

Heidi Kallio

Erityisasiakkaiden reseptiikan suunnittelu ja vakiointi

Case: Hirvinummen palvelukoti

Opinnäytetyö

Syksy 2014

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Ravitsemispalvelut

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö

Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen ko.

Suuntautumisvaihtoehto: Restonomi AMK

Tekijä: Heidi Kallio

Työn nimi: Erityisasiakkaiden reseptiikan suunnittelu ja vakiointi Case: Hirvinummen palvelukoti

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 34

Liitteiden lukumäärä: 8

Erityisasiakkaiden reseptiikan suunnittelu ja vakiointi -aiheen valinta tapahtui helposti, koska toimeksiantajalla Hirvinummen palvelukodilla ei ollut käytössä vakioitua reseptiikkaa. Työssä on suunniteltu reseptiikka myös jokaisesta tarvittavasta erityisruokavaliosta, jolloin työ olisi hyvä apu myös uuden työntekijän perehdyttämisessä. Työn tarkoituksena on myös taata tarjottavan ruoan terveellisyys, turvallisuus ja tasalaatuisuus. Kehitin myös pohjan kolmen viikon kiertävälle ruokalistalle pääraaka-aineittain, jonka avulla voidaan varmistaa ruokalistan monipuolisuus.

Suomessa on arviolta 40 000 henkilöä, jolla on jonkin asteen kehitysvamma. Hirvinummen palvelukoti on yksi KVPS Tukena Oy:n palveluyksiköistä, joka sijaitsee Etelä-Pohjanmaalla Kurikassa. Palvelukoti tarjoaa kodin 21 erityisasukkaalle, joiden kehitysvamman asteet vaihtelevat suuresti. Lisäksi palvelukoti järjestää tilapäisasumista tarpeen mukaan, myös kehitysvammaisille lapsille.

Työn tärkein tavoite on varmistaa ruokien terveellisyys ja turvallisuus. Työ myös helpottaa keittiöhenkilökunnan, sekä sijaisten ja uusien työntekijöiden työtä useiden ruokavalioiden valmistuksessa ja varmistaa ruokien tasalaatuisuuden.

Reseptiikka luotiin niin, että sitä on helppo käyttää joko soveltuvasti yhdistettynä nykyisiin ruokiin tai kokonaisuutena sellaisenaan. Reseptiikan suunnittelussa on huomioitu asukkaiden toiveet, jotka on selvitetty vapaamuotoisena haastatteluna.

Opinnäytetyö on kokonaisuus, jota palvelukoti voi hyödyntää sellaisenaan tai osaluottain. Vakioitu reseptiikka on työn suurin osa-alue, mutta sen lisäksi pelkkä kolmen viikon ruokalista on käytettävissä sellaisenaan. Lisäksi reseptiikasta käy ilmi suurpiirteinen annosten hinta-arvio ja ruokien ravintoainesisältö.

Avainsanat: reseptiikka, ruokalista, ravitsemus, kehitysvammaisuus, erityisruokavaliot

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: SeAMK School of Food and Agriculture

Degree programme: Degree Programme of Hospitality Management

Author/s: Heidi Kallio

Title of thesis: Recipe planning and standardizing for special customers Case: Hirvinummi service home

Supervisor(s): Kaija Nissinen

Year: 2014

Number of pages: 34

Number of appendices: 8

The topic of the thesis, recipe planning and standardizing for special customers was chosen, because the client of the study, Hirvinummi service home did not have any standardized recipes at their disposal. In the study the recipes were standardized even for every special diet to help in the work orientation of the new employees. The purpose of the thesis was to guarantee the healthfulness, safety and homogeneity of the food. A three week rotating menu was also developed to ensure the versatility of the ingredients used in the menu.

In Finland there are approximately 40 000 disabled people. The service home of Hirvinummi is one of the KVPS Tukena Oy service units, located in Kurikka in South Ostrobothnia. The service home offers home for 21 special customers, whose level of disability varies considerably. Hirvinummi also offers temporary home services for mentally disabled children.

The most important objective of the thesis is to ensure the healthfulness and safety of the food. The study also facilitates the kitchen staff, substitutes and new employees in their work when making food and working with various special diets. It also ensures the homogeneity of the food.

The recipes can be used as such or together with other recipes. The residents of Hirvinummi have been able to involve in the recipe planning work through personal interviews.

The thesis can be utilized as a whole or partially. The standardized recipes cover the major part of the work, but also the menu can be used as such. The quotations and nutritive contents are also shown in the recipes.

Keywords: recipe, menu, nutrition, disability, diets

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1. JOHDANTO	6
1.1 Kehitysvammaisuus ja ravitsemukselliset erityistarpeet.....	6
1.2 Työn tavoitteet.....	7
2. HIRVINUMMEN PALVELUKOTI	8
2.1 Palvelut ja asukkaat	8
2.2 Henkilökunta	9
2.3 Ruokahuolto Hirvinummen palvelukodissa	9
3. KEHITYSVAMMAISUUS.....	10
3.1 Kehitysvammaisuuden määritelmä	10
3.2 Kehitysvammaisuuden eriasteet	10
3.3 Itsemääräämisoikeus	11
4. HYVÄ RAVITSEMUS	12
4.1 Hyvän ravitsemuksen periaatteet.....	12
4.2 Ravitsemussuositukset	12
4.3 Aterian kokoaminen	14
5. ERITYISASIAKKaidEN RAVITSEMUKSELLISET TARPEET	15
5.1 Kehitysvamman aiheuttamat erityistarpeet	15
5.2 Ruokailutilanne.....	15
5.3 Erityisruokavaliot.....	17
5.4 Kehitysvammaisen henkilön ohjaaminen oikeisiin valintoihin.....	18
6. RESEPTIIKAN SUUNNITTELU JA VAKIOINTI	19
6.1 Ruoan terveellisyys ja turvallisuus	19
6.2 Joukkoruokailun ravitsemussuositukset	20
6.3 Palvelukodin asukkaiden ruoka- ja liikuntatottumusten huomiointi reseptiikan suunnittelussa.....	21
6.4 Ravitsemuslaadun varmistaminen	22
6.5 Asukkaiden toiveet.....	23

6.6 Reseptien vakiointi	24
7. RESEPTIIKAN KÄYTTÖ HIRVINUMMEN PALVELUKODISSA	27
7.1 Reseptiikan käyttö kiertävänä ruokalistana	27
7.2 Muun reseptiikan yhdistäminen vakioituun reseptiikkaan.....	27
7.3 Esimerkkiviikko.....	28
8. TULOKSET JA YHTEENVETO	29
9. POHDINTA	30
LÄHTEET	31
LIITTEET	34

1. JOHDANTO

1.1 Kehitysvammaisuus ja ravitsemukselliset erityistarpeet

Laissa kehitysvammaisella henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jolla on sairauden tai vamman vuoksi aiheutunut erityisiä, pitkäaikaisia vaikeuksia suoriutua arkielämän toiminnoista (L.3.4.1987/380). Kehitysvammaisuuden asteita on useita, ja oireet sekä arjesta suoriutuminen vaihtelevat niiden mukaisesti. Kehitysvammaisuudelle on monia eri syitä, toisilla se todetaan ennen syntymää ja toisinaan se aiheutuu tai todetaan vasta myöhemmässä elämän vaiheessa. (Kaski, Manninen & Pihko 2009,16-22.)

Ruoka on yksi isoimmista osa-alueista ihmisten hyvinvointia ajatellen, riittävän liikunnan ja unen määrän lisäksi. Ravinnon oikeaa laatua ei voi korostaa liikaa etenkin silloin, kun on sairaus tai vamma, joka rajoittaa tai lisää liikunnan tai unen määrää. (Aaltonen, Nuutinen, Laulumaa & Turpeinen 2012.)

Päivittäin tarjottavan ruoan tulee olla terveellistä ja maistavaa, mutta sen lisäksi on hyvin tärkeää opastaa oikeanlaiset annosmallit ja -koot, henkilökohtaisesti, henkilöille jotka eivät itse osaisi säännöstellä niitä järkevästi. Näin saadaan energian saanti ja kulutus pysymään tasapainossa, jolloin ei pääse syntymään yli - tai alipainoa ja niistä aiheutuvia lisähaittoja tai sairauksia. (Aaltonen 2004.)

On huolehdittava, että ruokailuun varataan riittävästi aikaa ja että jokainen huomioidaan ajankin suhteen yksilönä. Osa vammoista voi aiheuttaa esimerkiksi hidasliikkeisyyttä, pakko-oireita, keskittymättömyyttä ja nielemis- tai pureskeluvaikeuksia, jotka vaikuttavat myös syömisnopeuteen. Tarvittaessa tulee tehdä muutoksia ruoan rakenteeseen. Ruokailutilanteen viihtyvyyteen ja laatuun tulee myös panostaa, tunnelman tulee olla turvallinen ja viihtyisä, näin tilanne on kaikille helppo ja tuo ravitsemuksellisten tarpeiden tyydyttämisen lisäksi myös sosiaalisen hyödyn. (Joukkoruokailun kehittäminen 2009.)

1.2 Työn tavoitteet

Työn ensisijaisena tavoitteena oli luoda Hirvinummen palvelukodin käyttöön vakioitua reseptiikkaa, jossa on huomioitu ruoan turvallisuus, terveellisyys ja ravitsemuksellinen laatu. Vakioitua reseptiikkaa voi käyttää sellaisenaan kiertävänä listana tai yhdistää sitä nykyiseen toimintaan.

