

Ikääntyneiden ruokalistasuunnittelun kehittäminen Hyvinvointikeskus Viitakodissa

Anu Lahtinen

Opinnäytetyö

Marraskuu 2018

Matkailu-, ravitsemus- ja talousala

Restonomi (AMK), palveluiden tuottamisen ja johtamisen tutkinto-
ohjelma

Kestävä gastronomia

Tekijä(t) Lahtinen, Anu	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2018
	Sivumäärä 66	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Ikääntyneiden ruokalistasuunnittelun kehittäminen Hyvinvointikeskus Viitakodissa		
Tutkinto-ohjelma Palveluiden tuottamisen ja johtamisen tutkinto-ohjelma, kestävä gastronomia		
Työn ohjaaja(t) Tarja Viitanen		
Toimeksiantaja(t) Hyvinvointikeskus Viitakoti/Anne Kolehmainen		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella, vakioida ja toteuttaa Viitakodin keittiölle neljän viikon kiertävä ruokalista. Reseptiikan testaaminen tapahtui toukokuussa 2018 toimeksiantajan puolesta. Uuden ruokalistan tarkoituksena oli monipuolistaa ateriatarjontaa, parantaa asiakastytyväisyyttä sekä selkeyttää toimintaa. Näin jokainen työntekijä pystyy noudattamaan tasalaatuista reseptiikkaa. Tutkimuksella haluttiin myös selvittää, miten voidaan kehittää organisaation välistä yhteistyötä.</p> <p>Tutkimusaineisto kerättiin laadullisella tutkimusmenetelmällä, jossa käytettiin haastatteluita ja asiakastytyväisyystutkimusta, joiden avulla saatiin täsmällistä ja luettavaa tietoa. Tutkimuksessa oli 42 henkilöä, jotka valikoituivat ateriapalveluiden ikääntyneistä asiakkaista sekä ravitsemuspalvelun parissa työskentelevästä henkilöstöstä.</p> <p>Tuloksista saatiin selville, että palveluiden tämän hetkiseen tilaan ollaan tyytyväisiä. Tulosten perusteella kehittämisen painopisteeksi nousivat ravitsemustietojen saatavuus sekä organisaation yhteistyön kehittäminen, joilla on suuri vaikutus asiakkaiden ostopäätökseen. Lisäksi on erityisen tärkeää huomioida ikääntyvien erityistarpeet ravitsemuspalveluiden jokaisessa vaiheessa.</p> <p>Johtopäätöksissä annettiin kehitysehdotuksia ja työkaluja, joiden avulla voidaan kehittää palveluita. Viitakodin ravitsemuspalveluiden henkilökunta voisi seuraavassa vaiheessa tehdä kvantitatiivisen kyselytutkimuksen tutkimuksen pohjalta. Näin saadaan paremmin kuunneltua asiakkaiden toiveita ja tarpeita.</p>		
<p>Avainsanat (asiasanat) ikääntyneet, ikääntyneiden ravitsemus, ruokapalvelut, kiertävä ruokalista, vakioidut ruokaohjeet, ruokalistasuunnittelu, kehittämistutkimus, asiakastytyväisyyskysely</p>		
Muut tiedot		

Author(s) Lahtinen, Anu	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2018
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 66	Permission for web publication: x
Title of publication Developing the menu of the elderly at the Viitakoti nursing home		
Degree programme Hospitality Management, Sustainable Gastronomy		
Supervisor(s) Tarja Viitanen		
Assigned by Hyvinvointikeskus Viitakoti/Anne Kolehmainen		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to plan, standardize and implement a four-week circulating menu for the Viitakoti professional kitchen. Testing of recipe was implemented on behalf of the assignor, in May 2018. The aim of new menu is to diversify meals selection, improve customer satisfaction and to clarify the employees' work in the kitchen. This way each employee would be able to comply homogeneous recipes through the menu. The study also aimed at finding out how to improve the collaboration in the organization could be developed.</p> <p>The research material was collected as a qualitative research method using interviews and customer satisfaction surveys. Those methods provided accurate and reliable information on the research topic. The survey included 42 people who were elderly customers of the catering services and employees working at the nutrition services.</p> <p>The results of the research revealed, that the current state of the catering service was considered satisfying. Based on the results, the priorities in the development area were availability of the nutrition information and the cooperation between the employees, which greatly affect the purchase of service. In addition, it is very important to take into account specific needs of the aging at each stage of the catering services.</p> <p>In the conclusions of the thesis, development suggestions and tools were given to develop the services. In the next phase, the Viitakoti catering service personnel could conduct a quantitative survey based on the thesis. This way customer wishes and needs would be better heard.</p>		
Keywords/tags (subjects) elderly, elderly's nutrition, nutrition services, circulating menu, standardizer recipes, menu's planning, development study, customer satisfaction survey		
Miscellaneous		

Sisältö

1 Johdanto	3
2 Tutkimusasetelma	4
2.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelma	6
2.2 Tutkimusote ja tutkimusmenetelmät	7
2.3 Hyvinvointikeskus Viitakoti toimeksiantajana	13
3 Ikääntyneiden ruokalistasuunnittelun kehittäminen	14
3.1 Ruokalistan ja ateriasuunnittelun kehittämisprosessi.....	14
3.1.1 Ateriasuunnittelu.....	15
3.1.2 Reseptiikka ja vakiointi	17
3.1.3 Jamix ruokatuotanto järjestelmä	18
3.2 Ikääntyneiden ravitsemussuositukset	19
3.2.1 Rakennemuunnellut ruokavaliot.....	24
3.2.2 Perusruokavaliot kaikille sopivaksi.....	26
3.3.3 Ruoka-aineallergiat.....	30
3.3.4 Ruokailuajat.....	31
4 Tutkimuksen eteneminen ja tulokset	32
4.1 Asiakkaiden ja henkilökunnan asiakastytyväisyyskyselyiden tulokset.....	33
4.2 Uudistetun ruokalistan kehittämisen tuotos	36
4.3 Haastatteluiden tulokset uudistetun ruokalista testausksen jälkeen.....	40
5 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset.....	42
6 Pohdinta	45
Lähteet	49
Liitteet	52
Liite 1. Esimiesten- ja hoitohenkilökunnan asiakastytyväisyyskysely	52
Liite 2. Asiakkaiden- ja senioriasukkaiden asiakastytyväisyyskysely.....	55
Liite 3. Neljän viikon kiertävä ruokalista toteutus	58
Liite 4. Yksilöhaastatteluiden kysymysrunko	62
Liite 5. Esimerkki vakioidusta Jamixin ravintolaskelmasta.....	63

Kuviot

Kuvio 1. Ruokalistasuunnittelun kehittämisprosessin eteneminen
.....5

1 Johdanto

Ikääntyminen ja siihen liittyvät haasteet ovat puhuttaneet jo pidemmän ajan.

Suomen ja sen väestön ikärakenne tulevat muuttumaan merkittävästi seuraavina vuosikymmeninä, ja muutosta on tutkittu tilastoissa ja tutkimuksissa.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että ikärakenne muuttuu huomattavasti. Suuret ikäpolvet vanhenevat, mikä vaikuttaa yhteiskunnan jokaisen sektorin toimintaan. On tiedostettu, että nyt ja tulevaisuudessa ikääntyneet ovat suuri asiakaskunta ravitsemuspalveluille. (Nivalainen & Volk 2002, 17-20.)

Toiminnan suunnittelussa tulee huomioida, kenelle ruokalista suunnitellaan, minkä tyyppistä ruokaa on tarkoitus valmistaa, mihin aikaan valmistus tapahtuu sekä minkälaista laatua halutaan pitää yllä. Millaisia ravitsemuksellisia erityistarpeita asiakasryhmällä on? Tarjotaanko perinteistä suomalaista ruokaa? Tarjotaanko ruokaa ympärivuorokautisesti vai tilauksesta? Onko tarkoitus tarjota juhlaruokaa vai arkisempaa ruokaa? Ravitsemussuositukset tulee huomioida arkiruokailussa. Hyvässä ruokavaliossa erottuvat toisistaan arki- ja juhlaruokailu. Se, miten arkena syödään, vaikuttaa ravitsemukseen. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 9.)

Tässä opinnäytetyössäni on tavoitteena suunnitella, vakioida ja toteuttaa Viitakodin keittiölle neljän viikon kiertävä ruokalista. Toimeksiantajana toimii Hyvinvointikeskus Viitakodin keittiöpäällikkö Anne Kolehmainen. Tarkoituksena on selvittää, kuinka saadaan Viitakodin ruokapalvelut toimivaksi kokonaisuudeksi ruokalistasuunnittelulla. Opinnäytetyössä selvitän myös, miten ruokalistasuunnittelulla voidaan paremmin huomioida hoitohenkilökunnan ja keittiöhenkilökunnan yhteistyön toimivuutta.

Asiakkaalle toimii käyntikorttina ruokalista, joka vaikuttaa kaikkiin keittiön toimintoihin. Asiakkaat voivat toivoa lempiruokiaan tai osallistua ruokalistasuunnitteluun ja antaa palautetta. Raaka-aineiden hankinta suunnitellaan ruokalistan kautta, ja ruokalista määrittelee keittiön työvuoroja. Jokaiselle asiakassegmentille tulee suunnitella omat ruokalistansa, sillä eri segmenteillä on

toisistaan poikkeavia ravitsemussuosituksia sekä annoskoot. Walkerin mukaan ruokalistalta selviää, milloin ruoat tarjoillaan. Ruokalistoja on yhtä paljon kuin on ruokaa tuottavia yksiköitä. (Walker 2011, 114-115.) Opinnäytetyöni aiheen sain vieraillessani Hyvinvointikeskus Viitakodilla. Yhteistyömme alkoi projektiopintojen merkeissä ruokapalveluiden kehittämisen myötä.

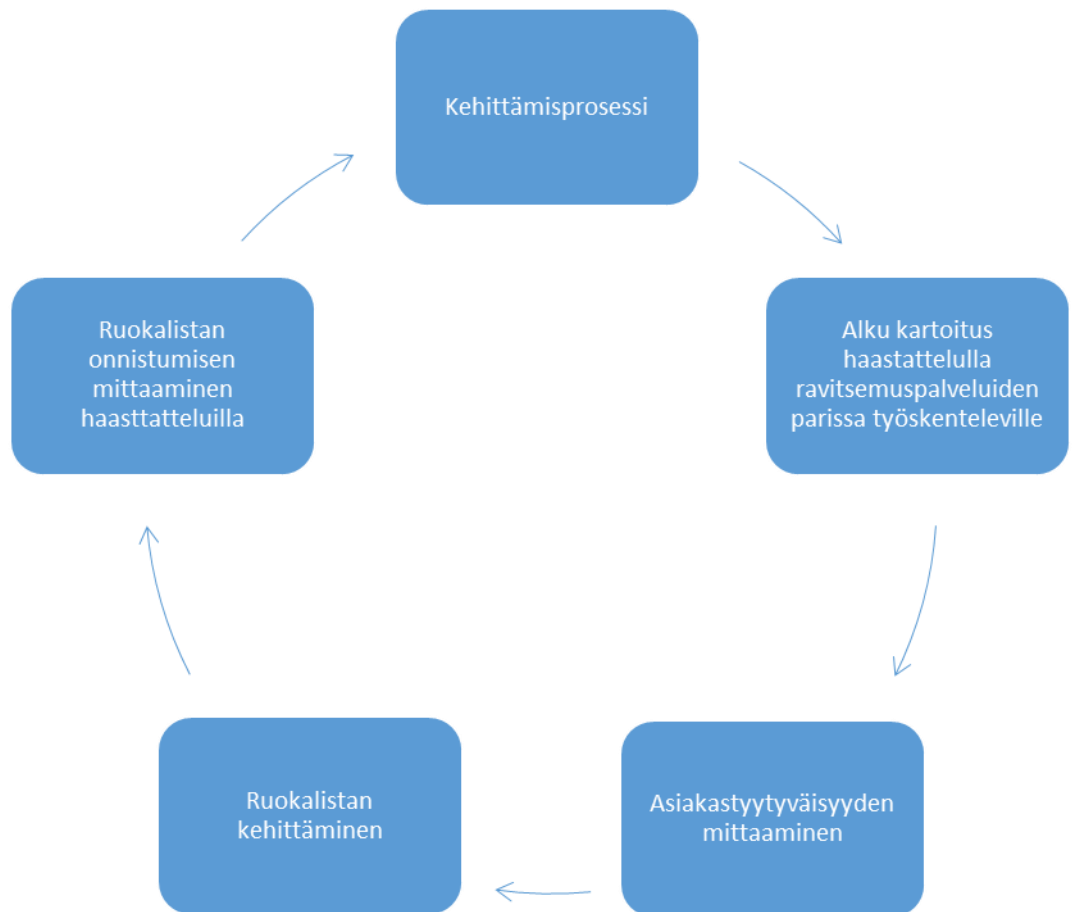
2 Tutkimusasetelma

Olen lähestynyt opinnäytetyötäni kehittämistutkimuksena, joka ei ole varsinaisesti oma erillinen tutkimusmenetelmä, vaan koostuu joukosta erilaisia tutkimusmenetelmiä. Barabin ja Squiren (2004) mukaan kehittämistutkimuksen teko lähtee organisaation muutostarpeesta, jolloin syntyy tuloksena kehittämistutkimuksen tuotos.

Tuotosten muutoksen tavoitteiden suunta on aina parempaan. Teoreettinen tutkimus ja kehitystyö yhdistyvät kehittämistutkimuksessa. (Kananen 2012, 19.)

Tämän opinnäytetyön etenemistä kuvataan tuotekehitysprosessina (Ks. Kuvio 1.)

”Tuotekehityksellä tarkoitetaan määrätietoista toimintaa uusien tuotteiden ja palveluiden kehittämiseksi tai jo ennestään olemassa olevien tuotteiden ja palveluiden oleellista parantamista”. (Villanen 2016, 105.) Tarkoituksena on etsiä ensimmäisessä vaiheessa uusia kehitysideoita tutkimalla ihmisen arkielämää ja tunnistamaan sieltä nousseita tarpeita ja kehitysideoita (Villanen 2016, 105). Tärkeää kehittämisprosessissa on saada asiakasnäkökulma, koska palvelut tehdään asiakkaita varten (Rissanen 2005, 123-124).



Kuvio 1. Ruokalistasuunnittelun kehittämisprosessin eteneminen.

Opinnäytetyö jakautuu viiteen eri vaiheeseen, jotka etenevät kuvion mukaisesti. Tämä työ on toteutettu kehittämistutkimuksena. Kuvion ensimmäisellä osalla havainnoidaan Viitakodin toimintaa keskustelemalla keittiöhenkilökunnan kanssa ja tutustumalla keittiön toimintoihin. Toisessa vaiheessa oli alkukartoitushaastattelu yhdessä hoitohenkilökunnan ja ravitsemuspalvelutyöntekijöiden kanssa, jossa havainnointiin palveluiden toimivuutta sekä palveluprosesseja. Kolmannessa vaiheessa tehtiin asiakkaille ja henkilökunnalle asiakastyytyväisyyskyselyt. Neljännessä vaiheessa pureudutaan itse palveluun ja ruokalistan kehittämiseen, jotka nousivat ensimmäisen vaiheen tutkimuksessa nousseisiin kehitysehdotuksiin. Viidennessä vaiheessa selvitettiin, miten uusi ateriasuunnittelu toimi ja, mitä olisi toivottu tehtävän toisin. Tämä tuotekehitysprosessi ei lopu tähän, sillä asiakkailta saadun palautteen perusteella pyritään jatkamaan kehitysprosessia.

2.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelma

Tutkimuksen tavoitteena on kehittää toimiva ruokalistakokonaisuus neljän viikon ajalle. Uuden ruokalistasuunnittelun tarkoituksena on uudistaa ja monipuolistaa Viitakodin ateriapalveluita sekä parantaa ateriasuunnittelun avulla työntekijöiden yhteistyötä. Uuden ruokalistan avulla keittiöhenkilökunta voi noudattaa tasalaatuista ja vakioitua reseptiikkaa. Tällöin myös ateriakustannusten laskenta ja seuranta olisi helpompaa. Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistutkimuksena, joka pyrkii antamaan kehitysehdotuksia ruokalistasuunnittelun kautta yrityksen arkipäiväisen ongelman ratkaisemiseksi.

Ruokalistasuunnittelu aloitettiin, kun oli saatua tulokset asiakastyväisyyskyselyistä. Vastauksista saatiin tietoa, mitä ruokia edellisissä ruokalistoissa oli käytetty ja mitä sinne toivottiin jäävän. Vastauksista nousseisiin ehdotuksiin ja toiveisiin pyrittiin vastaamaan mahdollisimman hyvin. Suunnittelu aloitettiin, kun oli saatu riittävästi tietoa, mitä ruokalistalle toivottiin pääpiirteittäin.

Ruokalistasuunnittelussa painotettiin ateria- ja ruokalistasuunnitelmaa talossa asuville vanhuksille. Viitakodin keittiössä valmistetaan talon asukkaille aamupala, lounas, päiväkahvi, päivällinen sekä iltapala. Viitakodin keittiössä valmistetaan päivittäin lounas myös henkilökunnalle sekä ulkopuolisille asiakkaille.

Tutkimusongelma ja kysymykset linkittyvät tutkimusasetelmaan. Tutkimukseen sisältyy ongelma tai tehtävä, joihin pyritään löytämään ratkaisu tutkimuksen kautta. Ratkaisuvaihtoehtojen kautta halutaan löytää ilmiötä ongelman taustalla. (Kananen 2010, 18.) Tutkimusongelman täsmennyksessä on tärkeää, että tutkija hallitsee tutkimusmenetelmät, joita tarvitaan ongelman ratkaisussa. Tutkimusongelman tulee olla sellainen, että muutokset toteutuvat todellisten ongelmien pohjalta oikeiksi sekä täsmentäviksi. Tämän vuoksi työ tulee rajata tarkasti. Lisäksi muutosprosessin hallinta koko tutkimusprosessin ajan vaatii tutkijan vastuuta lujaa sitoutumista ja mielenkiintoa. (Kananen 2012, 65-68.)

Opinnäytetyön tutkimusongelmana on:

Miten ateriasuunnittelulla voidaan kehittää Viitakodin ateriapalveluita?

Tutkimusongelman jälkeen täytyy miettiä ongelmaan tutkimuskysymyksiä.

