



Teksti |
Karoliina Roivas,
Susanna Raulio,
Tiina Laatikainen,
Anna-Maria Saarela,
Johanna Kantala,
Riikka Ahtiainen

Kuvat |
Marko Hakkarainen,
Johanna Kantala ja Annexus



”TÄÄ ON PÄIVÄN PÄÄATERIA”

Lounasruoalla edistetään terveyttä ja hyvinvointia

Henkilöstöruokailulla tavoitetaan suuria määriä ihmisiä päivittäin, ja sen merkitys terveyden, työvireyden ja yleisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä on tärkeä. Terveyden edistämisen kannalta on oleellista, että henkilöstöravintolan ruokatarjonta on monipuolinen ja ravitsemussuositusten mukainen, mutta terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat valinnat ovat kuitenkin jokaisen yksilön omia.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Savonia-ammattikorkeakoulu ja Leijona Catering selvittivät ”Minä valitsen ja ympäristö tukee” -hankkeessa henkilöstöravintolan asiakkaiden ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä.

”Sen pitää näyttää siltä, että se maistuu hyvältä”

Henkilöstöravintolan asiakkaiden haastatteluissa ylivoimaisesti tärkein lounasruoan valintaan vaikuttava tekijä oli ruoan maku, jota haastateltavat arvioivat valintahetkellä erityisesti ruoan ulkonäön perusteella. Valintahetkellä ruoan ulkonäkö merkitsikin paljon: vaikka päivän lounaslista oli tiedossa jo ennen henkilöstöravintolaan tuloa, asiakkaat halusivat nähdä tarjolla olevat ruokavaihtoehdot ennen linjastolle siirtymistä. Lounasruokien toivottiin olevan houkuttelevan näköisiä.

”Onko niin, että kastikkeeseen lisätään jotain säilöntäaineita?”

Henkilöstöravintolan asiakkaat pitivät selkeistä raaka-aineista tehdystä ruoasta ja siitä, että ruoasta näkee selvästi, mitä se sisältää. Haastatteluissa epämiellyttävän näköistä ruokaa kuvailtiin epämääräiseksi ja ”mössömäiseksi”. Ruokailijat arvostivat tuoreita raaka-aineita puolivalmisteiden ja valmisruokien sijaan, ja ruokien koostumus ja käytetyt raaka-aineet kiinnostivat ja mietityttivät. Osa haastatelluista kertoi pohtivansa ruokien lisäaineita ja välttelevänsä einekseltä vaikuttavaa ruokaa.

Lounasruoan alkuperästä haluttiin enemmän tietoa. Erityisesti lihan ja kalan kohdalla toivottiin mainintaa alkuperämaasta ja riistan kohdalla käytetystä eläinlajista. Lounasruokailijat olisivat suosineet mielellään kotimaisia vaihtoehtoja, jos ruoan alkuperämaa olisi ollut tiedossa.

”Kasviksia puolet lautasesta, eiks se oo se ohjeistus?”

Lähes kaikille haastatelluille myös ruoan terveellisyydellä oli ainakin jonkin verran merkitystä. Terveellistä ruokaa kuvailtiin kevyeksi, monipuoliseksi ja paljon kasviksia sisältäväksi. Henkilöstöravintolassa tarjottavaa ruokaa pidettiin terveellisenä, ja asiakkaiden mielestä terveellisten valintojen tekemistä ei tarvinnut erikseen miettiä annosta kootessa. Lautasmalli oli haastatelluilla hyvin hallussa, ja moni kertoi kiinnittäneensä huomiota kasvistien määrään lautasella. Lautasmallin noudattaminen on helpointa, kun salaattipöytä on sijoitettu linjastossa ensimmäiseksi ja salaatti otetaan pääruoan kanssa samalle lautaselle. Salaattivalikoiman toivottiin olevan laaja, vaihteleva ja tuoreista raaka-aineista koostettu.

”Onks se kokki ajatellu sitä proteiiniä siinä tehdessä?”

Käytettyjen raaka-aineiden lisäksi myös lounaan ravintosisällöstä oltiin kiinnostuneita. Lounasruokailijat kiinnittivät huomiota erityisesti ruoan proteiinipitoisuuteen, ja varsinkin kasvisruoan riittävä proteiinimäärä arvelutti osaa ruokailijoista.

Moni toivoi lounasruoan olevan kevyttä ja vähärasvaista. Rasvan määrään huomiota kiinnittävät haastateltavat kertoivat välttelevänsä rasvassa paistettuja ruokia ja tuhteja kastikkeita. Osa sen sijaan vältteli hiilihydraatteja ja jätti sen vuoksi leivän ja energialisäkkeen ottamatta. Myös gluteenia välteltiin muistakin syistä kuin keliakiasta johtuen.

