



Karoliina Nelimarkka  
Susanna Raulio  
Anna-Maria Saarela  
Johanna Kantala  
Tiina Laatikainen

# Minä valitsen ja ympäristö tukee

## Asiakkaiden ruokavalinnat henkilöstöravintolassa

TYÖPAPERI 4/2018

Karoliina Nelimarkka, Susanna Raulio, Anna-Maria Saarela, Johanna Kantala,  
Tiina Laatikainen

# Minä valitsen ja ympäristö tukee

Asiakkaiden ruokavalinnat henkilöstöravintolassa



Kirjoittajat:

Karoliina Nelimarkka, tutkija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Susanna Raulio, erikoistutkija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Anna-Maria Saarela, lehtori, Savonia-ammattikorkeakoulu

Johanna Kantala, TKI-asiantuntija, Savonia-ammattikorkeakoulu

Tiina Laatikainen, professori, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Itä-Suomen yliopisto



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

BUSINESS  
FINLAND

LEIJONA  
CATERING

HKSCAN



mega

NOKIA

© Kirjoittajat ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

ISBN 978-952-343-035-8 (verkkajulkaisu)

ISSN 2323-363X (verkkajulkaisu)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-035-8>

Helsinki, 2018

## Tiivistelmä

Karoliina Nelimarkka, Susanna Raulio, Anna-Maria Saarela, Johanna Kantala, Tiina Laatikainen. Minä valitsen ja ympäristö tukee. Asiakkaiden ruokavalinnat henkilöstöravintolassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 4/2018. 40 sivua. Helsinki 2018.  
ISBN 978-952-343-035-8 (verkkajulkaisu)

Henkilöstöruokailulla tavoitetaan suuria määriä ihmisiä päivittäin, joten sen merkitys terveyden, työvi-  
reyden ja yleisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä on tärkeä. Terveyden edistämisen kannalta on oleellista, että  
henkilöstöravintolan ruokatarjonta on monipuolinen ja ravitsemussuosituksen mukainen, vaikka terveyteen  
ja hyvinvointiin vaikuttavat valinnat ovat yksilöiden omia.

Minä valitsen ja ympäristö tukee -hankkeessa selvitettiin ruokavalintoja ohjaavia tekijöitä ja tapoja ke-  
hittää ruokailuympäristöä tukemaan täysipainoisia ja terveellisiä ruokavalintoja. Tavoitteena oli auttaa  
henkilöstöravintoloita kehittämään uudenlaisia ja toimivampia ratkaisuja valintaympäristössä niin kansan-  
terveydellisten kuin yritysten kaupallisten hyötyjenkin lisäämiseksi.

Lounasvalintojen kartoittamisen tutkimusympäristönä toimi henkilöstöravintola Helsingissä, ja tutki-  
musaineiston keräämisen menetelminä käytettiin ruokatarjottimien kuvaamista, ääneen ajattelua ja haastat-  
teluita. Tutkimus tehtiin 5.4. - 25.5.2016 -välisenä aikana, neljänä eri tutkimusviikkona. Jokaisella tutki-  
musviikolla oli kaksi tutkimuspäivää, jolloin ruokatarjottimia kuvaava videokamera oli lounaslinjastolla  
kahden vilkkaimman lounastunnin ajan. Samoina päivinä satunnaisia tutkimusravintolan asiakkaita pyydet-  
tiin osallistumaan ääneen ajattelu- ja haastatteluosioon. Videokuvissa eri ruokatarjottimia näkyi yhteensä  
842. Ääneen ajattelu- ja haastatteluosioon osallistuneita tutkittavia oli yhteensä 62, ja heistä 31 oli miehiä ja  
31 naisia. Haastatteltujen keski-ikä oli 50 vuotta.

Suurin osa henkilöstöravintolassa ruokailleista noudatti lautasmallia, ja haastatelluista suurin osa tunsi  
lautasmalli-käsitteen. Suurin syy siihen, miksi lautasmalli ei toteutunut, oli kasvien liian pieni osuus an-  
noksesta. Yli kolmannes asiakkaista söi huomattavan suuren annoksen. Annoksen kokoa kasvatti selvästi  
erillisen salaattilautasen käyttö.

Asiakkaat arvioivat ruuan makua ennen valintaa ulkonäön, käytettyjen raaka-aineiden ja aiempien ko-  
kemusten perusteella ja kertoivat käsityksen ruoan mausta olevan tärkein ruoanvalintaan vaikuttava tekijä.  
Myös ruoan terveellisyys oli tärkeää asiakkaille, ja useimmat pitivät tutkimusravintolan tarjontaa terveelli-  
sinä. Asiakkaat kiinnittivät erityisesti huomiota ravintolan salaatti- ja leipätarjontaan. Kalaruoat olivat suo-  
sittuja ja niitä toivottiin lisää lounasvaihtoehtojen tarjontaan.

Asiakkaat toivoivat lisää tietoa ruokien raaka-aineista ja alkuperästä ja arvostivat ruokia, joissa raaka-  
aineet erottuvat selvästi. Jonkin verran toivottiin lisätietoa myös ruokien ravintoainesisällöistä, kuten esi-  
merkiksi kasvisruoan proteiinipitoisuudesta. Energialisäkkeiden, kuten riisin ja pastan, toivottiin olevan  
täysjyväisiä.

Tutkimuksessa mukana olleen lounasravintolan asiakkaat olivat kaiken kaikkiaan hyvin tyytyväisiä ra-  
vintolan lounastarjontaan. Asiakkaiden mielipiteiden ja kuvattujen annosten perusteella lounasravintolan  
asiakkaat koostivat ruoka-annoksensa pääasiallisesti hyvin terveelliset ja olivat muutenkin terveystietoisia  
ravintolan tarjoamiin ruokiin liittyvissä kommentissaan ja toiveissaan. Se, että merkittävällä osalla ruokai-  
lijoista annos oli huomattavan suuri, jolloin lounaasta saatava energiamäärä todennäköisesti ylittää kulutuk-  
sen, on tuki huolestuttava asia huomioiden ylipainoisuuden ja lihavuuden yleisyyden Suomessa.

Avainsanat: joukkoruokailu, henkilöstöruokailu, terveellinen ruokavalio, lounas, lautasmalli

# Sisällys

Tiivistelmä .....	3
Johdanto .....	7
1 Aineisto ja menetelmät .....	8
1.1 Tutkimusravintola .....	8
1.2 Annoskuvat linjastolla .....	8
1.2.1 Annoskuvien analysointi .....	8
1.2.2 Interventio .....	9
1.3 Ääneen ajattelu ja haastattelut .....	10
1.3.1 Ääneen ajattelu- ja haastatteluaineiston analysointi .....	10
1.3.2 Lautasmallin toteutuminen ja tutkittavan oma arvio lautasmallin noudattamisesta .....	10
2 Tutkimuksen määrällisen osion tulokset .....	11
2.1 Ruokavalinnat annoskuviissa .....	11
2.1.1 Lounasvaihtoehdon valinta .....	11
2.1.2 Lounaan eri osien ottaminen .....	11
2.1.3 Salaattilautasen käyttö .....	11
2.2 Lautasmalli ja annoskoko .....	12
2.2.1 Lautasmallin noudattaminen .....	12
2.2.2 Annoskoko ja sen yhteys lautasmallin toteutumiseen .....	12
2.3 Lounasvalintojen yhteydet annoskokoon ja lautasmallin noudattamiseen .....	13
2.3.1 Lounasvaihtoehdon yhteys annoskokoon .....	13
2.3.2 Lounasvaihtoehdon yhteys lautasmallin noudattamiseen .....	13
2.3.3 Pääruoan tyyppin yhteys annoskokoon .....	13
2.3.4 Pääruoan tyyppin yhteys lautasmallin noudattamiseen .....	14
2.3.5 Erillisen salaattilautasen käytön yhteys annoskokoon .....	15
2.3.6 Annoskoon yhteys juomalasiin määrään .....	15
2.3.7 Annoskoon yhteys jälkiruoan ottamiseen .....	15
2.4 Interventioviikkojen vaikutukset .....	16
2.4.1 Hintaviikko .....	16
2.4.2 Linjastoviikko .....	16
2.4.3 Viestintäviikko .....	16
3 Tutkimuksen laadullisen osion tulokset .....	18
3.1 Lounasvalintoihin vaikuttavat ruoan ominaisuudet .....	18
3.1.1 Maku .....	18
3.1.2 Ulkonäkö .....	18
3.1.3 Terveellisyys .....	18
3.1.4 Koostumus ja raaka-aineet .....	19
3.1.5 Tuoreus .....	19
3.1.6 Alkuperä .....	19
3.1.7 Täyttyvyys ja energiatiheys .....	20
3.2 Tutkimusravintolan lounastarjonta .....	20
3.2.1 Vaihtoehtojen tarjonta .....	20
3.2.2 Erityisruokavalion noudattaminen henkilöstöravintolassa .....	21
3.2.3 Pääruokavaihtoehdot .....	21
Liharuoat .....	21
Kanaruoat .....	21
Kalaruoat .....	22
Kasvisruoat .....	22
Keittolounas .....	22
Salaattilounas .....	23

3.2.4 Muut aterian osat.....	23
Energialisäke.....	23
Lämpimät kasvikset .....	23
Salaattipöytä.....	23
Juomat.....	24
Leipäpöytä .....	25
Jälkiruoka.....	25
Muut aterian osat.....	26
3.3 Tutkimusravintola ruokailuympäristönä .....	26
3.3.1 Lounasravintolan valinta.....	26
3.3.2 Lounaslistat.....	27
3.3.3 Linjastot ja ruokien sijoittelu .....	28
3.3.4 Ruoan ottaminen .....	29
3.3.5 Siisteys ja viihtyisyys.....	29
3.3.6 Lounaan hinta.....	29
3.4 Asiakkaiden tyytyväisyys ja palautteen antaminen.....	30
3.5 Tutkittavien käsitys lautasmallista ja lautasmallin toteutuminen .....	31
3.6 Yhteenveto laadullisista tuloksista .....	33
3.7 Kehittämiskohteet tutkimusravintolassa haastatteluiden perusteella.....	33
Liitteet.....	35

# Johdanto

Joukkoruokailu (mm. koulu-, opiskelija-, henkilöstö-, ja laitusruokailu) on keskeinen osa suomalaista ruokakulttuuria ja sen merkitys terveyden, työvireyden ja yleisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä on tärkeä. Noin kolmannes suomalaisista työntekijöistä nauttii päivittäisen lounaansa henkilöstöravintolassa. Koska joukkoruokailulla on mahdollista tavoittaa useimmat eri ikä- ja sosiaaliryhmiin kuuluvat kansalaiset, on erilaisissa joukkoruokailupisteissä tarjotulla ruoalla mahdollista vaikuttaa suomalaisten ravitsemukseen laajasti. Terveyden edistämisen kannalta on tärkeää, että tarjonta on monipuolinen ja ravitsemussuosituksen mukainen. Valintatilanteessa ravitsemuksellisesti laadukkaan elintarviketarjonnan lisäksi on oleellista asiakkaan opastaminen parempiin valintoihin soveltuvin keinoin.

Ihmiset tekevät valintoja, joita ohjaa harkinnan lisäksi tottumus ja monet tiedostamattomat tekijät. Tarvitaan tietoa ja uusia tapoja optimoida valintaympäristöä niin, että se ohjaa huomaamattomasti asiakkaita haluttuun suuntaan, esimerkiksi valitsemaan täysipainoista ja terveellistä ruokaa. Aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että henkilöstöravintolassa aterioivilla ruokavalinnat ovat lähempänä ravitsemussuosituksia verrattuna muualla lounaansa nauttiviin. Lounastauolla on ravitsemuksen ohella tärkeä rooli työtehon, yleisen jaksamisen ja hyvinvoinnin ylläpidon kannalta.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella ja analysoida henkilöstöravintola-asiakkaiden ruoan valintakäyttäytymistä hyödyntäen sekä perinteisiä kuluttajatutkimusmenetelmiä että audiovisuaalista teknologiaa aidoissa ruoan valintaympäristöissä. Terveyskäyttäytymiseen pyrittiin vaikuttamaan hienovaraisilla valintaympäristön muutoksilla. Tutkimuksessa analysoitiin näiden muutosten vaikutuksia ruokavalintoihin. Tässä raportissa kuvataan tarjotinvalokuvien analysoinnin sekä ääneen ajattelun ja haastatteluiden tuloksia.

Tutkimus on toteutettu osana Minä valitsen ja ympäristö tukee – tutkimushanketta, jota on rahoittanut Innovaatiokeskus Tekes INKA-ohjelman Tulevaisuuden Terveys –teeman painopistealueelta. Laajempi tutkimushanke on toteutettu Itä-Suomen yliopiston, VTT:n, Savionia-ammattikorkeakoulun ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen yhteistyönä. Hankkeessa on ollut mukana Puolustusvoimat ja yrityskumppaneina LeijonaCatering, HKScan, Nokia ja Mega Elektroniikka.

# 1 Aineisto ja menetelmät

## 1.1 Tutkimusravintola

Aineiston keräysympäristönä käytetty tutkimusravintola valittiin hankkeen yhteistyökumppanin kanssa. Helsingissä sijaitseva tutkimusravintola kuuluu catering-ravintolaketjuun, jolla on useita henkilöstö- ja opiskelijaravintoloita. Tutkimusravintolan asiakaskunta koostuu pääasiassa eri virastojen työntekijöistä.

Tutkimusravintolassa lounaalla on tarjolla kaksi lihaa, kanaa tai kalaa sisältävää pääruokavaihtoehtoa, kasvislounas, keittolounas ja salaattilounas, jonka voi koostaa tarjolla olevista kasviksista, proteiinilisäkkeistä (esim. kala, liha, juusto, palkokasvit) ja keitosta. Lounaan hintaan sisältyy yksi pääruokavaihtoehto tai lisämaksusta kaikki tarjolla olevat vaihtoehdot (buffet-lounas). Lisäksi tarjolla on jälkiruoka tai hedelmä jälkiruoan sijaan. Osalla asiakkaiden työnantajista oli tutkimusravintolan kanssa sopimus lounaan hinnasta. Osassa sopimuksista lounaan hintaan sisältyi jälkiruoka, osassa taas ei.

## 1.2 Annoskuvat linjastolla

Tutkimuksen kvantitatiivisessa osiossa tutkittiin henkilöstöravintolan asiakkaiden ruokavalintoja tarjotinkuvista. Neljällä eri tutkimusviikolla yhteensä kahdeksana eri päivänä videokamera oli asetettuna ruoanottolinjaston yläpuolelle kuvaamaan asiakkaiden ruokatarjottimia. Kamera kuvasi tarjottimia kunakin päivänä kahden tunnin ajan vilkkaimpaan lounasaikaan. Kamera oli sijoitettuna linjaston päähän maksupisteen luokse, jota ennen asiakkaat olivat koonneet tarjottimelle ruokajuoman, salaatin, pääruoan ja jälkiruoan. Asiakkaat siirtyivät leipäpisteelle vasta maksamisen jälkeen, joten tarjotinkuvissa ei näy, ottiko asiakas leipää vai ei. Asiakkaita tiedotettiin tutkimuksesta ravintolan seinällä olleella tiedotteella (Liite 1).

Videokuvaa asiakkaiden tarjottimista oli yhteensä noin 8 tuntia, ja videolla näkyi 842 asiakkaan annokset. Jokaisesta videokuvan ruokatarjottimesta otettiin pysäytyskuva, jota käytettiin analysoinnissa. Kuvista poistettiin 8 ruokailijan annoskuvat, koska ne näkyivät videolla liian epäselvinä tai ruokatarjotin näkyi kuvassa vain osittain. Jäljelle jäi 834 kuvaa. Ensimmäiseltä viikolta annoskuvia oli 217, toiselta viikolta 198, kolmannelta viikolta 216 ja neljänneltä viikolta 203.

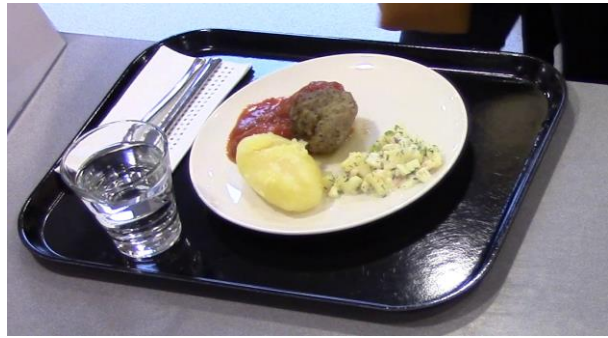
### 1.2.1 Annoskuvien analysointi

Tarjotinkuvista kirjattiin, minkä lounasvaihtoehdon asiakas oli valinnut (Liite 4. Tutkimuspäivien ruokalistat), ja mikä oli pääruoan tyyppi (kappaleruoka, kastike, laatikko vai keitto). Asiakkaiden valitsemat aterian osat tallennettiin ”Kyllä”, ”Ei” tai ”Ei kuulu annokseen” -vastausvaihtoehdoilla ja juomavaihtoehdot lasien määränä (0-3) juomittain. Jälkiruoan kohdalla käytettiin vaihtoehtoja ”Jälkiruoka”, ”Hedelmä” tai ”Ei jälkiruokaa”. Tarjotinkuvista tallennettiin myös, käyttikö tutkittava erillistä salaattilautasta pääruokalautasen lisäksi. Lisäksi kuvien perusteella määriteltiin annoksen koko (”Pieni”, ”Normaali” tai ”Suuri”) ja olivatko ne lautasmallin mukaisia.

