

## Nivalan kaupungin ruokapalveluiden ruokalistauudistuksesta

Nivalan kaupungin ruokapalvelut tuottavat ateriapalveluja Nivalan kaupungin varhaiskasvatukselle ja kouluille sekä alueella Sote-palveluista vastaavalle peruspalvelukuntayhtymä Kalliolle Nivalan toimipaikkoihin (palveluasunnot ja terveyskeskus). Ruokapalveluilla asiakkaita palvelee keskuskeittiö Särvin sekä 20 päiväkotia-, koulu- ja sotepuolen jakelu- tai monipalvelukeittiötä henkilökuntineen. Koulujen toiminta-aikaan keskuskeittiö Särpimestä lähtee noin 2500 lounasta eri kohteisiin.

Loka-marraskuussa 2020 ruokapalvelut toteuttivat yhdessä Damico Oy:n kanssa kaikille asiakkailleen asiakaskyselyt tavoitteena päivittää ruokalistat vuodelle 2021 sekä huomioida saadut asiakaspalautteet ja eri asiakasryhmien ravitsemussuositukset niissä.

Saadut palautteet analysoi Damico Oy:n Minna Dammert, joka myös koosti asiakasryhmäkohtaiset yhteenvedot ja kehittämiskohteet sekä piti asiakaspalautepalaverit Teemsin välityksellä niin ruokapalvelun henkilöstölle kuin Sote-puolen palveluesimiehille.

Palautepalaverien jälkeen ruokapalvelut pitivät omat ruokalistamuutospalaverit eri asiakasryhmien (varhaiskasvatus, koulut ja Sote-kohteet) osalta. Yhdessä työstetyistä ruokalistaista pyydettiin vielä lausunnot Ravistamo Oy:ltä mm. päiväkodeissa tarjottavan ruoan sokerimäärästä, palveluasunnoissa tarjottavan ruoan proteiinimäärästä sekä peruskoulujen ja lukion ruokalistasta.

Ravistamo Oy:n lausuntojen perusteella päiväkotien aamu- ja välipaloja muutettiin mm. siten, että kaikki tuotteet valittiin joko ei lainkaan tai vain vähän lisättyä sokeria sisältäviksi tuotteiksi. Marja- ja hedelmäkiisseleissä sekä -keitoissa ja marjoissa on päiväkodeissa jo aiemminkin käytetty sokeria maltillisesti. Jäätelö, voileipäkeksi ja toinen croissantti poistuivat listalta ja tuoretuotteita lisättiin. Aamuisin on yleensä joko puuro tai velli. Yhden kerran on luonnonjogurtti ja 2 kertaa murot (puuro ao. päivinä lounaalla). Leikkeleiden ja juuston osalta päiväkotien ruokalista vastaa varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen mukaisia määriä.

Palveluasuntojen ruokalistalla kokonaisproteiinimäärä oli vaarassa jäädä liian pieneksi, vaikka lounasruoka sisälsi pääsääntöisesti riittävästi proteiinia. Korjaustoimena palveluasuntojen ja terveyskeskuksen iltapaloja muutettiin siten, että seitsemälle illalle tehtiin "illan iltapalatarjonta", joka toistuu joka viikko kuuden viikon kiertävällä ruokalistassa samanlaisena. Tuotteiden makuaineet ja tuotteet (eri maun ja tuoteuutuudet) voivat iltapalojen osalta vaihdella, jolla tuodaan vaihtelua toteutettavaan iltapalalistaan. Aamupalalle lisättiin yksi maitopuuro, päiväkahville muutettiin rahkatuotteita ja Valion voimapulla, johon on lisätty proteiinia. Päivällisiä muutettiin siten, että samana päivänä ei ole kahta keittoa ja muutenkin "tukevoitettiin" sekä monipuolistettiin päivällistarjontaa. Lounaan ja päivällisen jälkiruoissa vähennettiin kiisseleitä ja lisättiin proteiinipitoisia rahkoja yms. tuotteita sekä muutenkin suunniteltiin muutoksia saatujen asiakaspalautteiden pohjalta. Asukkaita myös kannustaa käyttämään maitoa tai piimää ruokajuomana sekä tarvittaessa harkitaan täydennysravintojuomien ja muiden tehostamiskeinojen käyttöä.

Ravistamon lausunnossa koulujen ruokalistalle esitettiin, että joka viikolla on 1 kasvisruokapäivä. Tuoreiden kasvien, hedelmien ja marjojen määrää tuli lisätä siten, että niitä on tarjolla joka päivä (keittopäivinä ei ole ollut). Samoin kuin punaisen lihan määrää tuli vähentää niin, että sitä on tarjolla 1–2 krt / vko. Salaatilla / raastella tuli tarjota vaihtelevasti öljypohjaisia salaatikastikkeita. Koulujen uutta 2021 ruokalistaa muutettiin em. lausunnon perusteella niin, että joka viikko on tarjolla kala-, kasvis-, broileri- ja liharuoka siten, että kouluruokasuosituksen pääraaka-ainesuusitus toteutuu. Lisäksi ruokalistalle lisättiin tuoretuotteita suosituksen mukaisesti. Asiakaspalautteita ei myöskään unohdettu ja Ei toivottuja- ruokia joko poistettiin tai muutettiin.

Otsikon perusteella kyseessä on jo vanha asia, mutta eri tahot, asiakkaat ja suositukset huomioivien ruokalistojen tekeminen ja käytäntöön vieminen kesti kauan. Uudistetut ruokalistat otettiin käyttöön Nivalan kaupungin ruokapalveluilla 1.3.2021, mutta reseptiikkaa hiotaan yhä edelleen. Ylikunnallinen yhteistyö osoitti jälleen toimivuutensa ja hyviä reseptejä sekä käytännön vinkkejä niiden tekemiseen saimme mm. Ylivieskan ja Kalajoen ruokapalveluilta.

Asiakaskyselyt ja ruokalistojen uudistaminen suositusten mukaiseksi oli iso projekti, mutta näin jälkeen päin on voi vain todeta, että kaikki työ kannatti.

Nivala 24.8.2021

Sirpa Peltomaa  
ruokahuoltopäällikkö