Tutkimuskysymykset antavat pohjan koko tutkimukselle ja sen tuloksille, jolloin tutkimus etenee systemaattisesti koko tutkimuksen ajan. (Kananen 2010, 51.)

Metsämuuronen (2009) käsittelee kirjassaan, minkälainen on hyvä tutkimuskysymys.

Hyvän tutkimuskysymyksen tulisi olla selkeästi muotoiltu, yksinkertainen ja tuottava.

Tutkimuskysymyksen vastausten tulisi antaa uutta teoretietoa. (Metsämuuronen 2009, 39.)

Tässä tutkimuksessa tutkimusongelmaa lähdetään selvittämään seuraavien tutkimuskysymyksiä kautta:

1. *Mitä toiveita Viitakodin asiakkailta on ruokailun suhteen?*
2. *Kuinka erilaiset ikääntymiseen liittyvät muutokset tulee ottaa huomioon ateriasuunnittelussa?*
3. *Miten keittiö- ja hoitohenkilökunnan välistä yhteistyötä voitaisiin kehittää?*

2.2 Tutkimusote ja tutkimusmenetelmät

Perinteisesti tutkimusotteet jaotellaan kvantitatiiviseen eli määrälliseen ja kvalitatiiviseen eli laadulliseen tutkimukseen. Tutkimuksen aihealuetta on tutkittu aiemmin, kun siitä on ilmiötä selittäviä teorioita, jolloin käytetään kvantitatiivista tutkimusotetta. Kun halutaan syvälinen ymmärrys ilmiöstä eli vastaus kysymykseen ”*Mistä tässä on kyse*”, käytetään kvalitatiivista tutkimusotetta. (Kananen 2015, 69-77.)

Kehittämistutkimus on valittu opinnäytetyön tutkimusotteeksi, jossa käytetään kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen keinoja. Tutkittavasta ilmiöstä on haluttu

saada syvällinen näkemys tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Haluttiin saada mahdollisimman laadukas, monipuolinen ja luotettava otanta, jolloin valittiin laadullinen tutkimus. Tutkimuskysymysten ja tutkittavan ilmiön väärinymmärtämisen minimoimiseksi haluttiin käyttää haastattelumenetelmää. Jos tutkimusotteeksi olisi valittu määrällinen tutkimus olisi riskinä ollut vastauksien vähyys ja tutkimuksen luotettavuuden heikkeneminen. (Kananen 2014, 16-19.) Käyttämällä laadullista haastattelua saatiin tutkittavan yrityksen kanssa luotua luotettavat välit. Tällöin pystyttiin viemään keskustelut syvemmälle tasolle ilmiön ytimeen. Vastaukset olivat huomattavasti kattavampia ja hyödyllisempiä tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Sillä saatiin lisättyä tutkimuksen luotettavuutta, koska jos olisi valittu kvantitatiivisen kyselyn vastauksen tulokset olisivat jääneet paljon pinnallisemmaksi. (Kananen 2014, 20-25.)

Kvantitatiivinen tutkimus muuttuu aineistonkeruuvaiheessa epälineaariseksi, kun taas kvalitatiivinen tutkimus etenee vaihe vaiheelta. Laadullisessa tutkimuksessa ilmiötä ei tunneta hyvin, jolloin eteneminen ei onnistu vaihe vaiheelta. Laadullista tutkimusmenetelmää käytetään, kun halutaan saada syvällinen ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä. (Kananen 2015, 70.) Laadullinen tutkimus vaatii tutkijan mukaan aiheeseen ja tutkimustilanteisiin koko tutkimuksen ajan. Tutkijan tulee tutkimuksen aikana olla osallistuja, tutkija, ymmärtäjä ja mukana olija. Mahdollisesti jossakin tutkimuksessa on jopa tarkoituksenmukaista manipuloida tutkimuksesta saatua uutta tietoa ja näkökulmia tutkimuksenkohteesta, kun on saatu uusia tekijöitä ilmiön kautta. Tiedonkeruun ja analysoinnin pääasiallinen instrumentti on tutkija itse. (Kananen 2008, 27.)

Aineiston kerääminen haastattelulla

Alkukartoituksessa Viitakodin henkilökunta haastateltiin. Tarkoituksena oli saada tietoa, miten organisaatiossa toimitaan. Keskustelun pohjalta nousi kehittämisehdotuksia. Sain tiedoa, millaisia uudistuksia toivotaan ruokalistaan ja

mitkä ruokalajit edellisestä ruokalistasta tulisi jättää pois. Alkukartoituksen yhteydessä todettiin, että toimintatapoja tulisi selkeyttää ja monipuolistaa.

Haastattelu voidaan tehdä yksilöhaastatteluna, ryhmähaastatteluna, lomakehaastatteluna tai puhelimitse (Metsämuuronen 2009, 37-39). Haastattelun kohteeksi valitaan henkilöt, jotka tietävät siitä jotakin tai joita muutos koskee. Haastateltavat kannattaa kehittämistutkimuksessa valita riittävän korkealta organisaatiosta, jotta saadaan kokonaiskuva aiheesta. (Kananen 2015, 81.)

Kehittämistyön viidennessä vaiheessa (ks. Kuvio 1.) toteutettiin yksilöhaastattelut. Yksilöhaastattelut toteutettiin ruokapalveluiden henkilökunnalle sekä hoitohenkilökunnalle. Haastatteluiden kautta selvitettiin, miten ruokalistauudistus on toiminut keittiössä ja mitä olisi voitu tehdä toisin. Yksilöhaastattelut valittiin jotta toisten mielipiteet eivät vaikuttaisi vastauksiin.

Kehittämistutkimus toteutettiin teemahaastattelulla. Kananen 2012 mukaan teemahaastattelua käytetään silloin, kuin tarvitaan ilmiöön ymmärrystä ongelman määrittelyvaiheessa, vaikuttavuuden ja tulosten arvioinnissa. (Kananen 2012, 99.) Kehittämistutkimuksessa yleisin tapa kerätä laadullista tutkimusaineistoa on yksilö- tai ryhmähaastattelut. Niiden tarkoituksena on selvittää, mitä tutkittava ajattelee tutkittavasta aiheesta. (Kananen 2012, 99-100.) Haastattelun tarkoituksena on kerätä informaatiota, joka on päämäärähakuista sekä ennalta suunniteltua. Tutkija välittää haastattelujen avulla kuvan haastateltavan tunteista, ajatuksista, kokemuksista ja käsityksistä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 41-42.) Muihin tiedonkeruumenetelmiin verrattuna haastattelujen etu on, että aineiston keruuta voidaan muokata vastaajia myötäillen ja käsittelyjärjestystä vaihdella tilanteen mukaan. Vastausten tulkinnassa on myös enemmän mahdollisuuksia kuin esimerkiksi lomakehaastattelussa. Haastattelujen huono puoli on, että niihin voi sisältyä virhelähteitä, jotka saattavat aiheutua haastateltavasta, haastattelijasta tai itse haastattelutilanteesta. Haastattelut ovat sidoksissa kontekstiin ja tilanteisiin, jolloin haastateltavat saattavat puhua eri tavalla kuin josain toisessa tilanteessa. Tämä on syytä ottaa huomioon tutkimustuloksia analysoidessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 200-201.)

Ryhmähaastattelu on kvalitatiivinen osuus, ja se toteutettiin ennen kyselyä tekemistä ruokapalveluiden työntekijöille ja hoitohenkilökunnalle. Ryhmähaastatteluun päädyttiin, koska haastateltavat eivät ole tutkijalle ennestään tuttuja. Haastattelussa on mukana esimiesten esimiehenä toimiva toimitusjohtaja, vaikka Kanasen (2015, 149) mukaan esimies-alaisuudessa olevia henkilöitä ei kannattaisi ottaa mukaan ryhmähaastatteluun. Tässä tapauksessa sen ei kuitenkaan katsota vaikuttavan liikaa vastaajiin, koska tarkoituksena on saada ymmärrys, miten toimintaa lähdetään kehittämään.

Ryhmähaastattelun tarkoituksena oli tutkijan saada mahdollisimman hyvä ymmärrys siitä, millaisena esimiehet ja työntekijät näkevät toiminnan nykytilanteen organisaatiossa. Tämän vuoksi haastattelut toteutetaan teemahaastatteluina, mikä tarkoittaa, että haastatteliija tuo esiin tietyt teemat, joista voidaan sitten keskustella hieman rönsyilevästi. Kun kysymyksiä ei ole tarkkaan rajattu, on mahdollista saada syvällisempää tietoa aiheesta. Teemahaastattelun runko suunnitellaan yleisistä yksityisempiin suuntautuviin kysymyksiin. Suunnitelmaa ei ole tarkoitus noudattaa täsmällisesti, vaan keskusteltavat aiheet voivat ohjautua tilanteen mukaan. Haastatteliija pitää kuitenkin huolen, että pysytään oikeassa teemassa, ja että tarpeellinen käydään haastattelussa läpi. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 48; Kananen 2015, 148, 151, 154-155.)

Ruokalistan testaamisen jälkeen henkilökuntalle tehtiin noin neljänkymmenenviiden minuutin pituiset haastattelut. Haastattelut etenivät ennalta laaditun suunnitelman mukaisesti. (Liite 4.) Haastattelun alussa haastatteliija tarkensi tutkimuksen tarkoituksen, kertoi tutkimuksen eettisistä kysymyksistä ja tutkimuksen kulusta. Sen jälkeen hän esitti tutkimuskysymykset ja haastateltavat saivat vapaasti edeten kertoa omia näkemyksiään ja kokemuksiaan. Tarpeen mukaan haastatteliija esitti tarkentavia kysymyksiä.

Haastatteluiden aineisto analysoidaan litteroimalla aineisto eli nauhoitettu haastattelu kirjoitetaan tekstiksi tekstinkäsittelyohjelmalla. Tämän jälkeen teksti jaetaan teemoihin eli samaan asiaan liittyvät seikat kerätään yhteen. Kun on vain yksi

haastattelu, eikä aineistoa ole paljon, haastattelu analysointi tehdään lukemalla, eikä käytetä laadullisen aineiston analyysiohjelmaa.

Ruokalistasuunnitelman valmistuttua vietiin koko reseptiikka Viitakodin ruokapalvelutyöntekijöille testattavaksi. Ruokapalveluiden henkilökunta testasi reseptiikkaa toukokuussa 2018.

Aineiston kerääminen kyselyllä

Kehittämistutkimuksen toisessa vaiheessa (Ks. Kuvio 1.) tehtiin ruokapalveluita käyttäville asiakkaille perinteinen paperilomakekysely. Tarkoituksena oli saada mahdollisimman kattavaa tietoa, mitä lempiruokia toivottiin uuteen ruokalistaan, sekä miten koetaan ruokapalveluiden toimivuus. Toinen paperilomakekysely toteutettiin ateriapalveluita käyttävälle esimiehille -ja henkilökunnalle. Kyselyn tarkoituksena oli saada tietoa ikääntyneiden ruoka- ja ravitsemuspalveluiden tuottamisesta, toteutuksesta sekä kuinka henkilöstö kokee yhteistyön sujuvuuden.

Tutkimusmenetelmäksi asiakastyytyväisyyskysely oli paras vaihtoehto, koska ateriapalveluita käyttävät asiakkaat olivat iäkkäitä, siksi valittiin paperilomakepohjainen kysely. Mahdollisesti vastausten määrä olisi jäänyt vähäisemmäksi, jos toteutustavaksi olisi valittu esimerkiksi webropol-kysely. Tällöin myös vastaajien määrä olisi saattanut jäädä pieneksi, koska kaikilla ikääntyneillä ei ole käytössä internettiä. Siksi toteutustavaksi valittiin paperilomakekysely (liite nro 1 ja 2).

Tässä tutkimuksessa kohderyhmä koostuu kaikista toimeksiantajaorganisaation työntekijöistä ja ruokailevista ikääntyneistä asiakkaista, joiden mielipiteitä ja toiveita halutaan tällä kyselyllä toteuttaa. Tutkimuksen kvantitatiivinen kyselylomakkeella suoritettava osuus tehtiin otantana. Otantamenetelmä on ei-todennäköisyysotanta ja tarkemmin harkinnanvarainen otanta, vaikka Kanasen (2015, 70) mukaan se ei tuota tilastollisesti luotettavaa aineistoa. Kyselylomakkeella halutaan kuitenkin saada tietoa nimenomaan asiakkaiden ja työntekijöiden mielipiteistä, kuinka kokevat ruokapalvelut tällä hetkellä.

Aineiston analysointi

Laadullinen analyysi voidaan Alasuutarin (1999,39.) mukaan jakaa kahteen eri vaiheeseen, havaintojen pelkistämiseen ja arvoituksen ratkaisemiseen. Kun aineistoa analysoidaan on pyrkimys järjestää tietoa uudelleen ja on tarkoitus löytää massasta tutkittavana oleva ilmiö. Laadullisen tutkimuksen aineistot ovat laajoja ja niiden tulkitseminen on vaikeaa. (Kananen 2008, 88.) Tutkija voi haastatteluja tehdessä Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 136) mukaan tehdä havaintoja ilmiön toistettavuudesta, jakautumisesta ja erityistapausten perusteella. (Hirjärvi & Hurme 2000, 136.)

Tietojen tarkastelemisesta, täydentämisestä aineiston järjestämisestä koostuu analyysin vaiheet. Puuttuuko aineistosta jotakin olennaista tai sisältyykö aineistoon selviä virheitä täytyy selvittää tietojen tarkastuksien kautta. Tällöin olisi hyvä arvioida vastauksien käyttökelpoisuutta. Haastattelujen avulla voidaan täydentää kyselylomakkeista saatua aineistoa. (Hirsjärvi, Remes & Saravaara 2009, 216-217.)

Analysointia voidaan toteuttaa monin eri tavoin. Analysointi tapa valitaan sen perusteella, millä saadaan parhaiten vastauksia tutkimusongelmaan liittyen. (Hirsjärvi, Remes & Saravaara 2009, 224.) Suunnittelun alku vaiheessa mietittiin, millä analyysimenetelmiä käytetään tutkimusaineiston analysoinnissa ja, miten ne soveltuvat tutkittavaan tutkimusongelmaan. Käytettiin laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmää ja sisällönanalyysia, joka soveltuu parhaiten aineiston analysointiin sekä tutkimusongelmaan. Sisällönanalyysin avulla järjestetään aineisto selkeään ja tiiviiseen muotoon. Aineistoon saadaan selkeyttä analyysin avulla, josta voidaan tehdä loogisia johtopäätöksiä tutkittavaan ilmiöön. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108 -109.)

Asiakastyytyväisyyskyselyistä saadut vastaukset analysoitiin yksi kerrallaan. Analysoinnissa keskityttiin kyselyistä saatuihin vastauksiin sekä haastatteluiden kautta nousseisiin asioihin. Tutkimusaineistoa kertyi valtavasti, minkä vuoksi sitä ei analysoitu yksityiskohtaisesti. Haastattelussa pyrittiin nostamaan esiin nousseet ongelmakohdat, jotka tulee ottaa huomioon ruokalistasuunnittelussa.

Ruokalistasuunnittelussa (kuvio 1.) ensimmäisen haastattelun sekä kyselyiden pohjalta nousseiden pääkohtien pohjalta lähdettiin suunnittelemaan uutta ruokalistaa. Niiden havaintojen pohjalta lähdettiin yhdistelemään, mitkä tekijät ja selitykset vaikuttavat toisiinsa.

2.3 Hyvinvointikeskus Viitakoti toimeksiantajana

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Hyvinvointikeskus Viitakodin ruokapalvelut. Hyvinvointikeskus Viitakodin ruokapalvelut toimii Jyväskylän Viitaniemessä sijaitsevassa kiinteistössä. Viitakoti ry on perustettu 1959, ja se tuottaa pääasiallisesti palveluasumista, kotipalveluita, kuntouttavaa päivätoimintaa ikääntyneille asukkaille. Asukkaat voivat ostaa palveluita lyhyt- ja pitkäaikaiseen asumiseen. Viitahoiva Oy on yksityinen palveluntarjoaja, jonka tarkoituksena tuottaa palveluliiketoimintaa ikääntyneille asukkaille. (Viitakoti hyvinvointikeskus 2018.)

Ravintolan liiketoiminnan voi jakaa kolmeen osaan. Pääasiallinen ravintolan toiminta koostuu ikääntyneiden asukkaiden ateriapalvelusta, jossa asiakkailla on mahdollisuus ostaa ateriapaketteja aamupalasta iltapalaan. Ruokasalissa on jokaisena arkipäivänä lounas tarjolla kello 11-13 ja viikonloppuisin kello 11-12. Lounasajan ulkopuolella asiakkaat voivat tilata pito- ja juhlatilaisuuksia. Yrityksellä on yksityistilaisuuksiin, esimerkiksi muistotilaisuuksiin suunnattua monipuolisia menukokonaisuuksia. (Viitakoti hyvinvointikeskus 2018.)

Palveluasukkaiden ateriapalvelut koostuvat heille suunnitelluista ateriapakettikokonaisuuksista. Senioriasukkaat voivat ostaa pelkän lounaan tai kaikki ateriat aamupalasta iltapalaan.

3 Ikääntyneiden ruokalistasuunnittelun kehittäminen

Ihmisen jokaiseen elämän vaiheeseen kuuluu huolehtia ravitsemuksesta. Sen perusedellytys kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa on täysipainoinen ravinto. Ravitsemuksen haasteet riippuvat henkilön sairauksista, iästä tai ruokailuun liittyvistä ongelmista. Merkittävästi hyvällä ravitsemuksella edistetään hyvinvointia sekä toimintakyvyn säilymistä. Ennen kaikkea hyvällä ravitsemuksella vaikutetaan myös elämänlaatuun. Täysipainoinen ruoka turvaa tavallisesti riittävän ravintoaineiden saannin. Hyvän makuisesta ruoasta saadaan iloa ja nautintoa, jonka jokainen meistä tietää. (Ravitsemushoito 2010, 16.)

Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset, sosiaaliset, psykologiset ja taloudelliset muutokset, mitkä vaikuttavat ikääntyneiden ravitsemukseen kokonaisvaltaisesti. Tutkiessamme ikääntymistä fysiologisesta näkökulmasta, ikääntyessä kehon koostumusta muuttuu eli keho ikääntyy. Ikääntyessä luusto heikentyy, aineenvaihdunta hidastuu, rasvakudokset lisääntyvät ja liikkuminen vaikeutuu, jonka vuoksi ravitsemuksen ylläpitäminen on hankalaa. Ruoka ei enää maistu samalla tavoin kuin aikaisemmin, jolloin tulee kiinnittää huomioita proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden määrään. (Ravitsemustiede 2012, 301.)