Hirvinummen palvelukoti panostaa asukkaiden hyvinvointiin ja myös keittiön toiminta on hyvällä tasolla. Keittiön henkilökunta on ammattitaitoista ja on osannut jo vuosien ajan valmistaa palvelukodin asukkaille maittavaa, terveellistä ja turvallista kotiruokaa. Vakioitu reseptiikka kuitenkin helpottaa keittiöhenkilökunnan, uusien työntekijöiden ja sijaisten työskentelyä. Vakioitu reseptiikka varmistaa ruoan tasalaatuisuuden ja turvallisuuden, myös erityistilanteissa, sillä reseptiikassa on huomioitu tarvittavat erityisruokavaliot, kunkin reseptin kohdalta erikseen. Reseptiikkaa suunniteltaessa huomioitiin myös asukkaiden toiveet.

Reseptiikan pohjalta loin esimerkkiviikon ateriatasolla (Liite 1, esimerkki viikko), sekä kolmen viikon kiertävän ruokalistan, pääraaka-aine tasolla (liite 2, kolmenviikon kiertävä lista). Pääraaka-aine listaan on helppoa yhdistää myös muuta reseptiikkaa, sillä lista varmistaa riittävän vaihtelevuuden. Suunnittelin myös ohjeistuksen reseptiikan käyttöön ja sen yhdistämiseen muiden ohjeiden kanssa (Liite 3, ohjeistus reseptiikan yhdistämiseen).

Työ rajautui kahteen suurempaan osa-alueeseen, reseptiikan suunnitteluun ja vakiointiin sekä ruokalistan suunnitteluun. Ruoan ravitsemuksellisuus ja erityisasukkaiden hyvinvointi kulkivat myös mukana työn jokaisessa vaiheessa ja osa-alueessa.

2. HIRVINUMMEN PALVELUKOTI

2.1 Palvelut ja asukkaat

Hirvinummen palvelukodin asukkaat ovat erityistukea tarvitsevia kehitysvammaisia henkilöitä, joille palvelukoti tarjoaa oman asunnon lisäksi myös apua, ohjausta ja tukea jokapäiväiseen elämään. Jokaisen asukkaan tarpeet huomioidaan henkilökohtaisesti, kunnioittaen heidän yksilöllisyyttään, omatoimisuuteen kannustaen. (Kurikan Hirvinummen palvelukoti 23.11.2013).

Hirvinummen palvelukoti on asukkaille kodinomainen ympäristö, joka tarjoaa myös erilaisia virikkeitä, päivätoiminnan, retkien ja erilaisten tapahtumien merkeissä. Päivätoiminnassa korostetaan niin yksilöllisyyttä, kuin ryhmätoimintojakin. Asukkaat pääsevät osallistumaan myös keittiötoimintoihin omien kykyjensä mukaisesti. (Kurikan Hirvinummen palvelukoti 23.11.2013).

Palvelukoti tarjoaa myös tilapäisasumista, joka on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville, omaistensa luona asuville aikuisille. Tilapäisasukasta koskee tilapäisjaksonsa aikana kaikki samat palvelut kuin vakituksiakin asukkaita. Tilapäisasuminen tukee asiakkaan itsenäistymistä, mutta sen tarkoituksena on myös tukea perheen jaksamista, antamalla mahdollisuuden omaishoitajien lomaan. (Kurikan Hirvinummen palvelukoti 23.11.2013).

Lisäksi palvelukoti ryhmätilapäishoitopalveluita, jotka on tarkoitettu kehityksessä viivästyneiden- ja kehitysvammaistenlasten sekä heidän omaistensa tukemiseen. (Kurikan Hirvinummen palvelukoti 23.11.2013).

2.2 Henkilökunta

Hirvinummen palvelukoti on yksi KVPS Tukena Oy:n palveluyksiköistä. Yksikön johtajana toimii Tanja Huhtanen. Palvelukodissa työskentelee alalle koulutettuja ammattitaitoisia henkilöitä, jotka varmistavat vuorokausien turvallisen kulun ja asukkaiden hyvinvoinnin vuorojensa aikana. Keittiötoiminnoista vastaa vastaava ruokahuollonohjaaja Seija Lähdesmäki sekä hänen vapaapäivinä työskentelevä osa-aikainen ruokahuollonohjaaja.

Henkilökunta on alaa soveltavan koulutuksensa lisäksi suorittanut turvallisuus-, hygieni- ja ensiapukoulutuksen. Koulutukset osaltaan päivittävät osaamista ja tuovat lisäarvoa ja varmuutta henkilökunnan päivittäiseen osaamiseen, erikoistilanteiden varalta.

2.3 Ruokahuolto Hirvinummen palvelukodissa

Ruokahuollosta vastaa pääsääntöisesti kaksi keittiötyöntekijää, vastaava ruokahuollonohjaaja sekä osa-aikainen ruokahuollonohjaaja. Keittiöhenkilökunta valmistaa asukkaille ja henkilökunnalle lounaan ja päivällisen, sekä tarvittaessa kahvituk-
sia erilaisiin talon sisällä oleviin tapahtumiin.

Lounas ja päivällinen sisältävät pääruoan, salaatin, leivät ja juomat. Lounaalla tarjotaan myös jälkiruoka. Pääsääntöisesti kaikki ruoat valmistetaan alusta saakka itse, joka lisää palvelukodin kodinomaista tunnelmaa.

Keittiöhenkilökunta myös suunnittelee ruokalistat ja etsii mahdollisesti käytettävän reseptiikan. He myös vastaavat kaikista palvelukodin elintarviketilauksista ja hankinnoista.

Arkipäivisin lounasruokailu tapahtuu yhteisessä ruokalassa päärakennuksessa, jossa on keittiön lisäksi toimistotilat, sekä tilat asukkaiden yhdessä oloon ja päivätoimintaan. Päivän muut ateriat nautitaan kahdessa asuinrakennuksessa, jossa ruokailu tapahtuu pienemmissä viiden hengen yhteiskeittiöissä. Asuinrakennuksissa ruokaillaan myös viikonloppuisin.

3. KEHITYSVAMMAISUUS

3.1 Kehitysvammaisuuden määritelmä

Laissa on olemassa määritelmä kehitysvammaisuudesta. Kehitysvammaisuudella viitataan henkilöihin, joilla on pitkäaikaisesti vaikeuksia tavanomaisen elämän suorittamisessa. Kehitysvammaisuutta on eriasteista, tämän vuoksi yhtä, selkeää määritelmää kehitysvammaisuudelle ei ole. (L.3.4.1987/380).

Kehitysvammaisuus ei ole sairaus, vaan vamma tai vaurio, joka haittaa selviytymistä jokapäiväisestä elämästä. Suomessa on arviolta 40 000 henkilöä, jolla on kehitysvamma. (Mitä kehitysvammaisuus on? 2014). Lapsuusajan sairaudet voivat aiheuttaa kehitysvamman, mutta se voi olla ihmisellä jo syntyessään. Jotkut vammaisuuden syyt jäävät epäselviksi. (Tietoa kehitysvammasta 07.09.2013).

3.2 Kehitysvammaisuuden eriasteet

Kehitysvammaisuutta esiintyy eriasteisina, se vaihtelee lievästä oppimisvaikeudesta vaikeaan vammaisuuteen. Kehitysvamma havaitaan yleensä ennen, kuin henkilö on täyttänyt 18- vuotta. (Tietoa kehitysvammasta 07.09.2013).

Jokaisella kehitysvammaisella henkilöllä on jokin toimintakyvyn osa-alueista heikko. Jokainen on erilainen yksilönä, niin myös vammojen ja vaurioiden osalta. Omien tarpeiden toteuttamisen mahdollisuus toteutuu eri tavalla jokaisen henkilön elämässä. (Vammaispolitiikka, 2012).

Niin liikuntakyvyn kuin älykkyydenkin heikkoudet voivat olla hyvin eriasteiset. Nämäkin vaikuttavat useisiin arkisiin toimintoihin, kuten syömiseen, juomiseen, nukkumiseen, reaktointikykyyn ja omasta turvallisuudestaan huolehtimiseen (Kehitysvammaisten tukiliitto Ry, Tietoa kehitysvammasta). Kehitysvammaisen aistituntemus voi olla myös tavallista heikompi, tämä tulee huomioida myös ruoassa ja sen tekstureissa. (Minun elämäni, 2012).

3.3 Itsemääräämisoikeus

Perustuslaki määrää, että itsemääräämisoikeus kuuluu jokaisen Suomessa asuvan perusoikeuksiin. Kehitysvammalaissa, kohdan 42 §:n mukaan pakkoa saadaan soveltaa erityishuollossa olevaan henkilöön vain siinä määrin, kun toisen ihmisen turvallisuus tai huollon järjestäminen vaatii. (Koskentausta, Nevalainen & Sauna-Aho, 2013).

Työntekijöillä on velvollisuus opastaa ja neuvoa kehitysvammaisia henkilöitä oikeisiin valintoihin ja toimia esimerkillisesti erilaisissa tilanteissa. Kehitysvammaisen henkilö saa kuitenkin tehdä itse lopullisen päätöksen, mikäli on siihen kykeneväinen. Toiminta tulee kuitenkin pitää turvallisena ja terveellisenä kaikkien osapuolten kannalta. (Koskentausta, Nevalainen & Sauna-Aho, 2013).