Annoksen koko oli ”pieni”, jos ruokaa oli huomattavan vähän, ja sen ei voinut kuvitella riittävän kattamaan keskimääräisen aikuisen ihmisen lounaan energiantarvetta. Annokset, joiden energia- ja ruokamäärä vaikutti sopivalta keskimääräisen työntekijän lounaaksi, koodattiin ”normaaleiksi”. Normaalikokoisiksi annoksiksi luokiteltuihin mahtui laaja kirjo erikokoisia annoksia pienikokoisille kevyttä toimistotyötä tekeville sopivista suurikokoisille fyysisistä työtä tekeville sopiviin. ”Suureksi” annos luokiteltiin, kun sen koko oli huomattavan suuri, vähintään kaksinkertainen keskimääräisesti riittävään annokseen verrattuna.



## Pieni annos



## Normaali annos



## Suuri annos



**Kuva 1. Esimerkkejä ruoka-annosten koosta.**

Lautasmallin noudattamista arvioitiin ainoastaan pääruoka- ja salaattilautasella olevien aterianosien perusteella, koska lautasmalliin kuuluvat muut aterianosat, maito ja hedelmä- tai marjajälkiruoka, jätettiin usein ottamatta. Lisäksi videokuva ruokatarjottimista oli otettu ennen leipäpistettä, joten tarjotinkuvista ei näkynyt, ottiko asiakas lautasmallisuosituksen mukaisesti ruis- tai täysjyväleipää vai ei. Tarkastelussa annos noudatti lautasmallia, jos pääruokalautasella ja salaattilautasella oli yhteensä vähintään puolet kasviksia, noin neljännes lihaa, kalaa tai kasviproteiinia sekä noin neljännes perunaa, pastaa tai riisiä. Tarjotinkuvat jaettiin lautasmallin noudattamisen suhteen kolmeen luokkaan: 1) niihin, joissa annos noudatti lautasmallia, 2) niihin, joissa annos oli lähellä lautasmallin kriteereitä ja 3) niihin, joissa annos jäi kauas lautasmallin toteutumisesta.

### 1.2.2 Interventio

Tutkimusjakso jaettiin neljään eri viikkoon, joilla ravintolan asiakkaiden ruokavalintoihin pyrittiin vaikuttamaan eri tavoin. Tavoitteena oli tutkia, millä tavoin asiakkaat saadaan tekemään terveellisempiä valintoja lounasravintolassa. Ensimmäinen viikko oli ”normaaliviikko”, jolloin havainnointiin tavanomaista ruokailua ravintolassa, eikä yritetty vaikuttaa asiakkaiden ruokavalintoihin. Toinen viikko oli ”hintaviikko”, jolloin tutkittiin, lisäkö

alennettu hinta terveellisemmän lounasvaihtoehdon valintaa. Tavanomaista hintaa 3 euroa edullisempi vaihtoehto näkyi asiakkaille ruokalistassa ja A4-kokoisena mainoksena ravintolassa.

Kolmas viikko oli ”linjastoviikko”, jolloin tehtiin terveellisiä valintoja helpottavia muutoksia lounaslinjastoon ja pienennettiin pääruoan tarjoiluastian kokoa. Lämpimät kasvikset siirrettiin linjaston lämminruokatiskillä ensimmäiseksi ennen pääruokaa ja sen lisäkettä. Hypoteesina oli, että kun lämpimiä kasviksia otetaan lautaselle ennen pääruokaa, kasvien osuus annoksesta kasvaa ja lautasmalli toteutuu todennäköisemmin. Tutkimusravintolassa salaattipiste oli jo linjastossa ensimmäisenä, joten salaatti otettiin jo alun perin lautaselle ennen pääruokaa. Neljännellä viikolla, ”viestintäviikolla”, tutkimusravintolassa oli esillä mallikuvia lautasmallia noudattavista annoksista, esitteitä terveellisestä ruokavaliosta ja Sydänmerkistä. Lisäksi tutkimuspäivinä yksi lounasvaihtoehdoista oli valmistettu Sydänmerkkikriteerien mukaisesti, ja kyseinen lounasvaihtoehto oli merkitty Sydänmerkillä ruokalistaan.

### 1.3 Ääneen ajattelu ja haastattelut

Ääneen ajattelu- ja haastatteluosiossa satunnaisesti valittuja henkilöstöravintolan asiakkaita pyydettiin ajattelemaan ääneen ruoanvalintaperusteitaan lounaslinjastolla ruokaa otettaessa. Ruoanottamisen jälkeen tutkittavien tarjottimet valokuvattiin, ja tutkittavia haastateltiin heidän syödessään. Haastattelun kysymykset (Liite 2. Haastattelulomake) käsitelivät muun muassa lounasruoan valintaan yleisesti vaikuttavia tekijöitä, ruoan terveellisyyden merkitystä ja lautasmallin tuntemista ja noudattamista. Tutkittavilta kysyttiin haastatteluosion jälkeen myös joitakin taustatietoja (Liite 3. Taustatietolomake) kuten ikä, sukupuoli, koulutus ja ammattiasema.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 62 henkilöä, joista 31 oli miehiä ja 31 naisia. Tutkittavien keski-ikä oli 50 vuotta. Nuorin tutkittava oli 26- ja vanhin 65-vuotias. Tutkittavat olivat korkeasti koulutettuja: 68 %:lla tutkittavista oli akateeminen tutkinto ja 8 %:lla ammattikorkeakoulututkinto. Tutkittavista 69 % oli ylempiä toimihenkilöitä ja 21 % alempia toimihenkilöitä. Tutkittavien kotitalouksissa asui keskimäärin 2,5 henkilöä. Eniten tutkittavissa oli kahden henkilön kotitalouksissa asuvia.

#### 1.3.1 Ääneen ajattelu- ja haastatteluaineiston analysointi

Ääneen ajattelu ja haastattelut nauhoitettiin. Äänitiedostot litteroitiin NVivo-ohjelmalla, ja litteroidut tekstit koodattiin ohjelman ”coding”-työkalulla niin, että valitut koodit olivat aineistossa esille tulleita aiheita. Koodien avulla aineisto järjestettiin uudelleen aihepiirien mukaan eri ala- ja pääluokkiin, ja uudelleenjärjestämisen avulla aineistosta oli löydettävissä kerralla kaikki osiot, joissa käsiteltiin kunkin koodin mukaista aihetta. Toisiinsa liittyvä koodeja (esimerkiksi ”nälkä” ja ”kylläisyys”) yhdistettiin, jos yhden koodin alle tuli vain vähän lainauksia aineistosta. Eri koodeja oli lopulta yhdistelyn jälkeen 70, ja koodattuja tekstipätkiä 3500. Yhteen tekstipätkään saattoi liittyä useita eri koodeja.

Koodien mukaan uudelleenjärjestelty aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysimenetelmällä. Aineistosta valittiin vain kiinnostuksen kohteena olleet asiat, sillä tutkittavat kertoivat myös tutkimusaiheen ulkopuolelle jäävistä asioista. Tarkoituksena oli muodostaa sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Tulokset kuvattiin kertomuksena ruokailijoiden tyypillisestä käyttäytymisestä ja valintojen perusteluista. Aineistossa esiintyvien ilmiöiden yleisyyden määrittämiseksi sisällön kuvaamisessa käytettiin kvantitatiivisia termejä, kuten ”osa”, ”useimmat” ja ”harva”. Aineisto on kuitenkin sen verran pieni, että tätä tarkempi kvantifiointi ei tuo lisäarvoa tutkimustuloksiin.

#### 1.3.2 Lautasmallin toteutuminen ja tutkittavan oma arvio lautasmallin noudattamisesta

Haastatteluosiossa tutkittavilta kysyttiin, tuntevatko he lautasmallin ja pyrkivätkö he noudattamaan sitä annosta kootessaan. Tutkittavat jaettiin neljään eri luokkaan sen mukaan, mitä he vastasivat haastatteluosiossa kysymykseen lautasmallin noudattamisesta. Lautasmallin toteutumista haastateltujen annoskuivissa arvioitiin samalla tavoin kuin kvantitatiivisen osion annoskuivista. Tutkittavien omaa arviota lautasmallin noudattamisesta verrattiin lautasmallin toteutumiseen. Vertailu pystyttiin tekemään 56 haastatellulle, sillä kaikkien haastateltujen annoksista ei ollut otettu kuvaa tai kuva oli epäonnistunut.

# 2 Tutkimuksen määrällisen osion tulokset

## 2.1 Ruokavalinnat annoskuvissa

### 2.1.1 Lounasvaihtoehdon valinta

Tarjolla oli päivittäin kaksi lihaa, kalaa tai kanaa sisältävää vaihtoehtoa (Kotiruoka 1 ja Kotiruoka 2), kasvislounas, keittolounas sekä Delisalaatti, johon kuului salaatti proteiinilisäkkeillä sekä keitto. Kuvatuista asiakkaista 80 % valitsi jommankumman kotiruokavaihtoehdon (Taulukko 1). Kasvisruokaa söi 9 %, ja keittolounaan 4 %. Vaikka Delisalaatti-vaihtoehtoon olisi kuulunut myös keitto, suurin osa Delisalaatin ottaneista otti pelkän salaatin proteiinilisäkkeillä. Delisalaatin ilman keittoa söi 3 % kuvatuista asiakkaista ja keiton kanssa 0,5 %.

Lounas oli myös mahdollista koostaa buffet-tyylisesti kaikista tarjolla olleista vaihtoehdoista. Useampaa kuin yhtä lounasvaihtoehtoa (koodattu buffet-annoksiksi) sisälsi 3 % annoksista. Buffet-annoksiksi on koodattu myös annokset, joissa oli yhdistettynä eiliselä päivältä jääneen lounasruoan tähteitä ja kuvauspäivän lounasvaihtoehtoa. Yksi asiakas söi pelkästään edellisen päivän tähteitä.

**Taulukko 1. Lounasvaihtoehdon valinta**

Lounasvaihtoehto	Annoksia	Osuus annoksista (%)
Kotiruoka 1	288	34,5
Kotiruoka 2	382	45,8
Kasvislounas	75	9,0
Keittolounas	31	3,7
Delisalaatti ilman keittoa	24	2,9
Delisalaatti keitolla	4	0,5
Edellisen päivän tähteet	1	0,1
Buffet	28	3,4

### 2.1.2 Lounaan eri osien ottaminen

Kappale- ja kastikeruokiin kuului energialisäke (peruna, pasta, riisi tai muu vilja). Asiakkaista, joiden annoksiin olisi kuulunut energialisäke, 10 % jätti sen ottamatta. Todennäköisesti vähähiilihydraattisen ruokavalion suosio tutkimusajankohtana vaikutti siihen, että energialisäke jätettiin usein ottamatta. Lämmintä kasvislisäkettä ei ottanut 30 % niistä, joiden annokseen se olisi kuulunut. Tuoreita kasviksia jätti ottamatta vain 1 % kuvatuista asiakkaista. Salaatinkastikkeen ja siementen käyttöä ei voinut kuvista luotettavasti arvioida.

Vesi oli suosituin ruokajuoma. Maitoa joi 35 % ja kotikaljaa 10 % kuvatuista asiakkaista. Yhden lasillisen juomaa otti 53 %, kaksi lasillista 46 % ja kolme lasillista 0,5 % tutkitavista. Muutama (0,2 %) ei ottanut juomaa lainkaan. Suurin osa, 66 %, ei ottanut jälkiruokaa. 25 % otti tarjolla ollutta jälkiruokaa tai osti suklaapatukan aterian lisäksi. Hedelmän valitsi 8 % asiakkaista.

### 2.1.3 Salaattilautasen käyttö

Yhdelle pääruokalautaselle kaiken ruoan otti 87 % kuvatuista asiakkaista. Ylimääräistä salaattilautasta käytti 13 % tutkituista. Tarkastelun ulkopuolelle on jätetty keitto- ja salaattilounaan syöneet, koska keiton syöjät eivät voi ottaa salaattia pääruokalautaselle, ja salaattilounaan syöjät kokoavat salaatin pääruokalautaselle.

## 2.2 Lautasmalli ja annoskoko

### 2.2.1 Lautasmallin noudattaminen

Annoksista 60 % oli lautasmallin mukaisia, 23 % oli lähellä lautasmallia ja 17 % ei ollut lainkaan lautasmallin mukaisia. Annoksista, jotka eivät täyttäneet lautasmallin kriteereitä (koodattu ”Ei” ja ”Melkein”, yhteensä n = 328), taulukoitiin pääasiallinen syy, jonka vuoksi ne eivät noudattaneet lautasmallia (Taulukko 2.).

**Taulukko 2. Pääasiallinen syy siihen, että annos ei ollut lautasmallin mukainen**

<b>Pääasiallinen syy, jonka vuoksi annos ei ollut lautasmallin mukainen</b>	<b>Osuus annoksista, jotka eivät olleet lautasmallin mukaisia (%)</b>
Liian vähän kasviksia	49
Energialisäke puuttuu	16
Liikaa proteiinia (lihaa, juustoa tai munaa)	12
Liian vähän proteiinia (lihaa, juustoa tai munaa)	7,9
Liian vähän hiilihydraattia (energialisäkettä)	7,0
Liikaa hiilihydraattia (energialisäkettä)	6,1
Liikaa rasvaista lisäketä (kastiketta, majoneesia)	2,4

Osassa annoksista oli useita syitä, jonka vuoksi ne eivät olleet lautasmallin mukaisia, esim. sekä liikaa lihaa että liian vähän kasviksia. Tässä analyysissä pääasialliseksi syyksi valittiin suurin puute. Niistä annoksista, jotka eivät olleet lautasmallin mukaisia, 49 %:ssa pääasiallinen syy oli liian vähäinen kasvisten määrä. Toiseksi yleisin pääasiallinen syy oli energialisäkkeen puuttuminen annoksesta (16 %). Laatikko- ja keittoruokien katsottiin aina sisältävän riittävästi hiilihydraattia. Tutkittavat, joiden annoksista puuttui energialisäke tai joissa sitä oli liian vähän, olivat siis valinneet joko kappale-, tai kastikeruokaa tai pelkän salaattilounaan. Kolmanneksi yleisin syy, jonka vuoksi annos ei ollut lautasmallin mukainen, oli liian suuri proteiinin osuus lautasella (12 %). Neljänneksi yleisin pääasiallinen syy, liian vähäinen proteiinin osuus lautasella (8 %), oli yleistä keittolounaan syöneillä. Keittolounasvaihtoehdon keitto oli kaikkina päivinä kasviskeitto, joka ei aina sisältänyt proteiinipitoisia raaka-aineita. Keittoannoksesta ei tällöin saanut riittävästi proteiinia, jos asiakas ei ottanut lisäksi salaattipöydästä proteiinipitoisia lisäkkeitä, kuten palkokasveja, munaa tai juustoa.

### 2.2.2 Annoskoko ja sen yhteys lautasmallin toteutumiseen

Annoksista 4 % oli huomattavan pieniä, 59 % normaalikokoisia ja 37 % todella suuria. Annoskoko oli yhteydessä lautasmallin toteutumiseen ( $p < 0,05$ ) (Taulukko 3.). Lautasmalli toteutui parhaiten pienen annoksen ottaneilla ja heikoiten suuren annoksen ottaneilla. Pienen annoksen ottaneista lautasmallin mukaan söi 71 %, ja suuren annoksen ottaneista vain 50 %. Suuren annoksen ottaneilla pääruoan määrä lautasella kasvoi usein niin suureksi, että kasvisten osuus jäi alle puoleen annoksesta, jolloin lautasmalli ei toteutunut.