Ikääntymiseen liittyvät muutoksien huomioiminen ravitsemuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja kehittämisessä, jotka haluttiin nostaa esille. Miten ne erityistarpeet tulisi huomioida ravitsemussuunnittelussa ja toteutuksessa?

3.1 Ruokalistan ja ateriasuunnittelun kehittämisprosessi

Ruokalistasuunnittelussa ensimmäisenä laaditaan ravintosisältölaskelmat. Tämän jälkeen ruokalistalle mietitään sopivat tuotteet (Mertanen 2007, 230). Ulkopuolelta vaikuttavia tekijöitä ruokalistasuunnittelussa ovat ruokapalveluiden tarpeet: asiakkaat, heidän toiveensa ja ruokamieltymyksensä sekä vaihtelu, ruoan rakenne ja

tarvittavat erityisruokavaliot, asiakkaiden ravinnon tarve, ruoan ravintotiheys sekä ravintoaineet (Eckstein 1983, 15.) Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavia tekijöitä ovat ruokalistaan olevat varat, joita ruokalistaan on mahdollista käyttää, ruoka-aineiden käyttö, monipuolisuus ja luovuus, raaka-aineiden hankinta, sesongit, henkilökunnan ammattitaito, käytettävissä olevat koneet ja laitteet. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 10.) Walker (2011, 115) mukaan näihin tekijöihin sisältyy myös jatkuva tai kausittain muuttuva ruokalista, ansaintalogiikan, ravitsemussuositukset, varsinaiset ruokalista tuotteet, vakioidut reseptit ja ruoan raaka-aineprosentit. Hän huomioisi ruokalistasta sen tyyppin, erittelyn, suunnittelun ja ulkonäön. (Walker 2011, 115.)

Ruokalistassa on tärkeää jakaa työt keittiössä, niin, että ne jakautuvat tasaisesti monelle päivälle. Siihen perustuu tasainen ajankäyttö, keittiöhenkilöstön työn lisäksi koneiden ja laitteiden tasainen kuormitus. Suurkeittiössä ruokalistat suunnitellaan 6-12 viikoksi kerrallaan. Runkolistaa on helppo muokata ruokalistasuunnittelussa vaihtelemalla pääraaka-aineita. Viikoittaiset ruoat voidaan tarkentaa runkolistan pohjalta. (Lampi, R. & Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2009, 22-23.)

3.1.1 Ateriasuunnittelu

Ateriasuunnittelu aloitetaan ensimmäiseksi pääruoan proteiinipitoisten osan valitsemisesta. Suositusten mukaan ruokavaliossa on kasviperäisiä ruoka-aineita, joten ensimmäiseksi valitaan peruna ja vilja-annos. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 53.)

Seuraavaksi täydennetään ensimmäisen vaiheen peruna vilja-annosta valitsemalla pääruoka ruoka-aineet, liha, kala, tai lihaa korvaava ruoka-aine.

Ravitsemussuositusten mukaan tulisi valita kaksi kertaa viikossa kalaa ja valinnassa tulisi huomioida vähärasvaisia tuotteita. Ateriasuunnittelussa tulisi huomioida myös kahdesti viikossa kasvisruokia, jotta tärkeitä ravintoaineita tulisi myös sitä kautta.

Kasviksia on myös suositeltavaa lisätä liharuokien joukkoon. Rasvassa kypsentämistä

ruoanvalmistusmenetelmän ei tulisi käyttää olleenkaan. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 54.)

Lisäkekasvikset ja salaatti vaihtoehto valitaan kolmannessa vaiheessa. Kasvikset tarjotaan ikäihmisille riittävän pehmeässä muodossa. Kasvislisäkkeissä on erittäin tärkeää huomioida ateriasuunnittelussa niin, että ikääntyneet saavat riittävästi monipuolisesti ravintoaineita kasviksista ja salaateista. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 54.) Viimeiseksi valitaan jälkiruoka, minkä tulisi täydentää pääruokia, maun, rakenteen ja kokonaisenergian osalta. Jälkiruonan tulisi olla täysipainoinen ravitsemuksellisesti marjoja ja hedelmiä käyttäen. *”Hyvän makuinen jälkiruoka kruunaa aterian ja jättää hyvän maun suuhun”*. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 54.) Viidenneksi valitaan aterialle juomat ja kuudenneksi leivät. Juomana tulisi suositella käytettäväksi vähärasvaisia maitoa ja maitovalmisteita. Leivät tulisi valita täysjyväsviljasta sekä vähäsuolaisista tuotteita. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 55.)

Turpeisen (2009, 148) mukaan suunnittelun eri vaiheita ovat annossuunnittelu- ja kokeilu sekä hyväksyminen. Ensimmäiseksi pitää olla mielikuva millainen annos olisi. Annoksen suunnittelua ohjaa mielikuva, joka täsmentyy prosessin aikana. Mestari käyttää suunnitteluvaiheessa kaikkea tietoa ruoanvalmistusmenetelmistä, raaka-aineista, taloudellisuudesta, työympäristöstä ja valmistukseen tarvittavan ajankäytön suunnittelusta. Keittiömestari käyttää tässä vaiheessa yhdistelmällä luovuutta formaalia tietämystä, työn teknistä osaamista, olemassa olevaa aistitietoa, visuaalista ja eettistä näkemystään. Luovuus annoskokeilun yhteydessä ilmenee raaka-aineiden käytössä, maustamisessa, työtekniikassa sekä esille laittamisessa. Annoskokeilussa laadunvarmistus päättää annossuunnittelun, missä mitataan ruoka-annoksen myyntikelpoisuutta. Tarkastelussa tutkitaan annoksen näyttävyyttä, tarjoiltavuutta ja tarkastetaan makua, josta voidaan vielä palata uuden kokeiluun. Viimeisenä vaiheena on hyväksymisvaihe, missä annos hyväksytään myyntiin kelpaavaksi. (Turpeinen 2009, 148.)

3.1.2 Reseptiikka ja vakiointi

Vakioruokaohjeet ovat ammattikeittiön ruoanvalmistuksen sekä ruokalista- ja ateria-suunnittelun perusta, joiden avulla taataan yhdenmukaiset ruoanvalmistusohjeet. Vakiointi tarkoittaa raaka-ainemäärien, valmistustavan, ja käytettyjen välineiden tarkkaa määrittämisestä. Vakioruokaohjeen avulla varmistetaan ruoan tasainen laatu ja haluttu annosmäärä. Laatu merkitsee hyvää makua, hygieenisyyttä, ulkonäköä sekä suositusten mukaista ravintosisältöä. Laadulla halutaan taata ensiluokkaisia raaka-aineita, huolellisia ruoanvalmistustapoja, täsmällisiä määriä sekä ruoan asiallista ja ruokahalua herättävää tarjolle asettamista ja tarjoilua. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 125.)

Ammattikeittiön tuotekehitykseen kuuluu tuotekehitys, kun olemassa olevaa ruokalistaa halutaan monipuolistaa ja kehittää tai uudistaa. Uusia ruokaohjeita kehitetään käyttämällä esimerkiksi lehtiä, keittokirjoja, internetiä tai mainoslehtisiä. Niiden ruokalajien ohjeet otetaan vakioitavaksi, joita halutaan säilyttää ruokalistalla. Ne ovat ohjeita, joiden avulla halutaan ammattikeittiön tavoitteiden mukaista ruokatuotantoa ja joista asiakkaat pitävät. Myös ammattikeittiön ruokalistalla annoskokonaisuudet vakioidaan. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 125.)

Ammattikeittiössä ruokaohje ohjaa ruokalajien valmistusprosessia. Ensimmäiseksi valitaan raaka-aineet, sen jälkeen laitteet, joilla ruokalaji valmistetaan. Ruokaohjeessa valittujen raaka-aineiden käytön määrittää laitteiden, kypsennyslämpötilan sekä kypsennystoimintojen valinnan. Raaka-ainevalinnoilla pyritään seuraamaan ruoan terveellisyyteen vaikuttavilla tekijöillä, esimerkiksi rasvojen laatua ja määrää, ruoan suola-, energia-, kuitu- ja lisäainepitoisuutta sekä kuumennusmenetelmiä. (Mauno & Lipre 2008, 10-11.)

Ruokaohjeiden vakioinnin vaiheet jaetaan viiteen eri työvaiheeseen. Lammin, Laurilan ja Pekkalan (2009) mukaan ensimmäisen työvaiheen kuuluu ruokaohjeen suurentaminen, mikä suurennetaan ruokailijamäärän ja keittiössä käytettävän annoskoon mukaista vastaavaksi. Toisessa vaiheessa valitaan oikean tyyppiset

työmenetelmät, välineet ja laitteet sekä käytettävien astioiden koot, jotka kuvataan vaiheittain. Kolmanteen vaiheeseen kuuluut ohjeiden kokeileminen käytännössä ja valmistuksen aikana tehdään tarpeelliset mittaukset ja muutokset. Neljännen vaiheen kokeilu on ruokaohjeen kehittäminen ja jalostaminen, jossa kokeilua jatketaan, kunnes saadaan tuotettua haluttu määrä laadultaan hyväksytyä ruokaa. Hyväksymisen lopullisesti ohje saa, kun täysin kehitystyöhön osallistumaton henkilö kokeilee ohjetta onnistuneesti. Viimeisessä vaiheessa ruokaohje kirjoitetaan puhtaaksi ja arkistoidaan paperisena tai tietokoneohjelman tiedostoihin. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 126.)

Vakioruokaohjeiden käyttäminen helpottaa eri työvaiheissa sekä takaa asiakkaille tasalaatuisemman ruoan. (Suominen 2000, 31.) Ruokalistan ravitsemuksellinen ja taloudellinen arviointi on nopeampaa, kun ne on siirretty ravintolaskentaohjelmaan. Keittiössä tapahtuvan suunnittelu- ja raaka-ainehankinnat ovat aiempaa helpompaa, kun on vakioruokaohjeet. Tarkan suunnitelman avulla voidaan säästää kustannuksia sekä vähentää hävikin määrää. Uuden tai tilapäisien työntekijöiden perehdyttämiseen menevä aika vähenee, kun on valmis pohja, josta työntekijä voi alkaa valmistaa asiakkaille tuttua ja tasalaatuista ruokaa. (Suominen 2000, 31.)

Vakioitujen ruokaohjeiden tarkoituksena on vähentää ruoan hävikkiä, kun ruoka-annokset ja annoskoot on kohdennettu oikean suuruisiksi. Tällöin reseptiikasta on helppo laskea tarvittavien määrien valmistus. Jolloin tilattavien raaka-aineiden määrää on helpompi seurata, kuinka paljon tarvitsee tilata ja miten paljon ne tulevat maksamaan. Positiivisia puolia vakioinnilla on myös, että ruoka-aineita ei kerry liikaa varastoihin pilaantumaan, jolloin hävikin määrää pystytään pienentämään.

3.1.3 Jamix ruokatuotanto järjestelmä

Reseptiikan kirjoittamiseen ja ruokalistan laatimisessa on käytetty apuna Jamix ruokatuotanto-ohjelmistoa, jonka avulla voidaan hallita ravintoloiden ja suurkeittiöiden ateriatilauksien tilauksia ja toimituksia. Ohjelmisto on suoraan

yhteensopiva tavarantoimittajan kanssa, jolla saadaan raaka-aine hinnat suoraan kirjanpitoon. Raaka-aine hinnat saadaan päivitettyä suoraan ohjelmistoon tavarantoimittajalta. Tällöin kustannuksien ja tehokkuuksien seuranta on helpompaa. Ohjelmiston kautta pystyy seuraamaan ravitsemussuositusten toteutumista, jossa on tuoreimmat Finelin elintarvikkeiden ravintosisältötiedot. (Jamix 2018.)

Hinnoittelu

Hinnoiteltaessa ruokaa tarvitaan käytettävien raaka-aineiden osto- ja käyttöhinta, osto- ja käyttöpaino sekä painohäviö. Hinnoittelussa on otettava huomioon ruoanvalmistuksen aikana tapahtuneet painomuutokset. Vakioidun reseptiikan ja annoskorttien hyötyjä ovat talouden osto- ja varastoinnin seuranta, joilla saadaan tarkat laskelmat taloushallintoon. (Lehtinen, Peltonen & Tauren 2011, 85.)

Annoskorttien avulla myyntihinnan seuranta, osto- ja käyttöhinnan seuranta on helpompaa. Annoskorteissa on tarkat laskelmat käytettävistä raaka-aineista ja käyttöpainoista.

Liiketoiminnan tärkeimpiä päätöksiä ovat hinnoitteluun liittyvät seikat ja niillä on suuri merkitys yritystoiminnan onnistumisessa. Merkittävin kilpailu-, kysyntä-, ja kannattavuustekijät ovat hinta. Hinnoittelu koostuu useista eri menetelmien yhdistämisestä, jossa lähdetään liikkeelle kustannuksista. Lisäksi tulee tiedostaa markkinoiden vaatimukset ja odotukset. Yritys päättää viimeiseksi myyntihinnan. Hinnoitteluprosessissa kustannuspaineiden ja markkinavoimien välillä vaati onnistunutta tasapainoilua. (Määttä, Nuutila & Saranpää 2003, 219, 222.)

3.2 Ikääntyneiden ravitsemussuositukset

Vuonna 2010 kesäkuussa julkaistut valtakunnalliset ikääntyneiden ravitsemukseen kohdistuvat ravitsemussuositukset. Ikääntyneiden ravitsemussuositukset pohjautuvat suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Näiden tavoitteena on ohjata hoitotyössä henkilökunnan ravitsemushoitotyötä. Suositukset selkeyttävät

ravitsemukseen liittyvissä tavoitteita. Julkaistut ravitsemussuositukset ovat ensimmäiset valtakunnalliset suositukset, mitkä ovat kohdistettu ikääntyneiden ravitsemukseen. (Valtion ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 8.)

Keskeisimmät painopisteet ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa ovat ravitsemuksen tarpeet ikääntymisen eri vaiheissa, jotka on otettava huomioon, ikääntyneiden ravitsemus arvioidaan säännöllisesti, ravitsemushoidon avulla turvataan riittävä energian, proteiinin, ravintoaineiden, kuidun ja nesteen saanti sekä D-vitamiinilisä yli 60-vuotiailla varmistetaan. Vastuu näiden ravitsemussuosituksen neljästä painopisteiden toteutumisesta on kaikilla ikääntyneiden parissa työskentelevien ammattilaisilla. Kuntien eri organisaatioilla, kuten vanhustenkodeissa ja hoitokodeissa huolehdittaisiin suositusten mukaista ravitsemushoidosta sekä riittävästä D-vitamiinilisän saannista. (Valtion ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 9.)

Ikääntyneiden ravitsemusta tulisi seurata säännöllisesti. Suositusten mukaan painon vakaana pitäminen, painonlaskun ehkäiseminen ja lihaskunnan ylläpitäminen ovat tärkeimpiä ikääntyneen hyvän ravitsemuksen tavoitteita. Ikääntyneen hyvän ravitsemuksen turvaaminen edellyttää, että hänellä itsellään, hänen läheisillään ja hoitohenkilökunnalla on riittävä tieto suosituksista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 12, 30.)

län myötä energiankulutus pienenee, kun liikunnan määrä vähenee tai vaikeutuu erilaisten sairauksien tai kunnon heikentymisen vuoksi. Liikunnan vähentymisen myötä, myös ruokahalu usein heikkenee. Edellä mainittujen tekijöiden vuoksi saattaa proteiinin, vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti jäädä pienemmäksi verrattuna ravitsemussuositusten suositusarvoihin. (Valtion ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 14.)

3.3 Ikääntyneen ruokavalio ja sen tuomat erityistarpeet ruokailussa ja ravitsemuksessa

Ihmisen elimistössä tapahtuu ikääntymisen myötä erilaisia fysiologisia muutoksia. Fysiologiset muutokset vaikuttavat ikääntyneen ravitsemustilaan ja sitä kautta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen.

Ihmisen ikääntyessä ruoansulatuselimistössä tapahtuu muutoksia. Ravitsemustila ei kuitenkaan ole niin suuri kuin sairauksien tuomat muutosten merkitys.

Ruoansulatuselimistön toimintaan vaikuttavat muutokset tuovat kuitenkin haasteita ravitsemuksen toteutukseen ja suunnitteluun. Seuraavaksi tuodaan esille muutamia poimintoja ikääntymisestä aiheutuvista fysiologisista muutoksista, jotka tuovat haasteita ravitsemustyöhön -ja hoitoon. (Ravitsemustiede 2012, 282.)

Ikääntyneistä valta osalla on puutteita **hampaiden kunnossa ja suun hyvinvoinnissa**. Ravinnonsaantiin ja ravitsemukseen on valtavasti merkitystä suun hyvinvointiin vaikuttavilla tekijöillä kuten hampaiden kunnolla sekä purenta kyvyllä. Syömiskykyyn on selkeä yhteys hampaiden kunnolla. Mitä monipuolisempaa ja parempi on ikääntyneen ruokavalio ja ravitsemuksentila, sen paremmassa kunnossa suun yleiskunto on. Hampaiden puuttuminen tai kipeät ikenet vaikeuttavat puremista esimerkiksi hedelmien tai kasvien syömisessä. (Ravitsemussuositukset 2010, 45.) Monien vitamiinien, kuidun, kalsiumin, hiilihydraattien ja raudan saanti vähenee, kun syömiskyky on heikentynyt. (Ravitsemustiede 2012, 281.)

Ravitsemustilan heikentyminen vaikuttaa iäkkään ihmisen yleiskuntoon ja sitä kautta erilaisiin muutoksiin suun kudoksissa. Syljen erityksen heikentyessä suussa lisääntyy tulehdusten ja sieni-infektioiden vaara. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 45.) Hyposalivaatio, jolla tarkoitetaan syljen erityksen vähentymistä. (Ravitsemustiede 2012, 282-283).

Ikääntyneiden voimakkaan suun kuivumisen tunteen aiheuttaa kserostomia, joka saattaa vaikuttaa merkittäviin ravintotottumuksissa (Ravitsemustiede 2012, 535).

Suun kuivumisen myötä ruoan nieleminen on vaikeaa ja ruokailusta tulee epämiellyttävä. Tästä johtuen nautitut ruoka-annokset voivat jäädä pieniksi. Tällöin ruokavalio muuttuu varsin yksipuoleisiksi ja ravintorikkaat raaka-aineet jäävät pois. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 47.)

