

Ikäihmisten palvelutalon kahdeksan viikon kiertävä lounasruokalista

Kirsi Rimpilä

Tekijä(t) Kirsi Rimpilä	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Ikäihmisten palvelutalon kahdeksan viikon kiertävä lounasruokalista	Sivu- ja liitesivumäärä 23+14
<p>Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuloksena syntyi ikäihmisten palvelutaloon kahdeksan viikon kiertävä ruokalista. Opinnäytetyön päätavoite oli laatia kiertävä kahdeksan viikon lounasruokalista allergiamerkinnöin ikäihmisten palvelutaloon. Työn alatavoitteita olivat ikäihmisten ravitsemussuositusten mukainen lounaslista sekä ikäihmisten tottumuksia ja mieltymyksiä mukaileva lounaslista.</p> <p>Työn tietoperusta käsittelee ikäihmisille suunnattuja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimia ravitsemussuosituksia sekä ikääntymiseen liittyviä muutoksia ravitsemuksen kannalta. Ravitsemussuositusten lisäksi tutkimusten valossa esitellään myös ikäihmisten ruokatottumuksia ja mieltymyksiä.</p> <p>Produkti- osio eli ruokalista syntyi systemaattisella ruokalistasuunnittelulla. Ruokalistalle valikoitui ikäihmisten mieltymysten mukaisia raaka-aineita ja ruokalajeja, kuten kala, broileri ja kanaruokia murekepihveistä laatikkoruokiin ja kastikkeisiin. Ruokalistan ravitsemussuositustenmukaisuus todennettiin ravintoainelaskennalla kahdelle perättäiselle ruokalistaviikolle.</p> <p>Opinnäytetyöprosessi käynnistyi toukokuussa 2019. Saman vuoden kesäkuukausina tietoperusta valmistui. Produktin osalta työ valmistui syys-lokakuussa 2019 ja koko opinnäytetyö oli valmis marraskuussa 2019.</p>	
Asiasanat Ruokalistasuunnittelu, ravitsemus, ikäihminen	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ikäihmisten ravitseminen.....	3
2.1	Ravitsemussuositukset	4
2.1.1	Ravintoainepainotukset ikäihmisille	6
2.1.2	Ikääntymisen tuomat muutokset ravitsemuksen kannalta	7
2.2	Ikäihmisten ruokailutottumukset	9
2.3	Palvelutaloasumisen haasteet ravitsemuksen näkökulmasta	9
3	Ruokalistan suunnittelu	11
3.1	Ruokalistasuunnittelussa huomioon otettavat tekijät asiakkaan kannalta	11
3.2	Ruokalistasuunnittelussa huomioon otettavat tekijät suunnittelijan kannalta	12
3.3	Allergiamerkinnät ruokalistassa.....	13
4	Lounasruokalistan suunnittelu ikäihmisten palvelutalolle	15
4.1	Suunnitteluprosessin kuvaus.....	15
4.2	Kahdeksan viikon kiertävä lounasruokalista	16
4.3	Kiertävän ruokalistan kahden viikon ravintoainelaskenta.....	18
5	Pohdinta.....	21
	Lähteet	24
	Liitteet.....	27

1 Johdanto

Suomen kuin myös monen muun Euroopan maan väestö ikääntyy kiihtyvään tahtiin. Toisen maailmansodan jälkeen vuosina 1945-1949 syntyneet suuret ikäluokat ovat ikääntymässä. Aina 1960-luvun alkuun asti ikäluokat olivat suurempia kuin nykyisin syntyvät ikäluokat. On ennustettu, että ensi vuonna 2020 on Suomen väestöstä yli 65-vuotiaita 22,7% ja kymmenen vuoden päästä heitä on jo 26% väestöstä. Ikääntyneitä on siis jo yli miljoona viiden ja puolen miljoonan väestöstä. Lähes miljoonasta ikääntyneestä vuoden 2016 lopussa noin neljä prosenttia asui jo erilaisten palveluasumismuotojen piirissä. (SVT 2018.)

Palvelutalo on asumismuotona tarjolla hyvin monenlaisille väestöryhmille. Palvelu-aloissa asuvat erilaiset kuntoutujat, vammaiset ja ikäihmiset. Palveluasuminen muodostaa aina kokonaisuuden itse asunnosta tai huoneistosta sekä erilaisista tukipalveluista. Tukipalveluita voivat olla erilaiset hoito- ja hoivapalvelut, siivouspalvelu sekä ateriapalvelut. Tavallinen palveluasuminen muodostuu silloin, kun tukipalvelut määritellään yksilön tarpeiden mukaan. Tavallisessa palveluasumismuodossa asukkaat ovat hyväkuntoisia ja omatoimisia, koska henkilökuntaa ei ole öisin paikalla. Tavallisia palvelutaloja on ikäihmisille vähemmän tarjolla, koska tukipalvelut ohjataan pääsääntöisesti ensin ikäihmisen kotiin kotipalvelun tai omaishoidon muodossa. Tuettu ja tehostettu palveluasuminen ikäihmisillä tarkoittaa sitä, että henkilökunta on paikalla ympärivuorokauden. Asukkaat ovat usein huonokuntoisia, muistisairaita ja tarvitsevat apua päivittäisissä asioissa, kuten peseytymisessä ja pukeutumisessa. Tarvittavien tukipalvelujen muodot ja määrät kasvavat, kun tavallinen arki tuo haasteita ikäihmisille. (Lith 2018, 4.)

Tilastokeskuksen väestön ikäkehitys -ennusteen mukaan voidaan olettaa, että asukasmäärät tuetussa ja tehostetussa palveluasumismuodoissa tulevat nousemaan. Erityisesti yli 75-vuotiaiden määrä tulee vaikuttamaan palveluasumiseen. Toisen maailmansodan jälkeen syntyneet suuret ikäluokat ovat ikääntymässä ja nuorimmatkin heistä saavuttavat 75 vuoden iän ennen 2030- lukua. Yksi merkittävimpiä syitä ikäihmisten tuetun ja tehostetun palveluasumisen kasvulle on dementia oirekokonaisuuden lisääntyminen hyvin eri ikäisillä ikäihmisillä. Myös tuki- ja liikuntaelinsairauksien yleisyys yksin kotona asuvilla yli 75- vuoti- ailla ikäihmisillä tulee lisäämään erilaisten palveluasumismuotojen kysyntää lähitulevai- suudessa. (Lith 2018, 7; SVT 2018.)

Laadin opinnäytetyössäni kahdeksan viikon kiertävän lounasruokalistan ikäihmisten palvelutaloon. Palvelutalossa asuvat ikäihmiset ovat keskimäärin yli 70-vuotiaita. Palvelu-aloissa asuu myös nuorempia ikäihmisiä, jotka eivät selviydy arjesta syystä tai toisesta itse- näisesti. Hyvän ravitsemuksen merkitys on viime vuosikymmenenä korostunut ikäihmisten

hoidossa. Hyvällä ravitsemuksella on vaikutusta ikäihmisten toimintakykyyn ja hyvän elämänlaadun ylläpitämiseen. Ikäihmisten päivän kohokohta voi olla maittavan ja ravitsevan aterian nauttiminen yhdessä muiden palvelutalossa asuvien kanssa. Olen työskennellyt seitsemisen vuotta ikäihmisten palvelutalon keittiössä ja kiertävän ruokalistan laadinta tuli ajan kohtaiseksi noin pari vuotta sitten. Kuluneiden vuosien saatossa olen oppinut tietämään, millaisesta ruoasta keskiverto palvelutalon asukas pitää ja mistä ei. Palvelutaloon, jossa tarjotaan kaikki päivän ateriat aamupalasta päivälliseen, on erityisen tärkeää laatia ruokalista, jossa myös ravitsemussuositukset toteutuvat. (VRN. 2010, 12.)

Keskityin työssäni laatimaan kiertävän lounasruokalistan allergiamerkinnöin, koska lounas on palvelutalon asukkaille ehdottomasti päivän pääateria. Osa asukkaista käy vain lounaalla, joten on erityisen tärkeää, että lounaalta löytyisi mielekästä, ravitsevaa ja maukasta ruokaa. Lounasruokalista käsittää lounaalla tarjottavan pääruoan sekä jälkiruoan. Tekemäni ruokalistan ulkopuolelle jäivät palvelutalossa tarjottavat aamupala, lounaan salaattit sekä päivällinen. Ikäihmisten palvelutalossa asukkailla on mahdollisuus ruokailla myös omissa asunnoissaan tai talon ulkopuolella. Lounaan salaattipöytään vaikuttavat erittäin vahvasti satokausi -ajattelu sekä asukkaiden mieltymykset. (Paavola & Suominen 2018, 10.)

Opinnäytetyöni päätavoite on laatia

- kiertävä kahdeksan viikon lounasruokalista allergiamerkinnöin ikäihmisten palvelutaloon

Työni alatavoitteita ovat

- ikäihmisten ravitsemussuositusten mukainen lounaslista
- Ikäihmisten tottumuksia ja mieltymyksiä mukaileva lounaslista

Työni tavoitteet pyrin saavuttamaan perehtymällä jo kirjoitettuun tietoon kiertävän ruokalistan laadinnasta sekä ikäihmisten ravitsemussuosituksiin, jotka valtion ravitsemusneuvottelukunta antoi 2010. Laskin kahden viikon lounaslistan ravintoaineiden saannin ja suhteutin yhden aterian merkityksen koko päivän ravinnonsaantiin. Näin tehden pystyin todentamaan laatimani listan ravitsemussuositusten mukaisuuden. Ikäihmisten tottumuksiin ja mieltymyksiin perehdyin ennen ruokalistan laadintaa jo tehtyjen tutkimusten pohjalta. Vaikka tottumukset ja mieltymykset ovat hyvin henkilökohtaisia, on tiettyihin ikäryhmiin kuuluvilla ihmisillä samankaltaisuuksia ruokatottumuksissa ja -mieltymyksissä.

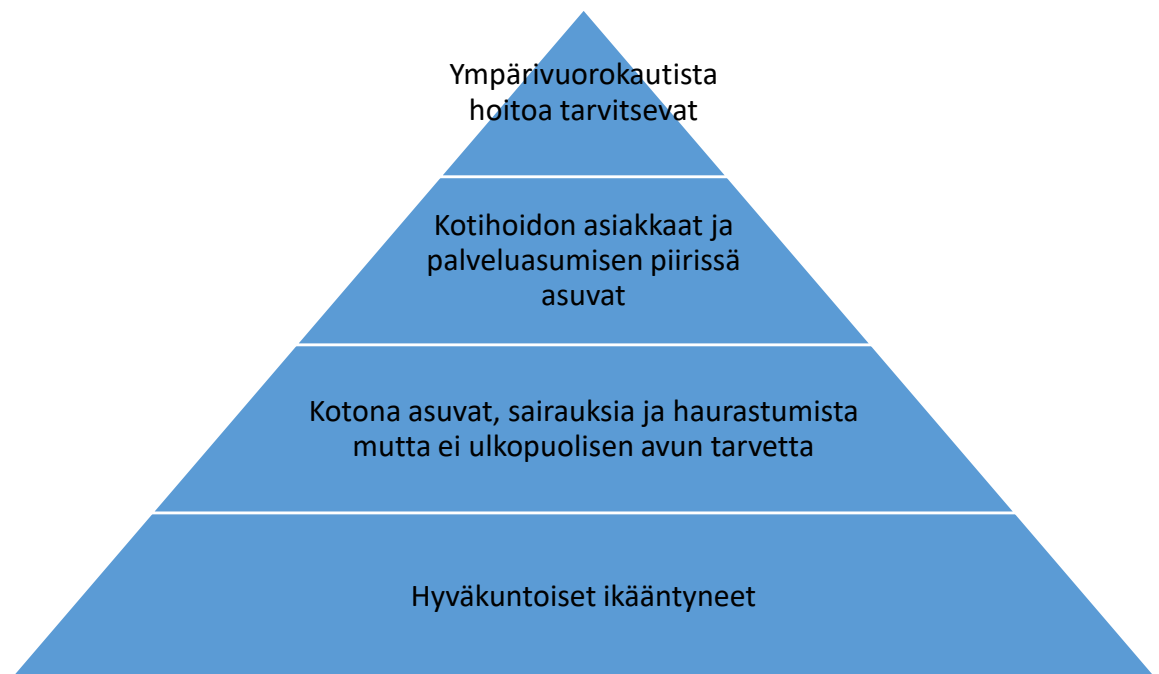
Työni tärkeimpinä lähteinä olivat valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat ravitsemussuositukset ikääntyneille sekä Maunon ja Lipren kirjoittama teos ruokalistasuunnittelusta ammattikeittiöihin. Näiden kahden lähteen rinnalle keräsin otannan mahdollisimman

uusista tutkimuksista ja teoksista, jotka käsittelevät ikäihmisten ravitsemusta tai kiertävän ruokalistan laadintaa.