**Taulukko 3. Annoskoon yhteys lautasmallin toteutumiseen**

<b>Annoskoko</b>	<b>Lautasmallin mukainen (% eri annoskokojen annoksista)</b>		
	<b>Kyllä</b>	<b>Melkein</b>	<b>Ei</b>
Pieni (n=35)	71	11	17
Normaali (n=478)	64	22	13
Suuri (n=298)	50	27	23
<b>Kaikki annokset (n=811)</b>	<b>60</b>	<b>23</b>	<b>17</b>

$\chi^2$ - testi:  $p < 0,001$

## 2.3 Lounasvalintojen yhteydet annoskokoon ja lautasmallin noudattamiseen

### 2.3.1 Lounasvaihtoehdon yhteys annoskokoon

Lounasvaihtoehto oli yhteydessä annoskokoon ( $p < 0,05$ ) (Taulukko 4.) Buffet-vaihtoehdon valinneista suurimmalla osalla annoskoko oli suuri. Useamman eri pääruoan yhdistäminen samalle aterialle vaikutti selvästi annoksen kokoa kasvattavasti. Myös kasvislounaan syöjistä varsin suurella osalla (48 %:lla) annoskoko oli suuri. Voi olla, että kasvisruoka koetaan niin kevyeksi, että sitä otetaan suurempi annos kuin muita lounasvaihtoehtoja. Toisaalta kasvisruoan ottaneissa oli myös muita enemmän pienen annoksen ottaneita.

**Taulukko 4. Lounasvaihtoehdon yhteys annoskokoon**

Lounasvaihtoehto	Annoskoko (% eri lounasvaihtoehdon ottaneista)		
	Pieni	Normaali	Suuri
Kotiruoka 1 ja 2 (n=670)	4,2	60	36
Kasvislounas (n=75)	6,7	45	48
Keittolounas (n=31)	3,2	77	19
Delisalaatti ilman keittoa (n=24)	4,2	79	19
Delisalaatti keitolla (n=4)	0,0	50	50
Eilisen tähteet (n=1)	0,0	100	0,0
Buffet (n=28)	0,0	32	68

$\chi^2$ - testi:  $p < 0,001$

### 2.3.2 Lounasvaihtoehdon yhteys lautasmallin noudattamiseen

Lounasvaihtoehdon valinta oli yhteydessä lautasmallin noudattamiseen ( $p < 0,05$ ) (Taulukko 5.) Heikoimmin lautasmalli toteutui keiton, salaattilounaan tai buffetlounaan syöneillä. Keittolounaiden yleinen ongelma oli proteiinin liian pieni määrä, salaattilounaissa taas hiilihydraatteja tuovan energialisäkkeen puute ja buffet-annoksissa kasvien liian pieni osuus. Kasvisruokaa syöneet söivät muita todennäköisemmin lautasmallin mukaan. Kasvisruoan syöjät ovat ehkä liharuokaa syöviä terveystietoisempia, joten he noudattavat paremmin lautasmallia. Toisaalta kasvisruoan valinneet söivät muita isompia annoksia.

**Taulukko 5. Lounasvaihtoehdon yhteys lautasmallin noudattamiseen**

Lounasvaihtoehto	Lautasmallia noudattavien osuus (% eri lounasvaihtoehdon ottaneista)		
	Kyllä	Melkein	Ei
Kotiruoka 1 ja 2	62	23	15
Kasvislounas	73	16	11
Keittolounas	23	55	23
Delisalaatti ilman keittoa	35	8,7	57
Delisalaatti keitolla	100	0,0	0,0
Eilisen tähteet	0,0	100	0,0
Buffet	32	43	25

$\chi^2$ - testi:  $p < 0,001$

### 2.3.3 Pääruoan tyyppien yhteys annoskokoon

Annoskoko erosi eri pääruokatyyppien ottaneilla ( $p < 0,05$ ) (Taulukko 6). Kappale- ja kastikeruokaa ottaneet ottivat laatikkoruokaa ottaneita todennäköisemmin suuren annoksen. Laatikkoruokaa ottaessa annoskoko voi jäädä pienemmäksi, kun tarjolla ei ole erillistä energialisäketä, kuten kappaleruokien ja kastikeruokien kanssa. Ruokaa

tulee helposti otettua sitä enemmän, mitä useampaa lajia sitä on tarjolla. Toisaalta vähemmän syövät saattavat valita muita useammin laatikkoruoan, koska sitä pidetään kevyempänä kuin muita vaihtoehtoja.

**Taulukko 6. Pääruoan tyyppien yhteys annoskokoan**

Pääruoan tyyppi	Annoskoko (% eri pääruokatyypin ottaneista)		
	Pieni	Normaali	Suuri
Kappaleruoka (n=427)	2,8	53	45
Kastike (n=171)	2,9	58	39
Laatikko (n=147)	8,8	70	21
Keitto (n=51)	7,8	73	20
Delisalaatti (sis. proteiinilisäkkeen) (n=24)	4,2	79	17
Delisalaatti (sis. proteiinilisäkkeen) + keitto (n=4)	0,0	50	50
Yhdistelmä erityyppisiä pääruokia (n=10)	0,0	60	40

$\chi^2$ - testi:  $p < 0,001$

Keittoruokia ottaneet ottivat muita harvemmin suuren annoksen. Keittolautasta ei voi täyttää kukkuroilleen, joten suuren annoksen ottaminen on vaikeaa. Salaattiakin saa keiton yhteydessä ottaa vain pienelle lautaselle, joten salaattilakaan ei pysty kasvattamaan annoksen kokoa kovin helposti suureksi. Voi myös olla, että vähemmän syövät valitsevat keittoruoan, koska he haluavat syödä lounaalla kevyemmin. Myös salaattilounaan syöjät ottivat muita harvemmin suuren annoksen. Delisalaattipisteellä on vaikea koota suuri annos, koska proteiinilisäkkeet on annosteltu jo valmiiksi kuppeihin, joten niiden määrään annoksessa ei voi vaikuttaa. Lisäksi salaatti on kevyttä, joten runsaskaan salaatin määrä ei tee annoksesta suurta, jos annoksen koostaa vähäenergisistä tuoreista kasviksista. Salaattilounaaseen päätyvät voivat olla myös niitä, jotka haluavat muutoinkin syödä lounaalla kevyesti.

### 2.3.4 Pääruoan tyyppien yhteys lautasmallin noudattamiseen

Pääruoan tyyppi oli yhteydessä lautasmallin noudattamiseen ( $p < 0,05$ ) (Taulukko 7). Lautasmalli toteutui parhaiten laatikkoruokaa ottaneilla. Keitto- ja Delisalaatti-lounaat olivat huonoimpia vaihtoehtoja lautasmallin toteutumisen kannalta. Keitot olivat kasviskeittoja, joissa ei aina ollut proteiinipitoisia raaka-aineita. Siksi keittolounaasta oli vaikea koostaa lautasmallin mukainen lounas, jos salaattipöydästä ei valinnut proteiinipitoisia lisäkeitä, kuten palkokasveja, munaa tai juustoa. Delisalaatin ongelma puolestaan oli viljatuotteiden puutteessa: salaattiannokseen olisi pitänyt sisällyttää runsaasti esimerkiksi pasta- tai couscous-salaattia, joita ei aina edes ollut tarjolla. Lautasmallin noudattaminen onnistui kaikilta niiltä, jotka söivät samalla aterialla sekä keiton että Delisalaatin proteiinilisäkkeillä.

**Taulukko 7. Pääruoan tyyppien yhteys lautasmallin noudattamiseen**

Pääruoan tyyppi	Lautasmallin mukainen (% eri pääruoan ottaneista)		
	Kyllä	Melkein	Ei
Kappaleruoka	58	23	19
Kastike	58	28	15
Laatikko	74	18	8,2
Keitto	49	33	18
Delisalaatti (sis. proteiinilisäkkeen)	35	8,7	57
Delisalaatti (sis. proteiinilisäkkeen) + keitto	100	0,0	0,0
Yhdistelmä erityyppisiä pääruokia	50	20	30

$\chi^2$ - testi:  $p < 0,001$

### 2.3.5 Erillisen salaattilautasen käytön yhteys annoskoko

Erillisen salaattilautasen käytön ja annoskoon välillä oli selkeä yhteys ( $p < 0,05$ ): suuren annoksen ottaneilla salaattilautasen käyttö oli yleisempää kuin normaalikokoisen annoksen ottaneilla (Taulukko 8.). Suuren annoksen ottaneista erillistä salaattilautasta käytti 23 % ruokailijoista ja normaalikokoisen annoksen ottaneista 7 %. Pienen annoksen ottaneista kukaan ei käyttänyt erillistä salaattilautasta. Tarkastelun ulkopuolelle on jätetty keitto- ja salaattilounaan syöneet, koska keiton syöjät eivät voi ottaa salaattia pääruokalautaselle, ja salaattilounaan syöjät kokoavat salaatin pääruokalautaselle. Kun salaatti otetaan erilliselle salaattilautaselle, pääruokalautaselle jää runsaasti tilaa pääruoalle, jolloin annoksesta tulee helposti todella suuri. Jos puolet pääruokalautasesta sen sijaan täyttää ensin kasviksilla, pääruoan määrä pysyy maltillisena.

**Taulukko 8. Salaattilautasen käytön yhteys annoskoko**

Annoskoko	Salaattilautanen käytössä (%:lla eri annoskoon ottaneista)	
	Kyllä	Ei
Pieni	0,0	100
Normaali	6,9	93
Suuri	23	77

$\chi^2$ - testi:  $p < 0,001$

### 2.3.6 Annoskoon yhteys juomalasien määrään

Annoskoolla oli yhteys juomalasien määrään ( $p < 0,05$ ) (Taulukko 9.). Todennäköisyys yhden lasillisen juomiseen oli suurin pienen annoksen ottaneilla ja kahden lasillisen juomiseen suuren annoksen ottaneilla.

**Taulukko 9. Annoskoon yhteys juomalasien määrään**

Annoskoko	Juomalasien määrä (%:lla eri annoskoon ottaneista)			
	0	1	2	3
Pieni	0,0	69	31	0,0
Normaali	0,4	58	41	0,4
Suuri	0,0	53	46	0,5

$\chi^2$ - testi:  $p = 0,004$

### 2.3.7 Annoskoon yhteys jälkiruoan ottamiseen

Jälkiruokien ottaminen vaihteli annoskoon mukaan ( $p > 0,05$ ) (Taulukko 10). Hedelmiä otettiin lähes yhtä usein annoskoosta riippumatta (8,0 - 8,6 %), mutta makean jälkiruoan ottaminen oli yleisintä pienen annoksen ottaneilla ja harvinaisinta suuren annoksen ottaneilla. Voi olla, että ruokaa otetaan suurempi annos, kun jälkiruoka ei kuulu lounaan hintaan. Jos taas jälkiruoka kuuluu lounaaseen, pääruokaa otetaan maltillisemmin, jotta tilaa jää vielä jälkiruoallekin.

**Taulukko 10. Annoskoon yhteys jälkiruoan ottamiseen**

Annoskoko	Jälkiruoan ottaminen (% eri annoskoon ottaneilla)		
	Ei jälkiruokaa	Jälkiruoka	Hedelmä
Pieni	60	31	8,6
Normaali	63	29	8,0
Suuri	74	18	8,4

$\chi^2$ - testi:  $p = 0,008$

## 2.4 Interventioviikkojen vaikutukset

### 2.4.1 Hintaviikko

Hintaviikolla tutkittiin, lisääkö alennettu hinta terveellisemmän vaihtoehdon valintaa. Kotiruoka 1 -vaihtoehtona olleen kylmäsavulohi-perunakiusauksen hintaa oli alennettu 19.4.2016. Kotiruoka 1 -vaihtoehdon valitsi 19.4. vain 16 % kuvatuista asiakkaista, kun kaikkina tutkimuspäivinä Kotiruoka 1 -vaihtoehdon valitsi keskimäärin 34 % kuvatuista asiakkaista. Toisena hintaviikon tutkimuspäivänä, 20.4., kasvisruokavaihtoehtona olleen juures-papupadan hintaa oli alennettu. Vain 6,5 % kuvatuista asiakkaista valitsi tällöin halvemman kasvisruokavaihtoehdon, kun kaikkina tutkimuspäivinä kasvisruoan valitsi keskimäärin 8,9 % kuvatuista asiakkaista. Hinnan alennus ei siis lisännyt annosten suosiota. Syynä saattoi olla hinnanmuutoksesta tiedottamisen huomaamattomuus. Kun ravintolan hinnat ovat normaalisti päivittäin samat, ei hintaa tule katsottua ruokalistasta jokaisena päivänä erikseen, ja muuttunut hinta jää huomaamatta.

### 2.4.2 Linjastoviikko

Linjastoviikolla lämpimät kasvikset siirrettiin lämminruokatiskissä ensimmäiseksi ja pääruoan tarjoiluastian kokoa pienennettiin. Muutoksella ei kuitenkaan ollut vaikutusta lautasmallin toteutumiseen, sillä lautasmallin toteutumisessa ei ollut eroa eri tutkimusviikkojen välillä ( $p > 0,05$ ) (Taulukko 11). Linjastomuutoksen vähäisyys saattoi olla syynä siihen, ettei se vaikuttanut lautasmallin toteutumiseen.

**Taulukko 11. Lautasmallin toteutuminen eri tutkimusviikoilla**

Tutkimusviikko	Lautasmallin toteutuminen (% annoksista)	
	Kyllä tai melkein	Ei
Normaaliviikko	83	17
Hintaviikko	83	17
Linjastoviikko	85	15
Viestintäviikko	84	16

$\chi^2$ -testi:  $p=0,255$

### 2.4.3 Viestintäviikko

Viestintäviikolla lounasravintolassa oli esillä mallikuvia lautasmallia noudattavista annoksista, mutta lautasmallin toteutumisessa ei ollut eroja eri tutkimusviikkoina (Taulukko 11.). Viestintäviikon tutkimuspäivinä yksi lounasvaihtoehtoista oli lisäksi valmistettu Sydänmerkkikriteerien mukaisesti, ja annos oli merkitty Sydänmerkillä lounaslistaan. Sydänmerkityn Kotiruoka 1 -vaihtoehtona 24.5. olleen savuporokiusauksen valitsi 32 % kuvatuista asiakkaista, ja 25.5. Sydänmerkityn Kotiruoka 1 -vaihtoehtona olleen lohilasagnen 38 %, kun Kotiruoka 1 -vaihtoehdon valitsi kaikkina tutkimuspäivinä keskimäärin 34 % kuvatuista asiakkaista. Sydänmerkillä ei siis ollut vaikutusta lounasvalintaan, vaan Kotiruoka 1 -vaihtoehdon suosion vaihtelu eri päivinä johtui muista syistä. Sydänmerkki saattoi jäädä asiakkailta huomaamatta, tai lounasvalinnassa muut asiat vaikuttivat Sydänmerkkiä enemmän.



## 2.5 Yhteenveto määrällisistä tuloksista

- Asiakkaista 80 % valitsi lihaa, kanaa tai kalaa sisältävän pääruokavaihtoehdon.
- Vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattaminen näkyi energialisäkkeen poisjättämisenä.
- Suurin osa annoksista noudatti lautasmallia.
- Suurin syy siihen, miksi osa annoksista ei noudattanut lautasmallia, oli kasvien liian pieni osuus annoksesta.
- Lautasmalli toteutui parhaiten pienen annoksen ottaneilla ja heikoiden suuren annoksen ottaneilla.
- Keitto- ja salaattilounaan syöjillä lautasmalli jäi usein toteutumatta keittolounaan vähäisen proteiinin määrän ja salaattilounaan energialisäkkeen puutteen vuoksi.
- Yli kolmannes asiakkaista söi huomattavan suurikokoisen lounaan.
- Buffet-vaihtoehdon syöjistä suurimmalla osalla annos oli huomattavan suuri.
- Kasvislounaan syöneet söivät muita lounasvaihtoehtoja valinnoista useammin huomattavan suuria annoksia, mutta noudattivat parhaiten lautasmallia.
- Laatikkoruokaa otettiin pienempiä annoksia kuin kastike- ja kappaleruokia.
- Suurin osa otti kaiken ruoan yhdelle pääruokalautaselle. Erillisen salaattilautasen käyttö kasvatti annosten kokoa.
- Interventioviikoilla tehdyt muutokset ravintolassa eivät vaikuttaneet asiakkaiden valintoihin.

# 3 Tutkimuksen laadullisen osion tulokset

## 3.1 Lounasvalintoihin vaikuttavat ruoan ominaisuudet

### 3.1.1 Maku

Ennako-olettamus ruoan mausta mm. ruoan ulkonäön, käytettyjen raaka-aineiden ja aiempien kokemusten perusteella oli tutkittavista tärkein ruoanvalintaan vaikuttava tekijä. Ruokien maku liittyi usein niiden maustamiseen tai suolaisuuteen. Ruoan maun ja maistuvuuden merkitys tuli esille monessa tutkimuksen vaiheessa sekä linjastolla annosta kootessa että haastatteluosiossa. Tutkittavat kertoivat usein, millaisesta ruoasta he pitävät ja millaisesta eivät.

*"Maku on tärkein."* nainen 59 v.