Ikääntymiseen liittyvät **makuaistin ja hajuaistin** heikentymistä joissakin määrin. Makuaistimuksiin vaikuttavat hajuaistin muutokset. Huono ravitsemustila vaikuttavat makuaistimuksen muutoksiin, kuten lääkkeet ja niiden vaikutukset, suun puutteellinen hygienia tai sairaudet. Kyseessä ei siis ole itse makuaistin heikentyminen, koska eri makujen erotuskyky ei sinänsä huonone merkittävästi ikääntymisen myötä. (Ravitsemustiede 2012, 302.) Makuaistimukseen vaikuttaa syljen erityys, kun sylkeä erittyy vähemmän tällöin suolaisen, happaman ja karvaan maun aistiminen heikkenee. Ruoan syömiseen vaikuttaa syljen erityksen vähentyminen. Tällöin ruokaa on hankala syödä ilman nestettä ja tarttuu helpommin kitalakeen. Myös makuelämykset muuttuvat ja ruokahalu häviää syömiseen liittyvien hankaluuksien tuomana. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 46-47.)

Vatsan toiminnassa tapahtuu muutoksia ikääntymisen myötä, jotka vaikuttavat kylläisyyden tunteeseen. Kylläntymisen tunne tulee varhemmin, kun mahalaukun fundus- osan laajenemiskyky vähenee. Mahalaukun suolahapon erityys heikentyy, mikä on toinen suuri merkittävä muutos ikääntymisessä tapahtuva muutos, jotka aiheuttavat negatiivisia muutoksia. (Ravitsemustiede 2012,304.)

Ummetus on yleinen vaiva ikääntyneille. Ikääntymisen myötä jonkin verran paksunsuolen supistelu vähenee. Tämän fysiologisen muutoksen myötä ei voida ikääntymisen kautta yksiselitteisesti selittää yleistyvää ummetusta. (Ravitsemustiede 2012, 302.) Syytä ummetukselle on monia, jotka ovat jokaiselle yksilöllisiä. Yleisimmät ummetukseen syytä ovat: ruokavaliossa on liian vähän kuitua, vähäinen liikunnan määrä, nestetasapaino on heikentynyt sekä lääkkeiden sivuvaikutukset. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 47.)

Ravitsemussuunnittelussa on tärkeä huomioida ikääntyneiden yksilölliset tarpeet. Niitä voidaan seurata Mini nutritional assessment - seurantalomakkeen avulla. Millä

tarkoitetaan ikääntyneiden ravitsemuksen seurantalomaketta. Jonka avulla seurataan ikääntyneiden ravitsemuksellista tilaa, kun saapuu vanhainkotiin tai palveluasukkaaksi. Tämä tulisi tehdä tasaisin väliajoin, jonka avulla voidaan taata riittävä ravitsemuksellinen tila. Päivittäinen energiansaanti tulee saada 1400 kcal – 1800 kcal välillä ikääntyneillä, joka koostetaan ravintorikkaista aterioista. (Manninen, R. 2018) Ruoalla on myös suuri merkitys fysiologisiin tarpeisiin, joista tärkein on energian sekä tärkeiden ravintoaineiden turvaamiseksi. (Puranen & Suominen 2012, 8.)

Hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja elimistön toimintaansa tarvitaan energiaa. Ruoasta saatavia energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit. Alkoholilla voi myös elimistö käyttää energianlähteenä. (Ravitsemustiede 2012,42.) Monosakkaridisokeri on hiilihydraattien perusyksikkö, jota saadaan monesta eri lähteestä. Kasvikunnan eri tuotteet kuten hedelmät, marjat, juurekset, palkokasvi tai vihannekset ovat hiilihydraattien lähteitä. Täysvilja ja kasvikset ovat yleisesti parhaimpia lähteitä. Ikääntyneiden ravinnosta ravitsemussuosituksen mukaan hiilihydraattien osuus on kokonaisenergiasta 45- 55 E%. (Ravitsemustaito 2015, 90.)

Vatsan hyvinvoinnin avain on ravintokuitu. Mikä luetaan hiilihydraatteihin, sillä se ylläpitää suoliston terveyttä sekä edistää vatsan toimintaa. Runsaasti ravintokuitua sisältäviä täysviljatuotteita ja kasviksia tulisi suosia ruoassa. Samalla tulee huolehtia riittävästi nesteen saannista, jolloin kuitu imeytyy hyvin. (Puranen & Suominen 2012, 22.)

Vähennetään liha- ja maitovalmisteista, leivonnaisista sekä voi ja voimalmisteiden käytöstä saatuja kovia rasvoja. Tilalle tulisi ottaa kasviöljyä ja öljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä, rasvaista kalaa sekä siemeniä. Pehmeiden rasvojen lisäksi runsaasti proteiinia, kuitua ja energiaa sisältävät pähkinät sekä siemenet. (Ravitsemustaito 2015, 104.)

Erittäin pieniä määriä tarvitaan vitamiineja, joista puhutaan usein grammojen tuhannesosista tai miljoonanosista. Vitamiinien tehtäviä ovat auttaa elimistössä tapahtuviin muutoksiin, kuten kasvun säätelyyn, kudosten uusiutumiseen ja

lisääntymiseen. (Ravitsemustaito 2015, 124.) Keskeisinä painopisteinä nostettiin ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa esiin riittävän D-vitamiinin saanti ja sen turvaaminen (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 9). Ikääntyneille nestetarpeeksi on arvioitu noin 30 ml painokiloa kohti vuorokaudessa. (Puranen & Suominen 2012, 23.)

3.2.1 Rakennemuunnellut ruokavaliot

Ikääntymiseen tuomat erilaiset sairaudet saattavat tuoda ongelmia ruokaa pureskeltaessa tai nielemisessä. Puremiseen ja nielemiseen liittyvät ongelmat voivat johtuvat eritekijöistä, kuten hammasproteesin ja hampaiden huonosta kunnosta tai ruokatorven sairauksista, sekä neurologisista sairauksista. (Ravitsemushoito 2010, 72.)

Pehmeä ruokavaliota tarvitsevat ikääntyneet, joiden on heikentynyt purentakyky. Ruokavaliota voi tarvita käyttää jopa useita vuosia. Ruokalajien tulee olla pehmeäksi keitettyjä, jotta ruokailija pystyy paremmin hienontamaan ruoan haarukalla. Ruokaan voi tarvittaessa laittaa hiukan enemmän kastiketta tai öljyä, jotta siitä saa mehevämpää. Ruokavaliossa erityistä huomiota tulee kiinnittää, että leipä ja marjat tulisi olla pehmeäkuorisia ja viljatuotteista ensisijaisina tuotteina käytetään täysviljatuotteita esimerkiksi puuroissa. Lihaa, kanaa, ja kananmunaa käytetään monipuolisesti ja kokolihan sijaan käytettäisiin jauhelihaa. (Ravitsemushoito 2010, 75.)

Sosemaista ruokavaliota tarvitsevat potilaat, joiden purentakyky ei riitä pehmeän ruokavalion syömiseen tai tarvitaan muuten helpommin nieltävää ruokaa. Kaikki ruoka-aineet sosemaisessa ruokavaliossa hienonnetaan soseeksi. Sosemaisesta ruoan makuun, väriin, ja lämpötilaan tulee kiinnittää huomiota, koska hienonnettaessa yleensä lisätään nestettä, tällöin ruoan energia ja ravintosisältö laimenevat. Ruokavaliossa tulisi kiinnittää erityistä huomiota proteiinin käyttöön, jos ruokavaliota käytetään pidempiä aikoja. Proteiinin saantia voidaan tehostaa ruokavaliossa

esimerkiksi maitorahkalla, raejuustolla, sulatejuustolla, maitojauheella, kananmunalla tai täydennysravintoaineilla. Energiasisällön parantamiseksi voi käyttää margariinia, öljyä, kermaa tai maltodekstriiniä. (Ravitsemus ja ruokavaliot 2006, 58.)

Hienojakoinen ruokavaliota tarvitsevat potilaat, joilla on nielemishäiriöitä, jotka johtuvat neurologisista sairauksista. Nielemisongelmissa tarvitaan sileää ja sakeaa ruokaa, jossa ei ole nestettä tai kokkareita, jotka voivat juuttua henkitorveen. Oikealla ruoan rakenteella ja oikealla nielemistekniikalla ehkäistään aspiraatiota, jolloin ruoka ei joudu henkitorveen. Oikea ruoanlämpötilalla on myös merkitystä nielemisrefleksiin. (Ravitsemus ja ruokavaliot 2006, 59.)

Sairaaloissa ja hoitolaitoksissa ruoanvalmistusta helpottamalla voi käyttää esimerkiksi valmiista raaka-aineista teollisia soseita. Hienojakoisen aterian voi koostaa esimerkiksi perunasoseesta, hienojakoinen liha- ja kasvismurekkeesta, sakeasta kastikkeesta ja maitopohjaisesta jälkiruoasta. Lautaselle aseteltaessa tulee kiinnittää huomioita värikkyyteen ja kauniiseen aseteluun. Hienojakoisessa ruokavaliossa tulisi kiinnittää huomiota sen ravintoainesisältöön tällöin ruokaa on täydennettävä kliinisesti täydennysravintoainevalmisteilla sekä tavanomaisesti runsaalla energiaa sisältävillä ruoka-aineilla kuten sosemaisessa ruokavaliossa. Tärkeä on myös energian saannin lisääminen, koska nielemisongelmista kärsivillä ruokamäärät jäävät usein pieniksi. (Ravitsemus ja ruokavaliot 2006, 60.)

Nestemäinen ruokavaliota tarvitaan potilaan hoitoon, kun leikkaukset ovat kohdistuneet päähän tai suun alueelle. Nimensä mukaisesti nestemäinen ruoka on rakenteeltaan ohutta ja sileää, jota on helppo juoda paksulla pillillä, nokkamukilla tai pillipullolla. Ruoat jaetaan päivän aikana usealle aterialle ja välipalalle, koska kerralla nautittava nestemäärä olisi liian suuri. Yhdellä aterialla ruokaa voidaan tarjota 5-7 dl. (Ravitsemus ja ruokavaliot 2006, 60.) Ruoan valmistuksessa ravintosisältöön tulee kiinnittää huomioita esimerkiksi makuun ja väriin, jotta riittävä energian tarve tulee päivää kohden turvattu. (Valtion ravitsemussuositukset 2010, 51.)

Tällöin tulisi kirjoittaa tuoteselosteet ruokailijalle, mitä raaka-aineita ruoassa on käytetty ja mitä lautasella on. Nestemäisen ruoan suunnitteleminen ja valmistaminen vaativat kokilta ammattitaitoa. Energian määrää voidaan lisätä käyttämällä rasvaa, kermaa, sokeria, maltodekstriiniä ja muita kliinisiä täydennysravintojauhoja. Välipaloiksi voidaan käyttää täydennysravintojuomia 1-3 annosta päivässä. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti heikentyy nestemäistä ruokavaliota käyttäessä, tällöin on tärkeää turvata niiden saanti vitamiini ja kivennäisainevalmisteita. (Ravitsemus ja ruokavaliot 2006, 60-61.)

3.2.2 Perusruokavaliot kaikille sopivaksi

Perusruokavalio antaa perusperustan terveyttä edistävästä ruokavaliosta, mikä sopii monille ikääntyneille, joilla ei ole vajaaravitsemuksen riskiä tai edellytä erityisruokavaliota. Lihavuuden, kohonneen verenpaineen, veren rasvahäiriöiden, metabolisen oireyhtymän ja diabeteksen hoitoon sopivat perusruokavaliot. Sen lisäksi sappikivitauti ja kihtipotilaiden sekä veren hyytymisenestohoitoa saavien potilaiden ruokavalio rakentuu perusruokavalioista. Niihin tehdään tarvittavia yksilöllisiä erityistoimenpiteitä ruokavaliion suunnittelussa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ohjeiden mukaan on rakennettu ruokavalioon ravintosisältöä. Tällöin korostuvat laadukkaat ravintoaineet ruokavaliossa, kuten hyvät rasvat, vähäsuolaisuus ja runsaskuituisuus. (Ravitsemushoito 2010, 82-83.)

Erityisruokavaliot ja rajoitukset voivat olla tarpeellisia sairauksien akuutissa vaiheessa, äkillisen painonpudotuksen hoitokeinona tai yleiskunnon heikentymisessä. Kuitenkin rajoituksia on syytä välillä miettiä uudelleen tilanteen kohottua, koska turhaan rajoituksia ei kannata noudattaa. Tällöin erityisruokavaliossa tulee todella tarkasti suunnitella ruoan monipuolisuus sekä riittävä ravintoaineiden saanti. Jos erityisruokavalioiden ei saavuteta riittävää ravintoaineiden saantia on tällöin tärkeää ottaa ruokavalioon mukaan täydennysravintovalmisteita. (Puranen & Suominen 2012, 29.)

Tehostettua ruokavaliota tarvitaan silloin, kun esimerkiksi ikääntyneillä on sairauksia, ruokahaluttomuutta, leikkauksia tai yleiskunnon heikkenemistä. Näistä tekijöistä johtuen ruoka on tavalliseen ruokaan verrattuna energiapitoisempaa. Tehostettua ruokavaliota käytetään, kun ikääntyneen painonlasku on ollut yli 3 kg viimeisen 3 kuukauden aikana. Ruokavaliota tarvitaan ikääntyneen kunnon kohotukseen akuuttien sairauksien ja leikkauksien yhteyksissä, kun ikääntynyt on väsynyt, voimaton tai kärsii infektioista. (Puranen & Suominen 2012, 32.)

Ruokavalio on energiatiheämpää verrattuna perusruokavalioon. Tehostetussa ruokavaliossa on enemmän rasvaa verrattuna perusruokavalioon. Ruokavaliota suunniteltaessa ruokaa pyritään lisäämään erilaisin keinoin, että ruokaan saataisiin riittävästi energiaa. Ruoka valinnoissa pyritään hyödyntämään maitotaloustuotteita, jotka ovat runsasrasvaisia, jotta ruokien energiapitoisuus kasvaisi. (Ravitsemushoito 2010, 100-102.) Keittoihin, velleihin ja puuroihin lisätään öljyä ja vältetään rasvattomia ja kevyt-tuotteita (Valtion ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 48.). Ikääntyneen yleiskunnon kohentumisen ja painonnousua voidaan täydentää muun muassa lisäämällä leipärasvaa puuroon voi/hillosilmä, runsasrasvaisilla maito- tai piimävalmisteilla. Mehua ja kotikaljaa voidaan täydentää maltodekstriinillä. Lisäksi voidaan tarjota erilaisia täydennysravintojuomia. (Ravitsemushoito 2010, 103.) Ruokavalio suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeä kiinnittää huomio aterian makuun, ulkonäköön ja tuoksuihin. Aterian pitää olla hyvää riippumaata sen rakennemuutoksista, raaka-ainevaihdoista tai valmistustavoista. (Puranen & Suominen 2012, 32.) Suunniteltaessa ruokavaliota on kiinnitettävä huomiota ruoan laatuun eli makuun, tuoksuun, väreihin ja rakenteeseen, kuten lisäämällä suolaa ja rasvaa. Ikääntyneen ravitsemushoito on tärkeää, vaikka se sisältäisi hieman enemmän suositukseen nähden rasvaa ja suolaa. (Valtion ravitsemussuositukset ikääntyneille, 2010, 48.)

Tärkeää ruokavaliossa on tarjota pieniä ja energiatiheitä annoksia. Liian suuret ruoka-annokset heikentävät ruokahalua. Tästä johtuen ateriakoot pidetään pieninä. Liian suuret annoskoot heikentävät ruokahalua. Kun ruoka-annokset ovat pieniä, tästä johtuen ruoanvalmistuksessa tulisi huomioida, että energiatiheys vastaa

perusruokavalion verrattuna ohjeistuksella normaalia annosta. (Suominen & Puranen, 32.)

Vähälaktoosinen ja laktoositon ruokavalio

Vähälaktoosittoman ruokavalion tavoitteena on poistaa maitosokerin eli laktoosin imeytymishäiriöstä johtuvia oireita. Oireina saattavat ilmetä turvotusta, vatsavaivoja, kipuja ja ripulia. Jotkin ihmiset sietävät pieniä määriä maitotuotteita. Vähälaktoosista ruokavaliota noudattaville sopivat vähälaktoosiset tuotteet, joissa on laktoosia korkeintaan 1g/ 100g. Ruokavaliossa vähälaktoosittomien maitovalmisteiden käyttäminen turvaavat kalsiumin, D-vitamiinin sekä muiden ravintoaineiden saantia. (Ravitsemushoito 2010, 108-109.)

Laktoositon ruokavaliota käytetään, joilla on maitosokerin eli laktoosin imeytymishäiriö. Tällöin ruokavaliioon eivät sovellu vähälaktoosiset maitovalmiste tuotteet, joista aiheutuu vatsavaivoja. Laktoosittomat elintarvikkeet, joissa on laktoosia korkeintaan 0,01 g / 100 g ovat elintarvikelainsäädännön mukaan laktoosittomia tuotteita. Monipuolisessa ruokavaliossa laktoosittomien maitovalmisteiden käyttäminen turvaavat kalsiumin ja D-vitamiinin riittävän saannin. (Ravitsemushoito 2010, 110.)

Keliakiaruokavalio

Keliakiaruokavalio eli gluteeniton ruokavalio, tällä tarkoitetaan keliakiaa sairastavan potilaan ruokavaliota. Keliakia on suolistosairaus, jolloin viljan sisältämä gluteeni aiheuttaa oireita. Keliakian ravitsemushoitona on elinikäinen gluteeniton ruokavalio. (Ravitsemustiede 2012, 428- 429.) Ruokavaliossa ei käytetä ollenkaan vehnää, ruista ja ohraa, mitkä korvataan gluteenittomilla tuotteilla. Täysipainoisia ateriakokonaisuuksia rakennetaan gluteenittomilla tuotteilla. Korvaavien tuotteiden

avulla turvataan ruokavalioon kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia. (Ravitsemushoito 2010, 112-113.)