2 Ikäihmisten ravitsemus

Tässä luvussa käsittelen ikäihmisten ravitsemusta lähinnä vuoden 2010 valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamien ikääntyneiden ravitsemussuositusten valossa. Tutkimusten mukaan elintavoilla, ruokavaliolla, liikunnalla ja psykososiaalisilla tekijöillä voidaan vaikuttaa vanhenemiseen. Elämänkaaren kaikissa vaiheissa hyvä ravitsemustila on lähde terveydelle ja hyvinvoinnille, niin myös ikäihmisille. Ikäihmisten hyvän ravitsemuksen tavoitteina ovat muun muassa toimintakyvyn säilyminen, painonvaihteluiden ehkäiseminen sekä lihaskunnan ylläpito. Hyvällä ravitsemuksella ja riittäville ravintoainevarastoilla ikäihmisten sairauksista toipuminen nopeutuu. (VRN 2010, 9-12.)

Hyvän ravitsemustilan säilyttäminen onnistuu ikäihmisilläkin huolehtimalla heidän hyvästä fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä. Ravitsemussuositukset antavat hyvät raamit sille, mitä jokapäiväisen ruoan tulee sisältää, että ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia voidaan edesauttaa. Ikääntyneet voidaan pelkistetysti jaotella neljään eri ryhmään heidän erityispiirteidensä perusteella (kuvio 1).



Kuvio 1. Ikääntyneiden ryhmät mukailleen VRN 2010.

Pyramidikuvion huipulla ovat ympärivuorokautista hoitoa tarvitsevat ikäihmiset, joista useat ovat sairaanhoitolaitosten vuodeosastoilla. Heitä on vähiten ikäihmisistä. Työni keskittyy pyramidikuvion toiseksi ylimpään ryhmään, jossa ovat niin kotihoidon asiakkaina olevat ikäihmiset kuin myös palvelutalossa asuvat ikäihmiset. Palvelutalon asukkailla on usein jo avuntarvetta välineellisissä päivittäisissä toiminnoissa ja kenties myös liikkumisessa ja peseytymisessä. Pyramidin kolmanteen ryhmään kuuluvat kotonaan asuvat ikäihmiset, jotka eivät vielä tarvitse ulkopuolista apua, vaikka heillä voi olla jo sairauksia ja haurastumista. Pyramidin alimman tason muodostavat kotona asuvat hyväkuntoiset ja omatoimiset ikääntyneet, heitä on ikäihmisissä eniten. (VRN 2010, 10-11.)

2.1 Ravitsemussuositukset

Vuonna 2010 julkaistiin ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuositukset ikäihmisille. Ravitsemussuositusten keskeisimmät painopisteet ovat ikäihmisten ravitsemuksellisten tarpeiden näkeminen eri ikääntymisen vaiheissa. Ikääntyneiden ravitsemusta tuli suositusten mukaan arvioida säännöllisesti ja pyrkiä puuttumaan ravitsemusongelmiin mahdollisimman varhain. Suositukset näkevät ravitsemuksen osana ikääntyneiden hoitoa. Alle 70-vuotiaille hyväkuntoisille ikääntyneille soveltuvat kuitenkin vuonna 2014 julkaistut aikuisväestöä koskevat ravitsemussuositukset, koska heillä ravinnontarve on samanlainen kuin nuoremmalla aikuisväestöllä. (Paavola & Suominen. 2018, 2-7.)

Ravitsemus on osa kaikkien ikäihmisten hyvää hoitoa. Ikäihmisten ravitsemuksessa seurataan erityisesti riittävää energian, proteiinin, muiden ravintoaineiden, kuidun ja nesteen saantia. Ikäihmisten energiansaanti tulisi olla päivittäin vähintään 1500 kcal. Rasvaa suositusten mukaan ikäihmisten tulisi saada 25-40 prosenttia kokonaisenergiamäärästä (E%), josta monitydyttymättömiä rasvahappoja tulisi olla 5-10E%. Imeytyvät hiilihydraatit tulisi muodostaa 45-60 prosenttia energian saannista ja proteiinia tulisi olla 15-20E%. Sakkaroosia suositusten mukaan voisi olla vain 0-10E%. Kun ruokavalio on monipuolinen ja laadultaan hyvä, voidaan olettaa, että tärkeimpien ravintoaineiden saanti on turvattu. Ikäihmisen tahaton laihduminen ja sairastavuuden lisääntyminen on tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä ravitsemustilan ja ravinnonsaannin heikkenemiseen. Ikäihmisille on tyypillistä riski ravitsemustilan heikkenemiseen. (VRN 2010, 14-19; Suominen ym. 2012, 172; Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos. 2019.)

Taulukkoon 1 on koottu esimerkkipäivän ruokavalio ikäihmiselle. Taulukon mukaisesta ruokavaliosta ikäihminen saa päivittäin 2000 kcal ja proteiinia 90 grammaa. Samaan taulukkoon kirjasin myös kunkin aterian prosentuaalisen osuuden päivittäisestä energiansaannista. Aamu-, väli-, ja iltapala ovat kukin 10-20 prosenttia päivän energiansaannista.

Lounas ja päivällinen ovat päivän pääaterioita ja kattavat energiansaannista 20-25 prosenttia. Ikäihmisille suositellaan vähintään viiden aterian rytmiä päivittäin.

Taulukko 1. Yhden päivän esimerkkiruokavalio ikäihmiselle.

(Mukaillen Suorajärvi-Bran, R. & Kinnunen, M. 2017. Ikääntyneen ruokavalio.)

Ateria	Esimerkkiruokavalio	Osuus päivittäisestä energiansaannista %
Aamupala	2dl kaurapuuroa 1dl mehukeittoa 2dl maitoa 1 siivu leipää 1-2tl kasvismargariinia 1-2 viipaletta juustoa tai leikkelettä Kasviksia leivälle 1 kuppi kahvia	15-20
Lounas	1,5 dl lihakastiketta 2kpl perunaa tai 1,5dl riisiä /makaronia ¼ osa lautasta salaatteja 1rkl salaatinkastiketta kypsiä kasviksia 1 siivu leipää 1-2tl kasvismargariinia 2dl maitoa/piimää	20-25
Välipala	2rkl pähkinöitä Hedelmä 1 kuppi kahvia	10-15
Päivällinen	2dl keittoa 1 pala leipää 1-2tl kasvismargariinia 1-2 viipaletta juustoa/leikkelettä 1,5dl marjarahkaa 2dl maitoa/piimää	20-25
Illtapala	1kpl sämpylä 1-2tl kasvismargariinia kananmuna salaattia ja kasviksia leivälle	10-15

	2dl täysmehua	
--	---------------	--

2.1.1 Ravintoainepainotukset ikäihmisille

Ikäihmisillä, kuten kaiken ikäisille ihmisille, on ensin turvatta riittävä energian saanti suhteessa omaan kulutukseen. Energian saannin ollessa riittävä tarkastellaan erilaisia ravintoainepainotuksia kunkin ikäryhmän mukaan. Ikäihmisten ravitsemussuositusten mukaan on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota heidän riittävään proteiinin saantiin, koska ihmisen vanhetessa elimistön kyky hyödyntää syötyä proteiinia hieman heikkenee, mutta tarve ei vähene. Kaikenikäisten lihakset tarvitsevat proteiinia hyvän toimintakyvyn säilyttämiseksi. Erityisen tärkeää lihasten proteiinin tarpeesta huolehtiminen on ikäihmisille. Hyvä lihaskunto ennaltaehkäisee ikäihmisen kaatumisriskiä ja niistä johtuvia murtumia. Riittävällä liikunnalla ja proteiinin saannilla turvataan hyvä lihaskunto. Toisaalta liian vähäisellä proteiinin saannilla on ikäihmisille hyvin monenlaisia vaikutuksia. Se muun muassa kiihdyttää entisestään lihaskatoa eli sarkopeniaa, lisää lihasvoiman heikkenemistä ja haurastumista sekä vaikuttaa alentavasti vastustuskykyyn. Hyvän immuunivasteen ylläpitämiseksi on ikäihmisten saatava riittävästi proteiinia. Silloin haavojen paraneminen ei pitkity ja tulehdusriski pysyy paremmin hallinnassa. (Kuluttajaliitto 2014; McVety ym. 2009, 38-39; Paa-vola & Suominen 2018, 8; VRN 2010, 14; Valve ym. 2018, 20-21.)

Ravitsemussuositusten mukaan 65 vuotta täyttäneiden tulisi saada päivässä keskimäärin 70-100g proteiinia. Ikäihmisten ruoan tulisi olla proteiinitihedeltään suurta, koska heidän nautitut ruoka-annoksensa ovat usein pieniä. Hyviä proteiinin lähteitä ovat lihan, kalan ja kanan lisäksi kasviproteiinit, kuten herneet, linssit, pavut ja pähkinät. Myös täysjyväviljavalmisteista, kuten täysjyvä leivästä, -riisistä ja -pastasta saadaan proteiinia. Samalla tulisi kiinnittää huomiota myös D-vitamiinin saantiin. Proteiini ja D-vitamiini vaikuttavat yhdessä lihaskuntoon ja D-vitamiini pitää lisäksi luuston vahvana. Niin ravinnosta kuin auringosta saatava D-vitamiinin määrä vähenee ikäihmisillä vähentyneen ulkoilun ja syödyn ruuan myötä. Ravintosuositusten mukaan yli 75- vuotiaille suositellaan 20 mikrogramman D-vitamiinilisän syömistä ympäri vuoden. (Kuluttajaliitto 2014; VRN 2010, 14; Valve ym. 2018, 20-21.)

Taulukosta 2 käy esille, millainen on yksi annos proteiinia yleisempien ruoka-aineiden kohdalla. Esimerkiksi kahden desilitran lasillisesta maitoa tai piimää saadaan yksi annos proteiinia eli noin 7g. Ikäihmisen päivittäinen proteiinin tarve täyttyy, kun nautitaan 8-10 annosta proteiinia. Viimeiseen sarakkeeseen laadin esimerkkipäivälle proteiiniannokset.

Aamupalalla 1 lasi maitoa, kananmuna ja leivän päällä täyslihalleikettä ja juustoa. Lounaalla nautitaan maitolasillisen lisäksi 45g kypsää kalaa lisukkeineen ja jälkiruoaksi mansikkarahkaa. Päivälliseksi esimerkiksi lihamakaronilaatikkaa, jossa yhdessä annoksessa on 30g kypsää lihaa ja lasillinen piimää. Iltapalaleipien päälle suositellaan laitettavaksi myös kokolihalleikettä ja juustoa. (Maito ja terveys ry 2015.)

Taulukko 2. Proteiinit annoksina. (Mukaillen Maito ja terveys ry 2015.)

Ruoka-aine	1 annos proteiinia (7-8g)	Ikäihmisen tarve: 8-10 annosta /pv
Maito / Piimä	2 dl	3 lasia maitoa päivän aikana
Maustamaton maitorahka	1 dl (80g)	lounaan jälkiruoaksi 1,5 dl mansikkarahkaa
Raejuusto	5-6 rkl (50g)	
Kananmuna	1 kpl (60g)	1 kananmuna aamupalalla
Kypsytetty juusto	3-4 viipaletta (30g)	aamu- ja iltapala leivillä yht. 1 annos
Täyslihalleikkele	3-4 viipaletta (40g)	aamu- ja iltapala leivillä yht. 1 annos
Kypsä liha	3 rkl (25-30g)	päivällisellä lihaa 30g
Kypsä kala	4-5 rkl (40-50g)	lounaalla kalaa 45g
Makkara/ nakki	½ makkara (50-75g) / 2 nakkia	

Ikääntyessä paksusuolen toiminta hidastuu, jolloin ummetuksen riski kasvaa. Ravitsemussuositusten mukaisesti ikääntyneet tarvitsevat kuitua 30g päivässä. Kuitu edesauttaa suolen toimintaa, hidastaa sokereiden imeytymistä ja osaltaan edistää rasva-aineenvaihduntaa. Kuidun hyviä lähteitä ovat täysjyväviljat, kasvikset, juurekset ja marjat sekä hedelmät. Kuitu tarvitsee riittävästi nestettä edesauttaakseen vatsan toimintaa. Ikäihmisetkin tarvitsevat vähintään 1,5 litraa erilaisia nesteitä päivässä. (Suominen 2008, 10,24)

2.1.2 Ikääntymisen tuomat muutokset ravitsemuksen kannalta

Ikäihmisten ravitsemukseen vaikuttavat hyvin monenlaiset asiat. Ikäihmisten kohdalla on otettava huomioon muun muassa vaikeutunut pureskelu ja nieleminen. Vaikka tilastojen mukaan täysin hampaattomien määrä on vähentynyt 2000-luvun aikana, on suomalaisten ikääntyneiden hampaat ja suun kunto huonolla tasolla. Suun ja hampaiden huono kunto sekä syömisestä mahdollisesti aiheutuva kipu voivat vaikuttaa alentavasti ikäihmisen ruokahuonon ja nautittuun ruokaan. Osalla ikäihmistä on suun kunnan vuoksi tarve rakenneuunneltuun ruokavalioon. (Paavola & Suominen 2018, 6.)

