

A person with blonde hair, wearing a white dress and a green backpack, stands on a rocky outcrop, looking out over a vast landscape. The landscape features a large body of water, likely a lake or fjord, surrounded by dense green forests and rolling hills in the distance. The sky is filled with soft, colorful clouds, suggesting a sunset or sunrise. The person's reflection is visible in a small pool of water on the rock they are standing on.

**Tunne huominen.
All for the future.**



Ruokapalvelujen suunnittelu

- Opintojakson sisältöä:
- Millaisia ruokatuotantotapoja ja -järjestelmiä on käytössä?
- Mitkä ovat ateria- ja ruokalistasuunnittelun periaatteet ja toimintamallit?
- Miten suunnitellaan ja toteutetaan ruokapalveluita kestävästi ja asiakaslähtöisesti hyödyntäen ammattikeittiön toimintatapoja ja laitteita?
- Varukke hankkeen yhteistyö oli helppo yhdistää opintojakson tavoitteisiin



Kuinka edettiin

Oppilaat saivat ensimmäisenä tehtävänä kerätä itselleen taustatietoa:

- Varukkeessa mukana oleviin ruokapalveluihin ja ruokalistoihin
- Ravitsemussuositusten vaikutus, ruokaohjeeseen
- Vastuullisuuteen ruokapalveluissa
 - Seppo pelit apuna
- Kasvisruokaohjeisiin
- Asiakkaan osallistamiseen, makuraadin järjestämisen muodossa
- Valmistusmenetelmiin, joista oli tentti
- Kaikilla ryhmillä oli 3 testauskertaa
- Kylmävalmistus ja cook & chill valmistusmenetelmällä
 - valmistettuja säilytettiin 2-3 vrk kylmässä ja kuumennettiin



Kyselyn tulosten perusteella

Toiveet ohjeille

- Kastikkeita 2/8
- Laatikoruokia 1/8
- Nuorten/lasten suosikkiruokia 6/8
- Kotimaiset kasvisproteiinin lähteet 5/8
- Kaurajauhis Tempe 1/8
- Uudet kasvisproteiini tuotteet 1/8
- Broilerin jauhelihan käyttö 1/8
- Kestävät kalaruoat 1/8
- Hyviä helposti valmistettavia kappale ruokia, ilman pitkälle prosessoituja valmisteita, mausteisia uusia tuulia 1/8
- Ohjeen sopivuus monelle erityisruokavaliolle 1/8



Opiskelijoiden kuvaus suunnittelusta

Ryhmä 1

- Ruoka, Tomaattinen boltsipasta
- Ensimmäinen ideoimamme ruoka oli Boltsi-risotto, mutta kokeilujen jälkeen päätimme luopua siitä ja päädyimme Boltsipastaan.
- Valmistusmenetelmänä käytimme kylmävalmistus menetelmää.
- Alussa oli haasteita miettiä maukas kotimainen kasvisruoka.
- Lopulta onnistuimme reseptin suunnittelussa alkukankeuden jälkeen.
- Terveellinen, herkullinen ja hauska.

Ryhmä 2

- Ruokana oli Härkis-perunavuoka
- Valmistusmenetelmä oli cook&chill
- Haaste oli keksiä ruokaan jotakin uutta mitä ei ole vielä tehty
- Ruuan maku oli kohdillaan
- Maukas, terveellinen ja kotimainen

Ryhmä 3

- Ryhmämme ruoka oli perunanuudelipaistos ja ruokamme valmistusmenetelmä oli cook&serve.
- Ruokalajin testaamisessa vaikeaa oli mifun maustaminen ja perunanuudelin erilainen koostumus.
- Onnistuimme mielestämme hyvin reseptin muokkaamisessa ongelmia havaitessamme.
- Kuvailisimme ruokamme soveltuvuutta lapsille ja ruokamme vastuullisuutta näillä kolmella sanalla: kotimainen, yksinkertainen ja persoonallinen

KASVISRUOKAOHJEIDEN KEHITTÄMINEN PERUSKOULUIHIN

Testattujen tuotteiden esittely

Opinnäytetyö, Heidi Kurki

- <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202205036872>

MAKURAATI 21.3.2022



Paikka: Ravintola Kasarmina



Raartilaiset: Urpolan koulun 3. ja 6. luokan oppilaita

MAKURAATI

- **Mitä haasteita suunnittelussa/toteutuksessa oli?**
 - aikataulut
 - osallistujista pula
 - tila missä makuraati järjestettiin olisi voinut olla parempi
- **Missä onnistuitte?**
 - kyselyn teossa
 - yhteydenpidossa Urpolan koulun opettajiin ja Kasarmiinan henkilökuntaan
 - oppilaille makuraadista kertominen meni hyvin





OSALLISTUJAT

Urpolankoulun ala-asteen luokat

- 3A, 19 oppilasta
- 3B, 18 oppilasta
- 6A, 17 oppilasta

TULOKSET

Vastaajien määrä
51/54

- PIDÄTKÖ KASVISRUOASTA?

Kyllä 63% (n. 32 vastaajaa)

Ei 37% (n.19 vastajaa)

- MIKÄ OLI PARAS?

1. Boltsipasta 66% (n. 33 vastaajaa)

2. Härkis-perunalaatikko 8% (n. 4 vastaajaa)

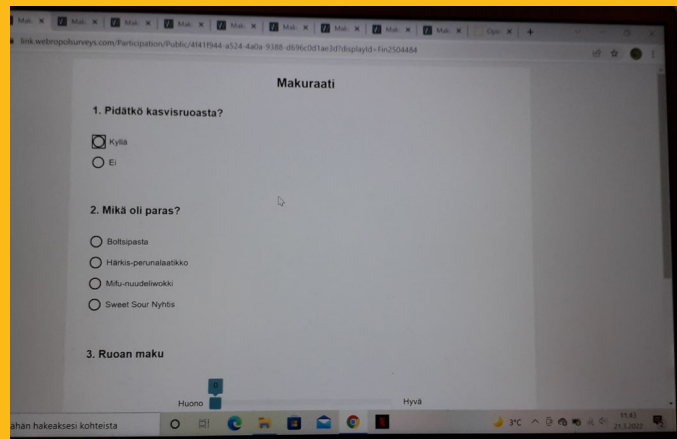
3. Mifu-nuudelipaistos 20% (n. 10 vastaajaa)

4. Sweet Sour Nyhtis 6% (n. 3 vastaajaa)

RUOAN MAKU (49 vastaajaa)

Arviointi 1 – 10

Keskiarvo 6,2



KOMMENTIT

"Lihapulla oli hyvää"

"Kaikki oli ihan hyvää"

"Makua enemmän"

"Sopivasti mausteita. Mifuwokki hieman liian mausteista"

"Pitää myydä ruokalassa"

"Ei tykkää kasvisruoasta"

"Boltsin sijasta lihapullia"

"Lihaa vois lisätä"

"Kanaa sweetsouriin vaikka se on vegaania"

"Hyvin maustettu"

"Oli kivaa kun ei ollut esim. perus kasvispihvejä"

"Käy kouluruokana"



Tunne huominen - All for the future.