Diabeteksen hoidossa ei tarvita erillistä erityisruokavaliota, sillä ruokavalion laadulla on suurempi vaikutus. Ruokavaliossa tulisi välttää huonoja hiilihydraatteja, kuten sokeria, valkoisia vehnä jauhoja ja tuotteita sekä valkoista riisiä. Ruokavaliossa tärkeää on huomioida, että rasvan ja proteiinin saanti on riittävää. Kasvien ja marjojen käyttäminen ruokavaliossa tulisi olla monipuolisista. (Puranen & Suominen 2012, 29.) Tavoitteena diabeteksen ravitsemushoidossa on tärkeä, että ruokavalio tukee liikuntaa ja lääkehoitoon on tasapainossa. (Ravitsemushoito 2010, 92.)

Raaka-aineet aiheuttavat **sappivaivoja**, jotka vaihtelevasti ihmisillä yksilöllisesti. Oireista riippuen jokainen itse tietää parhaiten, mitkä raaka-aineet eivät sovi ruokavalioon. (Puranen & Suominen 2012, 30.) Sappivaivojen oireita ovat ylävatsakipu, pahoinvointi ja oksentelu. Oireiden ehkäisemiseksi pyritään välttämään ruoka-aineita, jotka aiheuttavat kipua. Perusruokavalio käy ravitsemushoidoksi, kun sitä muokataan huomioiden yksilölliset erot. Rasvan laatu ja määrä ovat tärkeitä ruokavaliossa, koska kohtuullinen rasvan määrä ruokavaliossa vähentää oireita. Oireita aiheuttavia ruoka-aineita ovat esimerkiksi herneet, pavut, kaali, kuorimaton kurkku, paprika, sipuli, sorbitoli sekä tuore pulla ja ruisleipä. (Ravitsemushoito 2010, 97.)

Elimistössä liian suuren uraattimäärän vuoksi syntyy **kihti**. Kihti aiheuttaa uraatin eli vitsahapon kiteytymistä niveliin ja kudoksiin kehossa. Uraattikiteet aiheuttavat tulehduksia nivelissä. Ravitsemushoidon tarkoituksena on estää kihtikohtauksien puhkeamista ja tehostaa yhdessä lääkkeiden vaikutusta. (Ravitsemustiede 2012, 499.) Ruokavalio on tärkeä kihdin hoidossa, ja sen avulla taudin oireita pystytään hoitamaan sekä ehkäisemään. Kihdin hoidossa on tärkeää nesteen juominen noin 2 -

Maitoallergia

Maitoa sisältävät tuotteet tulisi maidottomassa ruokavaliossa korvata samanlaisilla tuotteilla, ottaen huomioon makuun, ulkonäköön ja ravintosisältöön kuuluvat näkökulmat. Usein maidotonta ruokavaliota noudattavan jää kalsiumin, D-vitamiinin ja B2-vitamiinin saanti liian vähäiseksi. Ravintolisien, täydennysravinteiden tai korvaavien energianlähteiden kautta turvataan ravintoaineiden saanti. (Ravitsemushoito 2010, 118.)

Vilja-allergia

Joissain gluteenittomissa jauhoissa tai tuotteissa on kauraa tai vehnätärkkelystä, jolloin nämä tuotteet eivät sovi kaura- tai vehnäallergisen ruokavalioon. (Ravitsemustieto 2010, 118-119.) Perusruokavalion tärkeisiin ravintoaineisiin kuuluvat viljat ja niistä saatavat kuidut. Siitä johtuen on tärkeää pitää huolta, että ruokavaliosta saadaan tarvittavat määrä ravintoaineita eikä ravintosisältö ruoassa pääse rajoituksista johtuen heikentymään. (Ravitsemustiede 2012, 34-36.)

3.3.4 Ruokailuajat

Ikääntyneillä ruokailuajat rytmittävät päivän kulkua. Ateriat jaetaan tasaisesti koko päivän valveillaoloajan. Päivittäisten aterioiden tulisi jakautua tasaisesti päivän aikana, jossa otetaan huomioon ikääntyvien omat totutut päivärytmit sekä energian kulutuksen tarpeet. Ikääntyneen ateriat ovat yleensä pieniä ja niitä tulee nauttia lyhyin aikavälein. Ruokailussa välipalojen merkitys korostuu, jotta saadaan nostettua tarvittaessa energiansaantia kohti päivänsuosituksia. Esimerkiksi tehostetussa ruokavaliossa välipalojen merkitys on isossa roolissa. Yöpaaston aika väli ei saa olla yli 10-11 tuntia. (Valtion ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 34-35.) Ateria-

aikojen ajoituksessa tulee suunnitella osaston hoitohenkilökunnan työvuorojen sopeutumista suunnitellun ateriarytmin mukaisesti. (Ravitsemus ja ruokavaliot 2010, 66.) Ateriasuunnittelussa riittävä henkilöstöressurssien avulla huomioidaan ruokailun kiireettömyys. Silloin ruokailu on miellyttävämpi ikääntyneiden omien tarpeiden ja tottumuksien mukaan. (Valtion ravitsemussuositukset 2010, 34.)

4 Tutkimuksen eteneminen ja tulokset

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia Viitakodin ruokapalveluita. Tutkimuksen tavoitteena oli nostaa esille ikääntyvien väestön merkitys ruokapalveluiden tuottamisen näkökulmasta. Miten voidaan kehittää ateriapalveluita? Kuinka erilaiset ikääntymiseen liittyvät muutokset tulisi ottaa huomioon ateriasuunnittelulla? Lisäksi tutkimuksen kautta pyrittiin lisäämään henkilökunnan tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta.

Tutkimuksen tärkein tavoite oli neljän viikon uudistettu ruokalista ikääntyneiden ravitsemussuosituksia noudattaen. (Liite 3). Ruokalistan toteutuksen apuna on käytetty Jamix-ohjelmistoa, jonka avulla laadittiin vakioidut ruokaohjeet ja laadittiin ruokalistat. Annoskortteja ei tässä tapauksessa laadittu, koska toimeksiantajalla ei ollut käytössä ohjelmistoa. Jokainen ruokaohje tulostettiin heidän käyttöön, missä näkyivät jokaisen ohjeen ravintosisällöt. Tietoperustaan pyrittiin keräämään mahdollisimman uutta tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta, ravitsemushoidon merkityksestä sekä näkökulmista.

Aineisto kerättiin asiakastyytyväisyyskyselyllä ruokailevilta asiakkailta, esimiehiltä ja hoitohenkilökunnalta. Vastauksia saatiin 31 kappaletta. Aineisto analysoitiin

tarkastelemalla kyselyn vastauksia yksi kerrallaan. Analysoinnissa keskityttiin kyselyiden ja haastatteluiden kautta saatuihin vastauksiin. Vertailukohteena pidetiinkin teoreettisessa viitekehysessä esiintyneitä osa-alueita.

4.1 Asiakkaiden ja henkilökunnan asiakastyytyväisyyskyselyiden tulokset

Suurin osa lomakekyselyyn vastanneista ostaa ateriapaketin, johon kuuluivat kaikki ateriat aamupalasta iltapalaan. Osa vastaajista ostaa yksittäisiä aterioita, kuten esimerkiksi lounaan ja iltapalan. Ateriapaketteja ostavat asiakkaat ruokailevat 7 kertaa viikossa. **Esimiehille ja hoitohenkilökunnalle** tehtiin oma kyselylomake, josta selviää, että hoitohenkilökunta ruokailee 1-2 kertaa viikossa lounaalla.

Viitakodin ruokailevat **asiakkaat ja henkilökunta** olivat erittäin tyytyväisiä sekä palveluun ja palvelun laatuun. Tässä muutamia sanallisia otteita asiakkaiden vastauksista:

Ruoka on täällä kohtalaista – oikeastaan aika hyvää

Ruoka hyvää vaihtelee

Ihan ok.

Vastauksissa toistuivat sanat hyvää, vaihtelevaa ja kohtalaista, mistä voidaankin päätellä, että palveluiden käyttäjät ovat tyytyväisiä saamansa palveluun. Vastauksista ilmeni, että ruoka on hyvää ja sitä on riittävästi. Lisäksi muutamassa vastauksessa kehuttiin palveluiden yksilöllisyyttä, jopa yksittäiset tarpeet otetaan huomioon. Asiakkaat toivoivat vähemmän makkararuokia, enemmän kalaruokia ja itse valmistettuja sämpylöitä. Yhdessä vastauksessa toivottiin enemmän itse valmistettuja leivonnaisia, ja toisen mielestä niitä oli riittävästi. Lisäksi toivottiin annosten ravitsemustietoa näkyviin. Asiakkailta saatujen vastauksien pohjalta voidaan todeta, että palvelun käyttäjät ovat tyytyväisiä saamaansa palveluun ja ruokaan.

Lisäksi ateriapalveluiden asiakkailta kysyttiin, miten he kokevat toimivuuden, saatavuuden, terveellisyyden ja vaihtuvuuden, ateriavaihtoehdot, aterioiden ulkonäköön ja esille laitton, annoskokoon sekä lisäkesalaatin -ja leipävalikoiman. Arviointiasteikko oli: erittäin tyytyväinen, tyytyväinen, tyytymätön sekä erittäin tyytymätön. Lisäksi tuli perustella, miksi oli sitä mieltä. (Ks. liite 1 ja 2.)

Pääpiirteittäin oltiin tyytyväisiä ateriapalveluiden toimivuuteen. Vastaajat olivat joko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä. Parannusehdotuksia nousi yksittäisistä tyytymättömyyden ilmauksiin. Tyytymättömyyden syistä nousivat esille, että päivällinen on aika keittomaista, salaatti ei ole tuoretta tai on kovaa, jolloin on vaikea syödä, ravitsemustietoja ei ole saatavilla ja iltapala voisi olla runsaampi.

Negatiivista palautetta saadaan silloin, kuin palveluun ei olla tyytyväisiä. Positiivista palautetta saadaan suorassa asiakaspalvelutilanteissa usein enemmän kuin negatiivista. Mahdollisuuksia suoraan palautteen antamiseen on kuitenkin vähän, koska usein kontakti asiakkaan kanssa puuttuu, siksi olisikin hyvä tasaisin väliajoin kysyä asiakkaiden toiveita ja mielipiteitä palvelun laadusta. Sillä vaikutetaan asiakkaiden kokemukseen siitä, että heidät koetaan tärkeäksi, jolla voidaan vaikuttaa asiakkaiden positiivisiin mielipiteisiin ja palvelun kokonaisvaltaisesta laadusta. Asiakastyytyväisyyskyselyiden teettämisellä esimerkiksi muutaman kerran vuodessa saadaan kehitettyä palveluiden kokonaisvaltaista palvelun laatua.

Lempiruokia ruokalistalle

Asiakkaat osallistettiin ruokalistan suunnittelun kysymällä, mitä lempiruokia toivottiin ruokalistalle. Eniten toivottiin monipuolisuutta ruokalistaan. Lisäksi toivottiin kotitekoista ruokaa. Lempiruokia, joita vastaajat toivoivat enemmän ruokalistalle, ovat kalaruoat, lihapullat ja perunamuusi, kesäkeitto, kaalilaatikko sekä hernekeitto.

Kehittämisen kohteeksi nousi useasta vastauksesta, että asiakkaiden toiveita huomioitaisiin paremmin. Näin jokainen asukas pääsisi vaikuttamaan oman ateriansa

koostamiseen yhdessä henkilökunnan kanssa. Asiakkaiden toiveiden pohjalta järjestettäisiin toiveruokapäiviä.

Asiakkaiden ja hoitohenkilökunnan vastauksien perusteella eniten kaivataan päiväkahvilla tarjottaviin leivonnaisiin monipuolisuutta ja vaihtelevuutta. Lähes päivittäin tarjottaviin valmiisiin pulliin ja kiisseleihin toivottiin vaihtelua, kuten itse valmistettuja lettuja, itse leivottuja pullia sekä piirakoita. Eräässä vastauksessa toivottiin päiväkahvileivonnaiseksi kotitekoista pullaa.

Viitakodissa työskenteleville **esimiehille ja hoitohenkilökunnalle** toteutettiin oma lomakekysely siitä, miten ovat kokeneet yhteistyön ruokahuollon kanssa. Yhteistyön koettiin kaiken kaikkiaan toimivaksi. Henkilökunta piti tärkeänä, että ruokapalveluiden työntekijät toimittavat ruoat hoitohenkilökunnalle eri osastoille. Hoitohenkilökunnan vastauksista selviää, että palautetta on helppo antaa puolin ja toisin. Useissa vastauksissa nousi esille yhdenmukainen toiminnan kehittäminen, jolla saataisiin toimintamalleja selkeämmiksi.

Tutkimustuloksien vastauksista nousi esille yhteistyön lisääminen hoito- ja keittiöhenkilökunnan välillä. Toiseksi kehittämisen kohteeksi nousi päivällisellä valmistettava ruoka, johon toivottiin enemmän vaihtelua. Useista vastauksista nousi esille esimerkiksi liian usein toistuva laatikkoruoka päivällisellä sekä, että ruokalista pitäisi paikkansa.

Esimiesten ja hoitohenkilökunnan kyselylomakkeella haluttiin selvittää, mitä toiveita henkilökunta toivoo aamu -ja iltapalojen valmistuksessa. Eniten toivottiin vaihtelua iltapalalla tarjottaviin ruokiin monipuolisuutta ja vaihtelevuutta. Iltapalalla usein toistuivat samat: voileivät, kiisselit tai jogurtit. Vastauksien perusteella kaivataan enemmän huomioita esimerkiksi rakennemuunneltuihin ruokavalioihin. Tarjolle voisi lisätä esimerkiksi myslä, muroja, suolaisia pasteijoita, smoothieta ja karjalanpiirakoita. Aamupalalle ja Iltapalalle toivottiin kiisseliä ja suurempaa annoskokoa, jotta kiisseliä on tarjottavissa pitkin päivää.

Useassa vastauksesta selviää, että ruokailua olisi jatkettava ruokasalissa. Myös asukkaiden läheiset saattavat tulla piristämään musiikkiesityksillä. Esimerkiksi ruokannosten esillepano tai ruokien ravitsemustietojen saatavuus vaativat kehittämistä vastausten perusteella. Esimerkiksi sosemaisien ruokien ei tarvitse olla rakenteeltaan puuroa, jossa ovat kaikki raaka-aineet sekaisin. Tarjoilu-aikoihin ei toivottu mitään erityisiä muutoksia tai toiveita.

Esimiesten ja hoitohenkilökunnalle suunnatun kyselyn vastauksissa nousi esille tiedon puute. Erityisesti erityisruokavaliosta ja niiden huomioimista. Esimerkiksi erityisruokavalioiden merkitseminen helpottaisi ruokien jakotilanteita, koska ravitsemuspalvelutyöntekijät eivät osallistuneet ruokien jakoon päivällisellä. Yhteistyöhön tulisi kehittää yhdenmukaisia menettelytapoja, jotta tieto saavuttaisi jokaisen ikääntyneiden parissa työskentelevän henkilön. Tarvitaan palvelusuunnitelmat, joissa olisi yksityiskohtaisesti otettu huomioon asiakkaat, ruokavaliot tai muut ravitsemukselliset tekijät. Jokaiselle asiakkaalle olisi laadittu selkeät ja yhdenmukaiset asiakaskortit, jotka olisivat käytössä kaikilla organisaatioiden työntekijöillä.

4.2 Uudistetun ruokalistan kehittämisen tuotos

Ruokalistaa lähdin laatimaan systemaattisen taulukon avulla. Suunnittelun avulla koottiin raaka-ainelista, johon listattiin taulukkopohjalle ensin käytettävät pääruokien raaka-aineet, joita olivat jauheliha, broileri, naudan kookoliha, kala, kasvis ja sianliha. Sen jälkeen pohdittiin niiden sopivuutta ruokalajiryhmiksi. Esimerkiksi jauheliharyhmän tunnistetta aloitin käyttämään kastikkeessa ja broilerin tunnistetta seuraavan päivän keittoruoossa. Raaka-aineen ja ruokalajin yhdistämisellä varmistettiin, että sama raaka-aine tai ruokalaji ei toistu samalla viikolla useasti.

Raaka-ainekierron avulla mahdollistettiin vaihtelevuus esimerkiksi kalan ja lihan tarjoilussa. Sama pätee myös aamu- ja iltapalalla tarjoiltavien kiisseleiden ja hillojen valmistuksessa. Sen lisäksi pystyttiin tasapainotettua kiisseleiden ja hillojen, jotta ne

eivät toistuisi saman viikon aikana useaan kertaan. Näin pienessä keittiössä valmistuksessa syntyvää hävikkiä pystytään minimoimaan mahdollisimman paljon.

Ruokalistakiertoa suunniteltaessa huomioitiin, että erilaiset ruokatyytit kuten kastikeruoat, laatikkoruoat, padat sekä kappaleruoat eivät toistuisi peräkkäisinä päivinä. Tässä haasteena oli päivälliseksi valmistettava ruoka, jonka tulisi olla laatikkoruoka, pata tai keittoruoka. Keittiöhenkilökunta valmistaa päivällisen lounaan jälkeen, ja ruoka on lämpösäilytyksessä tarjoiluun asti.

Suunnittelussa pyrittiin monipuoliseen ruokavalioon, jossa on kasviksia, marjoja sekä hedelmiä joka päivä. Viljatuotteiksi valittiin täysviljatuotteita, jotta kuidun määrä täyttyisi päivän saanti suosituksia kohden. Tärkeäksi koettiin kasvisruokien lisäämisen ruokalistalle tärkeäksi vaihtoehdoksi, koska iäkkäiden on vaikea syödä välipaloilla kasviksia tai salaattia. Valmiista kasvisruoasta on helppo muokata esimerkiksi rakennemuunnettuihin ruokavalioihin.

Annosmäärät selvitettiin vanhusten ravitsemussuosituksista, jotka määrittävät, kuinka paljon yhden aterian määräksi ruokailijaa kohden tulisi varata kutakin ruokaa per ruokailija. Annoskoot määriteltiin yleisten annoskokojen mukaan. Mausteiden vakioinnissa käytettiin yleisessä käytössä olevia mausteprosenttimääriä, jotka sitten muokkasin kussakin reseptin mukaisesti vanhustenruokailuun sopivaksi. Reseptit raaka-aineiden sekä raaka-ainemäärien puolesta saatua valmiiksi, lisäsin niihin vaiheittain, kuinka reseptin valmistus vaiheittain eteni. Jokaiseen reseptiin tuli selvitys, millä laitteilla ja valmistusmenetelmillä resepti tuli valmistaa. Jotta jokainen osaisi valmistaa samanlaista ja tasalaatuisia annoksia reseptiikkaa noudattaen.