Heikentyneet aistitoiminnot niin näkö-, maku- ja hajuaistien osalta vaikuttavat ikäihmisten ruokailuun. Hajuaistin heikentyessä ikäihminen ei pysty erottamaan ja tunnistamaan hajuja, mikä tarkoittaa, ettei pilaantunutta ruokaa pystytä haistamaan. Makuaistiin ikääntyminen vaikuttaa monella tapaa, makea maistetaan kuten ennenkin, mutta happamien ja karvaiden makujen maistaminen heikkenee. Suolaisen maun maistamisen heikkeneminen saa ikäihmiset lisäämään suolaa ruokiin tarpeettomasti, mikä ei ole hyväksi ikäihmisille yleisen verenpainetaudin kannalta. Ruokailu on parhaimmillaan ravintoa ihmisen kaikille aisteille. Kun ikäihmistä voi kohdata tilanne, jossa hän ei oikein näe, maista eikä haistaakaan ruokaa, on ruokailusta viety suuri osa nautintoja pois. Ruokailusta tulee silloin vain suorittamista ja nautinto katoaa. Aistien heikentyessä nautitun ruoan ja juoman määrä jää yleensä vähäiseksi ja ikäihmisen virheravitsemuksen riski kasvaa. Ikäihmisille on suunniteltu ruokiin maun voimistamista, mutta tähän tarve on hyvin yksilöllistä. (Paavola & Suominen 2018, 6; Ruokatieto 2006)

län myötä sairaudet lisääntyvät ja niillä on myös vaikutusta syömiseen. Muun muassa muistisairaudet, neurologiset sairaudet, infektiot ja syövät ovat sellaisia sairauksia, joilla on suoraan tai lääkkeiden kautta vaikutusta muun muassa ruokahaluun ja ruokailutiheyteen ja ravinnon imeytymiseen. Ikäihmisten ruokahaluttomuus voi syntyä juuri sairauden seuraamuksena, kun jokin lääke tai hoito vie ruokahalun. Ikääntyneiden mahalaukun tyhjentymisen hidastuu. Erityisesti runsaasti rasvaa sisältävät ateriat sulavat hitaasti tai ruoan sulaminen jää jopa epätäydelliseksi. Ikääntyneillä viipyvät verenkierrossa pidempään energia sisältävät aineenvaihdunnantuotteet, kuten glukoosi ja rasvahapot. Tämän myötä kylläisyyden tunne kasvaa ja nälän tunne pienenee. Ruokahaluton ikäihminen syö pieniä annoksia, jolloin pikkuhiljaa vatsalaukun tilavuus pienenee ja maha täyttyy nopeasti. Kun vatsalaukku täyttyy nopeasti, syödään jälleen pienempiä annoksia ja hyvin nopeasti ikäihminen on virheravitsemuksen puolella ja paino tippuu tahattomasti. (Paavola & Suominen 2018, 5-6; Suominen 2008, 9-11.)

Ikääntyessä elämänpiiri pienenee, jolloin yksi päivän kohokohta ja mielihyvä lähde on ruokailu. Palvelutaloissa ruokailu on myös aina sosiaalinen tapahtuma asukkaille. Hollannissa toteutetussa tutkimuksessa todettiin, että kodinomaisella ruokailutilanteella voidaan hidastaa elämän laadun heikkenemistä. Tutkimuksen mukaan ruokailutilanne, joka on rauhallinen, viihtyisä ja tunnelmaltaan hyvä, on todettu olevan fyysistä kuntoa ylläpitävä vaikutus. Ikäihmiset nauttivat yhdessä ruokaillessaan enemmän ruokaa, jolloin energian saanti parani. (Suominen, 2008, 15-17)

2.2 Ikäihmisten ruokailutottumukset

Vuosina 2011-2014 VTT, kuluttajatutkimuskeskus ja 10 elintarvike-, pakkaus- ja catering-alan yritystä yhdessä ikäihmisten kanssa pyrkivät kehittämään ikäihmisille suunnattuja elintarvikkeita, aterioita ja pakkauksia. Kehittämishankkeen tavoitteena oli parantaa ikäihmisten hyvinvointia ja ravitsemustilaa löytämällä ikäihmisiä miellyttäviä ratkaisuja elintarvikkeisiin ja niiden pakkauksiin sekä joukkoruokailu ratkaisuja. Työn myötä selvisi myös ikäihmisten mieltymyksiä ruoan suhteen. (Heiniö, Pentikäinen, Rusko, Peura-Kapanen. 2014.)

Ruokaa ja valinnan vapautta ruuan suhteen arvostetaan ikäihmisten keskuudessa, suurille ikäluokille ruoka ei ole aina ollut itsestään selvyys. Ikäihmiset pitävät itse raaka-aineista lähtien valmistetusta ruoasta. He kokevat ruoan rakenteen, ulkonäön sekä maun erittäin tärkeänä. Suuret ikäluokat ovat vielä tottuneet syömään suomalaista perusruokaa, johon kuuluvat peruna, leipä, maito, marjat ja erilaiset puurot. Ruoka ei saa olla liian pehmeää sosetta mutta ei liian kovaakaan lisäksi raaka-aineiden tulisi olla hyvin tunnistettavissa. Perusraaka-aineita käytetään monipuolisesti tutuissa ruokalajeissa, joista löytyvät myös liha, kala ja kasvikset. Kunnollisen aterian elementteihin kuuluvat ikäihmisille lämpimän ruoan lisäksi salaatti, leipä, juoma, jälkiruoka ja kahvi. Ikäihmiset pitivät myös tärkeänä, että hyvä ruoka-annos sisältää reilusti vihanneksia, tarpeeksi energiaa, kuituja ja vitamiineja. (Suominen 2008, 18-19; Valve ym. 2018, 24-26; Heiniö ym. 2014.)

2.3 Palvelutaloasumisen haasteet ravitsemuksen näkökulmasta

Uusimmissa tutkimuksissa on selvinnyt, että ikäihmisten palvelutalojen asukkaista runsaalla kymmenellä prosentilla on heikentynyt ravitsemustila ja 68 prosentilla asukkaista on riski virheravitsemukseen. Virheravitsemuksesta on kyse silloin kun ruokavaliossa on puutetta tai liian runsaasti yhtä tai useampaa ravintoainetta. Molemmat ravitsemuksen alentumat ovat huonosti tunnistettavissa, vaikka sitä varten on luotu erilaisia indikaattoreita. MNA- testi (Mini Nutritional Assessment) on ikäihmisille suunnattu kysymyssarja, joka arvioi vastaajan ravitsemustilaa. Kysymyssarja ei kuitenkaan ole niin herkkä, että varhainen ravitsemustilan muutos huomattaisiin. On kuitenkin todettu, että ikäihmisten tahaton painonlasku ja virheravitsemus ovat heille terveystarve, johon tulisi puuttua mahdollisimman varhain. (Paavola & Suominen 2018, 12-13.)

Ikäihmisten virheravitsemus johtuu usein liian vähäisestä proteiinin ja energian saannista sekä riittämättömästä suojaravintoaineiden saannista. Ravintoaineiden varastoja tarvitaan erityisesti sairastaessa. Aiemmin todettiin jo proteiinin riittävän saannin takaavan lihasten

paremman kunnon ja näin ollen myös kaatumisriski vähenee. Palvelutalossa painon tarkkailu järjestyy hoitohenkilökunnan puolesta ja tahattomaan painon putoamiseen voidaan reagoida nopeasti. (Paavola & Suominen 2018, 13)

Työkokemukseni valossa on todettava, että palvelutaloasumismuodossa on ravitsemuksen kannalta kuitenkin omat haasteensa. Palvelutalossa on 4-5 ateriaa tarjolla asukkaille päivittäin. Ne ovat aamupala, lounas, päiväkahvi ja päivällinen ja joissain tapauksissa ilta-pala. Palvelutaloissa, joissa asukkaat ovat vapaita liikkumaan oman kuntonsa mukaan, eivät kaikki asukkaat käy kaikilla aterioilla. Palvelutaloissa, joissa olen työskennellyt, asukkaat kävivät lounaalla eniten, mutta se kattaa päivän ravintotarpeesta enintään yhden kolmanneksen. Asukkaat voivat myös nauttia aterioita ulkona omaisten luona tai ravintoloissa. Myös omaan asuntoon on asukkailla mahdollisuus käydä ostamassa ruokaa tai omaiset tuovat käydessään, mikä voi sekoittaa varsinkin muistisairaana ikäihmisen ruokailurytmiä. Palvelutalon ruokalassa nautittu ravinto voi jäädä vähäiseksi, kun huoneessa on nautittu esimerkiksi makeisia ennen ruokailua.

Palvelutaloissa, joissa henkilökunta on läpi vuorokauden paikalla, on hyvä tilanne vaikuttaa ikäihmisten yöpaastoon. Valviran ohjeistuksen mukaan ikäihmisen yöpaasto, eli illan viimeisen ja aamun ensimmäisen ruokailun välinen aika, ei saa olla pidempi kuin 11 tuntia. Viime kädessä hoitajien avulla voidaan asukkaan huoneeseen varata myöhäisillaksi tai yöksi voileipä ja muuta syötävää, jonka asukas voi nauttia yöllä herätessään tai illalla ennen nukkumaan menoa. Näin turvataan ikäihmisen ruokailutiheys myös palvelutalon keittiön ollessa suljettu. (Valvira 2011.)

3 Ruokalistan suunnittelu

Ruokalistan suunnitteleminen ja laatiminen on lähtökohta ruokapalvelujen tuottamiselle. Ruokalista ohjaa niin keittiön hankintoja kuin henkilöstöä päivittäisessä työssä. Ruokalistan suunnittelun ollessa keskipisteenä on valmis ruokalista silloin myös ruokapalvelujen tuottajan käyntikortti asiakkaille. Ruokalistan ympärille rakentuu ruokapalvelun maine ja kannattavuus. Kiertävän ruokalistan laatiminen voi hetkellisesti olla työläs projekti, mutta pitkällä aikavälillä hyvin suunniteltu kiertävä ruokalista muun muassa tekee toiminnasta paremmin suunniteltua ja kustannusten ennakointi helpottuu. Kiertävä ruokalista on suunniteltu tietyille viikoille, esimerkiksi kuudelle, kahdeksalle tai kahdelletoista viikolle. Kun kiertävä ruokalista on eletty kerran läpi, voidaan lista aloittaa uudelleen alusta. Ruokalista on kuitenkin hyvä tarpeen mukaan päivittää kiertojen välissä muun muassa juhlapyhien mukaisesti. (Mauno&Lipre 2008, 17-18.)

3.1 Ruokalistasuunnittelussa huomioon otettavat tekijät asiakkaan kannalta

Ruokapalvelut tuotetaan aina asiakkaille. Ruokalistasuunnittelussa on ensisijaisesti otettava huomioon kohde asiakkaat. Asiakkaiden tarpeet, odotukset ja toiveet tulisi näkyä ruokalistalla. Asiakastyytyväisyyskyselyjen kautta saadaan arvokasta tietoa asiakkaista ja heidän ajatuksistaan. Kyselyjen ja suoraan annettujen palautteiden kautta ruokapalvelujen tuottaja saa parhaimmassa tapauksessa kehitysideoista, joita kehittämällä voidaan asiakkaita palvella paremmin. Opinnäytetyöni keskittyy ikäihmisten palvelutalon ruokapalveluihin, jossa palaute nautitusta ruuasta saadaan heti ruokailutilanteessa, oli palaute sitten positiivinen tai toimintaa kehittävä. (Mauno&Lipre 2008, 17, Suominen 2000, 5-6.)