*"Kyllä se maku ja sitten se, se niinku etukäteen että aah, ihanaa, stroganofia tai aah, ihanaa paahtopaistia tai jotain."* mies 56 v.

*"Mä ite tykkään ehkä vähän tällasista mausteisista ruuista."* nainen 29 v.

*"Mä tykkään yleensä kiusauksista, ja savuporo on hyvää."* nainen 59 v.

### 3.1.2 Ulkonäkö

Tutkittavat kävivät katsomassa lounasvaihtoehtojen ulkonäköä ennen ruoan ottamista, vaikka osa olikin jo tutustunut lounaslistaan ja valinnut mieluisimman vaihtoehdon jo ennen ravintolaan tuloa. Tutkittavat perustelivat valintojaan linjastolla ruoan ulkonäköön liittyvillä asioilla ja kertoivat haastatteluosuudessa ruoan ulkonäön olevan yksi ruokavalintaan vaikuttavista tekijöistä.

*"Kyl mä tyypillisesti ensin kierrän noi läpi ja katon, et miltä ne näyttää."* mies 41 v.

*"Sen pitää näyttää siltä, että se maistuu hyvältä." - "Tämä ulkonäkötarkastelu ratkasee aika paljon."* mies 59 v.

Ruoan ulkonäköön liittyvissä kommentteissa tuli usein esille ruoan houkuttelevuus. Ulkonäön perusteella tehtiin myös arvioita ruoan mausta ja koostumuksesta. Osa tutkittavista kertoi, millainen ruoan ulkonäkö ei miellyttä: epämiellyttävän näköistä ruokaa kuvailtiin muun muassa luotaantyöntäväksi, epämääräiseksi ja mössöksi.

*"Possupyöräkät näyttää varsin, varsin houkuttelevilta."* mies 59 v.

*"Se (mango-persikkakiisseli) oli ihan kivan väristä, ni tota ihan houkuttelevan näköstä."* nainen 35 v.

*"Kyl se ulkonäkö vaikuttaa." - "Välillä on vähän sellasii luotaantyöntävän näkösiä."* mies 41 v.

*"Kyllä se ruuan ulkonäkökin tietysti vaikuttaa, että jos se näyttää, et se on hyvin valmistettu tai mössöä."* nainen 48 v.

### 3.1.3 Terveellisyys

Terveellisyys tuli esille suurella osalla tutkittavia lounasvalintaan vaikuttavana tekijänä. Terveellistä ruokaa kuvattiin kevyeksi, monipuoliseksi ja paljon kasviksia sisältäväksi. Yli puolet tutkittavista kertoi kiinnostävänsä huomiota kasvisten määrään, ja osa kertoi lisänneensä niiden syöntiä. Suurin osa noudatti lautasmallia annosta kootessaan. Moni tutkittava koki, ettei terveellisten valintojen tekemistä tarvitse miettiä tutkimusravintolassa ruokaillessaan, kun tarjottavien ruokien valikoima on jo valmiiksi terveellinen.

*"Mahollisimman paljon kasviksia ja mielellään silleen suhteellisen niinku terveellisesti koittaa syödä."* mies 32 v.

*"Mä uskoisin, et täällä on aika terveelliset noi valikoimat, niin ni sillä tavalla mun ei tarvi niinkun erityisesti sitä puolta miettiä."* mies 45 v.

### 3.1.4 Koostumus ja raaka-aineet

Moni tutkittava kertoi pitävänsä siitä, että ruoka on tehty selkeistä raaka-aineista ja että ruoasta näkee selvästi, mitä se sisältää. Tutkittavat arvostavat tuoreita raaka-aineita puolivalmisteiden ja valmisruokien sijaan. Tutkimusravintola sai kehuja perunamuusistaan, jota ei ole tehty valmiista jauheesta sekä lounasvaihtoehdoista, joissa ei käytetä valmisruokia.

*"Kyl niinku mä arvostan sitä, et raaka-aineet on tunnistettavissa, et ei oo semmosta niinkun määrittelemätöntä pöperöä. Sillä tavalla selkeetä."* nainen 59 v.

*"Jos on kalaa, niin se on kalaa, ja liha on lihaa sitten tavallaan, että siinä näkyy selkeesti, mitä siinä on."* nainen 48 v.

Ruokien koostumus ja käytetyt raaka-aineet herättivät joissakin tutkittavissa myös huolta ja epävarmuutta. Eriyisesti kastikkeiden ja lihapyöryköiden raaka-aineet mietityivät. Osa kertoi pohtivansa ruokien lisäaineita ja välttelevänsä einekseltä vaikuttavaa ruokaa.

*"Enhän mä koskaan tiää, et mitä nois kastikkeissa on, et jos on niinkun ei-tunnistettavassa muodossa, ja täällä voi olla, ku on tälleen lihapullana, niin voi olla tota niin muutaki ku lihaa, ni se mietityttää välillä. Et enhän mä itte tiää, ku mä en oo tehny näitä, niin mä en tiää, mitä niis on."* nainen 40 v.

*"Mä aina ajattelen, että onko niin, että kastikkeeseen lisätään jotain säilöntäaineita."* nainen 59 v.

*"Jos joku näyttää einekseltä, niin en sitten halua semmosta. Pihvi tai pulla tai joku."* nainen 51 v.

### 3.1.5 Tuoreus

Tuoreus oli monille tutkittavalle tärkeä ruoanvalintaan vaikuttava tekijä. Tuoreus tuli esille erityisesti salaatti- ja leipäpöytien yhteydessä. Tutkimusravintolan salaatteja ja leipiä pidettiin tuoreina.

*"Tietysti tuoreus on yks (ruoanvalintaan vaikuttava tekijä), että kuka sitä vanhaa ruokaa haluaa."* mies 60 v.

*"Salaatin tuoreus on tärkeä asia."* nainen 55 v.

*"Nää on yleensä aika tuoreita, että tääl on aika hyvät leivät."* nainen 56 v.

### 3.1.6 Alkuperä

Muutama tutkittavista pohti ruokaa ottaessaan sen alkuperää. Eriyisesti oltiin kiinnostuneita riistan alkuperämaasta ja siitä, mistä riistasta ruoka on tehty. Moni tutkittava mainitsi kotimaisuuden yhdeksi ruoanvalintaan vaikuttavista tekijöistä. Tutkittavien mukaan lounasravintoloissa ei ole tarjolla tietoa ruoan alkuperästä, ja kotimaisen tuotteiden suosiminen on vaikeaa.

*"Tossa mietin tota riistakäristystä, että tota mitähän se on. Mitähän riistaa se on ja mistä maasta, et semmonen ajatus." - "Se nyt varmaan on jotain, jotain tarhattua peuraa."* mies 58 v.

*"Siihen (kiinnittää ruokavalinnoissa huomiota), että mainitaanko kalalaji, et se on jotenkin epäilyttävää, jos sanotaan vaan et on kalaa, et se ois kiva tietää mistä se on peräsin."* nainen 35 v.

*"Eihän sitä tiedä tämmösestä, mistä nää porkkanat on ja muuta, et tota tietysti jos sen tietäis, ni ehkä siihen kiinnittäis huomiota."* nainen 64 v.

Tutkittavat mainitsivat myös välttelevänsä tietoisesti joitakin elintarvikkeita, kuten espanjalaisia tomaatteja ja kaukaa tuotua kalaa, niiden alkuperän vuoksi. Yksi tutkittava mainitsi suosivansa luomu- ja lähiruokaa.

*"Esimerkiks mä en syö näitä kaloja, jotka tulee jostain Afrikasta. Pangnaasuusta mä en syö ikinä. Mä en oo kertaakaan eläissäni syöny." - "Meil on kalaa täällä Suomes vaikka kuinka paljon, ne ei tartte tuoda Afrikasta."* mies 48 v.

### 3.1.7 Täyttyvyys ja energiatiheys

Monet tutkittavat suosivat omien sanojensa mukaan kevyttä ruokaa. Kevyitä ruokavalintoja perusteltiin paremmalla jaksamisella töissä, vähäisellä ruoan- tai energiantarpeella sekä painonhallinnallisilla syillä. Keveinä ruokavalintoina nähtiin kala- ja kasviruoat, kanaruoat sekä keitto- ja salaattilounas ja raskaina puolestaan liharuoat sekä rasvaiset ja paistetut ruoat.

*"Kalaa tai keittoa, että joo, ne muut tuntuu liian raskaalta, että ei huvita näin päivällä syödä, ku istuu tuolla vaan."* nainen 56 v.

*"Mä en lounaaks tykkää syödä niinkun aivan älyttömän tuhtei ruokii, et jotkut pyttipannut ja tämmöset, niin mä nukahdan tonne mun työpisteelle niitten jälkeen."* mies 38 v.

*"Kyl niinku pitäis välttää ni kuitenkin niinku semmost, et ei hirveen rasvasii ruokii jatkuval syötöl syö. Pitää paino kurissa."* mies 62 v.

Moni tutkittava sen sijaan kertoi syövänsä lounaalla reilusti. Lounas on monille päivän pääateria, ja lounaan odotetaan pitävän nälkää pitkään. Muutama mainitsi proteiinipitoisen ruoan pitävän nälkää parhaiten.

*"Yleensä otan semmosen ruokaisan pääruuan, jolla pärjää sitten koko päivän. Joskus jos on sellanen päivä, et pärjää jollain kevyemmällä keitollakin, voin ottaa."* nainen 33 v.

*"Et olis proteiinia tarpeeksi, että jaksaa. Ei tuu nälkä sitten ilta-, heti tosta iltapäivästä."* nainen 34 v.

## 3.2 Tutkimusravintolan lounastarjonta

### 3.2.1 Vaihtoehtojen tarjonta

Tutkittavat olivat pääosin tyytyväisiä lounasvaihtoehtojen tarjontaan. Vaihtoehtojen monipuolisuutta ja vaihtelevuutta pidettiin tärkeinä. Moni kertoi vaihtelevansa syömiensä lounasruokien pääraaka-ainetta eri viikonpäivinä.

*"Kokemuksen perusteella toistaseks on ollu aina niin hyviä vaihtoehtoja, että ei tarvi niinku sen takia etukäteen mieltä, tulisko tänne vai meniskö muualle."* mies 59 v

*"Aika kiva, ku noit vaihtoehtoi on noin paljon, ni sielt löytyy useimmiten semmosii vaihtoehtoi mistä tykkää."* mies 38 v.

*"Voi olla viikkojakin, et en oikeestaan ole sillain ainakaan tähän valikoimaan tyytyväinen. Joudun niinkun menemään muualle."* nainen 59 v.

*"Kyl mää pikkusen ajattelen sitäki että, että tota syön monipuolisesti niinku viikon mittaan, et välil kalaa ja välillä punast lihaa ja välillä kanaa ja silleen, mutta, ja joskus kasvisruokaakin."* mies 62 v.

Muutama tutkittava kertoi, ettei pidä uusista ruoista tai eksoottisista mauista ja toivoi henkilöstöravintolan lounastarjonnan olevan nykyistä enemmän perinteisen kotiruoan tyylistä. Osa tutkittavista sen sijaan kokeilisi mielellään uusia ja erilaisia ruokia, mutta oli sitä mieltä, että tutkimusravintolassa niitä on tarjolla vain harvoin. Tutkittavat mainitsivat kasvisruokien olevan välillä heille uusia ruokia, ja moni oli maistellut uusia makuja teemaviikoilla, kuten Afrikka-viikolla.

*"Mun mielest tääl sais olla jopa enemmän kotiruokatyyppistä, koska tääl aika paljon kokeillaan kaikenmaailman vähän sellasii etnisii juttuja, mitä mä en taas niinku välttämättä kaipaa, et mun mielestä vois olla ihan raadollista kotiruokaa. Olen vanhankansan ihminen kaiketikin."* nainen 64 v.

*"Aika tuttujaahan nää on yleensä, mitä tääl on yleensä, et ei silleen oo ehkä mahdollisuutta jotain uutta testata."* nainen 45 v.

*"Täällä (tutkimusravintolan nimi) oli sillon joku, oliko se joku afrikkalaisviikot tai semmoset."- "Kokeiltiin, ja kaikkia jälkiruokia ja niitä ruokiakin. Ne oli ihan hyviä ja silleen."* mies 56 v.

*"Nuo kasvisruuat on vähän semmosii välillä, uudempia. Niitä tulee välillä kokeiltua."* mies 41 v.

### 3.2.2 Erityisruokavalion noudattaminen henkilöstöravintolassa

Tutkittavissa oli useita henkilöitä, joilla oli ruoka-ainerajoitteita tai jotka noudattivat erityisruokavaliota. Vähälaktoosisen ruokavalion noudattaminen onnistuu tutkittavien mukaan tutkimusravintolassa hyvin. Myös raskaudenajan tai ärtyvän suolen oireyhtymän ruokavaliota (fodmap-ruokavalio) noudattavat kertoivat löytävänsä useimmiten sopivaa ruokaa, kun he jättivät ruokavalioon sopimattomat aterian osat syömättä.

*"Mulla on laktoosi-intoleranssi, mutta aika lailla silleen lievinä, että en mä juurikaan sitä sillä lailla näissä paikoissa mieli, ja mulla on vähän semmonen käsitys että tääl kuitenkin käytettäis ainaki aika paljon hylaa."* nainen 55 v.

*"Kyllähän se (fodmap-ruokavalio) rajottaa hirveesti, mut olen mä täältä löytäny aina vaihtoehdon. Mutta se, että täytyy sitten ehkä vähän näin valikoida."* nainen 59 v.

Moniallergiset ja muista syistä useita eri ruoka-aineita välttelevät totesivat, että sopivaa vaihtoehtoa ei aina ole tarjolla. Kritiikkiä sai kalaruokien suuri määrä ja kalaa sisältävien raaka-aineiden käyttö salaateissa ja salaatikasikkeissa. Gluteenitonta ruokavaliota noudattavat olivat pettynneitä siihen, että ruoista ei ole tarjolla erikseen gluteenitonta vaihtoehtoa. Toiveena oli myös, että kalaruoat eivät olisi paneroituja tai kuorrutettuja, jolloin ne sopisivat myös gluteenitonta ruokavaliota noudattaville.

*"Mulla on ruokarajotteita, ja aina ei valitettavasti semmosta vaihtoehtoa löydy, mitä pystyy ottaan."* nainen 59 v.

*"Ensinnäki mun pitää löytää tota maidoton ja gluteeniton ja ei lihaa sisältävä ruoka, elikkä tää on aina niinku se haasteellinen tässä vaiheessa."* nainen 51 v.

### 3.2.3 Pääruokavaihtoehdot

#### *Liharuoat*

Suurin osa tutkittavista valitsi lounasruoan jommastakummasta kotiruokalinjastosta. Erityisesti liharuoista löytyi tutkittavien lempiruokia. Moni tutkittava piti perinteisistä liharuoista, kuten karjalanpaistista, riistakäristyksesestä ja härkästroganoffista, ja muutama toivoi lisää lammasruokia. Moni tutkittava kertoi vähentäneensä punaisen lihan syöntiä tai pyrkivänsä syömään mahdollisimman vähän lihaa.

*"Pikkusen tätä härkästroganoffia. Tää on semmonen ruoka, mikä aikanaan lapsuudessa oon syöny, että ehkä se kans vaikuttaa jotaki. Se on semmonen perinteinen."* mies 62 v.

*"Lammas on mun ehdoton suosikki et sitä lisää." - "Se on varmaan vähän kalliimpaa lihaa, mut tääl on joskus ollu, olik se nyt joku pääsiäinen, ei tänä vuonna, muistan et oli joku äärimmäisen hyvä lammasannos."* mies 36 v.

*"Mahdollisimman vähän yritän syödä lihaa, mut en oo jättänyt kokonaan pois, mut että punanen liha ehkä, tykkään kyllä lihasta, mutta ihan tietonen valinta."* nainen 62 v.

#### *Kanaruoat*

Muutama tutkittava mainitsi pitävänsä erityisesti kanaruoista. Kanavaihtoehtoa pidettiin usein tarjolla olleista kotiruokavaihtoehdoista kevyempänä, mikä oli syynä kanaruoan valintaan. Moni kuitenkin koki, että kanaruoikia on tarjolla liian usein.

*"Ajattelin että tää on vähän kevyempää tää kana."* mies 65 v.

*"Eikä ne kanaruuatkaan huonoja oo, mutta sitä on täällä aika usein, ja sitten mä meen monasti muualle."* mies 59 v.

*"Broiskua on aika paljon. Mä välttelen sitä jos mahdollista. Mä otan jonkun toisen."* mies 48 v.

### Kalaruoat

Kalaruoat olivat todella pidettyjä, ja moni kertoi valitsevansa kalaa, jos sitä on tarjolla. Tutkimusravintolan kalaruokia kehuttiin maistuviksi. Osa kalaruoista pitävistä koki, että kalaruokia on tarjolla liian harvoin. Leivitetystä tai rasvassa paistetusta kalasta, kuten muikuista, kaikki kalaruokaa suosivat eivät pitäneet.