Jokainen kehitysvammaisen täytyy ottaa huomioon yksilönä, myös terveellisiä ruokavalintoja tehdessä. Erityisen tärkeää asiakkaan ohjaamisessa oikeisiin valintoihin, on ottaa huomioon juuri itsemääräämisoikeus, joka tuo ohjaamiseen myös haastetta. Ohjaajien tulee osata määrittää kehitysvammaiselle henkilölle annettava vastuu ja päätäntävalta sen mukaan, miten paljon henkilö on kykenevä ottamaan vastuuta omasta arkipäiväisestä elämästään. (Kehitysvammaisen henkilön päämiesasema palveluohjauksen näkökulmasta, 2010).

4. HYVÄ RAVITSEMUS

4.1 Hyvän ravitsemuksen periaatteet

Hyvä ravitsemus koostuu kokonaisuudesta, jossa on päästy tasapainoon energian saannin ja kulutuksen kanssa ja ravintoaineiden saanti on riittävää. Energian tarve määräytyy sen mukaan, miten paljon keho tarvitsee pitääkseen painon, kehon koostumuksen ja fyysisen aktiivisuuden terveyttä ylläpitävällä tasolla. Tämän vuoksi on tärkeää huomata, että pelkästään tarjoamalla samanlaista terveellistä ruokaa kaikille saman verran, ei tarkoita sitä, että kaikkien ravitsemustaso olisi samanlainen. Oleellisen tärkeää onkin tehdä säännöllisesti henkilökohtaisia oikeita valintoja, pitkällä aikavälillä. (Terveellinen ruokavalio, 2012.).

Kun energian saanti ja kulutus ovat tasapainossa, se estää yli- tai alipainoa ja niistä johtuvia muita sairauksia. On myös hyvin tärkeää saada riittävästi suoja- ja energia- ravintoaineita, joiden avulla päästään hyvään ravitsemustilaan. Sen ansiosta elimistö pystyy suojaautumaan paremmin erilaisilta sairauksilta, sekä toipumaan niistä paremmin. (Ravitsemushoito 2010, 180-183).

Ruoasta saadaan energiaa, mutta sen lisäksi täytyy nukkua riittävästi. On selvää, että hyvin nukutun yön jälkeen mieli on virkeä, mutta riittävällä unella on myös muita terveydellisiä vaikutuksia. Aivot tarvitsevat unta, että ne pystyvät lataamaan hermoyhteyksiään ja energiavarastojaan. Kun saa unta riittävästi, silloin on helpompi pitää kiinni myös terveellisistä elämäntavoista ruoan suhteen. Energian puutteessa aivot "huijaavat" elimistöä hankkimaan ylimääräistä energiaa ravinnosta, jolloin ateriakoot suurenevat ja ylimääräinen napostelu lisääntyy. Tällainen taas johtaa energian saannin ja kulutuksen epätasapainoon. (Terveelliset elämäntavat 26.11.2013).

4.2 Ravitsemussuositukset

Suomalaisten ravitsemussuositusten tarkoituksena on edistää hyvää terveyttä ja parantaa Suomalaisten ruokatottumuksia.

Monipuolinen ruokavalio yhdistettynä muihin terveellisiin elämäntapoihin tuo terveyden lisäksi myös parempaa elämänlaatua, sekä toimintakykyä jokapäiväiseen elämään. Monipuolisella ruokavaliolla voidaan varmistaa riittävä välttämättömien ravintoaineiden saanti, joita ihminen tarvitsee toimintakyvyn sekä terveyden ylläpitämiseksi. Kun kaikki elämän osa-alueet ovat tasapainossa, se edistää fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös henkistä hyvinvointia. (Aro, Mutanen & Uusitupa, 2010.)

Hyvällä, monipuolisella ruokavaliolla tarkoitetaan sitä, että ravinnossa on riittävästi eri ravintoaineiden, kuten hiilihydraattien, rasvojen, valkuaisaineiden, kivennäisaineiden ja vitamiinien lähteitä päivittäin. Myös riittävään veden juontiin tulee kiinnittää huomiota. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014).

Ravintoaineiden laatuun tulee kiinnittää huomiota siinä missä niiden määräänkin. Uusissa ravitsemussuosituksissa (2014) kehoitetaan vähentämään ruoan energiatiheyttä ja lisäämään ravintoainetiheyttä sekä kiinnittämään huomiota hiilihydraattien laatuun. Ruoan rasvan laatua kehoitetaan parantamaan lisäämällä tyydyttymättömän rasvan saantia ja vastaavasti vähentämällä tyydyttyneen rasvan määrää. Liha- ja valmisteiden ja suolan määrää kehoitetaan vähentämään. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 10-18).

Koska palvelukoti valmistaa asiakkaidensa päivittäiset ruoat, tulee huomioida että tarjolla on riittävän vaihtelevasti erilaisia ruokia, kuten kalaa, lihaa, kasviksia, maitoja ja viljatuotteita. (Impacts of nutrition and human services interventions 2009).

Hyvän ravitsemustason saavuttamista pidetään usein todella vaikeana ja lähes mahdottomana. Todellisuudessa se on kuitenkin varsin helppoa ja yksinkertaista. Etenkin palvelukotiympäristössä, jossa päivittäin valmistettava ruoka on terveellistä ja maittavaa kotiruokaa, hyvän ravitsemustason saavuttaminen on lähes itsestään selvyyttä, kun siihen yhdistetään kannustava ohjaus oikeisiin valintoihin. Vaikka saattaminen herkuttelu onkin sallittua ja suotavaa, hyvän ravitsemustason kannalta on kuitenkin tärkeää, että muut päivän aikana tehdyt valinnat eivät kumoja hyvän ravinnon vaikutuksia, etenkin pitkällä aikavälillä.

Esimerkiksi uusien ravitsemussuositusten (2014) mukaan päivittäin tulisi saada n. 800mg kalsiumia, joka saadaan jo esimerkiksi kahdesta maitolasillisesta ja kahdesta viiva kolmesta juustoviipaleesta. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014,

22 ja 50). Kannattaa kuitenkin kiinnittää huomiota kalsiumin lähteiden rasvan- ja hiilihydraattien määrään ja laatuun. Tämä osoittaa kuitenkin sen, että tarkemmin tarkasteltuna, saantisuosituksiin on varsin helppo päästä, etenkin pitkällä aikavälillä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 10-18).

Ateriarytmin noudattaminen on erittäin tärkeää kun tavoitellaan hyvää ravitsemustilaa, jossa ravintoaineiden ja energian saanti pysyy tasaisena ja hyvällä tasolla, pitkällä aikavälillä. Kun ateria väli on tasainen, myös olo ja mielentila pysyvät hyvinä koko päivän ajan. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014).

4.3 Aterian kokoaminen

Hirvinummen palvelukodissa asuu 21 vakituista asiakasta, joiden ruoka- ja liikuntatottumukset poikkeavat toisistaan osittain paljonkin. Erot johtuvat joko elämäntavoista tai rajoitteista ruoan tai liikunnan suhteen, myös iällä ja sukupuolella saattaa olla merkitystä. Yleiset ravitsemussuositukset (2014) ovat hyvä pohja terveellisen ja turvallisen ruoan suunnittelulle ja valmistamiselle, mutta etenkin erilaiset liikuntarajoitteet tulee huomioida ateriakoossa ja -mallissa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014).

Hyvä perusmalli annoksen kokoamiseen on ravitsemussuosituksissakin käytettävä lautasmalli (Liite 4, lautasmalli), joka havainnollistaa hyvin eri ruokalajien suhteet annoksessa (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014). Palvelukodilla myös kootaan satunnaisesti malliannos, josta asiakkaat voivat ottaa mallia omien annoksiensa kokoamiseen.

Panostamalla tarjottavien ruokien oikeanlaiseen laatuun, on aterian kokoaminen huomattavasti helpompaa, eikä silloin pääse syntymään houkutusia. Terveellisten vaihtoehtojen makuun ja ulkonäköön tulee ehdottomasti kiinnittää huomiota, jolloin ne vetävät jo itsestään puoleensa ja herättävät ruokahalun. Henkilökunnan on kuitenkin hyvä olla neuvomassa, sillä sama ateriakoko ei aina tarkoita samaa ravitsemustilaa. Ohjeistusta kannattaa siis soveltaa sen mukaan, miten paljon henkilö liikkuu, minkälainen lääkitys on tai onko muita energian kulutukseen tai saantiin vaikuttavia tekijöitä. (Terveellinen ruokavalio, 2012).

5. ERITYISASIAKKaidEN RAVITSEMUKSELLISET TARPEET

5.1 Kehitysvamman aiheuttamat erityistarpeet

Sen lisäksi, että ihmisen ravitsemukselliseen tasoon vaikuttavat elämäntavat, kuten liikunnan- ja unen määrä, ikä, sukupuoli ja ruokailutottumukset, on erityisryhmillä tämän lisäksi muitakin huomioitavia seikkoja. (Terveelliset elämäntavat 26.11.2013).

Koska kehitysvamman asteita on olemassa niin laaja skaala, on selvää, että osa henkilöistä selviytyvät ruokailutilanteesta täysin itsenäisesti, kun taas osa henkilöistä on täysin avustettavia. (Ravitsemushoito 2010). Tämä pätee myös Hirvinummen palvelukodilla, jossa osa asukkaista syötetään ja palvellaan koko ruokailutilanteen ajan ja toiset toimivat itsenäisesti.