Ateriasuunnittelussa laskettiin jokaiselta viikolta kahdesta päivästä, paljonko niiden päiväkohtainen hinta on. Ruokailijaa kohden hinta pysyi määritellyssä summassa. Suunnittelussa tulikin kiinnittää erityistä huomiota, minkälaista raaka-aineista ruoat valmistettiin. Kappaleruokissa tulikin tarkoin miettiä, minkälaisessa muodossa ja mitä raaka-aineita siinä olisi mahdollisuus käyttää, jotta se pysyisi määritellyssä budjetissa.

Ravitsemussuositukset ateriasuunnittelussa

Suunnitellessani ruokalistaa kiinnitettiin erityistä huomiota ravitsemussuosituksiin. Ravitsemussuositusten mukaisesti pyrittiin edistämään ruokalistassani perunan ja kokoviljatuotteiden käyttöä, kasvisten käyttöä sekä kotimaisen kalan käyttöä. Koska kyseessä oli vanhusten ruokalista suunnittelu, jossa tulisi täyttyä heidän koko päivän energiansaanti. Erityistä huomioita tuli kiinnittää D-vitamiinin saantiin, jotta sitä tulee riittävä määrä päivää kohden.

Ravitsemussuosituksiin vertailuun valittiin uudistetusta ruokalistasta viikon 1. (Ks. Liite 3). Vertailussa keskityttiin energiansaantiin ja sen jakautumiseen proteiineihin, hiilihydraatteihin ja rasvoiksi. Lisäksi analysoitiin suolan ja ravintokuitujen määrää annoksissa ja vertailtiin ravitsemussuosituksiin. Vertailussani liitettiin päiväkohtaisiin annoksiin suositusten mukaisen ruisleivän, kasvirasvaveitteen sekä rasvattoman maidon. Ravintoainelaskemat saatiin keittiön tietojärjestelmä Jamixista. (Liite 5.)

Aterioiden päiväkohtainen energiapitoisuus vaihteli ruokalistan viikolla 1,425 kaloritasta 1,805 kaloriin. Keskiviikko oli ainoastaan kaikista energiapitoisin. Muut päivät olivat suositustenmukaisesti vertailukelpoisia ravitsemussuosituksiin. Keskiviikkona tarjottavan suklaapiirakan ja karjalanpiirakan nostivat rasvapitoisuutta liian korkeaksi. Ikääntyvän vanhuksen päiväkohtainen energiasuositus on n. 1400 kcal – 1800 kcal. Kasvisruoissa yllätti, että kalorimäärät olivat vain hiukan pienempiä verrattuna liharuokiin. Kasvisruoan lisäkkeeksi pyrittiin lisäämään proteiinipitoisia elintarvikkeita, jotta saataisiin energiaa riittävästi aterialta kohden.

Eniten hiilihydraatteja viikon ruokalistassa lisäävät lisäkkeenä käytetty pastalisäkkeet. Siksi listalle valittiin enemmän kasvislisäkkeitä. Pirstin ruokalista lisäämällä broileriruokia ja kasvisruokia useammalle päivälle edelliseen ruokalista verraten. Kasvisten käyttöä lisättiin enemmän ruokiin, jotta niitä saataisiin päivää kohden riittävä määrä. Tällä pyrittiin helpottamaan päivittäisiä ruoanvalmistusta huomioiden rakennemuunneltujen ruokavalioiden osalta.

Ensimmäistä ruokalistasuunnitelmaani yhdessä keittiöhenkilökunnan kanssa analysoidessamme kesken huomasimme, että kalaruokia sekä leivottavia päiväkahvi tuotteita oli liikaa ruokalistalla. Ruokalistasuunnitelmaa muokattiin useaan kertaan, jotta

ruokalista kierto saatiin toteutuskelpoiseksi. Reseptejä hiukan muokkaamalla ja leivottavien tuotteiden määrää pienentämää saimme ruokalistaa sopivammaksi budjettiin.

Viitakodin keittiön pienten keittiötilojen sekä rajallisten laitteiden vuoksi ruokalistaa suunnitellessani mietittiin tarkasti myös ruokien valmistusmenetelmää sekä tarjoilujärjestelmää. Esimerkiksi jos lounaalla valmistettiin laatikkoruoka kuten kinkkukiusaus, niin ei voitu päivälliselle suunnitella uunissa kypsennettävää ruokaa sekä missä muodossa päiväkahvilla tarjottava oli. Tarvitseeko päiväkahvi leivonnainen uunissa kypsennyksen? Joidenkin ruokien osalta kaikkien ruokien uunikypsennys oli mahdollista, jos niiden kypsennykset pystyttiin jaksottamaan. Suunnittelussa oli myös tärkeää pohtia, että valmistettavat ruoat soveltuivat keittiön tarjoilujärjestelmään. Runsaasti komponentteja sisältäviä annoksia tuli välttää, koska nostotila oli rajallinen.

Proteiinipitoisimpia ruokalistalla olivat päivät, jolloin tarjottiin broileria. Ruokalistaa suunniteltaessa tulikin kehittää erityisesti kiinnittää huomiota broilerin kanssa tarjottavien lisäkkeisiin, jotta lisäkkeet eivät enää nostaisi proteiinin määrää. Proteiini-määrät kasvisruoissa olivat hiukan alhaisempia. Minkä voisi korvata lisäämällä kasvisruokiin proteiinipitoisimpia elintarvikkeita, esimerkiksi papuja, linssejä sekä soijaa.

Proteiinipitoisempia elintarvikkeita lisättiin enemmän aamu- ja iltapaloihin, jotta ikääntyneiden suosituksiin verraten riittävä proteiinimäärä saavutetaan päivää kohden. Aterioiden proteiinipitoisuuksia vertailllessani saatiin 54-75 g välille kutakin päivää kohden. Muokkaamalla saadaan riittävästi proteiinia jokaiselle ruokailijalle.

Suolan määrä vaihteli lounaiden ja päivällisen aterioissa 0,5-4,8 g. Suolan määrä oli ruokalistan annoksissa liian suuri, ja sen käyttöä tulisikin jatkossa miettiä. Suolan korvaaminen esimerkiksi yrteillä ja mausteilla olisi terveellisempi vaihtoehto.

Aterioiden kuitupitoisuus vaihteli ruokalistan viikolla 1,64-6 g. Kun asiakas nauttii lounaalla tai päivällisellä perusannoksen leipää, jolla saadaan parannettua aterian kuitupitoisuutta huomattavasti. Silloin aamu ja iltapaloilla voisi korvata leivän jollain

muulla ruoka-aineelle esimerkiksi myslillä. Eniten kuituja viikon ruokalistassa oli torstaina tarjottavissa aterioissa.

4.3 Haastatteluiden tulokset uudistetun ruokalista testausksen jälkeen

Uudistetun ruokalista testausksen jälkeen haastateltiin 10 henkilöä ruokapalveluista ja hoitohenkilökunnasta. Ruokapalveluiden parissa työskenteleviä on vain kolme, ja hoitohenkilökuntaa oli paljon lomalla, minkä vuoksi haasteltavien määrä on vähäinen. Haastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluina.

Haastatteluista ilmeni, että kaiken kaikkiaan uudistetut ruokaohjeet ja ruokalistat soveltuivat ruokapalveluiden toimintaan. Ruokaohjeet koettiin selkeiksi, ja niitä oli helppo hyödyntää. Ruokaohjeisiin kaivattiin enemmän yksinkertaisuutta, mutta ohjeita pidettiin tärkeänä uusien työntekijöiden perehdytyksessä. Ruokaohjeet toivat uusia ideoita toiminnan kehittämisen ja jatkojalostukseen. Ohjeissa oli havaittavissa joitakin pieniä virheitä, esimerkiksi pullataikinan ohjeessa. Siihen olisi kaivattu tarkempaa annoskokoja. Ruokaohjeilla saatiin monipuolistettua ateriatarjontaa ja kehitettyä toimintatapoja.

Ateriasuunnittelun koettiin helpottavan raaka-aineiden tilaamisessa, koska tiedossa oli, mitä raaka-aineita tarvittiin seuraavaan tilaukseen. Työaika jäi näin ollen esimiehellä muihin tehtäviin, kun ei tarvinnut suunnitella seuraavan viikon ruokalistaa alusta alkaen. Selkeyttä toimintaan saataisiin, jos keittiöllä olisi ollut käytössään ammattikeittiöön suunnattu ruokatuotantoa helpottava tietojärjestelmä, jossa reseptit ja ruokalistat olisivat helposti saatavilla ja päivitetynä. Tällöin myös tilattavien raaka-aineiden seuranta helpottuisi ja hävikin määrä pystyittäisiin minimoimaan paremmin.

Aamu- ja iltapaloissa saatiin uudella ruokalistalla monipuolistettua. Iltapaloihin rakennetut suunniteltiin esimerkkivaihtoehdot. Ateriavaihtoehdot, jotka koettiin toimivaksi kokonaisuuksiksi. Aamu- ja iltapaloissa kiisselit olivat hyvä lisä, joita tarjoiltiin ikääntyneille myös lääkkeiden jakotilanteissa.

Useasta vastauksesta nousi esille, että päivälliselle tehdyt muutokset koettiin toimiviksi. Ruokalistasuunnittelussa lisättiin enemmän kastikevaihtoehtoja ja vähennettiin puurojen tai laatikkoruokien toistumista tiettyinä päivinä. Näin päivällisistä saadaan ravinteikkaampia ja monipuolisempia.

Yhteistyön kehittäminen

Haastattelussa nousivat esille yhteiset palaverit, joissa keittiö- ja hoitohenkilökunta sekä esimiehet kokoontuisivat. Jokainen voisi tuoda esille omia ajatuksia ja ideoita. Palaverissa käytäisiin läpi asiakkaiden toiveita tai tarpeisiin liittyviä toimintatavoitteita.

Suurimpana kehittämisen kohteena nousi esiin kommunikaation puute.

Kehittämiseen tulisi saada selkeämpiä toimintamalleja. Esimerkiksi jokaisesta asiakkaasta olisi tehty selkeät palvelusuunnitelmat. Näin jokaisella työntekijällä olisi tieto saatavilla, ja suunnitelmassa olisi hyvä ottaa yksityiskohtaisesti huomioon asiakkaan ruokavaliot tai muut ravitsemukselliset tekijät.

Haastatteluiden perusteella nousi kehittämisen kohteeksi asiakkaiden toiveiden huomioiminen, jossa toiveet kirjattaisiin ylös. Tällöin keittiöhenkilökunnan on helpompi seurata asiakkailta tulleita toiveita ja toteuttaa niitä.

Asiakkaille räätälöitäisiin tietynlaiset ateriapaketti vaihtoehdot, jotka olisivat sovellettavissa ruokavalioiden mukaisesti. Ruokapalveluilla olisi helpompi arvioida ruokailijoiden määrä, kun asiakkaiden ateriapaketti kokonaisuudet olisivat yhdenmukaisia. Ateriapaketti vaihtoehdoista voisi valita itselleen sopivan kokonaisuuden. Silloin ruokapalveluilla pysyisi yhdenmukaisuus ruoanvalmistuksessa ja ruokailijoiden määrä ei vaihtelisi niin suuresti viikoittain.

Haastatteluista havaittiin, että ruoka olisi samaa Viitatuvasa, että Viitahelmessä.

Tällöin saadaan minimoida ruoan hävikkiä ja toiminnassa pysyisi yhdenmukaisuus.

Lisäksi sillä taataan monipuolisempia ateriakokonaisuuksia ikääntyneille asiakkaille.

Ravitsemustietojen saatavuus

Haastatteluissa nousi esille ravitsemustietojen puuttuminen aterioista. Testauksen aikana ei ollut saatavilla ravitsemustietoja, jotka nousivat esille asiakastyytyväisyyskyselyistä. Miten saadaan enemmän asiakkaiden näkyville ravitsemussuositukset? Ateriasuunnittelussa oli huomioitu ravitsemussuositusten ajantasaiset ravintoarvot kustakin ohjeesta. Niistä tulostettiin jokaiseen reseptiin erikseen saadut ravintoarvotiedot kustakin ohjeesta, koska toimeksiantaja ei pystynyt hyödyntämään Jamix-ohjelmistoa. Nykypäivän iäkkäät ovat yhä valveutuneempia. Ravitsemustietojen saatavuudella voitaisiin lisätä asiakasnäkökulmaa ja parantaa asiakastyytyväisyyttä.

Ravitsemustiedot pitää saada näkyville. Ainoastaan yhdessä vastauksessa ilmaistiin, mitä ravitsemuksen arviointi todellisuudessa on organisaatiossa. Kaikki edellä mainitut asiat kertovat, että tarvitaan koulutusta ravitsemustiedon päivittämiseen ja niiden ajankohtaiseen näkyvyyteen. Ravitsemustietojen päivittämisen näkymistä myös asiakkaille koettiin tärkeäksi. Ravitsemustiedoista nähtäisiin aterioiden kokonaisenergia annosta kohden. Lisäksi saataisiin lisättyä hoitohenkilökunnan ravitsemustietoutta ravitsemustiedoista.

5 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Tässä luvussa käsitellään tutkimusongelman ja tutkimuskysymyksiä kautta saatuja sekä tutkimustuloksien perusteella nousseita kehitysehdotuksia. Tuloksien perusteella näyttää, että Viitakodin asiakkaat ja hoitohenkilökunta ovat tyytyväisiä palveluun. Ruoka on hyvää. Jopa henkilöstö kokee ruokapalvelun laadun hyväksi, vaikka joitakin kehittämiskohteita nousikin esille.

Haastatteluiden perusteella kiertävän ruokalistan suunnittelu koettiin loppujen lopuksi toimivaksi palveluiden tuottamisen näkökulmasta. Ravitsemustieto kokonaisvaltaisesti tiedostetaan hyvin. Ikääntyneiden ruokavalion edistäminen tiedostetaan hyvin tärkeäksi. Ruoan ravitsemuksellinen merkitys vaatii tietojen päivittämistä ja kouluttautumista suhteessa terveyden edistämiseen. Tuloksien perusteella voidaankin todeta, että tämä osa-alue ei ole jäänyt taka-alalle, kun puhutaan ravitsemushoidosta ja sen tärkeydestä yleisesti ikääntyneiden ravitsemuksen näkökulmasta.

Ruokailevat asiakkaat kokevat, että Viitakodin keittiöllä valmistetaan hyvää ja ravitsevaa ruokaa ikääntyvälle asiakasryhmälle ja henkilökunnalle. Ruoan ravitsemuksellinen laatu, ravintosisältö, sekä ravintoaineiden ja energian saanti suhteessa suosituksiin pystyttäisiin varmentamaan ruokatuotantojärjestelmällä, jota työntekijöillä ei ole vielä. Kehittämissuunnitelmana ravitsemustietojen saatavuuteen nousi esille, että asiakkaiden näkyvillä olisi malliaterioita. Niissä näkyisi tarkasti, paljonko ateriakokonaisuus sisältää energiaa ja ravintoaineita.

Tarpeeksi pitkä ruokalistakierto takaa, että asiakkailla on käytössään mahdollisimman monipuolinen ja vaihtuva ruokalista, jonka kesto olisi kuusi viikkoa. Tässä tutkimuksessa oli rajallinen aika, minkä vuoksi toteutui neljän viikon kestävä ruokalista. Kehityssuunnitelmana tutkimuksen jatkumiselle on suunnitella kaksi viikkoa lisää ruokalistakiertoa.

Tällöin toiminnan kehittäminen olisi myös paljon systemaattisempaa. Jatkuvalle ruokalistan kierrokselle voitaisiin paremmin huomioida esille nousseita asiakkaiden lempiruokia ja tarpeita ruoan suhteen myös jatkossakin. Ateriasuunnittelu toimi runkona koko tutkimukselle, jolloin pyrittiin huomioimaan asiakkaiden toiveita paremmin saatujen asiakastyytyväisyyskyselyiden perusteella. Näin voitaisiin myös jatkossakin erottaa samalaisista palveluista tuottavista organisaatioista, mikä onkin usein pienen organisaation etu.

Näiden havaintojen perusteella ruokapalveluiden tulisi yhdenmukaistaa toimintamalleja. Kuten esimerkiksi monipuolistamalla aamu- ja iltapaloissa sekä

päivällisellä tarjottavat ateriat vaihtuisivat kiertävän ruokalistamukaisesti. Se edellyttäisi esimerkiksi ruokapalveluille muutamia astiahankintoja, jotta iltavuoroon ei tarvitsisi palkata yhtä uutta työntekijää. Lähtökohtaisesti pystyttäisiin parantamaan kokonaisvaltaista palvelunlaatua ja arvostusta yhdenmukaisilla toimintatavoilla. Kiertävällä ruokalistasuunnittelulla myös lempiruokien toteutuminen näkyisi paremmin, ettei esimerkiksi samat kastikeruoat ja laatikkoruoat toistuisi useaan kertaan neljän viikon aikana.

Asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden kysyminen esimerkiksi asiakastyytyväisyyskyselyllä on tärkeää huomioida tasaisin väliajoin. Tällöin asiakkaiden mielipiteitä voidaan paremmin huomioida ja laatua on helpompi parantaa.

Jatkuvaa kouluttautumista ja tietojen päivittämistä vaativat hyvinvoinnin edistämiseen sekä sairauksien hoitoon suhteessa ruoan ja ravitsemuksen edistämiseen. Tämä koettiin johtuneen yhteistyön puutteesta hoito- ja keittiöhenkilökunnan välillä. Yhteistyön tarkoituksena on yhdistää tietoja ja pyrkiä rakentamaan kokonaisvaltaisia palveluita ikääntyneiden hyvinvointiin edistämiseksi.

Palveluiden kehittämisen eteenpäin viemiseksi myös asiakkaiden lempiruokapäivät olisivat hyvä lisäys toiminnan kehittämiseen, joita suunniteltaisiin yhdessä hoitohenkilökunnan kanssa. Tällöin pystyttäisiin lisäämään ravitsemustietoisuutta myös hoitohenkilökunnalle.