*"Kala on mun suosikki, että sitä toivoisin, että olis niinku."* nainen 59 v.

*"Täällä on aika harvoin kalaa, että tota, et siitä kyl yleensä aina annetaan palautetta näissä kyselyissä."* nainen 51 v.

*"Kalaa paljon, jos on. Mut sekin on missä muodossa se kala on. Jos se on leivitetty, ni en syö mielelläni."* nainen 51 v.

### Kasvisruoat

Kasvisruoat saivat kehuja niitä suosivilta. Kasvisruokia pidettiin kevyinä ja terveellisinä lounasvaihtoehtoina, mahdollisuutena kokeilla uusia ruokia ja syödä toisenlaista ruokaa kuin kotona. Muutama tutkittava kertoi olevansa kasvisryöjä tai syövänsä kasvisruoan lisäksi kalaa. Liharuokia pääosin syövästä asiakkaista moni valitsee kasvisruokaa, kun lihavaihtoehdot eivät ole mieluisia. Useat tutkittavat pyrkivät tietoisesti vähentämään lihankäyttöä ja lisäämään kasvisruokien syöntiä.

*"Yleensä otan ruuan itseasiassa kasvispöydästä, jos on vaan jotain hyvää." - "Se on yleensä mieleisin vaihtoehto. Täällä on yleensä tosi hyvät itseasiassa noi kasvisruuat."* nainen 34 v.

*"Mä oon vähän tietosesti siirtyny, en nyt kokonaan kasvisruokailuun, mutta, mutta tota yritän mahdollisimman paljon syödä kasvisruokaa."* nainen 62 v.

*"Täällä tulee otettua mieluummin kasvisruokaa" - "Se on semmonen hyvä vaihtoehto vähän keventää."* nainen 47 v.

*"Mä aika usein, ehkä täällä tulee otettua mieluummin kasvisruokaa, koska kotona sitten tekee usein liharuokaa."* nainen 47 v.

Kasvisruoat herättivät tutkittavissa kuitenkin myös epäilyksiä ja ennakkoluuloja. Erityisesti epäiltiin, että kasvisruoka ei sisällä riittävästi proteiinia. Myös kasvisruoan keveyttä epäiltiin, ja käytetyt raaka-aineet olivat joillekin liian erikoisia. Kasvisruokalinjaston salaattivalikoimaan toivottiin proteiinipitoisia lisäkkeitä.

*"Täytyy niinku olla semmonen, missä on kuitenkin riittävästi proteiinia, et ei pelkää mitään pastaa. Kasvisruuat on usein vähän sellasia, että niissä, ne on melkein pelkkää hiilihydraattia sitte."* mies 40 v.

*"Tuota kasvispuolta mä en oikeestaan ole, vaikka siellähän on sellanekin vaihtoehto, ottanu koskaan, mä en ole aina ihan varma, et vaikka se on kasvista niin onko se silti kevyttä."* nainen 50 v.

*"Niissä (kasvisruoissa) on välillä semmosii, mä en niinku oikeen tunnista, että joku tofu."* nainen 61 v.

### Keittolounas

Muutama tutkittava söi mielellään keittoa lounaaksi. Keittoa pidettiin kevyenä lounasvaihtoehtona. Vaikka keittolounas on muita lounasvaihtoehtoja halvempi, keitot olivat yhden tutkittavan mukaan usein liian laihoja hintaansa nähden. Keitot saivat myös kritiikkiä suolaisuudesta ja liemikuutiolta maistumisesta. Lisäksi keittoaterian kuuluva salaattilautanen oli tutkittavien mukaan liian pieni.

*"Mä yritän täällä vähän kevyemmän keiton, ku mä syön iltapäivällä vielä kotona sitten, niin sen takia mä otan tämmösen. Tässä yleensä ei ole mitään lihaa tai keitossa, et se on kasvis- joku tämmönen sosekeitto."* nainen 56 v.

*"Mä söisin mielelläni keittoa, mutta tääl on välillä aika laihat keitot. Mä en viitti maksaa vedestä."* nainen 61 v.

*"Täällä joskus sanottiin, et pitää ottaa (salaattia) pienelle lautaselle vaan keiton kanssa, ku mä taas ottasin mielellään paljon enemmän. Se on tässä niinku huono asia."* nainen 61 v.

### Salaattilounas

Salaattilounas tuli tutkimuksessa esille vain muutaman kerran. Sitä pidettiin kevyenä ja terveellisenä lounasvaihtoehtona. Yksi salaattia valinnut tutkittava toivoi, että salaatin proteiinilisäkevaihtoehtona olisi lisäksi myös sellainen, jossa molempia tarjolla olevia lisäkkeitä saisi samaan annokseen, mutta määrällisesti vähemmän.

*"Tää salaatti on hyvä, kun tuntuu ettei halua syödä kovin tuhdisti."* mies 61 v.

### 3.2.4 Muut aterian osat

#### Energialisäke

Suurin osa tutkittavista otti tarjolla ollutta energialisäketä. Osa tutkittavista jätti kuitenkin perunan, pastan tai riisin ottamatta ja kertoi syynä olevan hiilihydraattien tai gluteenin välttäminen, painonpudotus tai ”keventäminen”.

*"Perunoita en sillai syö." - "Mää välttelen vähän niinkun hiilihydraatteja tai tämmösiä nopeita hiilihydraatteja."* nainen 39 v.

*"Jätän monesti niinku just riisin tai perunan pois kokonaan, et ei tuu sit sitä otettua, mutta ahnehdin nyt."* nainen 64 v.

Tutkittavat olivat tyytyväisiä siihen, että energialisäkkeissä on tarjolla useampi kuin yksi vaihtoehto. Moni toivoi, että riisi- ja pastalisäkkeet olisivat täysjyväisiä. Riisin toivottiin myös olevan irtonaisempaa ja perunoiden olevan höyrytettyjä eikä rasvassa kypsennettyjä.

*"Täs on ihan kiva, et on aina sitten riisiä ja perunaa, voi vaihdella."* nainen 59 v.

*"Nuudeli taitaa olla semmosta höttönuudelia, että varmaan paljon kuituakaan aina." - "Pitäs olla täysjyväspagettia tai riisiä tai jotain tommosta."* mies 53 v.

*"Nää perunat, ni ei nyt tarvis olla rasvassa pyörimässä."* nainen 64 v.

#### Lämpimät kasvikset

Useimmat tutkittavat ottivat tarjolla olleita lämpimiä kasviksia, ja moni kertoi niiden olevan tärkeä lounaan osa. Niitä kuvailtiin myös terveellisiksi ja hyvänmakuisiksi. Lämpimät kasvikset olivat joillekin perunan, pastan tai riisin korvaajia ja osalle keino lisätä kasvisten määrää annoksessa. Syitä jättää lämpimät kasvikset ottamatta olivat esimerkiksi papujen ja kaalien sopimattomuus vatsalle sekä makumieltymykset.

*"Noita lämpimiä kasviksia otin, ja ne näytti kans silleen, kiva, et ei oo missään liiassa rasvassa eikä liikaa niinkun niitä paistettu. Ne on silleen terveellisen näkösiä ja hyvänmakusen näkösiä."* nainen 35 v.

*"Nää (lämpimät kasvikset) on must yleensä ihan älyttömän hyviä ja varsinkin jotkut paahdetut vihannekset, jotka. Ne on loistavat."* nainen 63 v.

*"Kaaleja mä en pysty syömään. Ku ois ollu porkkanaa ni ois ollu kiva."* nainen 59 v.

*"Mä en tykkää puoliraaosta vihanneksista (lämpimistä kasviksista)."* mies 65 v.

#### Salaattipöytä

Lähes kaikki tutkittavat ottivat salaatteja. Osa kertoi ottavansa yleensä kaikkia ja osa vain joitakin tarjolla olevia salaattipöydän vaihtoehtoja. Lähes jokainen otti vihreää salaattisekoitusta, mutta yksi tutkittava kommentoi, ettei pidä sen joukossa olevasta kirpeästä salaatista. Yleisesti salaatteja pidettiin tuoreina ja raikkaina. Moni mainitsi salaatin olevan lounaan tärkein osa, ja odotukset salaattipöydän suhteen olivat korkealla.

*"Salaattipöytä on kaiken lounasravintolan tärkein asia." - "Otan tästä tätä vihreetä salaattia ja sitten kaikkia mitä on tarjolla."* nainen 34 v.

*"Siin (vihreässä salaatissa) on joku semmonen aika kirpeän makunen" - "Se häiritsee mua, koska mä en tykkää siitä, niin sen takia välillä vähän jää pienemmäks tuo salaattimäärä kun minä sitä poimin sieltä."* mies 45 v.

*"Yleensä ottaen mä olen tykännyt täällä paikassa, että täällä on aika semmosia aika tuoreen olosia salaatteja."* nainen 55 v.

Tyytyväisyys tutkimusravintolan salaattipöydän valikoimaan jakoi tutkittavat kahtia. Osan mielestä salaattivalikoima oli riittävän laaja ja monipuolinen, osa taas toivoi valikoimaan enemmän laajuutta ja vaihtuvuutta. Erityisesti kurkkua ja tomaattia koettiin olevan salaattipöydän valikoimissa liian usein, mutta toisaalta moni kaipasi juuri kurkkua tai tomaattia silloin, kun niitä ei ollut tarjolla.

Useat tutkittavat pitivät erityisesti raastesalaateista. Muutama tutkittava kertoi pitävänsä proteiinipitoisista salaattipöydän vaihtoehtoista, kuten juustoista ja kananmunasta, mutta osa taas koki ne turhina, sillä ruoka itsessään on jo riittävän täyttävää. Muutama tutkittava toivoi etikka- ja majoneesipohjaisten salaattien tilalle tuoreita salaatteja.

*"Lähinnä sitten toivosin ehkä enemmän, et tulis vähän enemmän vaihtelua salaattiin, ja tääl on tämmösiä, mis on valmiina majoneesia ja muuta, ni toivos ehkä enemmän semmosia, et olis enemmän selkeemmin tuoreita."* nainen 48 v.

*"Sais olla enemmän tota, raasteita, kaaliraasteita, porkkanaraastetta. No täs on nyt lantturaastetta näköjään, ni se on ihan hyvä."* mies 53 v.

*"Mun mielestä tää (salaattivalikoima) on ollu aina aika hyvä, mut välillä täs on jotain juustoa tai sellaista lisäksi, ihan kiva."* nainen 54 v.

Vain kolmannes tutkittavista otti salaatinkastiketta. Salaatinkastiketta ottaneet mainitsivat sen tuovan makua salaattiin tai hyvää rasvaa ruokavalioon. Salaatinkastiketta ottamatta jättäneet kertoivat välttelevänsä ylimääräistä rasvaa tai energiaa, he eivät pitäneet salaatinkastikkeen mausta tai eivät olleet tottuneet sen käyttöön. Suurin osa tutkittavista ei myöskään ottanut tarjolla olevia siemeniä.

*"Sitte joku tämmönen öljypohjanen kastike, pikkusen lorautetaan maun ja terveellisuuden vuoksi."* nainen 34 v.

*"En semmosia (salaatinkastiketta tai siemeniä) käytä ollenkaan, että tykkään enemmän siitä, että se maistuu itseltään se salaatti."* mies 40 v.

*"Ei salaattikastiketta, ettei ois kaloreita."* nainen 59 v.

Tutkimusravintolan salaatinkastikkeisiin oltiin tyytyväisiä. Erityisesti yrttiöljyä keuhuttiin. Toisaalta myös toisenlaisia salaatinkastikkeita, kuten maitopohjaisia kastikkeita, toivottiin. Allergioiden vuoksi joitakin ruoka-aineita välttelevät ja erityisruokavaliota noudattavat olivat tyytyväisiä tarjolla olleeseen oliiviöljyyn. Siemenistä pitävät tutkittavat olivat tyytyväisiä siihen, että niitä on tarjolla.

*"Nää (salaatinkastikkeet) on aika hyviä ollu täällä. Monenlaista, ettei oo niinku vaan yhtä laatua vaan on montaa."* nainen 61 v.

### Juomat

Tutkittavat ottivat lounaalla ruokajuomaksi tavallisimmin vettä. Veden valintaa perusteltiin usein tottumuksella tai sillä, että juomaksi halutaan kevyt ja energiaton vaihtoehto. Moni vettä lounaalla juova kertoi syyksi riittävän vedensaannin turvaamisen.

*"Otan vettä, koska olen tottunut juomaan vettä ruuan kanssa."* nainen 39 v.

*"Oluessa on jotain ja maidossa on jotain, ni mä en halua mitään lisukkeita, ni sen takia riittää vesi."* nainen 64 v.

*"Vettä otin."- "Ku ihminen tarvii vettä kuitenkin, ja mä juon muuten sitä niin vähän, niin ees lounaan aikana jonkun verran vettä."* nainen 40 v.



Maitotuotteiden ja kotikaljan juomista tai juomattomuutta perusteltiin useimmiten makumieltymyksillä. Moni kertoi, ettei juo maitotuotteita laktoosi-intoleranssin vuoksi, vaikka tarjolla olisi ollut laktoosittomiakin tuotteita. Kotikalja ei tutkittavien mukaan ole kaikissa ravintoloissa hyvää, mutta tutkimusravintolan kotikaljasta pidettiin.

*"Minä otan aina vettä. Mä oon laktoosiallergikko, enkä mä halua noita sokerisia juomia."* nainen 59 v.

*"Mä otan rasvattoman maidon." - "Mä tykkään maidosta. Se on oikeestaan ihan se syy, ja kai siinä sitten ihan nää kalssiumit ja nää on syynä."* nainen 62 v.

*"Tää (kotikalja) on ihan hyvää, koska joka paikassa ne ei osaa tehdä tätä oikeen kunnolla, että se on joko liian makeeta tai liian tota, kitkerää. Täällä se on yleensä ihan hyvää."* mies 59 v.

Tutkittavat olivat tyytyväisiä tutkimusravintolan juomavalikoimaan. Vain muutama tutkittava mainitsi, että voisi ottaa jotain muuta kuin tarjolla olleita ruokajuomavaihtoehtoja. Puuttuvia juomavaihtoehtoja olivat viini, olut ja kasvipohjaiset maidot.

*"Jos ois soijamaitoo tai mantelimaitoo tai jotain, niin mä ottasin ehkä kyllä myös sitten, mut en mä tavallista maitoo ota."* nainen 61 v.

*"Juon aina vettä ruuan kanssa, jos ei ole tarjolla viiniä tai olutta, niin sitten vettä."* nainen 58 v.

### Leipäpöytä

Jopa 60 % tutkittavista ei ottanut leipää, ja useimmiten syynä oli joko hiilihydraattien tai ylimääräisen energian välttäminen. Lounaan koettiin olevan riittävän runsas ja täyttävä ilman leipääkin, ja osa tutkittavista kertoi syövänsä lounaalla leipää vain keiton kanssa. Osalle leipä on kahvin kanssa syötävä jälkiruoka, ja muutama tutkittava kertoi ottavansa ravintolasta leipää mukaan välipalana syötäväksi.

*"Mä en yleensä ota leipää, että tota, täs on mun mielestä tarpeeksi syötävää ilmankin."* mies 40 v.

*"Mä en ota leipää ollenkaan. Sekin on ihan tietonen valinta, että hiilareita."* nainen 62 v.

*"Leipää mulla ei sillon, ku mulla on paljon perunaa tai jotain, mutta nyt, ku on niinku keitto."* nainen 61 v.

*"Mä saatan tehdä sillai et mä säästän tän (leivän) iltapäivälle, elikkä mä otan tän mukaan."* nainen 45 v.

Leipää ottaneet tutkittavat olivat tyytyväisiä leipävalikoimaan. Leipä pidettiin tuoreina. Tutkittavat perustelivat leipävalintaa useimmiten makumieltymyksillä, ja erityisesti aiemmin tarjolla ollut hedelmäleipä tuli esille hyvänmakuisena leipänä. Usean tutkittavan leipävalintaan vaikuttivat kuitupitoisuus ja terveellisyys.

*"Nää on yleensä aika tuoreita, että tääl on aika hyvät leivät."* nainen 56 v.

*"Mä en oo näiden vaaleitten leipien ystävä, et pitää olla vähän semmonen, mis on jotaki makua."* nainen 59 v.

*"Sillon ku mä tänne tulin, niin vuoden alussa tääl oli vielä sitä hedelmäleipää, ja se oli hyvää. Sit se lähti pois valikoimasta. Kaverit on kuulemma siitä raportoinu, et haluaa hedelmäleivän takasin."* mies 56 v.