Aikaa tulee varata syömiseen riittävästi, sillä osa vammoista voi hidastaa toimintaa myös syömiseen liittyen ja vaikeuttaa esimerkiksi nielemistä, jolloin kiinnitetään huomiota myös ruoan rakenteeseen. Erilaiset pakko-oireet, väsyneisyys tai aistitunteusten heikkous ovat myös sellaisia asioita, jotka huomioidaan ruokailutilanteen yhteydessä. Ruoan ravitsemuksellisiin ominaisuuksiin tulee myös panostaa silloin, jos henkilö on liikuntakyvytön tai -rajoitteinen. (Ravitsemushoito 2010, 182).

Koska kehitysvamman aiheuttamat oireet vaihtelevat, niin sen mukaan vaihtelee myös ravinnontarve. Esimerkiksi henkilöllä, jolla CP-vamma ja pakko-oireita on usein myös suurentunut energiantarve, kun taas esimerkiksi Prader-Willin tai Downin oireyhtymissä energiantarve on pienentynyt. Myös pitkäaikaisilla lääkityksillä voi olla vaikutusta energian tarpeen muuttumiseen. Sillä ne voivat vaikuttaa ruokaluun sekä aineenvaihdunnan tasoon. (Ravitsemushoito 2010, 181-183.)

5.2 Ruokailutilanne

Sen lisäksi, että ihmisellä on fysiologisia tarpeita syödä, ruoka ja ruokailutilanne vastaavat myös sosiaalisiin, psyykkisiin ja emotionaalisiin tarpeisiin. Ruokailutilanteella on suuri vaikutus ihmisen mielentilaan ja sitä kautta myös mielen hyvinvointiin. Tämä korostuu etenkin silloin kun ollaan palvelukotiympäristössä, jossa ruokailu

toistuu usein samalla kaavalla. Sillä on merkitystä, miten ruokailutilanne koetaan, sillä mielentilat vaikuttavat alitajunnan kautta ihmisen tekemiin valintoihin ja syömis-käyttäytymiseen. Vaikka vaikutus ei näkyisi heti ruokailutilanteessa, se voi vaikuttaa muihin päivän aikana tehtäviin valintoihin. Pitkällä aikavälillä ne vaikuttavat myös ruokailutilanteeseen. Esteettisyyteen ja viihtyvyyteen kannattaa myös panostaa, sillä ympäristöllä voidaan lisätä viihtyvyyttä ja ruokailunautintoa. (Ravitsemushoito 2010, 181-183).

Ruokailutilanteen viihtyvyyteen ja turvallisuuteen tulee kiinnittää huomiota yhtä paljon kun terveelliseen ruokaankin. Tämä siksi, että negatiivisten kokemusten aiheuttamat haitat eivät kumoaisi ruoan hyötyjä esimerkiksi sillä, että ruoka jätetään syömättä tai sitä syödään liikaa. Jos ruokailutilannetta ei koeta turvalliseksi ja rauhalliseksi tai siihen liittyy jokin muu negatiivinen kokemus, se voi johtaa siihen, että ruokailutilanne ja ruoka aletaan kokea vastenmielisenä. Sen lisäksi, että energian saanti ei saa olla liian suuri, ylipainon ja sen aiheuttamien haittojen vuoksi, ei sen saa olla myöskään liian vähäinen. Aikuisella liian vähäinen energian saanti johtaa laihutumisen ja alipainon lisäksi tilaan, jossa elimistö alkaa käyttää kudospoteiineja energianlähteenä, eli kataboliaan. Lapsilla liian vähäinen energiansaanti johtaa kehityksen sekä kasvun häiriöihin. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010).

Hirvinummen palvelukodissa lounasruokailu tapahtuu arkisin yhteisessä ruokalassa, jonne kaikki paikalla olevat asukkaat tulevat ruokailemaan yhdessä. Muut ruokailut tapahtuvat asuinrakennuksissa yhteisissä keittiössä, pienemmissä ryhmissä. Henkilökunta on aina mukana ruokailutilanteessa avustamassa ja varmistamassa ruokailun sujuvuutta. Yhteisruokailut tutussa ympäristössä ja seurassa luovat turvallisuudentunnetta ja samalla korostavat asukkaiden minäkuvaa ryhmänjäsenenä. Yhteiset hetket myös luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ruokailutilanteen yhteydessä henkilökunta voi ohjata asukkaita terveellisissä valinnoissa. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010).

5.3 Erityisruokavaliot

Erityisruokavalioiden tarpeen aiheuttavat usein erilaiset allergiat ja yliherkkyydet. Esimerkiksi laktoositonta ruokavaliota noudattavalla henkilöllä ei ole allergiaa, vaan yliherkkyys maidon sisältämälle laktoosille. Maitoallergiasta kärsivä henkilö on allerginen maidon proteiinille. (Ravitsemushoito 2010, 210). Lisäksi erilaisia rakenteita, ravintoaineidenlisäyksiä tai -poistamisia vaativia ruokavaliota voidaan kutsua erityisruokavalioksi. (Erityisruokavaliot 2014).

Nykyään on kuitenkin varsin helppo valmistaa terveellinen ja turvallinen ateria yliherkkyyksistä ja allergioistakin kärsiville henkilöille, sillä erikoistuotteiden skaala on nykyään varsin kattava. Satunnaisina poikkeuksina kuitenkin ne tapaukset, joihin allergiat pois sulkevat lähes kaikenlaiset elintarvikkeet. Tällaisissa tapauksissa on syytä käyttää lisäravinteita mahdollisuuksien mukaan. (Ravitsemushoito 2010, 181).

Hyvä ravitsemustaso tulee säilyttää myös erityisruokavaliota valmistettaessa, siksi on tärkeää, että myös erityisruokavaliosta on olemassa vakioidut reseptit, eikä niitä vain mukailta pääreseptin mukaisesti. On siis huomioitava, että ravitsemussuositukset koskevat myös niitä henkilöitä, joilla on jokin erityisruokavaliot. Tiedetyt ainekset jätetään pois, mutta ne pyritään korvaamaan tuotteilla, joilla pyritään pitämään ravintoaineiden saanti riittävänä ja ravitsemustaso hyvänä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014).

Palvelukodin asukkaille valmistetaan useita erilaisia ruokavaliota tarpeen mukaan, yleisimpiä ovat gluteeniton ja laktoositon ruokavaliot. Lisäksi asukkailla on useita erilaisia allergioita ja yliherkkyyksiä.

Erityisruokavaliot valmistetaan vain niille henkilöille joita se koskee. Muiden ei pidä joutua noudattamaan erityisruokavaliota sen vuoksi, että osalla on sellainen todettu. Esimerkiksi henkilön joka noudattaa gluteenitonta ruokavaliota, ei pidä joutua nauttimaan vilja-allergiasta kärsivän henkilön aterioita, mikäli hän jäisi joistain ruoka-aineista paitsi sen vuoksi. (Kaukinen & Collin 2014, 531–532.)

5.4 Kehitysvammaisen henkilön ohjaaminen oikeisiin valintoihin

Jokainen kehitysvammainen täytyy ottaa huomioon yksilönä, myös terveellisiä ruokavalintoja tehdessä. Ruokavalintoja tehdessä tulee kuitenkin ottaa huomioon myös henkilön itsemääräämisoikeus, joka saattaa osaltaan luoda ohjaamiseen lisähaastetta. (Kehitysvammaisen henkilön päämiesasema 2010). Ohjaajien tulee osata määrittää kehitysvammaiselle henkilölle annettava vastuu ja päätäntävalta. Päätäntävalta määräytyy sen mukaan, miten paljon henkilö on kykenevä ottamaan vastuuta omasta arkipäiväisestä elämästään. (Ravitsemushoito 2010, 181-183).

Ohjaamista voi helpottaa myös juuri esimerkiksi malliannoksella, jonka mukaan henkilö yrittää koota oman annoksensa, kehujen saattelemana. Tällöin henkilö saa oikean ruoan valitsemisesta onnistumisen tunteita ja se motivoi jatkossakin. Ruoan ulkonäköön tulee kiinnittää myös huomiota, niiltä osin kuin mahdollista ja pyrkiä luomaan terveellisimmistä vaihtoehtoista houkuttelevan näköisiä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014).

Esimerkiksi kasviksista on mahdollista luoda värikkäitä terveellisiä kokonaisuuksia, jotka voisivat osaltaan ohjata valinnan tekoa oikeaan suuntaan ja helpottaa myös ohjaustyötä. Kasvikset ovat usein kuitenkin juuri niitä raaka-aineita jota useat välttävät, huolimatta siitä, että juuri niiden ravintosisältö on erittäin suotuisa ihmiselle. (Kasvisten vaikutus terveyteen). Juuri tällaiset seikat vahvistavat ohjauksen tarpeen kehitysvammaisten henkilöiden kanssa, että saadaan heidät ymmärtämään ravitsemuksen merkitys ja oikeat valinnat osana sitä. (Minun elämäni 2012).