Asiakkaiden tarpeisiin kuuluvat vahvasti ruoasta saatavat ravintoaineet. Aiemmin työssäni olen käynyt läpi erityisesti ikäihmisten ravitsemussuosituksia Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ohjeistusten mukaisesti. Ikäihmisten palvelutalo kuuluu ruokapalveluja tuottaviin paikkoihin, joissa asiakkaat pääsääntöisesti syövät vain talon keittiön valmistamaa ruokaa. Erityisesti tällaisissa paikoissa on tärkeää, että ruokapalvelun tuottaja kantaa vastuunsa suunnittelemalla ravitsemussuosituksien mukaisen laadukkaan ja monipuolisen ruokalistan. (Suominen 2000, 10-12.)

Asiakkaan kannalta myös tarjoiltavan ruoan ominaisuudet ovat tärkeitä. Aiemmin kirjoitin ikäihmisillä yleistyvistä ruokahaluttomuudesta, jota vastaan voidaan taistella juuri ruoan

ominaisuuksien, kuten ulkonäön, maun ja rakenteen avulla. Ikäihmisille tärkeimpiä aistittavia laatutekijöitä ovat maku ja ensivaikutelma, johon vaikuttaa esimerkiksi ruoan tarjolle aseteltu. Kauniisti katettu ja selkeästi aseteltu annos, jossa eri komponentit erottuvat toisistaan, on houkuttelevampi kuin epämääräinen kasa ruokaa lautasella. Ruokalistasuunnittelussa on hyvä ottaa huomioon valmiin annoksen värit, jotta annos jo ulkonäöllään houkuttelee syömään. Liian värikäs tai väritön annos voi saada ikäihmisen torjumaan annoksen jo ennen maistamista. Vaikka ikäihmisten hampaiden kunto voi olla keuhno, on parempi tarjota helposti pureskeltavaa kuin täysin sosemaista ruokaa. Lisäkekasvikset ja kookoliha ruoat on hyvä kypsentää pehmeiksi, koska sitkeä ja kova ruoka on ikäihmisille haastavin yhdistelmä. (Suominen 2000, 15-17.)

Palvelutaloasiakkaan kannalta ruokalista suunnittelussa on myös tärkeää ruokalistan vaihtelevuus ja tarpeeksi pitkä kierto. Kiertävällä ruokalistalla ei saa esiintyä liian usein sama ruokalaji tai raaka-aine, koska asiakkaasta voi tuntua, että aina on tarjolla samaa ruokaa. Suunnittelussa on myös hyvä ottaa huomioon koko päivän ateriat. Lounaalla ja päivällisellä tulisi olla eri ruokalaji eikä esimerkiksi keittoa molemmilla aterioilla, koska silloin ikäihmisestä voi tuntua, että hän on syönyt hyvin kevyesti tai ei ole syönyt ollenkaan. Myös juhlapyhien ja vuodenaikojen mukaan päivittyvä kiertävä ruokalista on asiakkaiden kannalta parempi. Tietyt ruoat kuitenkin mielletään tiettyihin vuodenaikoihin tai juhlapyyhiin, kuten perinteiset jouluruuat jouluun ja kesäkeitto tuoreista raaka-aineista kesään. (Suominen 2000, 18.)

3.2 Ruokalistasuunnittelussa huomioon otettavat tekijät suunnittelijan kannalta

Kun ruokapalveluntarjoaja on selvittänyt mitä asiakas haluaisi syödä, on aika keskittyä muihin seikkoihin, jotka on otettava huomioon. Ruokalistansuunnitteluun vaikuttavat elintarvikelain ja -asetusten määräykset muun muassa omavalvonnasta ja ruuan turvallisuudesta. Jokaisen ruokapalveluja tuottavan yrityksen on laadittava omavalvontasuunnitelma ja toiminnan tulisi olla sen mukaista. Omavalvontasuunnitelma antaa ruokalistasuunnitteluun raja-arvoja esimerkiksi raaka-aineiden säilytyksestä ja säilytyslämpötiloista. Ruokalistasuunnittelijan onkin suunnitelmaa tehdessään otettava huomioon keittiön laitekapasiteetti niin valmistuksen kuin säilytyksen kannalta. Myös tavarantoimittajien toimituspäivät ja ajat on otettava huomioon ruokalistaa suunnitellessa. Esimerkiksi jos ruokalistalla on tuoretta kalaa, on sen kylmäsäilytykseen oltava erillinen tarvittavan kylmä kylmiö tai tavarantoimittajan kanssa on sovittava, että tuore kala tulee tarjoilupäivänä tarpeeksi ajoissa. (Mauno&Lipre 2008,18., Suominen 2000, 23-24.)

Oli ruokapalveluntarjoaja voittoa tavoitteleva tai voittoa tavoittelematon organisaatio on ruokalistasuunnittelussa vahvasti mukana myös taloudellinen puoli. Budjettiin kirjataan ylös mitä, missä, milloin, miten ja kuka tekee. Budjetissa nämä kaikki toiminnot ovat arvioituina numeroina tulevista tuloista ja menoista tietyllä ajanjaksolla. Budjettia seuraamalla voidaan myös nähdä, onko suunniteltu ruokalista toimiva ja pitävä budjetin kannalta ja tarvittaessa tehdä korjaustoimenpiteitä ruokalistaan. Budjetti omalta osaltaan ohjaa myös raaka-aineiden hankintaa. Ruokalistasuunnittelussa on hyvä ottaa huomioon satokausiajattelu hedelmien ja vihannesten sekä esimerkiksi tuoreen kalan suhteen. Näin asiakas saa tuoreista raaka-aineista valmistettua maistuvaa ruokaa ja samalla raaka-ainekustannukset eivät nouse kohtuuttomasti. Vaikka kiertävä ruokalista ei ole joustava tarjousten mukaan menemisessä, on tavarantoimittajien kanssa mahdollista neuvotella sopimushintoja ruokalistalla säännöllisesti olevista raaka-aineista. (Suominen 2000, 23.)

Yksi tärkeimpiä ruokalistasuunnitteluun vaikuttava tekijä on toimipaikan henkilöstö. Henkilöstön määrä, osaaminen ja työnkuvat vaikuttavat vahvasti laitekapasiteetin ohella siihen millaista ruokaa pystytään valmistamaan. Ideaalitulanteessa osaavaa henkilöstöä on riittävästi ja heidän työnkuvansa ovat selkeitä. Ruokalistasuunnittelijan on henkilöstökapasiteetin mukaan päätettävä, tehdäänkö ruoka itse vai käytetäänkö esimerkiksi elintarviketeollisuuden puolivalmisteita. Viimeistään raaka-ainetilauksia tehdessä valinta tehdään sen hetkisen henkilöstötilanteen mukaan. (Mauno&Lipre 2008, 18.)

3.3 Allergiamerkinnot ruokalistassa

Ruoka-aineallergioita esiintyy 2-4 prosentilla Suomen aikuisväestöstä. Allergisen ihmisen oma puolustusjärjestelmä reagoi liian voimakkaasti allergeenia, vierasta ainetta vastaan. Yleisimpiä ruoka-aineallergioita aikuisilla ovat koivunsiitepölyallergiasta johtuvat allergiat tuoreita hedelmiä, juureksia ja myös mausteita kohtaan. Yliherkkyyksireaktioita aiheuttaa myös muista kuin allergioista. Intoleranssin yliherkkyyksireaktiot syntyvät entsyymien puutoksesta tai vajauksesta. Keliakiassa kotimaisten viljojen proteiini, gluteeni aiheuttaa tulehdusta ja muutoksia ohutsuolen limakalvolla. (Ruokavirasto 2019.)

Maa- ja metsätalousministeriö on antanut asetuksen, jonka mukaan tarjoilupaikoissa tulee antaa tietoa asiakkaille tarjottavien aterioiden sisältämisestä allergioita ja intoleransseja aiheuttavista aineista. Ensisijaisesti tiedot tulee antaa kirjallisesti, mutta voidaan antaa myös suullisesti. Edellytyksenä tiedon suullisesti antamiselle on, että mahdollisuudesta on selvästi ilmoitettu asiakkaille. Valmiiksi pakatuissa suurkeittiöstä myytävissä tuotteissa on olettava samat merkinnät kuin muuten kuluttajille myytävissä tuotteissa. (Ruokavirasto. 2019.)

Seuraavien allergioita ja intoleransseja aiheuttavien aineiden ja tuotteiden ilmoittaminen on pakollista elintarviketietoasetuksen liitteen II mukaan,

- Gluteenia sisältävät viljat (vehnä, ruis, ohra, kaura tai niiden hybridikannat) ja viljatuotteet
 - Äyriäiset tai äyriäistuotteet
 - Kananmunat ja munatuotteet
 - Soijapavut ja soijapaputuotteet
 - Maito ja maitotuotteet (laktoosi mukaan lukien)
 - Pähkinät (manteli, hasselpähkinä, saksanpähkinä, cashewpähkinä, pekaanipähkinä, parapähkinä, pistaasipähkinä, Macadamia- ja Queensland –pähkinä) ja pähkinätuotteet
 - Selleri ja sellerituotteet
 - Sinappi ja sinappituotteet
 - Seesaminsienet ja seesaminsientuotteet
 - Rikkidioksidi ja sulfiitit (jos pitoisuudet yli 10 mg/kg tai 10 mg/l kokonaisrikkidioksidiina; sellaisenaan nautittaville tai valmistajan ohjeiden mukaisesti valmistetuille tuotteille)
 - Lupiinit ja lupiinituotteet
 - Nilviäiset tai nilviäistuotteet
- (Evara 2018.)

4 Lounasruokalistan suunnittelu ikäihmisten palvelutalolle

Alusta asti opinnäytetyöni tavoitteet ovat olleet selkeät. Opinnäytetyöni päätavoitteena oli laatia kiertävä kahdeksan viikon lounasruokalista allergiamerkinnöin ikäihmisten palvelutaloon. Alatavoitteina työlleni olivat ikäihmisten ravitsemussuositusten mukainen lounaslista sekä ikäihmisten tottumuksia ja mieltymyksiä mukaileva lounaslista. Tarkoitukseni oli tehdä toimiva kiertävän ruokalistan työkalu ammattikeittiön käyttöön.

Valitsin ruokalista suunnittelun perustaksi Maunon ja Lipren kirjassaan esittelemän systemaattisen järjestelmän kiertävän ruokalistan laatimiseksi. Järjestelmä sopii hyvin lounasruokalistan suunnitteluun, koska siinä aterian osat jaetaan ensin seitsemään lohkokoon, joita ovat pääruoat, pääruokien kastikkeet, energialisäkkeet, lämpimät kasvislisäkkeet, salaattit, jälkiruoat ja leivät. Aiemmin opinnäytetyössäni olen lähteisiin viitaten todennut, että juuri nämä lohkot löytyvät ikäihmisten mielestä kunnon aterialta. (Mauno & Lipre 2008, 20-21.)

4.1 Suunnitteluprosessin kuvaus



Kuvio 2. Opinnäytetyöprosessini

Opinnäytetyöni aihetta olen kuljettanut mukani pitkään, mutta vasta työtilanteeni muutos alkuvuodesta 2019 antoi alkusysäyksen varsinaiselle opinnäytetyön tekemisprosessille. Kokosin vaihe vaiheelta edenneen opinnäytetyöni prosessin kuvioksi (Kuvio 2). Toukokuussa 2019 laadin opinnäytesuunnitelman, jonka myötä koko prosessi lähti virallisesti liikkeelle. Vihdoin olin saanut motivaationi kohdilleen opinnäytetyön tekemiseen. Työtilanteeni muutoksen turvin laadin opinnäytetyölleni aikataulun, jossa tietoperustan kirjoittamiseen oli aikaa kesäkuusta elokuuhun. Kesän aikana tutustuin jo julkaistuun tietoon ja tutki-

muksiin ikäihmisten ravitsemuksesta ja ravitsemispalvelujen tilasta Suomessa sekä ikäihmisten erilaisista palveluasumismuodoista. Yritin löytää mahdollisimman uusia tutkimuksia aiheista sekä myös tutkimustuloksia ikäihmisten ruokailutottumuksista ja -mielityksistä. Ikäihmisten hoito ylipäättensä on jo jonkin aikaa ollut esillä ja puheenaiheena mediassa, jolloin myös tutkimuksia ja kyselyitä on tehty myös ravitsemuksen näkökulmasta.

Elokuun alussa ensimmäinen vaihe tietoperustasta oli valmis, jonka jälkeen syvennyin enemmän kiertävän ruokalistan suunnitteluproblematiikkaan. Laadin kahdeksan viikon ruokalistan systemaattisen järjestelmän avulla. Hyödyntäen työssä oppimaani sekä tietoperustassa käyttämäni lähteiden tietoa ikäihmisten ravitsemuksesta ja mielityksistä. Todentaakseni, että laatimani ruokalista on energian, proteiinin ja kuidun saannissa valtion neuvottelukunnan laatimien ikääntyneiden ravitsemussuosittelun mukainen, valitsin ruokalistalta kahden viikon jakson, jolle laskin ravintoarvot ja energiajakauman Terveystietokeskuksen ja hyvinvoinnin laitoksen elintarvikkeiden koostumustietokannan Finelin avulla. Esitysvaiheessa opinnäytetyöni oli lokakuun lopussa ja täysin valmis työ oli marraskuussa 2019.