Rohkeimmista johtopäätöksistä tulosten perusteella, joihin toivottiin kehittämistä olivat johdonmukaisuus ja yhteistyön kehittämistä yhdessä hoitohenkilökunnan kanssa. Havaittiin, että yrityksen tarjoamiin ateriapaketteihin voitaisiin suunnitella eri tyyppisiä vaihtoehtoja. Ateriapaketit voidaan paremmin muokata asiakkaiden tarpeiden mukaisesti, jos on kaikilla työntekijöillä selkeä tieto palvelusuunnitelmassa. Tällöin kaikilla työntekijöillä on ajantasainen tieto ikääntyneiden asiakkaiden tarvittavista palvelukokonaisuuksista, mitä ravitsemuksellisia tietoja tarvitsee ottaa huomioon asiakkaiden yksilöllisissä palvelun tarpeissa- ja tavoitteissa. Tällöin jatkuva tutkiminen takaa tasaisen ravitsemushoidon merkityksen toteutustavoissa. Näin

ollen palvelun laadulla pystytään yhä enemmän kehittämään yksilöllisesti monipuolisempaan suuntaan.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena kehiteltiin ikääntyneiden ruokapalveluita ruokalistasuunnittelun avulla. Opinnäytetyö varmisti, kuinka tärkeässä roolissa tulevaisuudessa ovat ikääntyvä väestö ja ikääntyneet asiakasryhmät. Palveluiden tarve kasvaa, kun isot ikäryhmät ikääntyvät vuosi vuodelta. Siitä syystä koettiin tarvetta kehittää ruokapalveluita toimivammaksi kokonaisuudeksi. Tutkimuksen alussa määriteltiin tavoitteeksi ateria- ja ruokalistasuunnittelu, jotta voidaan paremmin vastata ikääntyneiden asiakkaiden tarpeisiin ja toiveisiin. Vastauksien löytyminen tutkimuskysymyksiin ei itsessään ratkaise tutkimusongelmaa. Niiden pohjalta poimitut kehitysehdotukset ja työkalut antavat yritykselle keinoja kehitysprosessin jatkamiseksi. Opinnäytetyö ja sen pohjalta tehdyt kehittämissuositukset auttavat kehittämään työskentelyprosesseja ja selkiyttämään toimintamenetelmiä.

Asiakkaiden toiveet ja tarpeet olisi tärkeää huomioida muutaman kerran vuodessa esimerkiksi asiakastytyväisyyskyselyillä. Palveluiden kehittäminen ja tuottaminen vaativat vahvaa ammattitaitoa sekä halua kuunnella asiakkaiden toiveita.

Ruokalistasuunnittelu antoi tilaisuuden kehittää omaa ammattitaitoaan ja käyttää luovuutta. Nykypäivän ikääntyneet asiakkaat vaativat yhä enemmän, ja pienessä organisaatiossa pystytään huomioimaan asiakkaiden toiveita.

Tällöin voitaisiin paremmin kehittää ja toteuttaa uusia ideoita ruokapalveluiden ruokatarjontaan. Suunnittelu on aikaa vievää, minkä vuoksi siihen tulee varata runsaasti aikaa. Taloudellisesti on kannattavaa, kun raaka-aineiden hankintaan on

olemassa selkeät ruokalistat. Palveluiden tarjonnassa toisivat selkeyttä yhdenmukaiset ateriapakettivaihtoehdot.

Haastattelukysymyksiä muokattiin haastatteluja tehdessä ja sen jälkeen, jotta saatiin vastauksia, jotka antavat ratkaisuja tutkimusongelmaan. Alkuperäisessä suunnitelmassa ei kysytty haasteltavilta tarkemmin ravitsemussuosituksista ja kuinka ne ovat toteutuneet. Havainnointia laajennettiin ruokalistatoteutuksen aikana ravitsemussuosituksen näkökulmasta. Ensimmäisten haastattelujen perusteella ei ollut merkittäviä tekijöitä, jotka vaikuttavat päätöksen tekoon ja palveluiden parantumiseen. Sen vuoksi kysymyksiä päätettiin muokata, jotta saatiin syvälinen näkemys. Haastatteluissa valittiin yksilöhaastattelut, jolloin kysymyksiin pystyttiin luomaan haastateltavien kanssa luottavainen ilmapiiri. Jolla saatiin vastauksia tutkimusongelman ratkaisemiksi.

Tutkimuksessa on käytetty useita eri menetelmiä, tutkimusvaiheiden etenemistä ja sen aikana tapahtuneet muutokset on perusteltu. Tämä lisää luotettavuutta tutkimukseen. Teoriaosassa on useita käsitteitä, mitkä ohjaavat tutkimuksen kulkua, joita voisi hyödyntää toiminnan tukena ja palveluiden kehittämiseen yrityksessä.

Kehitysehdotuksia opinnäytetyössä tulee tarkastella kokonaisuutena, koska ilmiöön liittyy useita eri osa-alueita. Opinnäytetyön alkuperäisessä suunnitelmassa oli tarkoituksena tehdä asiakaskysely, jossa analysoimalla olisin saanut työhöni asiakasnäkökulman ruokalistan onnistumisesta. Tämä voisi jäädä seuraavalle tekijälle tai toimeksiantajalle itselle, koska ilmiö tunnetaan paremmin, seuraavassa tutkimus vaiheessa voitaisiin käyttää kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Ruokalistan kehittämisen seuraavan vaiheen (ks. kuvio 1.), mikä on toimeksiantajan vastuulla.

Koko tämä opinnäytetyön tekeminen on ollut kasvattavaa. Työhistoriani ravitsemuksen parissa auttoi teoreettisen viitekehyksen luomisessa. Aiemmin en ole tehnyt ruokalistan suunnittelua alusta loppuun saakka, kuinka aikaa vievää se on. Opinnäytetyöprosessi on tuonut lisää tietoa, kuinka valtava merkitys ateriasuunnittelulla on palveluiden kehittämisessä. Tutkimus on syventänyt

ymmärrystä palveluiden kehittämisestä ikääntyneiden asiakkaiden näkökulmasta ja merkityksestä.

Tutkimuksen luotettavuus

Tärkeimpänä tekijänä hyvään tutkimukseen ja luotettavuuteen liittyen on muistettava välttää epärehellisyyttä. Teoreettiseen viitekehyksen rakentamiseen on käytetty useita käsitteitä, jotka toimivat tutkimuksen johtolankana. Sillä on kuitenkin tarkoituksensa, koska ilman sitä ruokalistasuunnittelua olisi mahdoton toteuttaa. Lähteisiin on tuotu mahdollisimman uutta tietoa, kuten esimerkiksi tutkimustuloksista ikääntyneiden ravitsemuksesta ja niihin kuuluviin tarpeisiin. Useista läheistä on kulunut jo enemmän kuin kymmenen vuotta, mutta tieto on pysynyt samana.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan kaikissa vaiheissa niin suunnitteluvaiheessa kuin konkreettisesti tutkimusvaiheessa. Laadullinen tutkimuksen luotettavuuden todentamiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa toteuttaa. Tutkimuksen luotettavuutta tulee pitää kokonaisuutena sekä johdonmukaisena. Lisäksi tulee pohtia, saavutetaanko tutkimuksen tarkoitus ja onko saadut tutkimus tulokset luettavia?

Ruokapalvelun asiakkaille ja henkilöstölle tutkimukseeni tehdyt kyselyt perustuivat vapaaehtoisuuteen, johon vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. Kyselyt tehtiin täysin nimettömänä osallistuminen tai osallistumatta jättäminen ei millään tavalla tulisi esille tutkimuksen vaiheissa. Toimeksiantaja on sitoutunut auttamaan omalta osaltaan, etenkin kyselyiden toteuttamisessa, jotta tutkimuksen henkilöt tavoitetaan hyvin. Haastatteluihin kutsuttiin puhelimitse ja jokaiselle haastateltavalle kerrottiin ennen haastattelun alkua tarkemmin opinnäytetyön sisällöstä, aihealueesta sekä teemoista. Haastattelukertoja pidettiin useamman kerran, jolloin saatiin kaikki kehittämisprosessiin osallistuneet haasteltua.

Haastatteluaineiston luotettavuutta voidaan tarkastella aineiston luotettavuuden, haastateltavien luotettavuuden ja tulkinnan luotettavuuden kautta. Haasteltavat

kohdistin ruokapalveluita toteuttavan henkilökunnan ja ikääntyneiden parissa työskentelevien hoitohenkilökunnan, koska he edustavat joukkoa, joka parhaiten pystyvät vastamaan tutkimusongelmaan. Haastattelurunko perustui tutkimuskysymyksiin, joita ei ollut ennen haastattelutilannetta näytetty haastateltaville. Haastattelusta esiin nousseita asioita luokiteltiin aineistosta teemoittelemalla. Suoritettuja tutkimukseen liittyvän kyselyitä ja haastatteluita asiakkaille sekä henkilökunnalle kohderyhmän määräksi tuli yhteensä 42 henkilöä.

Tutkimukselta edellytetään tieteellisyyttä, tulosten oikeellisuutta ja luotettavuutta. Tutkimusmenetelmä tulee laatia niin, että voidaan saada vastaustauksia tutkimusongelmaan. Mittareita ja menetelmiä tulee käyttää niin, että tulokset eivät johdu sattumasta ja niihin voidaan luottaa, jotka ovat toistettavia. Laadullinen tutkimus perustuu tulkintaan tehtävästä aineistosta. Oikeellisuutta ja luotettavuutta voidaan tutkimuksessa arvioida sillä perusteella, että eri tutkijat saisivat samasta tutkimusaineistosta samankaltaisia tulkintoja ja johtopäätöksiä. Aineiston riittävyys, analyysin kattavuus, analyysin arvioitavuus ja toistettavuus sekä dokumentaatio voivat olla myös arviointiperusteina. (Kananen 2015, 125,131.)

Tutkimusmenetelmä toimi hyvin, koska kehittämistutkimus on käytännönläheistä, mikä sopii työnohessa tehtävälle tutkimukselle. Toimintaa pyrittiin kehittää tutkimuksen aikana ja muutosta saatiin aikaan haluttuun suuntaan. Suunnitteluvaiheessa pyrittiin hyvään ennakkosuunnitteluun, kun laadullinen tutkimusmenetelmä pyrkii kuvamaan todellista elämää sekä siihen vaikuttavia ilmiöitä.

Yrityksessä tehdyn asiakastyytyväisyyskyselyn ja haastattelujen tulokset tuottivat saman tyyppistä aineistoa. Toisaalta tämä kohderyhmä oli ainut ja oikea vastaamaan tutkittavaan ongelmaan. Tästä muodostui haaste, koska tutkijalla ei ole ennestään tietoa organisaation rakenteesta ja henkilöstöstä, vaan tieto on muiden ihmisten kertomaa ja toimintakertomuksien varassa. Monimenetelmällisyys tutkimuksen aineistonkeruussa tukivat tutkimuksessa saatuja tuloksia ja johtopäätöksiä. (Kananen 2015, 112-115.)

Lähteet

- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Eckstein, E.F. 1983. Menu planning - third edition. University of Illinois, Urbana, Illinois: Avi publishing company, INC. Westport, Connecticut, USA.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsingin yliopistopaino.
- Hyvinvointikeskus Viitakoti. 2018. Maistuvaa kotiruokaa. Viitattu 16.10.2018 <http://www.viitakodit.fi/ruokapalvelut/>.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Järvenpää, M., Länsiluoto, A., Partanen, V. & Pellinen, J. 2010. Talousohjaus ja kustannuslaskenta. Helsinki: WSOYpro OY.
- Jamix Oy. 2018. Viitattu 14.10.2018 http://www.jamix.fi/suomi/ammattikeittion_ketjuhallinta/.
- Kananen, J. 2008. KVALI. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 93. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 111. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2014. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 212. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kolehmainen A. 2017. Haastattelu. Hyvinvointikeskus Viitakodin keittiöpäällikkö.
- Lampi, R., Laurila, A., Pekkala, M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. Helsinki. Oppimateriaalit Oy. Helsinki: WSOY.
- Lehtinen, M., Peltonen H., & Tauren P.2011. Ruoanvalmistuksen käsikirja. Helsinki: WSOY.
- Mauno, S. & Lipre, E. 2008. Taitava kokki ammattikeittiössä. Helsinki: WSOY.

- Mertanen, E. 2007. Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkökulmasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisua 79. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Mertanen, E. 2012. Ruokapalveluita kehittämässä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu –Sarja. Tampere: Juvent Print.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteessä. Tutkijalaitos. International Methelp Oy. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Manninen, R. 2018. Ravitsemusterapeutti. Jyväskylän kaupunki 26.1.2018.
- Mutanen, M., Fogelholm, M., & Vuotilainen, E. 2015. Ravitsemustaito. Helsinki: Sanoma pro Oy.
- Nivalainen, S. & Volk, R. 2002. Väestö ja hyvinvointipalvelut vuonna 2030: Alueen tarkastelu. Sosiaali –ja terveysministerinjulkaisu 2002:15. Sosiaali –ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 23.10. 2018.
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69984/hyvinvointipalvelut%20.pdf?sequence=1>
- Määttä, S., Nuutila, J. & Saranpää, T. 2004. Juhlapalvelu suunnittele ja toteuta. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Partanen, R. & Peltosaari, L. & Raukola, H. 2002. Ravitsemustieto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Pitkälä, K., Sulkava, R., Strandberg, T., Tilvis, R. & Viitanen., M. 2010. Geriatria. Duodecim. Porvoo: Ws. Bookwell Oy.
- Puranen, T. & Suominen, M. 2012. Ikääntyneen ravitsemus. Opas ravitsemuksen arviointiin ja ravitsemushoitoon. Suomen muistiasiantuntija ry. Trinket Oy.
- Ravitsemus ja Ruokavaliot. 2006. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. Useiden asiantuntijoiden koostama teos. Diettimedia oy. Vammalan Kirjapaino Oy.
- Ravitsemushoito. 2010. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutukseen. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Edita publishing Oy.
- Ravitsemustiede. 2012. Toimittajat: Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. Kirjan sisältö perustuu useamman kirjoittaja ja ammattilaisen osa-alueisiin. Duodecim.
- Ravitsemushoito - suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. 2010. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 19.8.2018.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemushoito_net_2.painos.pdf.

Rissanen, T. 2005. Hyvä palvelu. Vaasa: Fram 2005.

Suominen, M. & Jyväkorpi, S. 2012. Ikääntyneen ravitsemus ja ruokapalvelut - suunnittelu ja toteutus. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki: Trinket Oy.

Suominen, M. 2010. Ruokalistan suunnittelu opas. Vanhustyön keskusliitto. Vammalan kirjapaino Oy.

Suominen, M. 2000. Ruokalistasuunnittelun opas. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Suominen, M. Soini H. Muurinen S. Strandberg T. Pitkälä K. 2012. Ikääntyneiden ruokatottumukset, ravinnonsaanti ja ravitsemuksen tila suomalaisissa tutkimuksissa. Viitattu 18.9.2017 <https://journal.fi/sla/article/view/7065>

Taskinen, T. 2007. Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit. Mikkelin ammattikorkeakoulu. A; Tutkimuksia ja raportteja - Reseach Reports 22. Mikkelin Interkopio Oy.

Turpeinen, V. 2009. Keittiömestarin huippuosaaminen mestarien itsensä kertoma. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu. Tampere: Juvenes print.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vilka H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Villanen J. 2016. Tuotteista tähtituotteita. Helsinki: Kauppakamari.

Walker, J.R. & Lundberg, D.E. 2005. The restaurant: From concept to operation. 4 painos. John Wiley & Sons, Inc. New Jersey.

Liitteet

Liite 1. Esimiesten- ja hoitohenkilökunnan asiakastyytyväisyyskysely

ARVOISA VIITAKODIN ESIMIEHET JA HOITOHENKILÖKUNTA!

Teen parhaillaan opinnäytetyötäni Viitakodin ateriapalveluiden kehittämiseksi.

Tällä kyselyllä pyrin kartoittamaan ruokailevien asiakkaiden ja hoitohenkilökunnan mielipiteitä Viitakodin palveluista. Toivoisin, että vastaisitte näihin kysymyksiin tarkasti. Mielipiteellänne on todella suuri merkitys opinnäytetyöni tekemiseen.

Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Vastaaminen kyselyyn olisi tärkeää, jotta saisimme kattavan käsityksen palveluiden toimivuudesta tällä hetkellä. Vastaamalla kyselyyn olette mukana kehittämässä Viitakodin ateriapalveluita. Vastaaminen vie aikaa n. 15 minuuttia.

Kiitos ajastanne ja vastauksistanne jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin

Anu Lahtinen

Restonomiopiskelija

XXXXX@student.jamk.fi

1. KÄYTÄTTEKÖ VIITAKODIN ATERIAPALVELUITA?

Ympyröi itsellesi paras vaihtoehto.

- 1-2 KERTAA VIIKKO
- 3-4 KERTAA VIIKKO
- 5-7 KERTAA VIIKKO

2. MITÄ SEURAAVIA ATERIOITA KÄYTÄTTÄTE VIITAKODISSA TÄLLÄ HETKELLÄ?

Valitse ne ateriat, joita käytätte Viitakodissa.

- AAMUPALA
- LOUNAS
- PÄIVÄKAHVI

- PÄIVÄLLINEN
- ILTAPALA

3. KUINKA TYYTYVÄINEN OLET VIITAKODIN ATERIAPALVELUIHIN?

Valitse itsellesi paras vaihtoehto ja perustele miksi.

- ERITTÄIN TYYTYVÄINEN, MIKSI?
- TYYTYVÄINEN, MIKSI?
- TYYTYMÖTÄN, MIKSI?
- ERITTÄIN TYYTYMÄTÖN, MIKSI?

4. MITÄ MIELTÄ OLET SEURAAVISTA KOHDISTA VIITAKODIN ATERIAPALVELUISTA?

Valitse vain yksi vaihtoehto per rivi. Jos et osaa arvioida asiaa, jätä kohta tyhjäksi.

	Erittäin tyytyväinen	Tyytyväinen	Tyytymätön, miksi?	Erittäin tyytymätön, miksi?
RUOKALISTAN VAIHTUVUUS				
TERVEELLISTEN VAIHTOEHTOJEN SAATAVUUS				
RAVITSEMUSTIETOJEN SAATAVUUS ATERIOISTA				
RUOKIEN ESILLELAITTO				
ANNOSKOKO				
LOUNAAN MAKU				
LOUNAAN ULKONÄKÖ				
JÄLKIRUOKA				
PÄIVÄLLINEN				
PÄIVÄKAHVI LEIVONNAINEN				
ILTAPALA				

ATERIOIDEN VAIHTUVUUS RUOKALISTALLA VIIKOTTAIN				
---	--	--	--	--

5. HOITOHENKILÖKUNNAN TOIVEET SEURAAVIIN ASIOIHIN?

A. AAMU- JA ILTAPALOJEN VALMISTAMINEN

B. RUOKIEN JAKOTILANTEET VANHUKSILLE ESIM. HENKILÖKUNNAN RIITTÄVYYS

C. RUOKIEN LÄMPÖSÄILYTYS

D. ERITYISRUOKAVALIOT JA NIIDEN HUOMIOIMINEN

E. ATERIOIDEN TARJOILUAJAT

F. MITÄ MUUTA?

MUITA KOMMENTTEJA JA KIITOKSIA VIITAKODIN KEITTIÖLLE!