6. RESEPTIIKAN SUUNNITTELU JA VAKIOINTI

6.1 Ruoan terveellisyys ja turvallisuus

Terveydestä huolehtiminen on erittäin tärkeää yleisen hyvinvoinnin kannalta. Hyvää terveyttä voidaan kutsua voimavaraksi, jota ihminen tarvitsee elämän useissa osa-alueissa. Ruoka ja syöminen ovat niin isossa osassa ihmisten jokapäiväistä elämää, että sen terveellisyyteen ja turvallisuuteen tulee ehdottomasti kiinnittää huomiota. Tämän vuoksi on hyvä kuitenkin huomata se, että moni asia on kiinni omista, oikeista valinnoista. Pelkästään se, että tarjolla on terveellistä ja turvallista ruokaa, ei takaa sitä, että ruokailun jälkeen saavutetaan oikearavitsemustila, mikäli valinnat ovat olleet vääränlaisia. Tämän vuoksi kehitysvammaisten toistuvaan ohjaukseen kannattaa panostaa. (Terveys ja turvallisuus 2012.)

Ruoan terveellisyydellä tarkoitetaan sitä, että se valmistetaan uusiin ravitsemussuosituksiin (2014) verraten. Tämän vuoksi on hyvä olla olemassa vakioitu reseptiikka, jota seuraamalla päästään haluttuun lopputulokseen. Päivittäisten aterioiden tulee sisältää riittävästi välttämättömiä ravintoaineita ja energiaa. Tavallinen, tavallisista elintarvikkeista koostuva tasapainoinen ruokavalio takaa niiden saannin riittävyyden. (Nestle nutrition institute). Hyvä, terveellinen ruoka ja ruokavalio taas ylläpitävät ihmisen hyvää terveydentilaa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014).

Ruoan turvallisuuden osa-alueita ovat muun muassa ne, että siitä ei aiheudu terveydelle haittaa, se on valmistettu ruokailijan tarpeet huomioiden ja ruoan raaka-aineet ja alkuperät ovat selvitettävissä. Vakioitu reseptiikka auttaa myös näissä seikoissa, kun esimerkiksi erityisruokavalioiden valmistukset on suunniteltu etukäteen, niin ei pääse syntymään virheitä. (Recipe standardization process 03.03.2014).

Reseptiikan vakioinnissa kiinnitin huomiota juuri siihen, että listasta saadaan aikaiseksi riittävän monipuolinen. Ruoan myös tulee olla maittavaa ja hyvän näköistä, että se houkuttelee oikeisiin valintoihin. Terveellisyyden huomioiden erityisesti valittesani reseptiikkaan raaka-aineita.

6.2 Joukkoruokailun ravitsemussuositukset

Joukkoruokailun kehittämiseen on nykyään kiinnitetty kokoajan enemmän huomiota ja se onkin ollut ravitsemuspolitiikan suurimpia osa-alueita jo useiden vuosien ajan. Joukkoruokailu on luonnollisesti suuri osa Suomalaista ruokakulttuuria, sillä sen piiriin kuuluvat niin työpaikat, koulut, päiväkodit, sairaalat kuin kaikki muutkin ruokaa tarjoavat laitokset. Tämä tarkoittaa sitä, että lähes jokainen Suomessa asuva henkilö nauttii elämänsä aikana useita aterioita joukkoruokailu pisteissä. Tämän vuoksi on tärkeää, että Suomeen on syntynyt hyvin ohjattu ruokapalvelujärjestelmä. (Joukkoruokailun kehittäminen suomessa 2010, 18-19).

Suomalaisissa joukkoruokailusuosituksissa (2010), viitataan 2005 vuoden ravitsemussuositukseen, jossa kehoitetaan kiinnittämään huomiota energian saannin ja kulutuksen tasapainottamiseen. (Joukkoruokailun kehittäminen suomessa 2010, 36-37). Juuri sen vuoksi, energian saanti tarve on hyvin henkilökohtaista, myös palvelukodin asukkailla, joiden liikunnan määrä vaihtelee paljonkin toisistaan. Suosituksissa myös suositeltiin hedelmien, marjojen, kasvien sekä kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisäämistä. Vastaavasti suolan määrää kehoitetaan vähentämään. Rasvojen laatuun neuvottiin kiinnitettävän enemmän huomiota. (Joukkoruokailun kehittäminen suomessa 2010, 36-37).

Uudet ravitsemussuositukset (2014) kiinnittävät myös huomiota kyseisiin seikkoihin. Uusissa suosituksissa pääpaino onkin juuri terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuudessa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 10-18).

Suosituksien mukaan suomalaisten kasvien kulutus on noussut, mutta edelleen monen ruokavaliossa niitä on liian vähän. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 10-18). Tämän vuoksi myös Hirvinummen palvelukodille vakioidussa reseptiikassa olen kiinnittänyt huomiota kasvien määrään ja monipuolisuuteen.

Rasvan laatu on myös pitkällä aikavälillä parantunut Suomalaisessa ruokakulttuurissa. Tyydyttyntä rasvaa saadaan nykyään kuitenkin enemmän kuin ennen, joten rasvojen laatuun kannattaa panostaa edelleen. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 10-18).

Viljojen kulutus on viimeaikoina vähentynyt runsaasti, joka on joltain osin erilaisten ruokatrendien aiheuttamaa. Tämä on johtanut siihen, että kuitua saadaan liian vähän. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 10-18). Joukkoruokailussa tulee kiinnittää huomiota tarjottavan kuidun määrään ja laatuun, esimerkiksi leipien ja puurojen muodossa. (Joukkoruokailun kehittäminen suomessa 2010, 36-37). Esimerkiksi Hirvinummen palvelukodissa, jossa osa asiakkaista eivät pysty liikkumaan tai harrastamaan liikuntaa, on erittäin tärkeää, että kuidun saanti on riittävää, jolloin vatsa toimii paremmin, eikä esimerkiksi aiheudu vatsantoiminnan aiheuttamia tulehduksia tai lisähaittoja.

Edellisiin suosituksiin nähden D-vitamiinin saantisuosituksia on nostettu lähes kaikissa ikäryhmissä. D-vitamiinin saanti on nykyään kuitenkin parantunut, joka on suurimmilta osin vitaminoitujen maitotuotteiden ansiota. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 10-18).

Sen lisäksi, että ruokalistakierto tulee olla riittävää, jokainen yllämainittu seikka on oma indikaattorinsa joukkoruokailusuositusten täyttymiseen ruokapalvelun toiminnassa. Mikäli suosituksiin kiinnitetään huomiota ja ne ovat kohdallaan, on ruoka silloin terveyttä edistävää. Suosituksissa on myös kehoitettu pitämään esillä annosmalli ja tarjoamaan joka viikko vähintään yhden kala-aterian. (Joukkoruokailun kehittäminen suomessa 2010, 36-37).

6.3 Palvelukodin asukkaiden ruoka- ja liikuntatottumusten huomiointi reseptiikan suunnittelussa

Palvelukodissa asuu vakituisesti 21 asukasta, joiden jokaisen ruoka- ja liikuntatottumukset eroavat jonkin verran ja osittain reilustikin toisistaan. Tottumuksiin vaikuttavia seikkoja ovat muun muassa totutut tavat, vammat ja allergiat sekä erilaiset pakko-oireet. Tämän lisäksi erilaiset pitkäaikaislääkitykset saattavat vaikuttaa energian määrän tarpeen muuttumiseen. (Suomalaiset joukkoruokailu suositukset 2010).

Hirvinummen palvelukodin keittiöllä valmistetaan ruoasta kaikki tarvittavat erityisruokavaliot. Asukkaiden liikunnan määrä tai liikkumattomuus huomioidaan kuitenkin

annoksia kootessa. Eli mikäli asukas on liikuntakyvytön tai pystyy liikkumaan vain vähän, on henkilökunnan huomioitava se annoskoossa. Pitkällä aikavälillä tai toistuvasti liian suuret annoskoot riippumatta ruuan ruoan terveellisyydestä, johtavat samaan tulokseen kuin epäterveellinen ruokavalio. Liian iso annoskoko aiheuttaa energian liikasaannin, mikä taas saattaa johtaa ylipainoon ja sen kautta yleisen terveydentilan heikentymiseen. Ruoalla on hyvin suuri vaikutus etenkin juuri sellaisten henkilöiden elämässä, jotka eivät pysty säädellä energian kulutusta liikunnan määrällä. (Joukkoruokailun kehittäminen suomessa 2010, 36-37).

Reseptiikan suunnittelussa on huomioitu asukkaiden tarpeet erityisruokavalio resepteinä. Reseptiikka on suunniteltu henkilökohtaisesti eri ruokavaliota noudattavalle henkilölle (Liite 8), tällöin muut eivät jää paitsi joistain ruoka-aineista tai ruoan tekstuurin vaihteluista, erityisruokavaliota noudattavan henkilön ruokavalion vuoksi.

6.4 Ravitsemuslaadun varmistaminen

Ravitsemuslaadun varmistaminen tapahtui pääasiassa reseptiikan valmistamisen yhteydessä. Seurasin ruokien energia- ja ravintoainemääriä työstäessäni reseptiikkaa ja mikäli jotkin reseptiin lisätyt raaka-aineet vaikuttivat ravitsemusarvoihin negatiivisesti, niin vaihdoin raaka-aineen korvaavaan, parempaan vaihtoehtoon.

Osa reseptiikasta ovat jo tuttuja entuudestaan palvelukodin keittiössä, mutta muokasin resepteistä terveellisemmän version, juuri siten, että valitsin paremmat raaka-aineet. Uudet reseptit jotka eivät ole olleet ennen palvelukodin käytössä, ovat peräisin omista tutuilta, internetistä ja osa on itse kehitettyjä. Lähes kaikki reseptieistä on testattu ja ne ovat osoittautuneet hyviksi ja maittaviksi.