4.2 Kahdeksan viikon kiertävä lounasruokalista

Valitsin kiertävän lounasruokalistan pituudeksi kahdeksan viikkoa, joka on noin kaksi kalenterikuukautta. Kierron pituus on näin riittävän pitkä palvelutalon asukkaita ajatellen, jotta samat ruoat eivät toistuisi liian useasti. Kahden kuukauden välein on myös hyvä päivittää ruokalistaa saatujen palautteiden perusteella sekä ruokasesonkien mukaan. Varsinaisen ruokalistasuunnitteluni lähti liikkeelle Maunon & Lipren kirjan mukaisesti aterian osien jakamisesta seitsemään lohkoon. Pääruoka, energiasäike ja jälkiruoka lohkot jakautuvat systemaattisen järjestelmän mukaan vielä raaka-aineryhmiin, kuten pääruokien kohdalla muun muassa jauheliha, broileri, nauta, kala, kasvis. Ikäihmisten ruokalistaan valitsin pääruokien raaka-aineryhmistä jauhelihan, sianlihan, broilerin, kalan, kasviksen ja makkaran. Kaikki valitut raaka-aineryhmät ovat ikäihmisille mieluisia ja oikein valmistettuina myös helposti syötäviä. Ikäihmisten suosikkeja ovat kala, kana ja makkara raaka-aineina. (Mauno&Lipre 2008. 21-22.)

Systemaattisessa ruokalistasuunnittelujärjestelmässä ensin taulukkoon (taulukko 3) asetetaan raaka-aineet vinoviivoin halkitaulukon. Aloittaen ensimmäisen viikon maanantaista jatkuen toisen viikon tiistaihin ja niin edelleen. Annoin taulukko 3 jokaiselle pääruoan raaka-aineelle oman värinsä, mikä helpottaa hahmottamaan raaka-aineiden vaihtelevuutta listalla. Raaka-aineiden lisäyksen jälkeen ne muutetaan ruokalajiryhmiksi, kuten kastikkeiksi, keitoiksi ja laatikkoruuiksi. Alla olevasta taulukko 3 käy ilmi, että valitsin maanantait ja osan lauantaista laatikkoruokapäiviksi, koska viikonlopun juhlavampien ruokien jälkeen

on maanantaina hyvä aloittaa helpolla perusarkiruoalla, jonka raaka-aineet ovat tulleet keittiöön jo edellisviikon perjantaina. Näin maanantain lounastarjoilu ei voi myöhästyä viivästyneiden tukkuuormien tulon vuoksi. Tiistait ovat murekeruokapäiviä, koska maanantaina ehditään keittiössä tekemään murekemassat ja ehkä jopa paistamaan valmiiksi seuraavalle päivälle. Murekeruokapäivien valikoima on jo laatikkopäivää monipuolisempi energialisäkkein ja kastikkein. Ikäihmiset pitävät tutkimusten mukaan kastikeruuista, joten keskiviikot ja perjantait ovat listalla kastikeruokapäiviä. Kastikkeet ovat ikäihmisille helppoja syödä ja tarpeeksi kosteita jo itsessään. Kastikeruokiin on myös helppo lisätä pääraaka-ainetta, jotta ikäihmisen ruoka-annoksesta saadaan energia- ja proteiinitiheää. Torstait ovat usein ruokalistoilta keittoruokapäiviä ja osan lauantaista valitsin myös keittoruokapäiviksi. Erilaiset ruokaiset keitot ovat ikäihmisten mieleen. Keittoruokapäivinä jälkiruoka on ravitsevampi ja sisältää proteiinia enemmän kuin normipäivän kiisselit. Sunnuntait ovat edelleen ikäihmiselle pyhäpäiviä, jolloin on totuttu syömään paremmin ja juhlavammin kuin arkena. Siksi sunnuntait ovat koko liharuokapäiviä joko kappaleruokana tai kastikeruokana samalla myös sunnuntain jälkiruoat ovat erityisherkuja, kuten jäätelöä tai moussea. (Mauno&Lipre 2008, 22-24.)

Taulukko 3. Raaka-aine ja ruokalaji taulukko ruokalistasuunnittelun avuksi. (Mukaillen Mauno&Lipre 2008. 25-36.)

Vko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1.	Sianliha Laatikko	Kala Mureke- ruoka	Jauheliha Kastike	Makkara Keitto	Kala Kastike	Jauheliha Keitto	Broileri KPL
2.	Kasvis Laatikko	Sianliha Mureke- ruoka	Kala Kastike	Liha Keitto	Makkara Kastike	Kala Laatikko	Koko liha KPL
3.	Broileri Laatikko	Kasvis Mureke- ruoka	Sianliha Kastike	Kala Keitto	Jauheliha Kastike	Makkara Keitto	Kala KPL
4.	Jauheliha Laatikko	Broileri Mureke- ruoka	Kasvis Kastike	Sianliha Keitto	Kala Kastike	Jauheliha Laatikko	Broileri KPL
5.	Kala Laatikko	Jauheliha Mureke- ruoka	Broileri Kastike	Kasvis Keitto	Sianliha Kastike	Kala keitto	Liha Kastike
6.	Liha Laatikko	Kala Mureke- ruoka	Sianliha Kastike	Broileri Keitto	Kasvis Kastike	Liha Keitto	Kala KPL
7.	Jauheliha Laatikko	Makkara Mureke- ruoka	Kala Kastike	Liha Keitto	Broileri Kastike	Kasvis Laatikko	Sianliha KPL
8.	Kasvis Laatikko	Jauheliha Mureke- ruoka	Makkara Kastike	Kala Keitto	Liha Kastike	Broileri Laatikko	Liha Kastike

Ruokalajeihin, joihin ei itsessään kuulu perunaa, riisiä tai pastaan lisätään ruokalistalle energialisäke. Energialisäkkeet nimensä mukaan lisäävät ateriaan energiaa ja pidentävät ruokailijan kylläisyyden tunnetta aterian jälkeen. Miedon makuisia energialisäkkeitä käytetään myös täydentämään ja pehmentämään maustettujen ruokien makua. Perunasose on energialisäkkeistä energiapitoisin ja helpoin syödä. Perunasosetta on laatimallani ruokalistalla 1-2 kertaa viikossa. (Mauno&Lipre 2008, 33.)

Pääruoka-aine määrittelee, tarvitaanko aterialle erillistä makua antavaa kastiketta kostutamaan, täydentämään ja vahvistamaan ruokaa. Nielemisen helpottamiseksi lisäkekastikkeet ovat ikäihmisten mieleen. Myös lämpimät kasvislisäkkeet ovat mukavan suutuntuman vuoksi ikäihmisten mieleen. Hyvin kypsennetyt lämpimät kasvislisäkkeet ovat usein helpompi ikäihmisten syödä kuin esimerkiksi karkeat raakaraasteet. Lämpimiä kasvislisäkkeitä ei lisätä keitto- ja pataruokiin. Lämpimät lisäkkeet tulevat olla pääruoan ja energialisäkkeen makuun ja väreihin soveltuvia. (Mauno&Lipre 2008, 34-35.)

Valittuani ruokalistalle pääruokaryhmät ja ruokalajiryhmät ryhdyin valitsemaan varsinaisia ruokia ja kastikkeineen, energialisäkkeineen, lämpimine kasvislisäkkeineen ja jälkiruokiineen. Ruokien valinnassa käytin apuna tutkimustuloksia ikäihmisille tehdyistä kyselyistä ruokailutottumuksista ja -mieltymyksistä. Hyödynsin myös kokemuspohjaani ja suullisia asiakaspalautteita niiltä palvelutalon asukkailta, jotka asuivat palvelutaloissa, joissa työskentelin vuosina 2012-2019. Kyseisissä palvelutaloissa ei ollut käytössä vakioitua ruokareseptejä, mikä merkitsi kokeille oman ammattitaidon ja luovuuden hyödyntämistä, ja asiakkaan kannalta ruoka ei koskaan maistunut samalta. Hyödynsimme kyseisissä palvelutaloissa myös suurien ruokatalojen, kuten Valion, Hk:n ja Atrian ammattilaisille suunnattuja ruokareseptisivustoja. Samojen sivustojen ruokareseptejä hyödynsin myös opinnäytetyöni ravintoainelaskennassa sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Fineli-sivuston tietoja ja laskureita. (Heiniö yms. 2014, 6-7; Suominen 2000, 43-44.)

4.3 Kiertävän ruokalistan kahden viikon ravintoainelaskenta

Ravintoainelaskentaan valitsin kahdeksan viikon kiertävän ruokalistan viikot viisi ja kuusi. Nämä viikot valikoituivat kasvisruokiensa vuoksi. Halusin nähdä ravintoainelaskennassa, miten kasvisruoat täyttävät ravintoainevaatimukset. Tietoperustaa kirjoittaessani laadin taulukkoon 1 sivulle 6 esimerkkipäivän aterioiden osuudet koko päivän energiansaannista. Lounaan osuus päivän energiansaannista on noin 20-25%. Tätä prosenttiosuutta käytin

myös arvioidessani proteiinin, kuidun ja D-vitamiinin riittävyttä valitsemillani viikoilla. (Suorajärvi-Bran, R. & Kinnunen, M. 2017)

Tein ravintoainelaskennan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen elintarvikkeiden koostumustietokannan Finelin avulla. Suositusten laskemisperusteeksi ilmoitin 75-vuotiaan miehen. Näillä esitiedoilla suositusten mukainen päivittäinen energiaprosenttijakauma on rasvaa 25-40E%, imeytyviä hiilihydraatteja 45-60E%, proteiinia 15-20E%. Kuidun saantisuositus päivittäin on 25-35g ja D-vitamiinin 20µg. Pääsääntöisesti laatimani ruokalista täytti suositusvaatimusten rajat proteiinin ja rasvan suhteen. Imeytyvien hiilihydraattien, kuidun ja D-vitamiinin saantia tulee seurata päivän muilta aterioilta ja mahdollisesti ottaa myös lisäravinteina. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Suunnittelemani ruokalistalla näkyvät vain pääruoat lisäkkeineen ja jälkiruoat. Näiden lisäksi laskin myös jokaiseen lounaaseen kaksi desilitraa piimää ruokajuomaksi, 50 grammaa vihersekasalaattia, yhden viipaleen ruisleipää sekä yhden teelusikallisen 40 prosentista margariinia, jotta ateria olisi laskennallisesti kokonainen. Tekemäni ravintoainelaskennat ovat liitteissä 2 ja 3, joista käy ilmi annoksen koko sekä annoksen sisältämät ravintoaineet ikääntyneiden ravintosuositusten painotuksilla. Valitsin ruokalajeista pienen annoksen, koska ikäihmisten annoskoot on tutkimuksissa todettu pääsääntöisesti pieniksi. Ravintoainelaskentaa tehdessäni huomasin, että kaikki valitsemani ruoat eivät sellaisinaan täytä ravintoainevaatimuksia. Korjaavia toimenpiteitä tein tarkastelun alla oleville viikoille neljä, viisi ja kuusi. Mielenkiinnosta laskin viikon neljä ravintoarvoja ja huomasin, että maanantain maksalaatikkopäivän proteiininsaanti jää suositusten alle, joten vaihdoin jälkiruokana olleen ananaskiisselin rahkaksi. Viikolla viisi torstaina tarjoiltava kasvisseosekeitto on itsessään hyvin proteiiniköyhä, joten lisäsin aterialle raejuuston ja kinkkupiirakan keiton kanssa tarjottaviksi. Näiden lisäysten myötä kasvisseosekeittopäivän proteiini- ja energiapitoisuudet nousivat ravintoainesuositusten mukaisiksi. Viikolla kuusi perjantaina tarjoiltavalle kasviscurrylle valitsin reseptin, joka sisältää kikherneitä proteiininlähteenä. Kasvisruokapäivät ovat ikäihmisten ruokalistalla monella tapaa haasteellisia, jotta asiakas saisi niistä tarvittavat ravintoaineet ja nauttisi ruokaa tarpeeksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019., Paavola & Suominen. 2018. 4-5.)

