- tutkimuksen loppuraportista selvisi, ettei kuluttajavalintojen ja ruoankulutuksen ilmastovaikutuksia edelleenkään tunnettu. Monille tähän kyselyyn vastanneille ilmastovaikutusten pohtiminen oli täysin uusi asia. (Ilmastoalinta ravintoloissa 2014.)

Verrattaessa osaa tutkimustuloksista Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (2018) ”Minä valitsen ja ympäristö tukee- asiakkaiden ruokavalinnat henkilöstöravintolassa” tutkimuksessa voidaan nähdä samankaltaisuutta terveellisen ruoan tarpeellisuudelle ja tärkeydelle. Tutkimuksessa selvisi, että yli kolmannes asiakkaista söi huomattavan suurikokoisen lounaan ja samalla todettiin buffetvaihtoehdon syöjistä suurimmalla osalla annoksen olevan huomattavan suuri. Terveellisen ruoan arveltiin olevan paljon kasviksia sisältävän ja sitä kuvattiin kevyeksi ja monipuoliseksi. Tässä tutkimuksessa selvisi, että kasvislounaan syöjät söivät suurempia annoksia, mutta noudattivat silti lautasmallia parhaiten. Tämä tutkimus tehtiin yhdessä tietyssä ravintolassa ja vastaajat arvioivat tämän ravintolan ruokia pääsääntöisesti terveellisiksi. He kokivat lounasravintolan tarjonnan vaihtelevuuden ja monipuolisuuden olevan tärkeitä. Buffetravintolat saivat kannatusta tässä tutkimuksessa, mutta silti todettiin niiden huonona puolena olevan huomaamatta liikaa syömisen. (”Minä valitsen ja ympäristö tukee- asiakkaiden ruokavalinnat henkilöstöravintolassa” 2018.)

Ruokaympäristön osatekijät ja ohjauskeinot (2019) tutkimuksessa selvisi, että väestö tarvitsisi positiivista kannustamista, auttamista ja ohjaamista kohti terveellisempiä valintoja. Tämän nähtiin olevan kannattavampaa, kuin negatiivisella tavalla toteutettu epäterveellisten ruokailutapojen ja tottumusten vähentämiseen pyrkiminen. Ruokailutottumuksiin vaikuttaminen nähtiin tarpeelliseksi jo lapsuudesta lähtien, ajateltiin näin ollen terveellisten elämäntapojen säilyvän mahdollisesti läpi elämän. Ihmiset tulisikin saada oikeanlaisella ja tehokkaalla ohjauksella tarkastelemaan omia ruokailutapojaan. Suomalaisista 78 % syö omasta mielestään terveellisesti. Tutkimukset kuitenkin kertovat muuta. Kaikilla ruokaympäristön toimijoilla on mahdollista toteuttaa erilaisia ohjauskeinoja, ne voivat olla sekä taloudellisia, että ei- taloudellisia. Tässä tutkimuksessa käsiteltiin tarkemmin tiedotusta ja informaation vaikutusta ohjauskeinoina. Ohjauskeinojen tavoite tässä tapauksessa olisi siis auttaa kuluttajaa saavuttamaan terveellisempi ruokavalio. (Ruokaympäristön ohjauskeinot 2019, 45–47.)

Oman kyselytutkimukseni tuloksista oli selkeästi nähtävillä ilmastohuoli ja sen eteen haluttiin tehdä töitä. Asiakastutkimuskyselyssä oli myös selkeästi nähtävillä, että ohjauskeinoja tarvittiin ja niitä toivottiin lounasravintoloihin. Ohjeistukset, sekä konkreettiset teot ruokapalveluntuottajalta nähtiin tärkeinä asioina lounasravintolassa. Toivottiin ravintoainetietoutta, lounaslinjaston oikeanlaista järjestystä sekä ylipäänsä enemmän panostusta kasvisruokaan, jotta lounaasta saatiin vaivattomasti koottua ilmastoystävällinen sekä terveellinen.