Kaikkea reseptiikkaa ei kuitenkaan ole suunniteltu suoraan terveys näkökulmasta, sillä satunnainen ”herkuttelukin” on sallittua. Muutama ei niin terveellinen ruoka ei pilaa kokonaisuutta, kun ruokailu on pääsääntöisesti suunniteltu terveellisestä näkökulmasta.

Ravitsemuslaadun varmistamiseen keskityin myös kolmenviikon kiertävää pääraaka-ainelistaa suunnitellessa. Lista on suunniteltu niin, että se on riittävän moni-

puolinen. Pysin luomaan listan niin että kaikkia pääraaka-aineita kanaa, kalaa, nautaa, sikaa, kasviksia ja kalaa on riittävän vaihtelevasti. Erityisen tärkeänä pidin kuitenkin sitä, että kalaa on tarjolla riittävän usein. Listan mukaan kalaa olisi tarjolla kaksi kertaa viikossa.

Loin reseptiikkaa siten, että kaikista pääraaka-aine ryhmästä on kuusi reseptiä kolmenviikon ajalle. Ryhmät ovat kana, kala, nauta, sika, kasvis ja muut. Ryhmien reseptiikat vaihtelevat kastikkeista laatikkoruokiin ja keittoihin, ”muut”-ryhmässä on reseptiikkaa erilaisiin puuroihin ja pikkupurtaviin, esimerkiksi täytettyihin patonkeihin. Pääraaka-aine listan avulla on siis helppo taata ruoan monipuolisuus, etenkin kun sen yhdistää resepteihin joiden raaka-aineiden monipuolisuuteen on myös kiinnitetty huomiota. Yksittäisten reseptien energia- ja ravintoainemäärät saattavat vaihdella paljonkin, mutta kokonaisuutena reseptiikka on hyvä, tasapainoinen kokonaisuus.

Lisäkkeet valitaan erikseen, erilaisista peruna, pasta ja riisi vaihtoehdoista. Myös lisäkkeiden terveellisyyteen on kiinnitetty huomiota. Esimerkiksi riisi lisäkkeen reseptiin on valittu täysjyväriisi ja pasta ovat täysjyväpastaa. Lisäksi ruoan kanssa on ajateltu nautittavaksi rasvatonmaito ja ruisleipä, jotka varmistavat muun muassa riittävän kalsiumin, D-vitamiinin ja hyvälaatuisen kuidun saannin.

Kun suunniteltu reseptiikka ja kiertävä ruokalista yhdistetään oikeaan annoskokoan ja ateriarytmiin, kokonaisuus on terveellinen, niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikavälillä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

6.5 Asukkaiden toiveet

Asukkaat saivat kertoa myös omia toiveitaan reseptiikkaan liittyen. Toiveita kyseltiin vapaamuotoisena haastatteluna. Kaikki palvelukodin asukkaat eivät pysty kommunikoimaan puhumalla, mutta osa heistä pystyi ilmaisemaan toiveensa, kun heille esitti erilaisia vaihtoehtoja.

Asukkailla oli selvät suosikkiruokat ja lähes jokainen ilmaisi toivovansa makkara- ja jauheliharuokia. (Liite 5, kyselylomake)Tämän lisäksi tuli suurpiirteisempiä toiveita,

kuten esimerkiksi "jotain hassua sinne niin" (Liite 6, asukkaiden toiveet) ja myös tämän tyyliin toiveisiin on kiinnitetty huomiota, terveellisyden sallimissa rajoissa.

6.6 Reseptien vakiointi

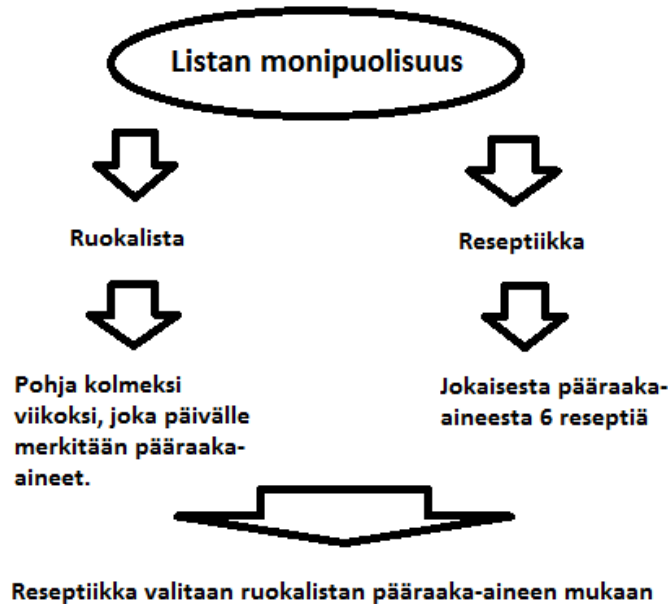
Reseptiikka vakioitiin käyttäen Jamix-ruoka ohjelmaa. Jamix-ruoka on reseptiikan vakiointiin tarkoitettu ohjelma, jonka avulla on myös helppoa tarkistaa eri ravintoaineiden saanti ateria tai viikkotasolla. Tämän vuoksi ohjelma on hyvä apuväline ravitsemussuositusten seuraamiseen reseptiikan suunnittelu vaiheessa. Ohjelman avulla saadaan näkyviin myös ruoan ravintoarvot annos- sekä halutessa myös koko valmistettavan määrän tasolla. (Jamix keittiö 29.11.2013).

Jamix- ohjelmalla pystytään hallitsemaan reseptiikkaa, mutta myös ateriakokonaisuuksia, sekä kokonaisia ruokalistoja. Ohjelmalla pystytään hakemaan raaka-aineita tarkalla tasolla ja valmiista reseptistä löytyy myös koko valmistettavan määrän raaka-aineiden hinta yhteensä. Halutessa voidaan selvittää myös yhden annoksen hintakustannukset. (jamix keittiö 29.11.2013).

Reseptiikkaa suunnitellessa tuli kiinnittää huomiota niiden ravitsemukselliseen laatuun isompana kokonaisuutena, sillä asukkaat ruokailevat pääsääntöisesti palvelukodilla kaikki päivän ateriat, pitkäaikaisen asumisjaksonsa aikana. Tämän vuoksi oli tärkeää kiinnittää huomiota terveellisyyteen suunnittelun joka vaiheessa, eli reseptiikan ja ruokalistan suunnittelussa.

Reseptiikka koostuu pääsääntöisesti perinteisistä, terveellisistä kotiruoista joiden ansiosta ruokalista on helppo pitää terveellisenä ja suomalaisiin ravitsemus- ja joukkoruokailusuositukseen sopivana. Näiden niin sanotusti perinteisten ruokien lisäksi on myös niin sanottuja erityisherkkuja, jotka eivät kuitenkaan pilaa ruokalistojen yleistä terveellisyyttä, sillä satunnainen herkuttelu ei pilaa kokonaisuutta. Reseptien hiilihydraattien, rasvojen ja proteiinien saantia pystyi seuraamaan Jamix ohjelmalla, jonka lisäksi yllättävät lukemat oli helppo tarkastaa finelistä, josta selviää eri raaka-aineiden ravintotiedot tarkasti. (Ravintotekijät 2003-2014).

Ruokalistan monipuolisuus on helppo varmistaa esimerkiksi käyttämällä kolmenviikon pääraaka-ainelistaa (Liite 2, kolmenviikon kiertävä lista), joihin voi valita reseptin aina kyseisen päivän pääraaka-aineen mukaan.



Kuvio 1. Ruokalistan monipuolisuuden varmistaminen.

Reseptiikkaa suunnitellessa oli tärkeää huomioida ruoan ulkonäkö ja rakenne. Rakenne on erittäin tärkeä etenkin henkilöille joilla on, syömistä haittaavia tekijöitä, kuten nielemisvaikeuksia, mutta myös muille sen miellyttävyyden vuoksi.

Ruoan värit ja sen miellyttävä ulkonäkö ovat myös tärkeässä asemassa, etenkin silloin kun yritetään vaikuttaa positiivisesti henkilöiden tekemiin valintoihin. Kun esimerkiksi asetetaan vierekkäin terveellinen ja vähemmän terveellinen vaihtoehto, kannattaa panostaa huolella terveellisemmän vaihtoehdon ulkonäköön, jolloin sen ulkonäkö houkuttelee tekemään paremman valinnan. (Joukkoruokailusuositus 2010)

Reseptiikkaa suunnitellessa pyrin juuri sen terveellisyyden ja maittavuuden lisäksi siihen, että se on myös herkullisen näköistä. Ruoasta saadaan maittavan näköistä juuri esimerkiksi erilaisilla väreillä, joita pyrin tuomaan reseptiikkaan erilaisilla raaka-aine valinnoilla. Samalla päästään myös ravitsemussuosituksen antamaan

näkökulmaan, jonka mukaan lautaselta tulisi löytyä kaikkia eri värejä päivän aikana.
(Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

7. RESEPTIIKAN KÄYTTÖ HIRVINUMMEN PALVELUKODISSA

7.1 Reseptiikan käyttö kiertävänä ruokalistana

Reseptiika on suunniteltu niin, että sitä voidaan käyttää sellaisenaan, yhdistettynä kiertävään ruokalistaan. Ruokalistapohja on suunniteltu kolmenviikon ajalle siten, että kunkin päivän kohdalle on merkitty pääraaka-aineet lounaan ja päivällisen osalta (liite 2, Kolmenviikon kiertävä lista). Keittiöhenkilökunta voi valita reseptivaihtoehtoja mieleisensä eri päiville pääraaka-aineen mukaan. Ruokalistapohja varmistaa sen, että ateriat pysyvät riittävän monipuolisena, vaikka sitä käytettäisiin toiminnassa jatkuvasti.