Laatimassani ruokalistassa yleisimpiä allergioita ja intoleransseja ovat gluteenittomuus (G), maidottomuus (M), laktoosittomuus (L), ja kananmunattomuus (K). Muita allergioita varsinaisella listalla ei juurikaan esiinny. Laadin listan lyhenteistä, jotka poikkeuksellisesti kertovat ruoan sisältävän kyseisiä allergeenejä. Näitä harvinaisempia allergeenejä on mielekkäämpää ilmoittaa vain silloin, kun esiintyvät ruoassa.

Ä = Sisältää äyriäisiä
SP = Sisältää soijapapuja/ -tuotteita
PÄ = Sisältää pähkinää
SE = Sisältää selleriä
SI = Sisältää sinappia / -tuotteita
SS = Sisältää sesaminsiemeniä / -tuotteita
R = Sisältää rikkidioksidia/ Sulfiittia
LU = Sisältää lupiinia / -tuotteita
N = Sisältää nilviäisiä / -tuotteita

Liitteenä 1 on laatimani kahdeksan viikon kiertävä ruokalista, joka noudattelee systemaattista ruokalistasuunnittelua suurimmalta osalta. Ruokalistalla pääruokien raaka-aineina ovat liha, kana, kala, makkara ja kasvis. Kaikista pääraaka-aineista on ruokalajeina keittoja, kastikkeita, laatikoita ja kappaleruokia. Ainoastaan kasvisruokia ei ole sunnuntailounailla, koska suuriin ikäluokkiin kuuluvat ikäihmiset arvostavat vielä pyhäruokina lihaa, kalaa tai kanaa. Ruokalistalle valikoitui pehmeämpi rakenteisia ruokia, joita ikäihmisten olisi helpompi syödä. Pyrin valitsemaan listalle vaihtelevasti niin energia- kuin kasvislisäkkeitä, pitäen kuitenkin mielessä ikäihmisten mieltymykset. Valmistunut ruokalista täyttää ravitsemussuosituksen lounaan osalta energian ja proteiinin saannin kannalta. Lounaan osuus päivän energiansaannista tulisi olla 20-25%. Ruokalistan viikoilla 5 ja 6 olevien lounaiden keskimääräinen energian saanti on 560-720 kaloria per ateria ja proteiinin keskimääräinen saanti on 20-30 gramman välillä. Tarkastelun alla olleiden viikkojen päiväkohtaiset vaihtelet kalorien ja proteiinin määristä keräsin erillisiin taulukoihin, jotka ovat työni liitteinä 4 ja 5.

5 Pohdinta

Opinnäytetyöni päätavoite oli luoda kiertävä kahdeksan viikon lounasruokalista allergiamerkinnoin ikäihmisten palvelutaloon. Halusin myös alatavoitteiden mukaisesti laatia ikäihmisten ravitsemussuositusten mukaisen ja ikäihmisten tottumuksia ja mieltymyksiä mukailevan lounaslistan ammattikeittiön työkaluksi. Onnistuin opinnäytetyössäni saavuttamaan asettamani tavoitteet. Laatimani ruokalistan ravitsemussuositusten mukaisuuden todensin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen elintarvikkeiden koostumustietokannan Finelin avulla. Valitsin kahdeksan viikon ruokalistasta kaksi perättäistä viikkoa, joiden ravitsemuksellisuutta tarkastelin ateriakokonaisuutena ravintoainelaskennan avulla. Laskentaa tehdessäni huomasin alkuperäisessä listassa ravintoainevajetta, jonka korjasin vaihtamalla jälkiruoan ravitsevammaksi tai lisäämään ateriaan soveltuvia lisäkkeitä. Allergiamerkinnät lisäsin ruokalistalle reseptien soveltuvuuksien mukaisesti, huomioiden tässä myös tekemäni muutokset. (Heiniö yms. 2014, 6-7; Suominen 2000, 43-44.; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019.)

Työkokemukseni ja tutkimusten valossa voin myös todeta, että laatimani ruokalista on ikäihmisten mieltymyksiä ja tottumuksia mukaileva. Ikäihmiset arvostavat hyvää kotiruokaa, jossa maku, ulkonäkö ja rakenne ovat kohdillaan. Edelleen kastike-, laattiko- ja keittoruokat ovat ikäihmisten toiveruokalistalla. Ikäihmisten mielestä hyvä ateria sisältää myös tuoreita raaka-aineita ja jälkiruoan, mitkä toteutuvat laatimallani ruokalistalla. Palvelutaloon, johon ollaan laatimassa uutta kiertävää ruokalistaa, suosittelisin tekemään ensin asiakaskyselyn. Kyselyn tai haastattelujen myötä tulisi tarkempi sen hetkinen käsitys asiakaskunnan toiveista tarjoiltavien ruokien suhteen. (Heiniö yms. 2014. 6-7., Suominen 2000. 19.)

Opinnäytetyöprosessin aikana opin ymmärtämään ikääntymisen mukanaan tuomia muutoksia kehossa, toimintakyvyssä ja terveydentilassa. Pyrin ottamaan nämä seikat enemmän huomioon opinnäytetyöni ruokalistasuunnittelussa. Opinnäytetyöprosessin myötä tutustuin ja hyödynsin ensimmäistä kertaa systemaattisen järjestelmän mukaista ruokalistasuunnittelua. Oli mielenkiintoista rakentaa ruokalista pala palalta valmiiksi tarkkojen ohjeiden tukemana. Ruokalistasuunnittelussa pyrin selkeisiin ateriakokonaisuuksiin, pehmeä rakenteisiin ruokiin ja ruokahalua herätteleviä tuoksua ja makuja tuoviin ruokiin. (Paavola & Suominen 2018. 4-5.)

Tarkoitukseni oli laatia lista, joka saa ikäihmiset syömään enemmän ja voimaan paremmin. Vaikka valitsin pieniä annoskokoja laskiessani ravintoaineita, yllätyin, että aterian kokonaispaino liikkui kuudensadan ja seitsemäsadan gramman välillä. Kokemuspohjani perusteella aterian kokonaispaino on suurempi kuin mitä keskiverto palvelutalon ikäihminen syö aterialla. Kun tähän lisätään tosiasia, että vain syöty ruoka ravitsee kehoa, löytyy mielestäni yksi virheravitsemuksen alkulähde. Ikäihmiset eivät syö edes niin sanotusti pieniä annoksia vaan vielä vähemmän. Tärkeää olisikin seurata palvelutalossa asuvien ikäihmisten todellisia annoskokoja ja syötyjä annoksia. Ruokia tulisi tarpeen mukaan rikastaa energian ja proteiinin suhteen lisäämällä, reseptin niin salliessa, muun muassa voita ja kermaa. Myös esimerkiksi kastikkeista voitaisiin tehdä erityisen lihaisia versioita ikäihmisille. Koko aterialla ajatellen myös jälkiruokiin tulisi pyrkiä saamaan enemmän proteiinipitoisuutta lisäämällä esimerkiksi rahkajälkiruokia. Erilaisilla kananmunajauhetuotteilla pystytään myös nykypäivänä helposti lisäämään eri ruokalajien proteiinipitoisuutta. Ikäihmisille voin, kerman ja sokerin lisääminen on hyödyllistä, koska niiden avulla ruoan energiatiheys kasvaa ja ne tunnetusti saavat ruoan maistumaan paremmalta ja paremmin. Nuoremmille aikuisille tällaisia energiapitoisia lisäyksiä ei voida suositella. Ikäihmisten palvelutalossa voitaisiin harkitusti myös käyttää valvonta-ateria metodia, jossa henkilökunnan jäsen ruokailisi ikäihmisten kanssa valvoen ja kannustaen ruokailua. (Munax 2019; Valve ym. 2018. 20-21.)

Tehtyäni ravintoainelaskennan suunnittelemani ruokalistan kahdelle viikolle, ymmärsin, kuinka tärkeää ravintoaineiden laskenta ja tarkistus on. Ravintoainelaskenta tulisi aina olla tukena, kun laaditaan ruokalistoja. Näin toimien ruokalistasuunnittelu on varmemmalla pohjalla. Ikäihmisten ruokalistan kohdalla huomasin, kuinka yllättäviinkin ruokalajeihin voi joskus tarvita tukea muilta aterian osilta, jotta ravitsemussuositukset tulevat täytetyiksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Kokonaisvaltaisempi ruokalistasuunnittelu olisi mielestäni hyödyllisempi ikäihmisten palvelutaloon. Ruokalista, joka käsittäisi koko päivän ateriat viikon jokaiselta päivältä, olisi kokonaisvaltaisempi työkalu ammattikeittiön käyttöön ja joka ravintoainelaskennan kautta turvaisi asiakkaiden riittävän ravintoainesainnin. Kiertävä lounasruokalista takaa vain ikäihmisten palvelutalon päivän pääaterian monipuolisuuden, vaihtelevuuden ja neljänneksen päivän ravintosuositusten toteutumisesta.

Ikäihmisten ravitsemispalvelut tulevat olemaan lähivuosina murroksessa, kun ruokalistasuunnittelu voi muuttua hiilineutraalimpaan suuntaan ja kun toisenlaisilla ruokatottumuksilla olevat ihmiset ikääntyvät. Helsingin kaupungin valtuusto syyskuussa 2019 päätti ottaa jatkossa huomioon ehdotuksen lihan ja maitotuotteiden vähentämisestä kaupungin ravitsemusyksiköissä. Helsingin kaupunki tuskin jää tulevaisuudessa tämän päätöksen kanssa yksin. On todennäköisesti odotettavissa, että ravitsemussuosittelun mukaisia hiilineutraalimpia vaihtoehtoja myös ikäihmisten palvelutalojen ruokalistoilta on tulossa lähivuosina. (Yle 2019.)

Lähteet

Evira. 2018. Elintarvikkeista annettavat tiedot. Luettavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/yritykset/elintarvikeala/toiminnan-aloittaminen/pk/pakkausmerkinnat/opas_elintarvikkeista_annettavat_tiedot.pdf. Luettu:15.9.2019.

Heiniö, R-L, Pentikäinen, S, Rusko, E, Peura-Kapanen, L. 2014. Food for seniors, final report. VTT. Espoo. Luettavissa: https://www.vtt.fi/Documents/2014_Foodforseniors_finalreport_public_FINAL.pdf. Luettu: 31.8.2019.

Kuluttajaliitto. 2014. Pidä huolta lihaksistasi. Luettavissa: <http://syohyvaa.fi/pida-huolta-lihaksistasi/>. Luettu: 5.7.2019.

Lith, P. 2018. Palveluasumisen markkinat Suomessa. Luettavissa: <https://www.hyvinvointiala.fi/wp-content/uploads/2018/10/tilastollinen-selvitys-toimialan-palvelukysynnasta.pdf>. Luettu: 20.7.2019.

Maito ja terveys. 2015. Ikääntynyt tarvitsee n.80g proteiinia päivässä. Luettavissa: http://www.maitojaterveys.fi/media/aineiston-esikatselu/mki_a4esite.pdf. Luettu: 31.8.2019.

Mauno,S. & Lipre,E. 2008. Taitava kokki ammattikeittiössä. WSOY. Helsinki.

McVety, P., Ware, B. & Ware C. 2009. Fundamentals of Menu Planning. Wiley. United States of America.

Munax. 2019. Monikäyttöiset kananmunajauheet. Luettavissa: <https://munax.fi/wp-content/uploads/2019/03/Kananmunajauheet-A4-v08.pdf>. Luettu: 6.11.2019.

Paavola, S. & Suominen M. 2018. Katsaus ikääntyneiden ravinnonsaantiin ja ravitsemustilaan Suomessa. Gery ry. Luettavissa: https://www.gery.fi/site/assets/files/1371/katsaus_ikaantyneiden_ravitsemuksesta.pdf. Luettu: 20.7.2019.

Ruokatieto. 2006. Aistien heikkeneminen voi muuttaa ikääntyvän ruokamieltymyksiä. Luettavissa: <https://www.ruokatieto.fi/uutiset/aistien-heikkeneminen-voi-muuttaa-ikaantyvän-ruokamieltymyksiä>. Luettu 25.7.2019.