*"Mulla on toi kakkostyyppin diabeettes, ni otan mielellään tommosta mis on vähän totanoinniin kuitua. Ja tää on tämmönen siemeniä sisältävä."* mies 53 v.

Lähes kaikki leipää ottaneet ottivat leivälle levitettä. Levitteen laadulla ei monille tutkittaville ollut merkitystä. Margariinin valintaa perusteltiin usein sen terveellisyydellä ja voi-kasviöljysekoitteen valintaa makumieltymyksillä.

*"Floora on näköjään, se nyt on ihan sama. Se nyt on ihan sama, kumpaan sattuu käsi tarttumaan."* mies 60 v.

*"Lääkäri sano, että tämä (margariini) on parempaa, kun tuo Oivariini. Sen takia otan tätä."* nainen 59 v.

*"Otan Oivariinia. Pidän siitä, pidän mausta enemmän kuin noista levit- margariinilevitteistä."* nainen 33 v.

### Jälkiruoka

Jälkiruoan ottaminen riippui pääosin siitä, kuuluuko se tutkittavilla sopimuslounaan hintaan vai ei. Tutkittavat enimmäkseen pitivät jälkiruoista, mutta kiisselit, puurot ja mousset eivät kuitenkaan olleet kaikkien mieleen. Osa tutkittavista pohti jälkiruoan terveellisyyttä, energiamäärää tai sokeripitoisuutta.

*"Se (jälkiruoka) kuuluu tähän hintaan, ni se on aina pakko ottaa." mies 58 v.*

*"En mä ota koskaan sitä (jälkiruokaa). Jo ihan senki takia, ku se ei kuulu tähän lounashintaan, niin se on hyvä, helppo jättää pois." nainen 51 v.*

*"Siinä on eilistä mustikkapuuroo. Mä taidan ottaa sitä, niin ei niin kauhee omatunto tuu." - "Toi (minttu-suklaavaahto) on ihan kauheen, niinku lihottavaa." nainen 61 v.*

*"Mä oon yrittäny välttää sokeria, mut sitten mä jotenkin aattelen et toi, olik se mango-passionkiisseli." - "Mango-persikkakiisseli ni tota, jos se nyt ei ihan hirveen sokerista ois, et se voi osin olla vähän terveellistäkin." nainen 35 v.*

Moni valitsi hedelmän, jos jälkiruoka ei ollut mieluisa tai sopinut tutkittavalle erityisruokavalion takia. Hedelmävalintaa perusteltiin myös terveellisyydellä ja sillä, että se on helppo ottaa ravintolasta mukaan välipalaksi. Muutama myös hyödynsi mahdollisuuden ottaa jälkiruoka mukaan kannellisessa rasiassa.

*"Tää on paljon terveellisempi tämmönen hedelmä, minkä voi sitten syödä niinku välipalana iltapäivästä." mies 41 v.*

*"Otan kiisselin erilliseen purkkiin, niin voin syödä sen sitten myöhemmin. Kun se nyt kuuluu tähän meidän lounaaseen, niin sitten se usein tulee otettua." nainen 33 v.*

#### *Muut aterian osat*

Muista aterian osista ja lisäkkeistä tutkimuksessa esille tulivat kastikkeet, riistaruoalien kanssa tarjolla ollut puolukkasose, keiton kanssa tarjolla olleet yrtilöljy ja krutongit, jälkiruokakahvi, sinappi ja ketsuppi sekä tuoreet yrtit. Lisäkkeisiin liittyen tuli vain vähän kommentteja, mutta tutkittavat vaikuttivat olevan tyytyväisiä tarjolla olleisiin lisäkkeisiin.

*"Taidan nyt ottaa vielä yrtejäkin. Välillä on hyvää basilikaa, ja tässäkin on uudet tinjamitkin sitten. Otetaan sitäkin vielä päälle." nainen 33 v.*

*"Kahvi on ehkä vähän silleen, et mä en välttämättä sitä tarvitsis, mut se nyt kuuluu tähän." nainen 61 v.*

### **3.3 Tutkimusravintola ruokailuympäristönä**

#### **3.3.1 Lounasravintolan valinta**

Tutkittavat vertasivat tutkimusravintolan ruokaa muiden lounasravintoloiden ruokiin. Moni tutkittava mainitsi, että muut lounasravintolat ovat pääosin buffet-ravintoloita, joissa on mahdollisuus maistella useita eri pääruokia. Toisaalta buffet-lounaiden huonona puoleena nähtiin huomaamatta liikaa syöminen. Muihin lähialueen lounasravintoloihin verrattuna tutkimusravintolan salaattivalikoimaa pidettiin suppeampana.

*"Kaikki muut on bufeelounaita, niin tota mä tykkään noista monenlaisista ruuista, ni sitten aika usein näis muissa paikoissa siel on kaks tai kolme semmosta ruokaa, mistä mä haluan mennä maistaan." mies 38 v.*

*"Tässä tota niin monta muuta ravintolaa missä on missä on bufee, että siellä tota helposti sortuu sitten useamman ruokalajiin." mies 50 v.*

*"Salaattihommaa vois vähän parantaa täällä kyllä, vähän monipuolisempaa. Ku käy tuolla muissa paikoissa, niin siellä on niinku paljon, paljon laajempi se salaattivalikoima. Esimerkiks tossa keittopaikassa, jos halua vaan ottaa vaan keiton, siihen kuuluu samaan hintaan, nimenomaan kymmenen, kakskyt eri salaattia, ja se on myöskin meidän sopimusravintola." mies 60 v.*

Tutkimusravintolan etuina muihin lähialueen lounasravintoloihin verrattuna nähtiin erityisesti sijainti ja ruoan terveellisyys. Myös se, että ruoan kappalemääriä ei ole rajoitettu ja että ruoka on selkeää, mainittiin etuina muihin ravintoloihin nähden.

*"Meil on toinenkin lista, sanotaan nyt joku (toisen ravintolan nimi) se on tossa, niin siellä joskus ollaan käyty porukan kanssa. Mut se on, se on ihan hyvä paikka, ja siellä on vielä enemmän valikoimaa ku tässä. Mut se on kuitenkin, ku joutuu kävelemään sinne ja takaisin. Se on niinkun jonkun neljäsataa, kolmesataa metriä tosta, niin harvemmin ollaan siellä käyty."* mies 56 v.

*"Joissakin, missä me käydään, on niinku semmonen rajotus, että jos sä otat jonku yhenki lihapullan enemmän, ku kuuluu siihen annokseen, niin sä maksat siitä jotain käsittämättömiä summii."* mies 59 v.

*"Jotenkin silleen tuntuu, et täällä tietää mitä syö, ja sitten, et se ei oo liian rasvasta eikä epämäärästä, niinku joissain lounasravintoloissa on vähän epämäärästä."* nainen 35 v.

*"Kyllähän mä ennemmin syön täällä kun (toisen ravintolan nimi) siks, kun mä tiedän, et tää on terveellisempää. Et kyllähän sekin niinkun vaikuttaa."* nainen 44 v.

Useat tutkittavat kertoivat vertailevansa lähialueen lounasravintoloiden lounaslistoja ja valitsevansa lounaspaikan tarjonnan perusteella. Osa tutkittavista kertoi ruokailevansa aina tutkimusravintolassa. Tutkimusravintolan valintaa perusteltiin sen läheisellä sijainnilla työpaikkaan nähden ja monipuolisella lounastarjonnalla, josta löytyy useimmiten jokin mieluisa vaihtoehto. Lounasravintolaa vaihteleville tutkimusravintola oli valinta erityisesti kiireisinä päivinä.

*"Katoin ruokalistoja tuolta netistä." - "Yleensä vertailen tämän ruokalan ja kahen muun (alueen nimi) ruokalan väliltä."* mies 62 v.

*"No kyl mä sen (lounaslistan) aina joka kerta ennen lähtöä katson, koska meillä on useempi vaihtoehto, että sitten vähän senki mukaan valitsee paikkaa."* nainen 51 v.

*"Mä tuun aina tähän. Tää on lähin paikka, ja hinta on ok, ja ruoka-aika on sen verran pieni, et ei kannata lähteä tonne kauemmas."* mies 49 v.

*"Tää on ollu oikeen hyvä, et tää on tässä meillä aivan muutamien askelien päässä meistä."* mies 56 v.

*"On tässä vähän kiire aikataulu, niin halusin tulla tähän lähelle."* nainen 34 v.

### 3.3.2 Lounaslistat

Suurin osa tutkittavista tutustuu useimmiten tai ainakin välillä tutkimusravintolan lounaslistaan ennen lounaalle tuloaan. Moni lounaslistan etukäteen katsovista vertailee eri ravintoloiden tarjontaa. Muutama tutkittava kommentoi, että tutkimusravintolan internet-sivulla oleva lounaslista on joskus ollut virheellinen: erityisruokavaliomerkinnot ovat olleet puutteellisia, tai ruokana onkin ollut jotain muuta kuin listalla. Myös listalla ollut ruoka, jota tutkittavat olisivat halunneet ottaa, on välillä ehtinyt loppua.

*"Mä aina maanantaina printtaan listan, ja tärkein mun ensimmäinen maanantain tehtävä on katsoa, merkata sieltä korostuskynällä."* nainen 51 v.

*"En mä tuu tänne katsomaan. Mä netistä katon sen listan ja sen mukaan päätän, et tuleko vai en."* nainen 50 v.

*"Täällä joskus on saattanu olla loppu juuri se mitä on halunnu ottaa."* nainen 47 v.

Osa tutkittavista kertoi tutustuvansa lounastarjontaan ensimmäistä kertaa ravintolan ovella ja pieni osa vasta linjastolla. Tutkittavat, jotka eivät tutustu lounaslistaan etukäteen, sanoivat löytäneensä tutkimusravintolasta useimmiten mieleisen vaihtoehdon.

*"Mä katon tossa ovella, ja joskus mä katon vast täs linjoilla. Mä kävelen näit linjoi läpi ja katon, et mikä näyttäis silleen houkuttelevammalta."* mies 41 v.

*"Etukäteen en kato netistä oikeastaan koskaan, et kyllä täältä aina jotakin ruokaa löytyy ihan varmasti että. Että silleen tykkään tästä tyylistä, mikä täällä on, et se riittää silleen."* nainen 35 v.

Ravintolassa olevien lounaslistojen sijoittelu sai jonkin verran negatiivista palautetta: listat eivät ole esillä selkeissä paikoissa, ja teksti on liian pientä tai liian haalealla fontilla ilman lukulaseja luettavaksi. Myös erityisruo-

kavaliomerkinnät aiheuttivat epäselvyyttä: lämpimien kasvien perässä ollut ”gluteeniton”-symboli sai asiakkaan luulemaan, että myös pääruoka olisi ollut gluteenitonta.

*"Tää on ensinnäkin vähän hankala kun joutuu ettimään, että mistä näkee, että mitä on saatavilla." mies 56 v.*

*"Mulla on hyvin semmonen eri- tai siis ei keliakia, mut en siedä vehnää siinä määrin, ni täs on aina tärkeä se, et näkis, on selvemmin. Tässä sanosin heti, et voi kun ois vähän mustemmalla toi, niin näkis jopa ilman laseja." nainen 59 v.*

Ruokien nimistä tuli useita kommentteja. Ruokien nimiä pidettiin liian erikoisina, sillä niiden perusteella ei aina pysty päättämään, millainen ruoka on kyseessä. Nimen yhteyteen toivottiin myös tietoa lihan alkuperästä ja riistan yhteydessä myös eläinlajista. Ruokien nimeämisestä kiitosta sai levitteiden nimeäminen leipäpisteellä.

*"Joskus tuntuu, et on vähän liian hienoja nimiä aina ruuilla. Ei aina pysy mukana." mies 56 v.*

*"Nyt tämä jo herätti ihmetystä, et mikä on raamen"- -"Oli niin hienon kuulonen ruoka." nainen 51 v.*

*"Kun nää nimet ei sano mitään, niin mää meen katsomaan."- -"On niin hienoja nimiä, ettei ne sano mitään." mies 45 v.*

### 3.3.3 Linjastot ja ruokien sijoittelu

Moni tutkittava mainitsi olevansa tyytyväinen siihen, että salaattit ovat linjastossa ensimmäisenä, koska lautasmallin mukaisen annoksen kokoaminen on silloin helppoa. Muutama tutkittava kertoi ruokien, erityisesti salaattien, olevan tutkimusravintolassa houkuttelevasti esillä. Yksi tutkittava koki, että salaatteja joutuu kurottelemaan.

*"Täällä se on niin hyvä nyt, kun nuo salaattit on ensin, niin tulee mätettyä tuota salaattia paljon." nainen 51 v.*

*"Voi sanoa, tässä niinkun on aika hyvin esillä täällä kyllä niinkun salaattit ja muut, että ne on niinku houkuttelevasti siinä." mies 56 v.*

Ruokien sijoittelusta eniten sai moitteita salaattipisteiden ripottelu eri linjastoille. Useat tutkittavat olivat huomanneet, että salaattivalikoima vaihtelee eri linjastoilla, joten he kiertävät ruokaa ottaessaan eri linjastoiden salaattipisteitä läpi. Eri linjastoiden välillä poukkoilu lisää tutkittavien mukaan ruuhkaisuutta.

*"Täällä yleensä vähän loisin ja katselen, että mitä on tarjolla, ja sitten yleensä vielä vähän katon salaattipöytäkin, että onko vähän eroja joissain salaattipöydissä ja otan, käyn hakemassa vielä sitten kenties jotain täydennystä, jos toisessa linjassa on eri salaatteja." nainen 33 v.*

*"Se on vähän silleen huonohko, niitä (salaatteja) on niin monessa linjastossa. Se ois helpompaa, ku ois ihan kunnan salaattipiste, ja sieltä tietäs, et siin on ne kaikki, ettei tarttis seikkailla tuolla etsimässä niitä." nainen 61 v.*

Myös linjastojen sijoittelu sai negatiivista palautetta. Linjastoja moitittiin epäselviksi: on vaikeaa tietää, mitä missäkin on tarjolla ja miten linjastoilla tulisi liikkua. Varsinkin ensimmäisiä kertoja ravintolassa käyneet kokivat linjastot vaikeiksi. Erityisesti kritisoitiin ruoanottolinjastolta maksamaan siirtymistä. Lisäksi maksamaan jonottaminen varsinkin ruuhka-aikana on tutkittavien mielestä hankalaa, sillä kassapisteen lähellä ei ole selkeää paikkaa, jossa tulisi jonottaessa seistä. Parin tutkittavan mukaan myös tarjottimen laskutilaa on jonottaessa liian vähän. Pankkikortin lähimaksamisominaisuus nopeuttaisi yhden tutkittavan mukaan maksamista.

*"Mä harvoin käyn tässä, ni mä en oo ihan varma, että mistä linjastosta mun pitäis niinkun mennä." mies 50 v.*

*"Tää linjasto on aika huono, varsinki sit ku täällä on paljon ihmisiä."- -"Jos on hirveesti ihmisiä niin tota, siten joutuu poukkoileen esmes tonne kassalle." nainen 61 v.*

*"Mun mielestä tää systeemi ei toimi, että täällä on, mennään ensin tohon suuntaan. Sit pitää mennä niinkun jonottaa toiseen suuntaan ni, siinä joutuu niinku puikkelehtiin tarjottimen kanssa, et pääsee kassalle. Se ei oo oikeen toimiva mun mielest tässä." nainen 40 v.*

*"Täähän on tota logistisesti aika huonosti järjestetty. Että tässä joutuu nyt taiteileen tonne seuraavaan pisteseen." - "Tää on vähän tämmönen tota, et ei oo oikeen mietitty asiakkaan kannalta tätä hommaa." mies 56 v.*

### 3.3.4 Ruoan ottaminen

Muutama tutkittava kommentoi ruoan ottamisen vaikeutta kappaleruokia ottaessa. Toisiinsa takertuneita pihvejä oli vaikea irrottaa toisistaan, ja isokokoisten lihapyöryköiden puolittaminen niiden ottimilla oli hankalaa. Moni koki myös ottavansa tarpeettoman paljon lihaa lautaselle suurien kappalekokojen vuoksi. Myös jälkiruoan ottaminen koettiin vaikeaksi: kiisseleiden ja vaahtojen annostelu suurilla jälkiruokaottimilla kapeaan lasiin on hankalaa. Lisäksi esimerkiksi tortilloiden kasaaminen ja ruisleivän leikkaaminen nähtiin työläinä.