Lounasravintoloissa tuuppausta voitaisiin tehdä juuri linjaston asetteluun vaikuttamalla. Kasvikset ja salaattit voitaisiin laittaa linjaston alkupäähän sekä pienemmät lautaset voisivat vaikuttaa annoskokoon. Jälkiruokakahvin kanssa tarjolle voisi laittaa hedelmän palasia keksien sijaan. Tuuppauksessa on olennaista tietoa siitä, että tullaan tehneeksi sosiaalisesti hyväksytyjä valintoja, eli lounasruokailija herkästi valitsee sitä mitä kaverikin. (Tuuppaus saa syömään huomaamatta terveellisesti, 2019.) Tuloksia voidaan pitää hyödyllisinä lounasravintoloiden kehittämisessä sekä uusien ravintoloiden ja ravintolakonseptien suunnittelu- ja toteutusvaiheessa.

Kuluttajan omaa päätöksentekoa huomioon ottaen, ravintolassa ihminen valitsee siitä mitä on tarjolla, kun taas ruokakaupassa kuluttaja tekee itsenäisiä päätöksiä ja näin ollen voi tehdä hyvinkin terveellisiä valintoja. Päätöksentekoon vaikuttaa motivaatio, arvot sekä asenteet, unohtamatta taloudellisia resursseja. Ihminen ei välttämättä käytä ruokavalintoihin liittyvien ratkaisujen käyttämiseen tarkoin harkittua päätöksentekoprosessia. Ruokavalintoja tehdään vähäisellä harkinnalla ja tämän vuoksi ohjauskeinot koettiin tärkeiksi, koska sillä voidaan saavuttaa kuluttaja pysähtymään ja pohtimaan omia valintoja sekä niiden terveellisyyttä ja järkevyyttä. (Erkkola ym. 2019, 50–51).

”Ihmisten kognitiivinen kapasiteetti on rajallinen, joten se ei riitä kaikkien päätösten tekemiseen, jolloin niitä tehdään järkeilyn sijaan intuitiivisesti esimerkiksi tunteiden ja tottumusten pohjalta” (Beshears & Gino 2015).

Lähteet

Agenda 2030- Kestävän kehityksen globaali toimintaohjelma. N.d. Kestävä kehitys-verkkosivusto. Viitattu 31.1.2022. <https://kestavakehitys.fi/agenda-2030>.

Barbara, M., Livingstone, E & Pourshahidi L.K. 2014. Portion size and obesity. Article in National library of medicine Nov 2014. Viitattu 8.3.2022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.jamk.fi:2443/25398749/>.

Climate change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability. 2022. IPCC- verkkosivusto. Viitattu 28.2.2022. https://report.ipcc.ch/ar6wg2/pdf/IPCC_AR6_WGII_FinalDraft_Chapter05.pdf.

Davidson, H. 2020. China to bring in law against food waste with fines for promoting overeating. Guardian News&Media 23 Dec 2020. Viitattu 2.3.2022. <https://www.theguardian.com/world/2020/dec/23/china-to-bring-in-law-against-food-waste-with-fines-for-promoting-overeating>.

Euroopan ja Suomen ruokahävikki pyritään puolittamaan vuoteen 2030 mennessä. 2016. Luke-verkkosivusto. Viitattu 2.3.2022. [Euroopan ja Suomen ruokahävikki pyritään puolittamaan vuoteen 2030 mennessä – Luonnonvarakeskus \(luke.fi\)](https://www.luke.fi/ruokahavikki).

Erkkola, M., Fogelholm, M., Konttinen, H., Laamanen, J-P., Mäenpää, E., Nikula, H., Nevalainen, J., Pirttilä, J., Uusitalo, L., & Saarijärvi, H. 2019. Ruokaympäristön osatekijät ja ohjauskeinot. Valtionneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019. Viitattu 4.4.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161760/VNTEAS_51_ROK-loppuraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Food in the Anthropocene: the EAT- Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. 2019. Viitattu. 8.4.2022. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31788-4/fulltext#seccestitle650](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/fulltext#seccestitle650).

Günther, K. Hasanen, K. Juhila K. N.d. Analyysi ja tulkinta. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 8.3.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>.

Hallittu ruokavaliomuutos voisi tuoda ilmastohyötyjä, parantaa ravitsemusta ja säilyttää maatalouden Suomessa. 2019. Suomen ympäristökeskus SYKE. Viitattu 4.4.2022. [https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Ilmasto-ja-ilma/Tutkimus-Hallittu-ruokavaliomuutos-voisi\(50184\)](https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Ilmasto-ja-ilma/Tutkimus-Hallittu-ruokavaliomuutos-voisi(50184)).