Esimerkiksi jos maanantain lounaan kohdalla lukee ”kana”, silloin henkilökunta valitsee ruoaksi jonkun kana ruoan. Sama koskee myös lounaita. Kaikista pääraaka-aine vaihtoehtoja on olemassa kuusi reseptiä, joista jokaisen voi käyttää sekä lounaalla että päivällisellä.

Kun reseptiikkaa käytetään kolmen viikon ruokalistana, kannattaa ohjeet valita valmiiksi eri päiville, jolloin samat ruoat eivät tule listalle useampaan kertaan saman kolmenviikon jakson aikana. Ruokalistaan on merkitty ainoastaan pääraaka-aineen nimi, jolloin lista pysyy yksinkertaisena ja helposti sovellettavana.

Reseptiikassa kaikkiin erityisruokavalioihin on kirjoitettu pääreseptin nimi. Esimerkiksi ”Täytetyt paprikat”, vaikka erikoisruokavalioreseptissä ei olisi käytetty paprikkaa. Näin saadaan kokonaisuus pysymään selkeämpänä ja ohjeet on helpompi pitää järjestyksessä. Näin varmistetaan myös se, että mikäli ohjeet menevät sekaisin on helppo löytää oikeisiin pääresepteihin kuuluvat erityisruokavalio ohjeet ja päinvastoin.

7.2 Muun reseptiikan yhdistäminen vakioituun reseptiikkaan

Koska ruokalista on suunniteltu pääraaka-aineittain, siihen on helppo yhdistää muutakin reseptiikkaa ja luoda esimerkiksi myöhemmässä vaiheessa uutta vakioitua reseptiikkaa nykyisen lisäksi.

Muun reseptiikan käyttö yhdistettynä ruokalistaan toimii samalla tavalla kuin vakiooidun reseptiikan käyttö sen yhteydessä. Esimerkiksi jos maanantaille on merkitty lounaalle kana ja päivälliselle kala, silloin henkilökunta valitsee lounaalle minkä tahansa kanareseptin ja päivälliselle vastaavasti kalaruoan kts. (Liite 3 Ohjeistus reseptiikan yhdistämiseen).

Silloin kun ohjeita valitaan vakiooidun reseptiikan ulkopuolelta, niin tulee olla tarkka erityisruokavalioiden valmistuksessa. Mikäli muita ohjeita käytetään yhdistettynä vakiooidun reseptiikan kanssa, ei kannata käyttää myöskään vakioituja erityisruokavalioreseptejä erikseen, jonkun muun reseptin yhteydessä, ettei erityisruokavaliotkaan toistu liian useasti samanlaisina. Ruokien terveellisyyteen kannattaa myös kiinnittää huomiota, mikäli ohjeita valitaan vakiooidun reseptiikan ulkopuolelta, etenkin silloin jos käytäntö on toistuva.

7.3 Esimerkkiviikko

Esimerkki viikko kuvaa yhtä viikkoa, johon on liitetty päiville valitut reseptit, vakiooidusta reseptiikasta. (Liite 1, Esimerkkiviikko) Listaa voidaan siis soveltaa samalla tavalla muidenkin reseptien osalta.

Esimerkkiviikkoon on myös laskettu päiväkohtainen ja viikkokohtainen energiansaanti, joka on päiväkohtaisesti ilmoitettu kaloreina (kcal), kilojouleina (kj) ja megajouleina (Mg) sekä viikkokohtaisesti kaloreina. Ravintoaineiden määrään on kiinnitetty huomiota reseptiikan valmistusvaiheessa ja niiden määrät näkyvät reseptiikan yhteydessä. Ravintoaine määriä ei ole merkitty erikseen esimerkki viikkoon. Esimerkkiviikkolistasta käy ilmi myös maidon (2dl) sekä ruisleivän energia määrät.

8. TULOKSET JA YHTEENVETO

Työn tuloksena on kokonaisuus joka koostuu pienemmistä osa-alueista. Nämä osa-alueet ovat vakioitu reseptiikka, kolmenviikon kiertävä pääraaka-aine ruokalista ja esimerkki viikko. Työtä voi siis hyödyntää sellaisenaan kokonaisuutena tai valita hyödynnettävät osa-alueet tarpeen mukaan.

Sen lisäksi, että reseptiikka on vakioitua kaikilta osin ja helpottaa näin keittiön työskentelyä erilaisissa tilanteissa, käy siitä ilmi myös annosten suurpiirteinen hinta arvio, jonka pohjalta on helpompi arvioida kustannuksia aterialla ja annostasolla.

Työ tehtiin Hirvinummen palvelukodille ja siinä on huomioitu kyseisen palvelukodin erityistarpeet, jolloin työ ei ole suoraan sovellettavissa muihin palvelukotiyksiköihin. Kiertävää ruokalistapohjaa ja reseptiikkaa mukaan lukien sen ravintoarvo- ja hintataulukot ovat kyllä käytettävissä muussakin yhteydessä, mutta erityisruokavaliosuudet eivät ole sellaisenaan sovellettavissa.

Kokonaisuudessaan työ on siis hyödyllinen monilta osin, sillä sitä pystyy käyttämään soveltavasti moniin eri tarkoituksiin.

9. POHDINTA

Työn aihe valikoitui, kun huomasin, että työpaikkani voisi hyötyä tällaisesta työstä. Työnteko Hirvinummen palvelukodin keittiöllä on varsin hektistä, kun yksi työntekijä valmistaa kaikki tarvittavat ateriat, huolehtii useista tarvittavista erityisruokavalioista, hoitaa tilaukset ja niiden vastaanoton, suunnittelevat ruokalistat ja huolehtii keittiön puhtaanapidosta ja tarvittaessa järjestää kahvitarjoilut erilaisiin tarpeisiin.

Mielestäni vakioitu reseptiikka helpottaa työtä tällaisessa keittiössä, jossa on useita huomioitavia seikkoja. Näin myös erityisruokavalioiden valmistaminen onnistuu vaivattomammin. Elintarvike tilausten tekeminen on myös helpompaa työn pohjalta. Vaikka kaikki yllämainitut osa-alueet sujuvatkin vakituiselta, pitkäaikaiselta henkilökunnalta vaivattomasti ilman ohjeitakin, on se kuitenkin erittäin hyödyllinen sijaisten ja uuden työntekijän perehdyttämisen kannalta. Kun mietin esimerkiksi itseäni, kun aloitin työt pitkän tauon jälkeen, niin jouduin useaan kertaan menemään läpi asukkaiden erityisruokavaliolistaa ruoan valmistuksen aikana, mikä taas hidasti työskentelyä huomattavasti.

Työ oli myös mielenkiintoinen toteuttaa, reseptiikan vakioinnin lisäksi myös siksi, että kiinnitti huomiota ruokien ravitsemukselliseen tasoon ja samalla sai selville myös hinta arviot annoksia kohden.

Työ valmistui pitkäjänteisesti, vaikka itse työnteko ei vienytkään niin paljon aikaa. Ainoastaan reseptiikan syöttäminen Jamix-ohjelmaan oli erittäin työlästä ja aikaa vievää. Opinnäyte työ valmistui pikkuhiljaa työnkäynnin ohessa.

Itse olen tyytyväinen lopputulokseen, juuri sen monipuolisuuden vuoksi. Kuitenkin ajankäytön opinnäytetyönsuhteen järjestäisin toisin, jos tekisin sen nyt uudelleen. Olen saanut aiheesta itselleni paljon hyötyä, koska olen sen pohjalta perehtynyt niin moniin osa-alueisiin ja kerrannut myös jo opittuja asioita.

LÄHTEET

- Aaltonen, S. 2004. Kehitysvammaisten aikuisten ravitsemustila ja ateriapalvelujen toteutuminen kehitysvammaisten palvelukodeissa. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Kliininen ravitsemustiede. Pro gradu-tutkielma.
- Aaltonen, S., Nuutinen, O., Laulumaa, R. & Turpeinen, L. 2012. Kehitysvammaisten ravitsemustila haavoittuvainen: laadukkaasti järjestetyllä ravitsemushoidolla voidaan edistää hyvää ravitsemustilaa. Suomen lääkäri-lehti.
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2010. Ravitsemustiede. 4. p. Helsinki: Duodecim Oy.
- Erytisruokavaliot. 2003-2014. [Verkkosivusto]. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 10.09.2013]. Saatavana: <http://www.fineli.fi/specdiet.php?lang=fi>
- Kaukinen K, Collin P. Oireita viljoista ilman keliakiaa - mitä gluteeniherkkyydestä tiedetään? Suomen Lääkäri-lehti 2014;69. 531–532
- Koskentausta, Nevalainen & Sauna-Aho. Itsemääräämisoikeus ja sen rajoittaminen kehitysvammaisten asumisyksiköissä. 2013. [Verkkosivusto]. Helsinki: Aspa-säätiö. [Viitattu 12.08.2014]. Saatavana: <http://www.aspasaatio.fi/suuntaaja/suuntaaja-32013/itsem%C3%A4%C3%A4r%C3%A4misoikeus-ja-sen-rajoittaminen-kehitysvammaisten>
- Kurikan Hirvinummen palvelukoti. [Verkkosivusto]. Tampere: KVPS Tukena Oy. [Viitattu 23.11.2013]. Saatavana: <http://www.tukena.fi/download/pdf/esitteet/hirvinummi.pdf>
- Impacts of nutrition and human services interventions on the health of elderly and disabled persons in public housing. 2009. [Verkkosivusto]. Washington: Congressional Hunger Center. [Viitattu: 07.09.2013]. Saatavana: <http://www.solid-ground.org/AboutUs/Publications/Documents/ImpactsOfNutrition-HumanServicesOnPublicHousingResidents.pdf>
- JAMIX KEITTIÖ - Kattava ja helppokäyttöinen perustyökalu ammattikeittiön hallintaan. [Verkkosivusto]. Jamix Oy. [Viitattu 29.11.2013]. Saatavana: <http://www.jamix.fi/home/ohjelmistot/jamix-keittio/>
- Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. 2010. [Verkkokirja]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 12.12.2013]. Saatavana: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-11471.pdf
- Joukkoruokailun kehittäminen: joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. 2009. [Verkkokirja]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