*"Yleensä on liian, vähän isoja pihvejä, niinku mä en niin paljon syö." nainen 61 v.*

*"Onpas nää (lihapyörykät) isoja." - "Ei tiää oikeen, et ottasko yhen, kaks vai puolikkaan, puoltoista. Mä törkeästi sitten yritän saada palasta irti." nainen 40 v.*

*"Vähän hankala tää lasi, lasiin niinkun tän (jälkiruoka) annoksen laittaminen." - "Et tää on aina just ku on joku tämmönen musse, ni se on vähän tälleen joka puolella." nainen 45 v.*

*"Tääl on joskus ollu näitä tämmösii sinänsä ihan hyvii näitä tortilloja, et pitää kasata, ni se on, tietysti ihmisenhän on laiska ja semmonen, ni se joskus tuntuu vähän semmoselta että." - "Työläältä." mies 59 v.*

*"Olis ruisleipääkin, mut se on hankalammin leikattavassa muodossa, niin ei jaksa alkaa säätämään." mies 26 v.*

Suurin osa ruokailijoista otti salaatin pääruoan kanssa samalle lautaselle. Ne tutkittavat, jotka käyttivät erillistä salaattilautasta, kokivat sen olevan liian pieni. Erityisesti keittoruokailijoiden mielestä salaattia ei mahdu riittävästi salaattilautaselle.

*"Tosi vaikee syödä pikkulautaselta." - "Mä en halua et ne on kaikki sekasin, ja siit on tosi vaikee tota kekoa siten kaivella." nainen 61 v.*

*"Täällä salaattia todennäköisesti söisin enemmänkin, jos ois isompi lautanen, että tähän ei taho mahtua." mies 43 v.*

### 3.3.5 Siisteys ja viihtyisyys

Tutkittavat kommentoivat vain vähän tutkimusravintolan siisteyttä ja viihtyisyyttä. Yksi tutkittava kuvaili tutkimusravintolan olevan ravintola eikä ruokala, ja toinen sen sijaan näki tutkimusravintolan meluisana ja epäviihtyisänä. Muutama tutkittava otti esille siisteyteen liittyviä asioita, ja tutkimusravintolaa pidettiin pääosin siistinä ja puhtaana. Vain leipäpöydän siisteys sai moitteita: leikattuja leivänpalasia oli jätetty levälleen, ja leviteveitsien varret olivat sotkeentuneet levitteellä.

*"Tämä on selvästi ravintola, ja sit jotku on semmosia niinku voi sanoa ruokala, semmonen. Tää on ravintola." mies 56 v.*

*"Tää on hirveen hälisevä, ni ei tää ympäristönä, tää on oikeestaan vaan tämmönen, syödään ja lähetään pois." mies 56 v.*

*"Mä en kävis täällä, jos ei tää siisteys olis tässä niinku koko ravintolassa semmonen ihan, mun mielestä tärkeä asia. Siis niinku siisteys, et se ei oo tuhnuksen näkösiä esimerkiks nää pöydät ja yleisilme, kaikki on puhdasta." nainen 64 v.*

### 3.3.6 Lounaan hinta

Hinnan merkitys lounasvalinnoissa oli joillekin tutkittaville suuri. Osa tutkittavista piti lounaan hintaa edullisena, muutama taas kalliina. Useimmat tutkittavat kertoivat huomaavansa, jos lounaan hinta muuttuu. He kuitenkin pitivät hinnankorotuksia vähäisinä ja ymmärrettävinä.

*"Lounasaterian hinnat tottakai kiinnostaa, et tota, ja se nyt tietysti tiedotetaankin meille, et meille kuuluu siihen ateriaetu, joka on työnantajalta." nainen 45 v.*

*"Eihän tää nyt hirveesti maksa, ku meillä on sopimus tän kanssa, että tää on seittemän euroo."* mies 59 v.

*"Aina välillä harmittaa, et tää on vähän niinku liian kallis, niin et kävis joka päivä."* nainen 61 v.

*"Mä ymmärrän sen, jos hinta nousee, et se yleensä nousee, harvemmin laskee."- "Ei se mua estä millään tavalla, jos täällä nyt esimerkiksi hinta nousee kakskyt senttiä tai kolkyt senttiä, niin ei mitään merkitystä."* mies 56 v.

### 3.4 Asiakkaiden tyytyväisyys ja palautteen antaminen

Tutkittavista 92 % oli enimmäkseen tyytyväisiä ravintolan lounastarjontaan. Tutkimusravintolan ruokia keuhuttiin maistuviksi, selkeiksi ja laadukkaista raaka-aineista tehdyiksi. Lounaslista on vaihteleva ja tarjolla olevien vaihtoehtojen määrä riittävä. Tutkimusravintolaa pidettiin lounasravintolana, johon on helppo tulla ja jossa voi tarvittaessa ruokailla nopeastikin. Tutkimusravintolan kerrottiin täyttävän odotukset lounaan suhteen.

*"Tääl on hyvä ruoka. Tääl on ollu aina hyvä ruoka. Mä oon tätä kehunu aina."* mies 43 v.

*"No tästä vois sanoa, että tota tää on varmasti niinku on parastasonen henkilöstöravintola, mitä on ollu omalla työuralla."* mies 47 v.

*"Mä oon niinku lähtökohtasesti ollu hyvinkin tyytyväinen. Nää on niinku tosiaan semmosia selkeitä, perus raaka-aineista tehtyjä. Salaatit on hyviä, hyvistä raaka-aineista tehtyjä ja muuta."* nainen 59 v.

*"Oon siis ollu ihan tyytyväinen yleisesti tähän lounasravintolan tasoon ja ruokien vaihtelevuuteen ja siihen, mitä minä odotan lounaalta, niin täältä yleensä saa sen."* nainen 33 v.

*"Tähän mä tuun, saavutettavuus, tää nopeus, helppous, tutut tyypit, ni mä oon aina tykänny."* mies 48 v.

Tutkittavista 8 % oli vain joskus tai harvoin tyytyväisiä. Myös osa tyytyväisistäkin asiakkaista mainitsi huonoista kokemuksista tutkimusravintolassa. Kritiikkiä saivat esimerkiksi vetiset ruoat, liika mausteisuus tai suolaisuus ja myös mausteiden puute, kovat perunat, kuiva liha sekä ruoan epämääräinen koostumus ja ulkonäkö. Osa kertoi menevänsä muualle syömään, jos tutkimusravintolasta ei löydy mieleistä ruokaa.

*"Tääl on muutamaan kertaan ollu tosi ala-arvosii."- "Tääl oli joku kerta esmes lasagnea, jota me ruvettiin vitsillä kutsuttiin työkaverin kaa lasagnekeitoks, koska mä en ees ymmärrä, miten lasagnen voi saada niin vetiseks."- "Ja tota jotain totaalisen kuivaa lihaa."* mies 38 v.

*"Muutama kerta oon ollu vähän pettyny."- "Kerran oli, että perunat ei ollu kypsyny. Se oli niinku toinen satsi tulossa, ku mä tuln myöhemmin, ja ne oli sitten kiirehtiny niitä, ni varmaan siitä johtuen."* nainen 61 v.

*"Jos tästä paikasta puhutaan, ni kyl täs vähän vaivaa tämmönen paikoitellen aika vähän mausteita. Sitten jos-sain, sanoisko, et ei oo kovin huolellisesti valmistettua mun mielestä, joskus jopa epäonnistuneita ratkasuja."* mies 56 v.

*"Nykyään on ehkä enemmän semmosta määrittelemätöntä pöperöä. Niin, että sillä tavalla, niinku että niinku jotain erilaisia vokka ja muuta, et kaikki on semmosta, mistä ei oikeen niinku tiedä, et siin on pantu kaikkee sekasin."* nainen 59 v.

*"Voi olla viikkojakin, et en oikeestaan ole sillain ainakaan tähän valikoimaan tyytyväinen, joudun niinkun menemään muualle."- "Mää äänestän jaloillani."* nainen 59 v.

Suurin osa tutkittavista antaa vain harvoin tai ei koskaan palautetta. Tutkittavat kertoivat, etteivät ole antaneet palautetta, koska ovat olleet tyytyväisiä ravintolaan. Osa antaa palautetta silloin, kun ruoassa on jotain valittamisen aihetta, ja osa kertoi palautteen antamisen sijaan äänestävänsä jaloillaan, jos ei ole tyytyväinen.

*"Joskus oon antanu (palautetta), että mutta tota aika harvoin, että oon ilmeisesti ollu aika tyytyväinen."* mies 59 v.

*"Nyt täytyy sanoo, et en oo vielä ainakaan en oo kertaakaan antanu (palautetta), et ei oo niinkun. Tietysti positiivistakin palautetta vois antaa joskus tota, ei sen tarvi aina olla negatiivista, mutta en oo, en oo vielä laittanu kumpaakaan."* mies 49 v.

*"Jos on moittavaa, ni kyllä niinkun sanon kyllä joo."* nainen 59 v.

*"En oo kyllä juurikaan antanu (palautetta), mut ehkä sitten, jos ois jotakin niinku enemmän valittamista, niin sitten varmaan antas enemmänkin sitä palautetta."* nainen 55 v.

*"Äänestän sitten jaloillani, että jos ei miellytä, niin ei tarte tulla toisten."* mies 36 v.

Moni tutkittava mainitsi osallistuneensa tutkimusravintolassa palautekyselyihin, ja muutama tutkittava kertoi, että voisi antaa palautetta useamminkin. Tutkittavat toivoivat toisenlaisia palautteenantotapoja. Pari tutkittavaa kertoi muissa ravintoloissa käytössä olleesta palautevihkosta, johon on voinut jättää palautetta ravintolasta poistuessaan.

*"Nyt täällä oli semmonen mielipidekysely, niin tota siihen vastasin ja annoin palautetta, joo."* mies 53 v.

*"En anna (palautetta). Oikeestaan ehkä ei oo semmosta väylää, että helposti vois." - "Semmonen joku helppo, et ei tarttis lappuja täytellä."* nainen 61 v.

*"Parissa aikasemmassa lounasravintolassa on ollu ulko-ovel semmonen vihko." - "Kylhän mä niihin jätin itseasias aika useinki, varmaan jotain parin viikon välein tai jotain semmosta."* mies 38 v.

### 3.5 Tutkittavien käsitys lautasmallista ja lautasmallin toteutuminen

Tutkittavilta kysyttiin, tuntevatko he lautasmallin ja pyrkivätkö he noudattamaan sitä annosta kootessaan. Suurimmalle osalle tutkittavista lautasmalli oli tuttu. Moni kertoi pyrkivänsä noudattamaan lautasmallia aina tai useimmiten. Monien mukaan taas lautasmalli toteutuu itsestään, vaikka sitä ei aktiivisesti mieltä ruokaa ottaessa.

*"Puolet salaattia ja neljäsosa lihaa ja neljäsosa hiilihydraattia, olikse jotenkin niin, on se joo."* nainen 35 v.

*"En mä nyt sitä (lautasmallia) ajattele sillä tavalla." - "Must tuntuu että menee enemmänkin niin, kun näit on joskus miettiny ja tottunu syömään noit salaatteja, ni se on sillai automaatio."* mies 38 v.

Muutama koki lautasmallin noudattamisen vaikeaksi suuren kasvismäärän tai liian houkuttelevien pääruokien vuoksi, ja muutama ei pitänyt lautasmallin noudattamista tärkeänä.

*"Pitäs olla ihan hirveest rehuja ilmeisesti ja, joo ei oo mun lautasmalli."* nainen 63 v.

Tutkittavat jaettiin neljään luokkaan sen mukaan, mitä he vastasivat kysymykseen lautasmallin noudattamisesta. Ensimmäiseen luokkaan kuuluivat ne, jotka kertoivat pyrkivänsä aina tai useimmiten noudattamaan lautasmallia tai pyrkivänsä tutkimusravintolassa ruokaillessaan noudattamaan lautasmallia. Ensimmäisessä luokassa olivat myös ne, jotka kertoivat, etteivät mieltä lautasmallia annosta kootessaan, mutta kertoivat sen toteutuvan automaattisesti. Toiseen luokkaan kuuluvat kertoivat pyrkivänsä osittain, silloin tällöin tai melko hyvin noudattamaan lautasmallia. Toiseen luokkaan kuuluivat myös ne, jotka kertoivat kyllä pyrkivänsä noudattamaan lautasmallia, mutta eivät kuitenkaan onnistuneet mielestään aina noudattamaan sitä. Kolmanteen luokkaan kuuluivat ne, jotka kertoivat, etteivät pyri noudattamaan lautasmallia, ja neljänteen luokkaan kuuluvat eivät tunteneet lautasmalli-käsitettä. Suurin osa tutkittavista kuului kertomansa perusteella ensimmäiseen tai toiseen luokkaan.

Ensimmäiseen luokkaan kuuluvista 71 % noudatti tutkimuspäivänä lautasmallia (Talukko 12.), eli ne, jotka pyrkivät noudattamaan lautasmallia, myös noudattivat sitä muita paremmin. Niillä, jotka eivät pyrkineet noudattamaan lautasmallia, myös annokset olivat muita harvemmin lautasmallin mukaisia. Koska tutkittavan kertomaa lautasmallin noudattamisesta ja toteutuneesta lautasmallista pystyttiin vertaamaan vain 56 tutkittavalta, tilastollinen voima ei riitä siihen, että ryhmien erot olisivat tilastollisesti merkitseviä.

**Taulukko 12. Tutkittavien käsitys lautasmallista ja lautasmallin toteutuminen**

<b>Oma käsitys lautasmallin noudattamisesta</b>	<b>Lautasmallin toteutuminen (% annoksista)</b>		
	<b>Kyllä</b>	<b>Melkein</b>	<b>Ei</b>
Pyrkii aina / useimmiten / tutkimusravintolassa ruokaillessaan noudattamaan lautasmallia, tai lautasmalli toteutuu automaattisesti, vaikka sitä ei mieti annosta kootessa. (n=24)	71	17	13
Pyrkii osittain / silloin tällöin / melko hyvin noudattamaan lautasmallia, tai ei onnistu aina noudattamaan lautasmallia. (n=19)	58	32	11
Ei pyri noudattamaan lautasmallia. (n=7)	29	29	43
Ei tunne lautasmalli-käsitettä. (n=6)	50	17	33



### 3.6 Yhteenveto laadullisista tuloksista

- Maku oli tärkein ruoanvalintaan vaikuttava tekijä. Tutkittavat arvioivat ruoan makua ennen valintaa mm. ruokan ulkonäön, käytettyjen raaka-aineiden ja aiempien kokemusten perusteella.
- Ruoan ulkonäössä tärkeää on houkuttelevuus ja raaka-aineiden tunnistettavuus.
- Ruoan terveellisyys oli tärkeää, ja suurin osa tutkittavista kertoi kiinnostavansa huomiota kasvisten määrään.
- Tutkimusravintolan ruokia pidettiin pääsääntöisesti terveellisinä.
- Tutkittavat haluavat syödä tuoreista raaka-aineista tehtyä ruokaa einesten sijaan, ja osaa huolettivat lisäaineet.
- Tuoreet salaattit ja leivät olivat tärkeitä asiakkaille. Monille salaatti oli lounaan tärkein osa.
- Ruoan alkuperästä kaivattiin enemmän tietoa.
- Keveitä ruokavalintoja perusteltiin paremmalla jaksamisella töissä ja painonhallinnallisilla syillä. Runsaampia lounasvalintoja perusteltiin sillä, että lounasruoalla täytyy pärjätä pitkään.
- Lounasravintolan tarjonnan vaihtelevuus ja monipuolisuus olivat tärkeitä.
- Erityisruokavalion noudattaminen tutkimusravintolassa onnistui pääsääntöisesti hyvin. Moniallergiset ja muista syistä useita eri ruoka-aineita vältteleville ei aina löytynyt sopivaa vaihtoehtoa.
- Liha- ja kalaruokat olivat suosittuja, mutta toisaalta moni kertoi vähentäneensä punaisen lihan syöntiä.
- Kasvisruokia pidettiin kevyinä ja terveellisenä vaihtoehtona sekä mahdollisuutena kokeilla uusia ruokia. Kasvisruokien proteiinin määrän riittävyttä kuitenkin epäiltiin.
- Makumieltymykset vaihtelivat: osa piti uusista ruoista ja eksoottisemmista mauista, osa taas ei.
- Jälkiruoan ottaminen riippui pääosin siitä, kuuluiko se sopimuslounaan hintaan vai ei.
- Tutkittavat pitivät buffet-ravintoloista lounaspaikkoina, mutta niiden huonona puolena nähtiin huomaamatta liikaa syöminen.
- Lounaslistoihin tutustuttiin ennen ruokailemaan tuloa, ja lähialueiden lounasravintoloiden tarjontaa vertailtiin.
- Suurin osa tunsi lautasmalli-käsitteen ja pyrki noudattamaan sitä ainakin silloin tällöin tai osittain. Lautasmallin toteutuminen myös vastasi hyvin tutkittavien kertomaa.