”Mahdollisimman vähän yritän syödä lihaa”

Kalaruoat kuuluivat lounasruokailijoiden mieliruokiin. Liharuoista monet perinteiset ruoat, kuten karjalanpaisti ja riistakäristys, olivat suosittuja. Punaisen lihan epäedulliset terveys- ja ympäristövaikutukset oli kuitenkin tiedostettu, ja moni pyrki vähentämään punaisen lihan ja lisäämään kasvisruokien syöntiä.

Kasvisruoat olivat monille uusia ja erilaisia, ja niitä kokeiltiin mielellään lounaalla vaihteluna kotona valmistetuille tutuille liharuoille. Lounaalla haluttiin syödä erilaista ruokaa kuin kotona: erityisesti broileria valmistetaan usein kotona, joten lounaalla lautaselle valittiin jotain muuta. Monipuolisesti ruokavalionsa koostavat kertoivat vaihtelevansa pääruokia mahdollisuuksien mukaan eri päivinä.

”Jos mä syön kauheen raskaasti, mä väsyn tosi paljon”

Haastateltavat olivat huomanneet lounaan vaikutuksen työssä jaksamiseen. Kevyt kasvispitoinen ruoka ei väsyttä iltapäivästä. Kevyitä ruokia suosittiin myös painonhallinnallisista syistä. Kevyinä lounasvalintoina pidettiin kala-, broileri-, kasvis-, keitto- ja salaattilounaita, ja raskaina runsaasti lihaa tai rasvaa sisältäviä ruokia.

Myös annoskokoon kiinnitettiin huomiota jaksamisen ja painonhallinnan vuoksi. Moni jätti leivän pois aterialta pitääkseen lounaan energiamäärän kohtuullisena. Jälki ruoka sen sijaan jätettiin harvemmin syömättä, jos se kuului lounaan hintaan.

Toisaalta lounas oli monille päivän pääateria, jonka toivottiin pitävän nälkää pitkään. Haastatelluissa nälkää pitävää lounasta kuvailtiin runsaaksi, täyttäväksi ja proteiinipitoiseksi. Keitot, salaattilounaat ja kasvisruoat olivat monien mukaan liian kevyitä.

”Kotona ei aina kuitenkaan salaattia jaksaa”

Monipuolinen lounas on hyvä perusta terveellisille ruokattumuksille, sillä monille suomalaisille se on päivän ainoa lämmin ruoka. Lounaan terveysvaikutukset ovat merkittäviä: erityisesti kasvistien syönti on kotona helposti vähäisempää. Houkuttelevilla ja monipuolisilla salaattipöydillä ja kasvislisukkeilla voi olla suuri merkitys päivittäiselle kuitujen, vitamiinien ja kivennäisaineiden saannille. >>

Haastateltavat pitivät henkilöstöravintoloiden lounaita terveellisinä vaihtoehtoina ajatellen, ettei henkilöstöravintolassa tarvitse enää miettiä annoksen terveellisyyttä ruokaa valitessaan. Myös lautasmalli tunnettiin hyvin, ja useimmat kokosivat ateriansa sitä noudattaen. Asiakkaat eivät kuitenkaan pystyneet valinnoillaan vaikuttamaan kaikkiin ruoan terveellisyyden kannalta keskeisiin tekijöihin, kuten ruoan rasva-, kuitu- ja suolapitoisuuksiin tai rasvakoostumukseen, joten väestön terveellisen ravitsemuksen tukemiseksi näihin tekijöihin tulisi kiinnittää henkilöstöravintoloissa nykyistäkin enemmän huomiota.

Jotta henkilöstöravintoloiden käyttö lounaalla lisääntyisi, pitää lounasruokien olla hyvänmakuisia, houkuttelevan näköisiä ja tehty selkeistä raaka-aineista. Asiakkaat ovat lisäksi kiinnostuneita lounaan ravintosisällöstä ja käytetyistä raaka-aineista sekä niiden alkuperästä. ●

Artikkeli on kirjoitettu *Leijona Catering* -henkilöstöravintolan asiakkaiden haastatteluiden pohjalta, ja artikkelin otsikot ovat lainauksia haastatteluista. Haastattelut ovat osa ”*Minä valitsen ja ympäristö tukee*” -hanketta, jonka yhtenä tarkoituksena on selvittää ruokavalintoja ohjaavia tekijöitä ja löytää tapoja optimoida ruokailuympäristöä täysipainoisen ja terveellisen ruokavalinnan tukemiseksi. Haastattelut tehtiin *Leijona Catering* -henkilöstöravintola Keltasirkussa Helsingissä keväällä 2016, ja haastatteluihin osallistui yhteensä 62 ravintolan asiakasta.

metos
kitchen intelligence®

Verkkokauppa

on aina avoinna!

Rahti 0 €

kun ostoksesi yli 100 € (alv 0%)

Asennus

Nyt osalle laitteista kiinteä hinta
käyttökuntoon asennettuna
olemassa oleviin liitännöihin.

Metos Oy Ab

Ahjonkaarre

04220 Kerava

Puh. 0204 39 13

www.metos.com