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Verkkomateriaali. Viitattu 8.3.2022. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>.

Henkilöstöravintolat ja työmaaruokat. N.d. Ruokavirasto. Viitattu 8.4.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/elintarvikealan-yhteiset-vaatimukset/usein-kysytya-covid-19-koronaviruksesta--elintarvikealan-yrityksille/ravintolat-ja-kaupat/>.

Hirsjärvi, S. Remes, P & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Joukkoruokailu. N.d. THL. Viitattu 30.1.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/ravitsemus/joukkoruokailu>

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. 2010. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki. Viitattu 4.4.2022. https://stm.fi/documents/1271139/1420943/SELV1011_Joukkoruokailu.pdf/9c027baa-df7c-4be3-ab5c-f5ce4c32b8c9.

Kallinen, T. & Kinnunen, T. N.d. Johdanto: Tutkimusasetelman rakentaminen. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. Viitattu 14.1.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/tutkimusasetelman-rakentaminen/>.

Kananen J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä: Laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Korpela, E. 2020. Leipäjonojen piti olla väliaikainen tuki, mutta ruoka-apua tarvitsee yhä suurempi joukko – tutkijat kertovat, kuinka köyhyys nujerretaan. Artikkelit Yle-uutiset 12.10.2020. Viitattu 31.1.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-11571688>.

Laatikainen, R. & Rannikko, H. 2015. Toimistotyöläisen ruokapäivä. Talentum pro. Alma talent oy.

Lamminen, K. 2019. Tutkijat patistavat kauppoja luopumaan lihatarjouksista ja kaukomaiden lihasta – kestävä ruokajärjestelmä vaatii kasvisruokaa ja toimeentuloa viljelijöille. Artikkelit Maaseudun tulevaisuus 26.9.2019. Viitattu 10.2.2022. <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/politiikka/artikkeli-1.516070>.

Mikä sydänmerkki- ateriat? N.d. Sydänmerkki- verkkosivusto. Viitattu 21.2.2022. <https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/mika-sydanmerkki-ateria/>.

Miksi sydänmerkki- ateriat? N.d. Sydänmerkki- verkkosivusto. Viitattu 21.2.2022. <https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/hyva-ruoka-kuuluu-kaikille/>.

Minä valitsen ja ympäristö tukee. 2018. Asiakkaiden ruokavalinnat henkilöstöravintolassa. THL- verkkosivusto. Huhtikuu 2018. Viitattu 14.1.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135914/TY%c3%962018_4_Min%c3%a4%20valitsen%20ja%20ymp%c3%a4rist%c3%b6%20tukee_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Miten suomalainen syö ulkona 2020? 2019. Kesko Oyj. Viitattu 23.3.2022. <https://www.kespro.com/ideat-ja-inspiraatiot/artikkelit/miten-suomalainen-syo-ulkona-2020>.

Peltoniemi, A. 2020. Koronapandemia iski rajusti matkailu- ja ravintola- alan kasvunäkymiin. Vitriini 1.3.2022. <https://www.vitriini.fi/talous/koronapandemia-iski-rajusti-matkailu-ja-ravintola-alan-kasvunakymiin.html>

Ranking and trends. 9.2021. Global food security index. Viitattu 31.1.2022. <https://im-pact.economist.com/sustainability/project/food-security-index/Index>.

Ravintolaruokailun trenditutkimus 2020: Ravintolaruokailu palaa ennalleen koronapandemian jälkeen. MaRa -tiedote 9.12.2020. Viitattu 1.3.2022. <https://www.mara.fi/ajankohtaista/tiedotteet/ravintolaruokailun-trenditutkimus-2020-ravintolaruokailu-palaa-ennalleen-koronapandemian-jalkeen.html>.

Riipi, I. Hartikainen, H. Silvennoinen, K. Joensuu, K. Vahvaselkä, M. Kuisma, M. & Katajajuuri, J-M. 2021. Elintarvikejätteen ja ruokahävikin seurantajärjestelmän rakentaminen ja ruokahävikkitiekartta. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 49/2021. Luonnonvarakeskus. Helsinki. 72 s. Viitattu 2.3.2022. [Elintarvikejätteen ja ruokahävikin seurantajärjestelmän rakentaminen ja ruokahävikkitiekartta \(luke.fi\)](https://www.luke.fi/julkaisut/Elintarvikejätteen_ja_ruokahavikin_seurantajarjestelman_rakentaminen_ja_ruokahavikitiekartta).