### 3.7 Kehittämiskohteet tutkimusravintolassa haastatteluiden perusteella

#### Raaka-aineet ja alkuperä

- Ruokien raaka-aineista ja raaka-aineiden alkuperästä toivotaan enemmän tietoa.
- Selkeästi erottuvia raaka-aineita arvostetaan sekoitettujen ruokien sijaan.
- Lounasruoan ei haluta sisältävän valmisruokia tai puolivalmisteita.
- Kasvisruoan proteiinipitoisuudesta kaivataan tietoa.

#### Lounasvaihtoehdot

- Kalaruoat ovat suosittuja ja toivottuja.
- Kala-allergikon kannalta hankalia ovat kalaa sisältävät salaattinkastikkeet ja salaattit.
- Gluteenitonta vaihtoehtoa ruoista toivotaan: erityisesti paneroidut kalaruoat harmittavat gluteenitonta ruokavaliota noudattavia.
- Salaattilounaan proteiinilisäkevaihtoehdoksi toivotaan mahdollisuutta ottaa molempia lisäkkeitä samaan annokseen, mutta vähemmän.
- Suositut lounasvaihtoehdot loppuvat välillä kesken.

#### Aterian osat

- Energialisäkkeiden toivotaan olevan täysjyväisiä.
- Jälkiruokien toivotaan olevan terveellisempiä ja kevyitä.
- Salaattipöydän valikoimaan kaivataan laajuutta, monipuolisuutta ja vaihtelevuutta, ja erityisesti raasteita ja tuoreita kasviksia halutaan valikoimaan enemmän.

### **Ruoan ottaminen**

- Keiton yhteyteen toivotaan isompaa salaattilautasta.
- Liharuokien kappalekoot ovat liian isoja, ja ottimilla on vaikea puolittaa niitä sopivan kokoisiksi.
- Jälkiruoan ottaminen kapeaan lasiin on hankalaa.
- Ruisleipä on vaikeasti leikattavaa.

### **Linjastot ja ruokalistat**

- Lounaslistat eivät ole selkeillä paikoilla ravintoloissa, ja niiden teksti on liian pientä.
- Ruokien nimet ovat liian erikoisia, eikä niistä pysty päättelemään, millainen ruoka on kyseessä.
- Oikean linjaston löytäminen, linjastoilla liikkuminen ja erityisesti maksamaan siirtyminen on hankalaa.
- Erilaiset salaattipisteet eri linjastoilla aiheuttavat poukkoilua linjastojen välillä.
- Maksulinjastolla on liian vähän jonotus- ja tarjottimenlaskutilaa.

### **Muuta**

- Asiakkaat luottavat, että tarjottu ruoka on pääosin terveellistä.
- Pankkikortin lähimaksuominaisuutta toivotaan.
- Palautteen antamiseen kaivataan erilaisia tapoja.
- Leipäpöydän siisteydessä on parantamisen varaa: leivänpaloja on levällään ja levitteiden veitset ovat li-  
kaisia.

# Liitteet

## *LIITE 1. Tiedote tutkimukseen osallistuville*

### **MIVA -projekti:** Minä valitsen ja ympäristö tukee

Henkilöstöruokailu on keskeinen osa suomalaista ruokakulttuuria ja sen merkitys terveyden, työvireyden ja yleisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä on tärkeä. ”Minä valitsen ja ympäristö tukee” -projekti edistää terveyttä tukevaa ravitsemukseen liittyvää tutkimusta sekä tukee kansallisen elinkeinoelämän yhteistyötä kansainvälisen tason tutkimuksen kanssa.

Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella ja analysoida henkilöstöravintola-asiakkaiden ruoan valintakäyttäytymistä hyödyntäen sekä perinteisiä kuluttajatutkimusmenetelmiä että audiovisuaalista teknologiaa henkilöstöravintolassa.

Tutkimuksessa noudatetaan yleisesti hyväksytyjä eettisiä periaatteita. Kerättyä tietoa ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolain edellyttämällä tavalla. Tutkimuksessa ei kerätä lainkaan tutkittavien henkilötietoja (nimeä tai sosiaaliturvatunnusta). Kamerajärjestelmät eivät kuvaa henkilöä niin, että tämä olisi tunnistettavissa datasta. Raportoinnissa huolehditaan siitä, että tutkittavat eivät ole tuloksissa henkilöitävissä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos vastaa aineiston hallinnasta ja arkistoinnista.

Tutkimustuloksista raportoidaan kansallisissa ja kansainvälisissä julkaisuissa sekä alan toimijoille työpajoissa. Tutkimuksen tuloksista viestitään myös väestölle.

Tutkimukseen osallistuminen tarjoaa Teille mahdollisuuden tarkastella ruoan valintaan ja syömiseen liittyviä kysymyksiä henkilökohtaisella tasolla ja saada niihin mahdollisesti uutta näkökulmaa.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voitte keskeyttää tutkimuksen koska tahansa. Mikäli ette voi jatkaa tutkimusta jostakin syystä, Teistä siihen mennessä kerätyt tiedot käytetään osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksesta vastaa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, Savonia Ammattikorkeakoulun, VTT:n ja Leijona Catering Oy:n tutkimusryhmä. Tutkimukselle on TEKES rahoitus.

Tutkimuksen kulku: Pyydämme Teitä lähtemään kanssani lounaalle. Mennään yhdessä valitsemaan lounasta, jonka aikana kuuntelen mielelläni ajatuksianne kaikkiin lounasruokailuun liittyviin asioihin. Aikaa meillä menee yhdessä lounaslinjastolla arviolta noin 10 minuuttia. Lisäksi teiltä kysytään syömiseen liittyviä käyttäytymistottumuksianne noin 10 minuutin ajan ruokailun yhteydessä tai sen jälkeen, kuinka haluatte. Aineiston käsittely tapahtuu nimettömänä ja luottamuksellisesti. Tutkimushenkilöstö huolehtii tarvittavasta ohjauksesta ja käytännön järjestelyistä koko tutkimuksen ajan. Kiitoksena tutkimukseen osallistumisesta saatte yhden lounaskupongin.

Lämpimästi tervetuloa mukaan tutkimukseen!

### **LISÄTIETOJA:**

Tutkijalehtori FT, TtM, FM Anna-Maria Saarela, Savonia-AMK, p. 044 785 5354, [anna-maria.saarela@savonia.fi](mailto:anna-maria.saarela@savonia.fi)  
Vanhempi tutkija FT, Susanna Raulio, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, p. 029 524 8574, [susanna.raulio@thl.fi](mailto:susanna.raulio@thl.fi)

**Tutkimukseen liittyvä haastattelu lounasvalinnan tai ruokailutilanteen aikana / jälkeen**

Haastattelu-aika: päivä: \_\_. \_\_. 2016 kelloaika: \_\_\_\_\_ tunnustekoodi: \_\_\_\_\_sp: M/N

**Lounasvalinnasta:**

Mihin kiinnitätte yleensä huomiota ruokavalinnoissanne?

1. Kuinka hyvin tämä lounastarjotin **edustaa tyypillisiä** lounasvalintojanne?  
1 hyvin 2 kohtalaisesti 3 huonosti 4 ei osaa sanoa
2. Mitkä **tekijät vaikuttivat** lounasvalinnassanne tänään?
3. **Pohditteko** lounasvalintaa tehdessänne joitakin terveystietoja? Mitä? Minkä tuotteen kohdalla?

**Lounasruokailun taustatietoja**

1. **Kuinka usein** toimitte seuraavalla tavalla?

1 päivittäin 2 useita kertoja viikossa 3 kerran viikossa 4 kerran kuukaudessa 5 harvemmin 6 en koskaan

- 1 tarkistatte lounaslistan \_\_\_\_\_
- 2 haluatte selvittää lounaalta mahdollisimman pian \_\_\_\_\_
- 3 tiedätte jo ennakoon, minkä aterian aiotte valita \_\_\_\_\_
- 4 valitsette ja kokeilette itsellenne uusia ruokalajeja \_\_\_\_\_
- 5 vaihdatte ateriovaihtoehtoa kaverin suosituksesta \_\_\_\_\_
- 6 annatte palautetta lounasvaihtoehtojen kehittämiseksi \_\_\_\_\_
- 7 seuraatte kiinnostuneena terveyteen ja ravitsemukseen liittyviä asioita \_\_\_\_\_
- 8 kiinnitätte huomiota mahdollisiin hintamuutoksiin \_\_\_\_\_
- 9 olette tyytyväinen henkilöstöravintolan lounastarjontaan \_\_\_\_\_

2. Mitkä **ruoan valintaan liittyvät tekijät** ovat tärkeitä? Mainitkaa kolme tärkeintä.

- 1 helppous, nopeus
- 2 tuttuus
- 3 uutuus
- 4 terveellisyys
- 5 maku
- 6 hinta
- 7 kotimaisuus
- 8 tuoreus
- 9 joku muu, mikä?

3. Onko teillä joitakin **ravitsemuksellisia haasteita** ruokavaliossasi? Jokin **erityisruokavalio**?

- 1 sv-taudit                      2 diabetes                      3 laktoosi-intoleranssi
- 4 keliakia                        5 allergia                        6 joku muu, mikä?

4. Onko **käsite ”lautasmalli”** teille tuttu?

- 1 Kyllä
- 2 Ei

5. Pyrittekö **noudattamaan lautasmallia** annosta kootessasi?

- 1 Useimmiten                      2 Joskus                        3 En koskaan

**Minä valitsen ja ympäristö tukee –tutkimus / haastattelukysymykset ennen lounasvalintaa**

Haastatteluaika: päivä: \_\_ . \_\_ . 2016 kelloaika: \_\_\_\_\_ tunnustekoodi: \_\_\_\_\_sp: M/N

**TAUSTAKYSYMYKSET**

1. **Sukupuoli**                      1 mies                      2 nainen
2. **Mikä on syntymävuotenne?**                      \_\_\_\_\_
3. **Mikä on ruokataloutenne koko?**                      \_\_\_\_\_ ruokailijaa
4. **Mikä on koulutustaustanne?** (Ylin suorittamanne koulutus)
  - 1 kansakoulu tai peruskoulu
  - 2 keskikoulu
  - 3 ammattikoulu tai vastaava
  - 4 lukio
  - 5 opistotutkinto
  - 6 ammattikorkeakoulututkinto
  - 7 akateeminen tutkinto
- 5 **Mikä on työtehtäväanne työyhteisössä**
  - 1 työnantaja, yksityisyrittäjä
  - 2 ylempi toimihenkilö
  - 3 alempi toimihenkilö
  - 4 ammattikoulutettu työntekijä
  - 5 työntekijä ilman ammattikoulutusta
  - 6 en ole työssä kodin ulkopuolella
  - 7 muu, mikä
- 6 **Kuinka usein edellisen viikon arkipäivien aikana söit seuraavia aterioita?** Ympyröi sopivin vaihtoehto joka riviltä.

1. aamupalan	a) kaikkina arkipäivinä	b) 3-4 päivänä	c) 1-2 päivänä	d) en kertaakaan
2. lounaan	a) kaikkina arkipäivinä	b) 3-4 päivänä	c) 1-2 päivänä	d) en kertaakaan
3. päivällisen	a) kaikkina arkipäivinä	b) 3-4 päivänä	c) 1-2 päivänä	d) en kertaakaan
4. iltapalan	a) kaikkina arkipäivinä	b) 3-4 päivänä	c) 1-2 päivänä	d) en kertaakaan
5. välipaloja	a) kaikkina arkipäivinä	b) 3-4 päivänä	c) 1-2 päivänä	d) en kertaakaan
- 7 **Monenako päivänä viikossa syötte lounaan tässä henkilöstöravintolassa?** \_\_\_\_\_ krt/vko
- 8 **Kuinka kauan ajallisesti minuuteissa yleensä lounasaikasi kestää?** \_\_\_\_\_ minuuttia
- 9 **Missä syötte useimmiten lounaanne arkipäivisin? Valitkaa vain yksi vaihtoehto.**
  - 1 en syö lounasta
  - 2 syön eväitä työpaikalla
  - 3 kotona
  - 4 ravintolassa, baarissa, pikaruokapaikassa
  - 5 työpaikkaruokalassa tai oppilaitosruokalassa
  - 6 muualla

LIITE 4. Tutkimuspäivien ruokalistat

		5.4.	6.4.	19.4.	20.4.	10.5.	11.5.	24.5.	25.5.
Kotiruokalounas 1	Pääruoka	Possupyörökät	Broilerikeitto	Kylmäsavulohi-perunakiusaus <sup>1</sup>	Moussakka	Broileria punaviini-kastikkeessa	Paistetut muikut	Savuporokiusaus <sup>2</sup>	Lohilasagne <sup>2</sup>
	Pasta / riisi / peruna / vilja	Paahdettua perunaa	-	-	-	Keitetyt perunat	Keitetyt perunat	-	-
	Lämmin kasvis	Papuja ja parsakaalia	-	Papuja ja persiljaa	Höyrytettyjä kasviksia	Kesäkurpitsaa ja pinaattia	Papua, paprikaa ja persiljaa	Porkkanaa, punasipulia, palsternakkaa	Parsakaalia ja kukkakaalia
	Kastike	Creme fraiche	-	-	-	-	Kylmä tillikastike	-	-
	Muu lisäke	-	-	-	-	-	-	Puolukkasurvos	-
Kotiruokalounas 2	Pääruoka	Katkarapuwokkastike	Riistakäristys	Riistawallenberg	Broilerin rintaleike	Kreikkalaiset lihapullat / kreikkalainen riistawallenberg	Haudutettua porsaan niska	Broilerinrintaaratatouille	Häränliha-stroganoff
	Pasta / riisi / peruna / vilja	Nuudeleita	Perunasose	Perunasose / speltti	Vehnäsuurimoita / perunoita	Orzopasta / keitetyt perunat	Ohrahelmiä / keitetyt perunat	Villiriisiä / paahdettua perunaa	Riisi / perunasose
	Lämmin kasvis	Papuja ja parsakaalia	Uunipunajuuria	Papuja ja persiljaa	Höyrytettyjä kasviksia	Kesäkurpitsaa ja pinaattia	Papua, paprikaa ja persiljaa	Porkkanaa, punasipulia, palsternakkaa	Parsakaalia ja kukkakaalia
	Kastike	-	-	Tattikastike	Mangojogurtti	Tomaattioliivikastike	Rosmariinikastike	-	-
	Muu lisäke	-	-	Puolukasurvos	-	-	-	-	-

		5.4.	6.4.	19.4.	20.4.	10.5.	11.5.	24.5.	25.5.
Keittolounas	Keitto	Ramenkeitto (kasvis)	Aurajuustokeitto	Juurespestokeitto	Tattimustajuurikeitto	Bataattilinsseikeitto	Pinaattikeitto	Palsternakka-päärynäkeitto	Tomaattiyrttikeitto
	Keiton lisäke	Marinoitu kananmuna	-	-	Yrttiöljy / krutongit	-	Keitetty kananmuna	-	-
Kasvisruoka	Pääruoka	Kasviswokkastike	Kasviskaalipataa	Hirssipihvi	Juurespapupata <sup>1</sup>	Parsatortelloneja	Kasviscurry	Kikhernefetapihvit	Tofu-papucassoulet
	Pasta / riisi / peruna / vilja	Nuudeleita	Keitetyt perunat	Perunasose	Vehnäsuurimot / peruna	-	Ohrahelmiä / keitettyä perunaa	Villiriisi / paahdettu peruna	Riisi / perunasose
	Lämmin kasvis	Papuja ja parsakaalia	Uuni-punajuuria	Papuja ja persiljaa	Höyrytettyjä kasviksia	Kesäkurpitsaa ja pinaattia	Papua, paprikaa ja persiljaa	Porkkana, punasipuli, palsternakka	Parsakaali ja kukkakaali
	Kastike	-	-	Pesto-parmesan-kastike	-	Creme fraiche	-	Inkivääri-majoneesi	Smetana
	Muu lisäke	-	-	-	-	-	-	-	-
Delisalaatti	Proteiinilisäke 1	Kalkkunarinta	Tonnikala	Maalaiskanarinta	Marinoitu kananmuna	Marinoitu katkarapu	Kylmäsavutofu	Savustettu porsaansisäfilee	Marinoitu katkarapu
	Proteiinilisäke 2	Brie-juusto	Marinoitu kananmuna	Leipäjuusto	Marinoitu katkarapu	Keitetty kananmuna	Marinoitu broilerin-filepala	Leipäjuusto	Raejuusto
Jälkiruoka		Mustikkavispipuuro ja vaniljakastike	Minttusuklaavaahto / mustikkavispipuuro	Vadelmapunaherukkamousse	Raparperimansikka-kiisseli ja mascarponevaahto	Appelsiini-inkivääri-maitokiisseli	Suklaavaahto	Mangopersikka-kiisseli / omenakanelivaahdo	Ananaskakku ja kookoskermaa

<sup>1</sup> Lounasvaihtoehdon hintaa alennettu

<sup>2</sup> Lounasvaihtoehdo merkitty Sydänmerkki-ateriaksi