- Ruokavirasto. 2019. Ruoka-allergeenit. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/>. Luettu:15.9.2019.
- Suojärvi-Bran, R. & Kinnunen, M. 2017. Ikääntyneen ruokavalio. Luettavissa: https://www.epshp.fi/files/9613/Ikaantyneen_ruokavalio.pdf. Luettu: 31.08.2019
- Suomen virallinen tilasto SVT. 2018. Väestöennuste Liitetaulukko 1. Väestö ikäryhmittäin koko maa 1900 - 2070 (vuodet 2020-2070: ennuste) Korjattu 18.12.2018 Helsinki. Luettavissa: http://www.stat.fi/til/vaenn/2018/vaenn_2018_2018-11-16_tau_001_fi.html. Luettu: 5.7.2019.
- Suominen, M, Soini, H, Muurinen S, Strandberg, T, Pitkälä, K. 2012. Ikääntyneiden ruokattomuudet, ravinnonsaanti ja ravitsemustila suomalaisissa tutkimuksissa. Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti, 49, s.170-174. Luettavissa: https://www.gery.fi/site/assets/files/1317/ikaantyneiden_ruokatottumukset_-_ravinnonsaanti_ja_ravitsemustila_suomalaisissa_tutkimuksissa.pdf. Luettu: 20.7.2019.
- Suominen, M. 2008. Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. Helsinki.
- Suominen,M. 2000. Ruokalistasuunnittelun opas. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Kansanterveyden edistäminen -yksikkö. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 20. Luettavissa: www.fineli.fi. Luettu 19.10.2019.
- Valve, R., Itkonen S, Huhtala, M, Jämsen, P, Mertanen, E, Mäkeläinen, P, Paavola, S, Raulio, S, Suominen, M, Tuikkanen, R. 2018. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä. Valtioneuvoston kanslia. Helsinki. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161211/73-2018-Ikaihmisten%20ruokapalvelut%20muuttuvassa%20toimintaymparistossa.pdf>. Luettu 5.5.2019.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Ravitsemussuosituksien ikääntyneille. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ikaantyneet.suositus-3.pdf>. Luettu 5.5.2019.

Valvira. 2011. Vanhusten ravitseminen ja ruokailurytmi. Helsinki. Luettavissa: https://www.valvira.fi/documents/14444/22511/Valvira_ohje_3_2011.pdf. Luettu: 31.8.2019.

Yle. 2019. Näveri, A. Kiistelty aloite saatiin päätökseen – Helsingin kaupunki aikoo jatkossa ottaa huomioon valtuutetun ehdotuksen lihan ja maidon vähentämisestä. Helsinki. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10989909>. Luettu: 20.10.2019.

Liitteet

Liite 1.. Kahdeksan viikon kiertävä ruokalista ikäihmisten palvelutaloon

Vko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1.	Kinkkukiusaus L, G, K Talon pojan vi- hanneskeoitus M, L, G, K Kinuskikiisseli L, G, K	Kalamureke- pihvit M, L, G Tartarkastike M, L, G Perunasose L, G, K Parsakaali M, L, G, K Vadelmakiisseli M, L, G, K	Naudan suikalekas- tike M, L, G, K Perunat Porkkanaviipale M, L, G, K Mustaherukka-kiis- seli M, L, G, K	Makkara- keitto M, L, G Hedelmä- rahka L, G, K	Lohikastike L, G, K Perunat Kestiviihannekset M, L, G, K Raparperikiisseli M, L, G, K	Jauhelihakeitto M, L, G, K Ohukaiset L ja hillo	Broilerin paistileike M, L, G, K Valkosipuli- perunat L, G, K Papusekoitus M, L, G, K Pannacotta L, G, K
2.	Juustoinen Kasviskiusaus L, G, K Mustikkarahka L, G, K	Lihapyörökät M, L Perunasose L, G, K Porkkanasuikaleet M, L, G, K Aprikoosikiisseli M, L, G, K	Kala-kasviskastike L, G, K Perunat, Marjakiisseli M, L, G, K	Lihakeitto M, L, G, K Vispipuuro M, L, K	Makkarastroganof M, L, G, K, Perunat Värikäs vihannes- sekoitus M, L, G, K Hedelmäsalaatti M, L, G, K	Silakkalaatikko L, G, K Parsakaali M, L, G, K Mustikkakiisseli M, L, G, K	Possun poskipata M, L, G, K perunasose L, G, K Parsakaali M, L, G, K Valkosuklaa- mousse L, G, K

3.	<p>Broiler-kasvisriisivuoka L, G, K Hedelmä M, L, G, K</p>	<p>Kasvispihvit M, L, G Kermaviilikastike L, G, K Perunasose L, G, K Puolukkahyve L, K</p>	<p>Sianlihakastike M, L, K, Perunat Pikku porkkanat M, L, G, K Appelsiinikiisseli M, L, G, K</p>	<p>Sei-kalakeitto L, G, K Pappilan häätävara L</p>	<p>Jauhelihabolognese M, L, G, K Pasta M, L, K Ruusukaali M, L, G, K Kookoskiisseli M, L, G, K</p>	<p>Siskonmakkara-keitto M, L, G, K Kaura-omenapais-tos M, L, K ja vaniljakastike L, G, K</p>	<p>Uunilohi L, G, K perunat Punajuuripais-tos L, G, K Vaniljajäätelö L, G, K ja marjakastike M, L, G, K</p>
4.	<p>Maksalaatikko L, G Puolukkasurvos M, L, G, K Ananasrahka L, G, K</p>	<p>Broilermurekepihvit M, L, G Currykastike L, G, K Perunat Porkkanaviipaleet M, L, G, K Kuningatarkiisseli M, L, G, K</p>	<p>Papu-kasviskastike L, G, K, Perunasose L, G, K Suklaavanukas L, G, K</p>	<p>Hernekeitto M, L, G, K, SI Pannukakku L ja hillo</p>	<p>Juustoinen lohikastike L, G, K Perunat Parsakaali M, L, G, K Puolukkakiisseli M, L, G, K</p>	<p>Lihamakaroni-laatikko L, Paprikakuutiot M, L, G, K Kerroskiisseli L, G, K</p>	<p>Provencen Broileria M, L, G, K, Kermaperunat L, G, K Kasvissekoitus M, L, G, K Lakkakiisseli M, L, G, K kermavaahto L, G, K</p>

5.	Janssonin kiusaus L, G, K Maissi-paprika-seos M, L, G, K Vadelmakiisseli M, L, G, K	Jauhelhamureke M, L Ruskea kastike L Perunat Kestivihannekset M, L, G, K Mansikkaraparperikiisseli M, L, G, K	Broilerikastike L, G, K Riisi Kesäkurpitsasuikaleet M, L, G, K Sileä hedelmäkiisseli M, L, G, K	Kasvissose-keitto L, G, K Kinkkupii-rakka L Mustahe-rukka-banaa-nirahka L, G, K	Punajuuri-possu-kastike M, L, G, K, Perunat Suklaakiisseli L, G, K	Kermainen lohi-keitto L, G, K Marjakimara M, L, G, K ja vaniljarahka M, L, G, K	Karjalanpaisti M, L, G, K Perunasose L, G, K Pikku porkkanat M, L, G, K Karpalokiisseli M, L, G, K ker-mavaahto L, G, K
6.	Lasagne L, K Kukkakaali M, L, G, K Mangokiisseli M, L, G, K	Kalamurekepihvit M, L, G Tillikastike L, G, K Perunasose L, G, K Hunajaporkkanat M, L, G, K Herukkakiisseli M, L, G, K	Tilliliha M, L, K, Perunat Punajuuri-suikaleet M, L, G, K Omenakiisseli M, L, G, K	Broileri-kas-viskeitto M, L, G, K Mansikka-rahka L, G, K	Kasviscurry M, L, G, K pasta M, L, K Kahvikiisseli L, G, K	Gulassikeitto M, L, G, K Ahvenanmaan pannukakku L hillo	Paistettu kalaleike M, L Tartarkastike M, L, G Perunasose L, G, K Vihannessekoi-tus M, L, G, K Makujäätelö L, G, K

7.	<p>Kaalilaatikko M, L, K</p> <p>Puolukkasurvos M, L, G, K</p> <p>Marjakiisseli M, L, G, K</p>	<p>Tomaattinen Makkara-paistos L, G, K</p> <p>Perunat Keltaiset porkkanavii- paleet M, L, G, K</p> <p>Persikkakiisseli M, L, G, K</p>	<p>Kalakasviskastike L, G, K</p> <p>Perunasose L, G, K</p> <p>Kahvikiisseli L, G, K</p>	<p>Borssikeitto M, L, G, K ja smetana L, G, K</p> <p>Köyhät ritarit L ja hillo</p>	<p>Broileria hapan- imeläkastik- keessa M, L, G, K</p> <p>riisi, Omena-puolukka- kiisseli M, L, G, K</p>	<p>Juustoinen linssi- kasvisosekeitto L, G, K</p> <p>Lohipiirakka L</p> <p>Hedelmäjogurtti L, G, K</p>	<p>Kassler-pihvit M, L, G, K</p> <p>Punaviinikas- tike M, L, G, K</p> <p>Perunat Herneet M, L, G, K</p> <p>Suklaamousse L, G, K</p>
8.	<p>Kasvis-täytteenen munakasrulla L</p> <p>Juustokastike L, G, K</p> <p>Perunat, Papusekoitus M, L, G, K</p> <p>Vadelma- mannapilvi L, K</p>	<p>Jauhelihapihvit M, L</p> <p>Perunasose L, G, K</p> <p>Lanttukuutiot M, L, G, K</p> <p>Sitruunakiisseli M, L, G, K</p>	<p>Makkara-kastike M, L, K</p> <p>Perunat Parsakaali M, L, G, K</p> <p>Karviaiskiisseli M, L, G, K</p>	<p>Koskenlaski- jan Lohikeitto L, G, K</p> <p>Mangorahka L, G, K</p>	<p>Stroganoff M, L, G, K</p> <p>Perunat, Kermaiset kasvik- set M, L, G, K</p> <p>Appelsiini-man- sikkakiisseli M, L, G, K</p>	<p>Broileri-kiusaus L, G, K</p> <p>Ruusukaali M, L, G, K</p> <p>Hedelmä M, L, G, K</p>	<p>Myllärin pata L, G, K</p> <p>Kasvisgratiini L, G, K</p> <p>Perunasose L, G, K</p> <p>Charlotte russe L</p>

Liite 2.. Ravintoainelaskenta ruokalistan viikolle 5 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Viikko 5	Ruoka	Annos (g)	energia, laskennallinen (kJ)	rasva (g)	hiilihydraatti imeytyvä (g)	proteiini (g)	sakkarosi (g)	kuitu, kokonais (g)	rasvahapot monitydyttymättömät (g)	D-vitamiini (µg)
Ma	Vihersekasalaatti	50	33	0,1	1,0	0,4	< 0.1	0,6	< 0.1	0,0
	Ruisleipä	29	279	0,5	11,2	2,8	0,3	2,9	0,2	0,0
	Piimä, rasvaa 2 %	200	420	4,0	9,6	6,0	0,0	0,0	< 0.1	2,0
	Janssoninkiusaus	250	1 540	20,3	29,2	13,2	3,2	1,9	1,6	1,7
	Herne-maissi-paprika	30	103	0,3	3,9	0,9	0,8	0,9	0,1	0,0
	Vadelmakiisseli	150	335	0,3	17,6	0,4	10,2	1,4	< 0.1	0,0
	Margariini 40 %	5	67	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,9
		714	2 861	29,4	73,1	23,6	15,0	7,6	3,3	4,6
TI	Lihamureke	100	802	10,5	6,3	17,4	0,1	0,4	0,5	0,4
	Ruskea kastike	45	117	2,0	2,1	0,4	< 0.1	< 0.1	< 0.1	< 0.1
	Peruna	120	378	0,1	18,6	2,3	0,0	1,2	< 0.1	0,0
	Kestivihannekset	50	62	0,1	1,7	0,9	0,6	1,3	< 0.1	0,0
	Mansikka-raparperiisseli	150	315	0,2	17,7	0,3	12,9	< 0.1	0,1	0,0
	Vihersekasalaatti	50	33	0,1	1,0	0,4	< 0.1	0,6	< 0.1	0,0
	Ruisleipä	29	279	0,5	11,2	2,8	0,3	2,9	0,2	0,0