KIITOS AJAN KÄYTÖSTÄNNE JA VASTAUKSISTANNE!

Liite 2. Asiakkaiden- ja senioriasukkaiden asiakastyytyväisyyskysely
ARVOISA VIITAKODIN ASIAKAS!

Teen parhaillaan opinnäytetyötäni Viitakodin ateriapalveluiden kehittämiseksi.

Tällä kyselyllä pyrin kartoittamaan ruokailevien asiakkaiden mielipiteitä Viitakodin palveluista. Toivoisin, että vastaisitte näihin kysymyksiin tarkasti. Mielipiteellänne on todella suuri merkitys opinnäytetyöni tekemiseen.

Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Vastaaminen kyselyyn olisi tärkeää, jotta saisimme kattavan käsityksen palveluiden toimivuudesta tällä hetkellä. Vastaamalla kyselyyn olette mukana kehittämässä Viitakodin ateriapalveluita. Vastaaminen vie aikaa n. 15 minuuttia.

Kiitos ajastanne ja vastauksistanne jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin

Anu Lahtinen

Restonomiopiskelija

1. KÄYTÄTTEKÖ VIITAKODIN ATERIAPALVELUITA?

Ympyröi itsellesi paras vaihtoehto.

- 1-2 KERTAA VIIKKO
- 3-4 KERTAA VIIKKO
- 5-7 KERTAA VIIKKO

2. MITÄ SEURAAVIA ATERIOITA KÄYTÄTTÄTE VIITAKODISSA TÄLLÄ HETKELLÄ?

Valitse ne ateriat, joita käytätte Viitakodissa.

- AAMUPALA
- LOUNAS
- PÄIVÄKAHVI
- PÄIVÄLLINEN
- ILTAPALA
- ATERIAPAKETIT

3. KUINKA TYYTYVÄINEN OLET VIITAKODIN ATERIAPALVELUIHIN?

Valitse itsellesi paras vaihtoehto ja perustele miksi.

- ERITTÄIN TYYTYVÄINEN, MIKSI?
- TYYTYVÄINEN, MIKSI?
- TYYTYMÄTÖN, MIKSI?
- ERITTÄIN TYYTYMÄTÖN, MIKSI?

4. MITÄ MIELTÄ OLET SEURAAVISTA KOHDISTA VIITKODIN ATERIAPALVELUISTA?

Valitse vain yksi vaihtoehto per rivi. Jos et osaa arvioida, jätä kohdat tyhjäksi!

	Erittäin tyytyväinen	Tyytyväinen	Tyytymätön, miksi?	Erittäin tyytymätön, miksi?
RUOKALISTAN VAIHTUVUUS				
TERVEELLISTEN VAIHTOEHTOJEN SAATAVUUS				
RAVITSEMUSTIETOJEN SAATAVUUS ATERIOISTA				
RUOKIEN ESILLELAITTO				
ANNOSKOKO				
LOUNAAN MAKU				
LOUNAAN ULKONÄKÖ				
JÄLKIRUOKA				
PÄIVÄKAHVI LEIVONNAINEN				
PÄIVÄLLINEN				
ILTAPALA				
ATERIOIDEN VAIHTUVUUS RUOKALISTALLA VIIKOTTAIN				
LISÄKESALAATIN JA RAASTEEN TUOREUS				
LISÄKESALAATIN JA RAASTEEN MONIPUOLISUUS				

LEIPAVALIKOIMAN TUOREUS				
LEIPÄVALIKOIMAN MONIPUOLISUUS				

**5. MITÄ TOIVOISITTE VIITAKODIN OTTAVAN ENEMMÄN HUOMIOON
KÄYTTÄMISSÄNNE ATERIA PALVELUISSA?**

6. LEMPIRUOKIA, JOITA HALUAISITTE RUOKALISTALLE?

MUITA KOMMENTTEJA JA KIITOKSIA VIITAKODIN KEITTIÖLLE!

KIITOS AJAN KÄYTÖSTÄNNE JA VASTAUKSISTANNE!

Liite 3. Neljän viikon kiertävä ruokalista toteutus

Ruokalista viikko 1

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Ruispuuro Makkara-leikkele kurkku marjakiisseli Ananasmehu	Monivilja-puuro Juusto salaatti Omenasose	Kaurapuuro Kalkkunaleikkele raparperi-mansikkakiisseli päärynämehu	Vehnähiutalepuuro Munakokkeli Hedelmämehu Mansikkakiisseli suolakurkku	4-viljanpuuro juusto paprika mansikkasose
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastike Peruna Uunijuurekset Kiinankaali-ananas- retiisilaatti Omena-kanelikiisseli	Broilerikeitto vihersalaatti Talvinen raastesalaatti Marjajogurtti	Lihapullat perunasose Ruskeakastike Rapea kurkku-ananassalaatti Punaherukkavispipuuro	Kirjolohi-sitruunakastike Pasta Höyrykasvikset 1 Persikka-kaaliraaste	Kasviskiusaus Kaaliraaste Rusina-lantturaaste Banaani- ruusunmarjakiisseli
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Korvapuusti	Mokkapalat	Sitruunamuffinssi	Suklaakeksi	Pullapitko
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Aura-punajuurikiusaus Vihersalaatti 7 ruisleipä	Kaalilaatikko Puolukkahillo Porkkanaraaste	Kasvisseikeitto Karjalanpiirakka munavoi Tomaatti	Nakkikeitto Tomaatti tuorejuusto	Riisipuuro Luumukiisseli Lauantaimakkara kurkku
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Viili Savumuikku Vesimeloni ruisleipä	Raparperi- mansikkakiisseli leikkele rieska	Mansikkakiisseli juusto omena	Hedelmäriisi Leikkele kurkku sekaleipä	Mustikka-tuorepuuro Juusto Mysli

Ruokalista viikko 2

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Moniviljapuuro Paprika Juusto Mehukeitto	Ruispuuro Salaatinlehti Leikkele Mansikka- vadelmakiisseli	4-viljanpuuro Tomaatti Lihahyytelö Boysenmarjakiisseli	Kaurapuuro Kurkku Munakokkeli Omenasose	Vehnähiutalepuuro Tomaatti Juusto Puolukkakiisseli	4-viljanpuuro salaatinlehti leikkele Mansikkasose	Moniviljapuuro kurkku kananmuna mustikkakiisseli
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Lohi-pastavuoka Höyrykasvikset 1 Vihersalaatti 3 Hedelmäsalaatti	Jauhelihakeitto Vihersalaatti 5 Kaura- omenapaistos kermavaahto	Aurinkoinen ananasbroileri Riisi Vihersalaatti 4 Puolukkahillo Suklaakiisseli	Itämainen possu- juureskastike perunat Vihersalaatti 6 Puolukkakiisseli vaniljavaahto	Kalakeitto Kaaliraaste Ruisleipä Ruusunmarjakiisseli	Nakkikastike Perunasose Vihersalaatti 8 Porkkanaraaste 2 Mustikkakiisseli	Palapaisti Peruna Rakuunaporkkanat Italiansalaatti Vihersalaatti 7 Jäätelö
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kanelisokeripulla	Keksi	Porkkanapiirakka	Rinkeli	Wienerpitko	Pulla	Suklaapisarakku
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kinkkukastike Pasta/riisi Vihersalaatti 7	Broileririsotto Mustaherukkahillo Persikka- kaaliraaste Punajuurisalaatti	Makkarakeitto Kurkku Ruisleipä Juusto	Samettinen Bataattikeitto Meetvursti vesimeloni	Broilerkiusaus Punajuuri- omenaraaste Raejuusto	Riista- kasvikeitto Juusto Leipä	Borssikeitto Smetana Rieska Appelsiini
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Mansikka- vadelmakiisseli Suolakurkku Ruisleipä	Viili Talkkuna Kurkku perunarieska	Mangosmoothie Leikkele Tomaatti Leipä	Mustaherukka- vispipuuro Mandariini Paprika	Karjalanpiirakka munavoi kurkku	Jogurtti Silli Paprika ruisleipä	Banaanikiisseli Leikkele mysli/muro

Ruokalista viikko 3

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurapuuro Tomaatti Marjasose Leipä	Moniviljapuuro Suolakurkku Mustikkakiisseli	Ruispuuro Salaatinlehti Munakokkeli Omenasose	Riisihiutalepuuro Leikkele Vadelmakiisseli kaneli	Kaurapuuro Paprika Juusto Ruusunmarjakiisseli	Vehnähiutalepuuro Tomaatti Maksamakkara Päärynäsose	4-viljanpuuro Salaatinlehti Kananmuna Mehukeitto
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Hedelmäinen broilerikastike Riisi Vihersalaatti 4 Mustaherukkahillo Graham- mansikkavispipuuro	Kipparin kalakeitto Vihersalaatti 3 Kaaliraaste 3 Ohukaiset Hillo	Jauheliha- makaronilaatikko vihersalaatti 3 porkkanaraaste 3 Raejuusto ketsuppi Vadelmakiisseli	Broileriwokki Persikka-kaaliraaste Mustaherukkahillo Vihersalaatti 7 Ruusunmarjakiisseli	Tomaattinen jauhelihakastike Perunat Vihersalaatti 5 Uunijuurekset 1 Lantturaaste 2 Maitokiisseli Mansikkahillo	Kirjolohimureke Perunasose Vihersalaatti 2 Porkkanaraaste 1 Mangorahka	Juureskiausaus Omena Vihersalaatti 8 Suklaamousse
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kanelipitko	Omenapiirakka	Suklaamuffinssi	Keksi	Pulla	Rinkeli	Vadelmakääretorttu
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Jauheliha- perunaviipalevuoka Haudukekasvikset 4	Kinkkukiusaus Uunijuurekset 1 Vihersalaatti 6	Kesäkeitto rieska Banaani suolakurkku	Silakkalaatikko Punajuuri- omenaraaste Kaalisalaatti 1	Pinaattikeitto Kurkku Kananmuna Karjalanpiirakka	Mannapuuro Mustikkaherukkakiisseli Leikkele Tomaatti	Broileri- aurajuustokastike Riisi Vihersalaatti 1
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Mustikkakiisseli Juusto Kurkku	Suklaamannapuuro Kinkku Mandariini Leipä	Ruusunmarjakiisseli Lihahyytelö Tomaatti Mysli	Jogurtti maksamakkara kurkku Leipä	Puolukka- grahampuuro Salaatti Silli Ruisleipä	Viili Kalkkunaleikkele Kurkku ruisleipä	Graham- karjalanpiirakka Leikkele Juusto Banaani Appelsiini

Ruokalista viikko 4

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
4-viljapuuro Paprika Päärynä Persikkasose Leipä	Kaurapuuro Kurkku Juusto Kuningatarkiisseli	Riisihiutalepuuro Salaatinlehti Lihahyytelö Mustikkahillo Omenamehu	Ruispuuro Tomaatti Leikkele Päärynäsose	4-viljanpuuro Kurkku Maksamakkara Mansikkakiisseli	Kaurapuuro Tomaatti Juusto Omenasose	Vehnähiutalepuuro Salaatinlehti Silli Luumukiisseli
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Lindströminpihvi Kermaperunat Ruskeakastike Vihersalaatti 6 Kaaliraaste 10 Kuningatarkiisseli Vaniljavaahto	Lihakeitto Vihersalaatti Ruisleipä Appelsiinirahka	Mantelikala Perunasose Sitruuna-kermaviili kastike Höyrykasvikset 1 Vihersalaatti 5 Vadelma- mansikkakiisseli	Hernekeitto Sipuli Vihersalaatti 6 Juusto Suolakurkku Sinappi Pannukakku ja hillo	Kultainen kalkkunakeitto Vihersalaatti 9 Kasvishauduke 4 Mustikkavaahto	Karjalanpaisti Peruna Vihersalaatti 4 Uunijuurekset 1 Puolukkasose Viktorian riisi ja hillo	Kermaiset muikut Perunasose Puolukkahillo Vihersalaatti 2 Aurinkokiisseli
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Munkki	Puolukkapiirakka	Vaniljamuffinssi	Keksi	Voisilmäpulla	Piimäkakku	Viinimarjapiirakka
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Siskonmakkara- keitto Yrttivilhannekset 5 Rieska	Punajuurikiusaus Porkkana- raejuustosalaatti	Broileri- juureskastike Riisi Vihersalaatti 3	Janssoninkiusaus Punajuuriviipale Kaaliraaste 6	Kasvislasagne Fiestansalaatti	Riisihiutalepuuro Luumukiisseli Mandariini	Chili con carne Riisi Vihersalaatti 6
Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
Marjasmoothie Leikkele Tomaatti Täysjyväleipä	Marjakiisseli Leikkele Paprika sämpylä	Hedelmäsalaatti Juusto Kurkku ruisleipä	Mustikka- tuorepuuro Banaani Karjalanpiirakka	Kuningattaren ruispuuro Appelsiini juusto	Lihapasteija Munavoi Tomaatti ruisleipä	Jogurtti Maksamakkara Mandariini Hiivaleipä

Liite 4. Yksilöhaastatteluiden kysymysrunko

HAASTATTELU ATERIA – JA RUOKALISTASUUNNITTELUN TOIMIVUUDESTA

Keittiöhenkilökunta:

1. Ohjaako ruoka-aineiden järjestys tekemään työtä rationaalisesti?
2. Olivatko työohjeet riittävän selkeät työn kulun kannalta?
3. Päästiinkö työohjeessa sille asetettuihin tavoitteisiin?
4. Miten ateriasuunnittelussa oli otettu huomioon vanhusten ikääntymiseen ravitsemussuositukset?
5. Miten koitte ateriasuunnittelun helpottaneen työtänne?
6. Tulevatko ravitsemussuositukset näkyviin ruokalistasuunnittelussa?
7. Kuinka ateriasuunnittelu on helpottanut yhteistyötä keittiöhenkilökunnan kanssa/ hoitohenkilökunnan?
8. Millä keinoin mielestänne voitaisiin kehittää yhteistyön toimivuutta?

Hoitohenkilökunta:

1. Miten on aiemmin otettu huomioon ikääntyneiden ravitsemussuositukset ateriasuunnittelua?
2. Millä tavoin voidaan kehittää hoito- ja ruokapalveluhenkilökunnan välistä yhteistyötä?
3. Kuinka ateriasuunnittelu on helpottanut yhteistyötä keittiöhenkilökunnan kanssa/ hoitohenkilökunnan?
4. Tulevatko ravitsemussuositukset näkyviin ruokalistasuunnittelussa?
5. Millä keinoin mielestänne voitaisiin kehittää yhteistyötä?

Ehdotuksia, kuinka ruokalista toimivuutta olisi voitu parantaa.

Liite 5. Esimerkki vakioidusta Jamixin ravintolaskelmasta

Sivu 1 / 2

Lapin ukon keitto II

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Raakapaino	Ruoka-aineen nimi
1	1 dl	0,100 kg	0%	0,100 kg	Rypsiöljy
	2 ¼ l	1,500 kg	0%	1,500 kg	Sipuli kuutio
	10 l	10,000 kg	0%	10,000 kg	Vesi
		0,010 kg	0%	0,010 kg	Viherpippuri
	1 dl	0,100 kg	0%	0,100 kg	Suola
		0,150 kg	0%	0,150 kg	Lihaliemijauhe vähäsuolainen Knorr
		6,000 kg	0%	6,000 kg	Keittojuures
		6,000 kg	0%	6,000 kg	Peruna kuutio
		1,500 kg	0%	1,500 kg	Kylmäsavustettu pororouhe (Polarica)
		2,000 kg	0%	2,000 kg	Tuorejuusto pippuri
		2,500 kg	0%	2,500 kg	Kasvirasvasekoite, Becel 15%

Freesaa sipulikuutiot öljyssä padan pohjalla.

Lisää pataan vesi, viherpippuri, suola, ja lihaliemijauhe. Kun vesi kiehuu lisää keittojuurekset ja perunakuutiot. Jatka hauduttamista noin 15 minuuttia.

Lisää pororouhe, tuorejuusto ja kasvirasvasekoite. Kuumenna keitto kiehuvaaksi ja anna hautua hetki. Tarkista maku. Mausta tarvittaessa lisää. Lisää valmiin keiton pinnalle runsaasti persiljää.

Voit halutessasi käyttää rakuunaa keiton mausteena.

Kylmäsavustetun pororouheen sijaan voit käyttää riistarouhetta (Polarica). Se on hiukan miedompi maultaan.

PAINOT

	Raaka	Kypsämishäviö	Kypsä	Jäkeluhäviö	Lopullinen
Kokonaispaino	29,860 kg	10 %	26,874 kg	6 %	25,127 kg
Annoskoko	299 g		269 g		251 g

RAVINTOSISÄLTÖ

saanti 100 grammaa kohden

Nimi	Maara	% energiasta	RI	Energia	RI	Nimi	Maara	RI	Nimi	Maara
Rasva	1,90 g	36,90 %	7 %	45,46 kcal	6 %	Suola	0,58 g	24 %	A-vitamiini	55,75 µg
Tyydyttyneet	0,33 g	6,50 %	4 %	0,19 MJ		Natrium	147,08 mg		D-vitamiini	0,00 µg
Monoenit	0,64 g	12,44 %		190,20 kJ	6 %	Fosfori	19,24 µg		Tiamiini	0,07 mg
Monitydyttymättömät	0,86 g	16,80 %				Kalium	182,10 µg		Riboflaviini	0,02 mg
Trans	0,00 g	0,00 %				Rauta	0,29 mg		Foolihappo	15,16 µg
Alfa-noleenihappo	53,58 mg					Jodi	9,81 µg		C-vitamiini	6,15 mg
Hiihihydraatti	5,57 g	49,75 %	5 %			Seleni	0,26 µg		K-vitamiini	2,17 µg
Sokerit	1,32 g	11,77 %	4 %			Kupari	0,04 mg			
Laktoosi	0,08 g									
Ravintokuitu	0,98 g	4,12 %								
Orgaaniset hapot	0,16 g	1,12 %								
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %								
Proteiini	0,95 g	8,52 %	5 %							
Alkoholi	0,00 g	0,00 %								