Roininen, T., Pulkkinen, H., Järvinen, M., Nikula, J., Höynälänmaa, S., Katajajuuri J-M. & Hyvärinen H. 2014. Ilmastoalinta ravintoloissa. Ilmastolounas-hankkeen loppuraportti. 2. korjattu painos. MTT. Jokioinen. Viitattu 31.1.2022. <http://www.mtt.fi/mttraportti/pdf/mttraportti160.pdf>.

Ruokahävikin torjuntaa tehostetaan, Suomen malli esillä komissiossa. 2019. Maa- ja metsätalousministeriö. Valtionneuvosto. Viitattu 31.1.2022. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410837/ruokahavikin-torjuntaa-tehostetaan-suomen-malli-esilla-komissiossa>.

Ruokaturvaa kehittyviin maihin. N.d. Luke- verkkosivusto. Viitattu 31.1.2022. <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitsemus/ruokaturva/>.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Kvalimotv-Menetelmäopetuksen tietovaranto(verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 15.1.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/viittausohje.html>.

Sjöstedt, T. 2018. Mitä nämä käsitteet tarkoittavat? Artikkelit Sitran verkkosivustolla 26.6.2018. Viitattu 11.2.2022. <https://www.sitra.fi/artikkelit/mita-nama-kasitteet-tarchoittavat/>.

Sojamo, S., Keskinen, M., & Kumm, M. 2017. Kestävästi vettä ja ruokaa kaikille. Teoksessa kirjava käsikirja kestävään kehitykseen. Helsinki: Tammi.

Special report on climate change and land. 2016. The Intergovernmental panel on climate change IPCC- raportti. Viitattu 24.1.2022. <https://www.ipcc.ch/srccl/>.

Suomen ruokatutkimuksen ja innovoinnin strategia 2021–2023. 2021. Teknologian tutkimuskeskus VTT Oy. Viitattu 11.2.2022. https://www.vttresearch.com/sites/default/files/pdf/publications/2021/Suomen-ruokatutkimuksen-ja-innovoinnin-strategia-2021-2035.pdf?utm_source=Ruokalaakson+ja+Agri-Food+klusterin+uutiskirje&utm_medium=uutiskirje&utm_campaign=.

Summary report of EAT- Lancet Commission. N.d. Viitattu 24.1.2020. [https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet Commission Summary Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf).

Terveyttä edistävä ruokavalio. 2020. Duodecim- terveyskirjasto. Viitattu 18.2.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>.

Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2014. Ruokaviraston verkkosivusto. Viitattu 24.1.2022. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliokuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf.

Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2014. 2. korjattu painos. Tampere: Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta 2014.

The Agenda for sustainable development. N.d. The 17 goals. United Nations- verkkosivusto. Viitattu 31.1.2022. <https://sdgs.un.org/goals> Ylikulutus. N.d. WWF- verkkosivusto. Viitattu 31.1.2022. <https://wwf.fi/uhat/ylikulutus/>.

Tuuppaus saa syömään huomaamatta terveellisesti. 2019. Artikkelit elintarviketeollisuuden verkkosivuilla 19.8.2019. Viitattu 26.4.2022. <https://www.etl.fi/ajankohtaista/artikkelit/2019/tuuppaus-saa-syomaan-huomaamatta-terveellisesti.html>.

Tutkijoiden raju ehdotus: Lihatarjouksista pitää luopua. 2019. Artikkelit Vihdin uutiset 26.9.2019. 12.2.2022. <https://www.luoteis-uusimaa.fi/paikalliset/3485894>.

Valkama. 2020. ”Kyllä suomalaiset ovat buffa-kansaa, ei siitä mihinkään päästä”. Artikkelit Yle-uutiset 25.7.2020. Viitattu 31.1.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-11425981>.

Vilka. H. 2006. Tutki ja havainnoi. Viitattu. 7.4.2022. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-havainnoi.pdf>.

Vilka. H. 2007. Tutki ja mittaa. Viitattu. 15.5.2022. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-jamittaa_2007.pdf?sequence=1.