	Margariini 40 %	5	67	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,9
	Piimä, rasvaa 2 %	200	420	4,0	9,6	6,0	0,0	0,0	< 0.1	2,0
		749	2 473	19,4	68,3	30,4	13,9	6,5	1,7	3,3
Ke	Vihersekasalaatti	150	98	0,3	2,9	1,2	< 0.1	1,7	0,1	0,0
	Ruisleipä	29	279	0,5	11,2	2,8	0,3	2,9	0,2	0,0
	Margariini 40 %	5	67	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,9
	Piimä, rasvaa 2 %	200	420	4,0	9,6	6,0	0,0	0,0	< 0.1	2,0
	Broilerikastike	150	708	7,7	7,2	17,3	3,5	0,3	1,5	0,7
	Riisi	70	298	0,1	15,7	1,3	< 0.1	0,5	< 0.1	0,0
	Kesäkurpitsasui- kaleet	40	37	0,2	1,2	0,3	0,0	0,3	< 0.1	0,0
	Sileä hedelmäkiis- seli	150	317	< 0.1	17,6	0,3	11,7	0,7	< 0.1	0,0
		794	2 223	14,7	65,5	29,1	15,7	6,4	2,5	3,6
To	Vihersekasalaatti	50	33	0,1	1,0	0,4	< 0.1	0,6	< 0.1	0,0
	Ruisleipä	29	279	0,5	11,2	2,8	0,3	2,9	0,2	0,0
	Margariini 40 %	5	67	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,9
	Piimä, rasvaa 2 %	200	420	4,0	9,6	6,0	0,0	0,0	< 0.1	2,0
	Juuressosekeitto	200	248	2,1	7,7	1,3	0,7	1,8	0,3	< 0.1
	Mustaherukka-ba- naanirahka	150	1 082	14,1	25,2	5,9	19,9	1,5	0,4	< 0.1
	Raejuusto, rasvaa 2-5 %	19	73	0,4	0,5	3,0	0,0	0,0	< 0.1	< 0.1
	Kinkkupiirakka	80	814	14,0	8,0	8,6	< 0.1	0,6	2,4	0,7

		733	3 016	37,1	63,1	27,9	21,0	7,3	4,0	3,7
Pe	Vihersakasalaatti	50	33	0,1	1,0	0,4	< 0,1	0,6	< 0,1	0,0
	Ruisleipä	29	279	0,5	11,2	2,8	0,3	2,9	0,2	0,0
	Margariini 40 %	5	67	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,9
	Piimä, rasvaa 2 %	200	420	4,0	9,6	6,0	0,0	0,0	< 0,1	2,0
	Punajuuri-possu- kastike	140	611	8,6	5,4	11,1	2,9	1,2	1,2	0,3
	Peruna	120	377	0,1	18,5	2,2	0,0	1,2	< 0,1	0,0
	Suklaakiisseli	150	586	3,0	22,3	4,9	8,9	1,2	< 0,1	1,4
		694	2 371	18,1	68,0	27,4	12,1	7,1	2,2	4,5
La	Vihersakasalaatti	50	33	0,1	1,0	0,4	< 0,1	0,6	< 0,1	0,0
	Ruisleipä	29	279	0,5	11,2	2,8	0,3	2,9	0,2	0,0
	Margariini 40 %	5	67	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,9
	Piimä, rasvaa 2 %	200	420	4,0	9,6	6,0	0,0	0,0	< 0,1	2,0
	Lohikeitto	200	965	16,9	8,8	10,7	0,2	0,6	3,1	4,0
	Marjakimara, vanil- jarahka	150	1 082	14,1	25,2	5,9	19,9	1,5	0,4	< 0,1
		634	2 845	37,4	55,8	25,8	20,4	5,6	4,3	7,0
Su	Vihersakasalaatti	50	33	0,1	1,0	0,4	< 0,1	0,6	< 0,1	0,0
	Ruisleipä	29	279	0,5	11,2	2,8	0,3	2,9	0,2	0,0
	Margariini 40 %	5	67	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,9
	Piimä, rasvaa 2 %	200	420	4,0	9,6	6,0	0,0	0,0	< 0,1	2,0
	Karjalanpaisti	150	655	8,0	0,9	20,0	0,4	0,4	1,0	0,3

Perunasose	125	463	3,4	16,3	2,6	0,0	1,0	0,8	0,4
Pikku porkkanat	25	35	< 0.1	1,4	0,2	0,6	0,6	< 0.1	0,0
Karpalokiisseli	100	303	< 0.1	17,1	< 0.1	13,9	0,8	< 0.1	0,0
Kermavaahto	21	294	6,9	1,9	0,4	1,3	0,0	0,2	< 0.1

Liite 3. Ravintoainelaskenta ruokalistan viikolle 6 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Viikko 6	Ruoka	Annos (g)	energia, laskennalli- nen (kJ)	rasva (g)	hiilihydraatti imeytyvä (g)	proteiini (g)	sakka- roosi (g)	kuitu, kokonais (g)	rasvahapot moni- tyyydyttymättömät (g)	D-vitamiini (µg)
Ma	Vihersekasalaatti	50	33	0,1	1,0	0,4	< 0.1	0,6	< 0.1	0,0
	Ruisleipä	29	279	0,5	11,2	2,8	0,3	2,9	0,2	0,0
	Margariini 40 %	5	67	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,9
	Piimä, rasvaa 2 %	200	420	4,0	9,6	6,0	0,0	0,0	< 0.1	2,0
	Lasagne	220	1 419	16,3	25,7	20,7	0,6	2,7	0,9	0,9
	Kukkakaali	50	51	0,1	1,2	1,0	0,1	1,1	< 0.1	0,0
	Mangokiisseli	150	317	< 0.1	17,6	0,3	11,7	0,7	< 0.1	0,0
		704	2 584	22,9	66,3	31,2	12,7	8,0	1,8	3,8
Ti	Vihersekasalaatti	50	33	0,1	1,0	0,4	< 0.1	0,6	< 0.1	0,0
	Ruisleipä	29	279	0,5	11,2	2,8	0,3	2,9	0,2	0,0
	Margariini 40 %	5	67	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,9
	Piimä, rasvaa 2 %	200	420	4,0	9,6	6,0	0,0	0,0	< 0.1	2,0
	Kalamurekepihvit	100	602	8,1	3,6	13,4	0,2	0,2	1,1	6,7
	Porkkanaviipaleet	25	35	< 0.1	1,4	0,2	0,6	0,6	< 0.1	0,0
	Perunasose	125	463	3,4	16,3	2,6	0,0	1,0	0,8	0,4
	Herukkakiisseli	150	340	0,2	18,1	0,3	10,0	1,3	< 0.1	0,0

		704	2 406	20,1	63,7	26,2	10,7	6,3	2,8	9,9
Ke	Tilliliha	150	598	3,8	6,3	20,6	0,4	0,2	0,3	0,2
	Peruna	120	377	0,1	18,5	2,2	0,0	1,2	< 0.1	0,0
	Punajuurisuikeleet	40	56	< 0.1	2,3	0,3	1,0	1,0	< 0.1	0,0
	Omenakiisseli	150	212	< 0.1	11,5	0,1	5,8	1,1	< 0.1	0,0
	Vihersekasalaatti	50	33	0,1	1,0	0,4	< 0.1	0,6	< 0.1	0,0
	Ruisleipä	29	279	0,5	11,2	2,8	0,3	2,9	0,2	0,0
	Margariini 40 %	5	67	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,9
	Piimä, rasvaa 2 %	200	420	4,0	9,6	6,0	0,0	0,0	< 0.1	2,0
		744	2 041	10,5	60,4	32,3	7,5	6,9	1,2	3,1
To	Vihersekasalaatti	50	33	0,1	1,0	0,4	< 0.1	0,6	< 0.1	0,0
	Ruisleipä	29	279	0,5	11,2	2,8	0,3	2,9	0,2	0,0
	Margariini 40 %	5	67	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,9
	Piimä, rasvaa 2 %	200	420	4,0	9,6	6,0	0,0	0,0	< 0.1	2,0
	Broileri-kasvis-keitto	200	367	1,8	6,8	10,0	0,4	1,1	0,4	0,3
	Mansikkarahka	150	1 082	14,1	25,2	5,9	19,9	1,5	0,4	< 0.1
		634	2 247	22,3	53,8	25,1	20,7	6,1	1,6	3,3
Pe	Vihersekasalaatti	50	33	0,1	1,0	0,4	< 0.1	0,6	< 0.1	0,0
	Ruisleipä	29	279	0,5	11,2	2,8	0,3	2,9	0,2	0,0
	Margariini 40 %	5	67	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,9

	Piimä, rasvaa 2 %	200	420	4,0	9,6	6,0	0,0	0,0	< 0,1	2,0
	Kasviscurry	150	730	12,0	10,5	4,5	2,8	3,4	1,1	0,0
	Pasta, monivilja-pasta	135	601	1,0	26,3	6,0	0,1	2,0	0,4	0,0
	Kahvikiisseli	150	586	3,7	19,7	6,4	6,3	0,0	0,3	1,8
		719	2 716	23,2	78,3	26,1	9,5	8,8	2,6	4,7
La	Vihersekasalaatti	50	33	0,1	1,0	0,4	< 0,1	0,6	< 0,1	0,0
	Ruisleipä	29	279	0,5	11,2	2,8	0,3	2,9	0,2	0,0
	Margariini 40 %	5	67	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,9
	Piimä, rasvaa 2 %	200	420	4,0	9,6	6,0	0,0	0,0	< 0,1	2,0
	Lihakeitto	200	374	1,5	6,7	11,5	0,3	1,0	0,1	< 0,1
	Ahvenanmaan pan-nukakku	85	496	4,8	13,1	5,4	1,9	0,4	0,9	1,1
	Marjahillo	17	115	< 0,1	6,5	< 0,1	4,0	0,2	< 0,1	0,0
		586	1 783	12,7	48,0	26,1	6,5	5,0	1,8	4,1
Su	Vihersekasalaatti	50	33	0,1	1,0	0,4	< 0,1	0,6	< 0,1	0,0
	Ruisleipä	29	279	0,5	11,2	2,8	0,3	2,9	0,2	0,0
	Margariini 40 %	5	67	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,9
	Piimä, rasvaa 2 %	200	420	4,0	9,6	6,0	0,0	0,0	< 0,1	2,0
	Kampelafilee, lei-vitetty	100	655	1,7	21,7	13,0	< 0,1	0,5	0,5	0,5
	Tartarkastike	30	664	17,3	0,9	0,4	0,7	0,2	5,8	0,1

	Perunasose	125	463	3,4	16,3	2,6	0,0	1,0	0,8	0,4
	Vihannessekoitus	40	74	0,9	1,6	0,4	0,1	0,8	0,2	< 0.1
	Makujäätelö	75	576	8,3	13,0	3,0	9,0	0,0	0,2	< 0.1
		654	3 231	37,9	75,2	28,5	10,2	5,9	8,4	4,0

Liite 4. Ruokalistan viikon 5 energian- ja proteiinin saanti lounaalla. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

	Viikko 5	Kcal	Proteiinit
Ma	Janssoninkiusaus L, G, K Maissi-paprikaseos M, L, G, K Vadelmakiisseli M, L, G, K	684 kcal	23,6g
Ti	Jauhelihamureke M, L Ruskea kastike L Perunat, Kestivihannekset M, L, G, K Mansikkaparperikiisseli M, L, G, K	591 kcal	30,4g
Ke	Broilerikastike L, G, K, Riisi Kesäkurpitsasuikaleet M, L, G, K Sileä hedelmäkiisseli M, L, G, K	531 kcal	29,1g
To	Kasvissyökeitto L, G, K Raejuusto L, G, K Kinkkupiirakka L Mustaherukka-banaanirahka L, G, K	721 kcal	27,9g
Pe	Punajuuri-possukastike M, L, G, K, Perunat Suklaakiisseli L, G, K	566 kcal	27,4g
La	Kermainen lohikeitto L, G, K Marjakimara M, L, G, K ja vaniljarahka M, L, G, K	680 kcal	25,8g
Su	Karjalanpaisti M, L, G, K Perunasose L, G, K Pikku porkkanat M, L, G, K Karpalokiisseli M, L, G, K Kermavaahto L, G, K	609 kcal	32,4g
	Viikon kuidun saanti suosituksesta	27%	
	Viikon D-vitamiinin saanti suosituksesta	22%	

Liite 5. Ruokalistan viikon 6 energian- ja proteiinin saanti lounaalla. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

	Viikko 6	Kcal	Proteiinit
Ma	Lasagne L, K Kukkakaali M, L, G, K Mangokiisseli M, L, G, K	618 kcal	31,2g
Ti	Kalamurekepihvit M, L, G Tillikastike L, G, K Perunasose L, G, K Herukkakiisseli M, L, G, K	575 kcal	26,2g
Ke	Tilliliha M, L, K, Perunat, Punajuurisuikeleet M, L, G, K Omenakiisseli M, L, G, K	488 kcal	32,2g
To	Broileri-kasviskeitto M, L, G, K Mansikkarahka L, G, K	537 kcal	25,1g
Pe	Kasviscurry M, L, G, K Pasta Kahvikiisseli L, G, K	649 kcal	26,1g
La	Gulassikeitto M, L, G, K Ahvenanmaan pannukakku L hillo M, L, G, K	426 kcal	26,1g
Su	Paistettu kalaleike M, L Tartarkastike M, L, G Perunasose L, G, K Vihannessekoitus M, L, G, K Makujäätelö L, G, K	772 kcal	28,5g
	Viikon kuidun saanti suosituksesta	26%	
	Viikon D-vitamiinin saanti suosituksesta	23%	