ön selvityksiä 2009. [Viitattu: 14.10.2013]. Saatavana: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-10374.pdf

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2009. Kehitysvammaisuus. Helsinki: WSOY. [Viitattu 12.11.2013]

Kasvisten vaikutus terveyteen. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Kotimaiset Kasvikset ry. [Viitattu: 28.10.2013]. Saatavana: http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Ravitsemus/Kasvikset_ja_terveys/Kasvisten_vaikutus_terveyteen

Kehitysvammaisen henkilön päämiesasema palveluohjauksen näkökulmasta. 2010. Yhteiskuntatieteiden laitos. Itä-Suomi. [viitattu: 29.11.2013] Saatavana: http://www.savas.fi/tiedostot/File/Materiaalipankkiin/KANDITYO_Kehitysvammaisen_henkilon_paamiesasema.pdf

L.3.4.1987/380. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. [Viitattu: 29.11.2013] Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>

Minun elämäni. 2012. [Verkkosivusto]. Tampere: Kehitysvammaisten tukiliitto Ry. [Viitattu 07.09.2013]. Saatavana: http://www.kvtl.fi/media/Julkaisut/Oppaat/Tukiliiton_julkaisusarja_2012_alkaen/KVTL_Minun_elamani_iso_verkko.pdf

Mitä kehitysvammaisuus on?. 2014 [Verkkosivusto]. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. [Viitattu: 13.08.2014]. Saatavana: <http://verneri.net/yleis/mita-kehitysvammaisuus-on>

Nestle Nutrition Institute: MNA - Mini Nutritional Assessment. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Nestle Nutrition Institute. [Viitattu: 17.11.2013]. Saatavana: <http://www.mna-elderly.com/>

Peltosaari, L., Raukola, H. ja Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Ravintotekijät. 2003-2014. [Verkkosivusto]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 01.02.2014]. Saatavana: <http://www.finel.fi/component.php?order=asc&lang=fi>

Ravintoaineet. [Verkkosivusto]. Helsinki: Kotimaiset Kasvikset ry. [Viitattu: 24.11.2013]. Saatavana: <http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Ravitsemus/Ravintoaineet>

Ravitsemushoito: suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. 2010. Helsinki: Edita Publishing Oy. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

- Recipe standardization process.[Verkkajulkaisu].United States: Department of Agriculture. [Viitattu 03.03.2014]. Saatavana: <http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20080215091404.pdf>
- Suomalaiset ravitsemussuositukset: ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. [Verkkokirja]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu: 25.10.2013]. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>
- Suomalaiset ravitsemussuositukset: Terveyttä ruoasta. 2014. [Verkkokirja]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu: 02.06.2014]. Saatavana: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf
- Terveellinen ruokavalio. 2012. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu: 25.10.2013]. Saatavana: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketiit/ravitsemustietoa/terveys/terveellinen_ruokavalio
- Terveelliset elämäntavat. [Verkkosivu]. Helsinki. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 26.11.2013]. Saatavana: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/terveelliset_elamantavat/
- Terveys ja turvallisuus. 2012 [Verkkosivusto] Terveyskirjasto.[Viitattu 12.06.2014] Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00017
- Tietoa kehitysvammasta. [Verkkosivusto]. Kehitysvammaisten tukiliitto Ry. [Viitattu 07.09.2013]. Saatavana: <http://www.kvtl.fi/fi/kehitysvamma->
- Vammaispolitiikka 22.10.2012. [Verkkosivusto]. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. [Viitattu: 28.10.2012]. Saatavana: <http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/vammaispolitiikka.html>

LIITTEET

LIITE 2 Kolmenviikon kiertävä lista

VIKKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	lauantai	Sunnuntai
Päiv.	KALA	KANA	KASVIS	KANA	MAKKARA	NAUTA	KALA
1							
Lounas	SIKA	MUUT	SIKA	NAUTA	KANA	PUURO+MUUT	MUUT
päiv.	KANA	KASVIS	KALA	KASVIS	KANA	MAKKARA	KASVIS
2							
Lounas	MAKKARA	NAUTA	SIKA	NAUTA	SIKA	KALA	PUURO+MUUT
Päiv.	NAUTA	MAKKARA	KALA	KANA	SIKA	NAUTA	MAKKARA
3							
Lounas	MUUT	KASVIS	SIKA	KALA	KASVIS	MAKKARA	PUURO+MUUT

LIITE 3 Ohjeistus Reseptiikan yhdistämiseen

Esimerkki maanantai päivällisestä ja lounaasta.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
KALA	KANA	KASVIS	KANA	MAKKARA	NAUTA	KALA
SIKA	MUUT	SIKA	NAUTA	KANA	PUURO-MUUT	MUUT
KANA	KASVIS	KALA	KASVIS	KANA	MAKKARA	KASVIS

Tonnikalapasta		arvoa	arvoa	arvoa	arvoa	arvoa	arvoa
		242 g	1 kpl	Jussi	20 kpl	Normaali	

Kustannukset		arvoa	arvoa	arvoa	arvoa	arvoa	arvoa
		0,50 €	0,100 €	1,20 €	0,13 €		

Ravintosisältö		arvoa	arvoa	arvoa	arvoa	arvoa	arvoa
		174,47 kcal	155,48 mg	155,48 mg	0,79 ug		

Ravintosisältö		arvoa	arvoa	arvoa	arvoa	arvoa	arvoa
		32,43 kcal	143,83 mg	143,83 mg	14,50 ug		

-Ohje valitaan pääraaka-aineen mukaan.

-Kaikki tarvittavat erityisruokavaliot löytyvät pääohjeen takaa.

-Lisäkkeet valitaan erikseen

-Salaatit valitaan erikseen

LIITE 4 Lautasmalli



LIITE 5 Kyselylomake

RUOKATOIVEIDEN KYSELY

Lempiruoka nykyisistä ruoisata:

Ruokatoive uudelle listalle:

Muita terveisiä keittiölle:

RUOKATOIVEIDEN KYSELY

Lempiruoka nykyisistä ruoisata:

Ruokatoive uudelle listalle:

Muita terveisiä keittiölle:

LIITE 6 Asukkaiden toiveet

- Makkaraa ja muusia *7
- Jauhelihakastiketta *3
- Jauhelihapihviä *4
- Makkarakastiketta*3
- Ranskalaisia ja nakkia*2
- ”Jotain hassuja juttuja sinne niin”
- Kalakeittoa
- Mustikkapiimää
- Suklaakakkua
- Suklaakiisseliä
- Ei ainakaan sosekeittoa
- Hernekeittoa
- Hampurilaisia *4
- Pizzaa *5
- Jäätelöä ja muroja sekaisin
- ”Seijan erikoista”
- Puuroa
- Ei makaronilaatikkoa
- Kaikenlaisia uusia makkaroita
- ”Katillekin kunnon makkaraa”
- Pullaa
- Makaroni ruokia *3
- Metsän antimia
- Äitien tekemää ruokaa
- Italian herkkuja
- ”Suurinpiirtein maistuvaa”
- Ottakaa opiksenne kirjasta

LIITE 7 Ruokalistan lisätiedot

- Ruokalistaan on merkitty pääraaka-aine, jonka mukaan reseptin valinta tehdään.
- Ruokalista on tarkoitettu kolmen viikon kiertäväksi listaksi.
- Älä vaihda keskenään eri pääraaka-aineiden paikkaa, sillä lista on suunniteltu mahdollisimman monipuoliseksi.
- Joka viikko on kaksi kalaruokaa.
- Kunkin päivän kohdalla päivällinen on merkitty yläreunaan ja lounas alareunaan.
- Tulosta ruokalistapohja, voit merkitä siihen päivälle valittujen reseptien nimet ja tarvittavat erityisruokavaliot.

LIITE 8 Esimerkki reseptiikka

Kabuli pulao

annoskoko 487 g annoksia 20 kpl tarkennus Normaali

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					e-hinta €/kg	rivihinta €
1 Broileri fileesuikale marinoimaton	2,3 l	2,250 kg		2,250 kg	7,04	15,84
Rypsiöljy					1,47	
Tomaatti	50,0 kpl	1,250 kg		1,250 kg	1,48	1,85
Tomaattipyre	1 dl	0,125 kg		0,125 kg	2,62	0,33
Sipuli	11,8 kpl	1,063 kg	6 %	1,130 kg	2,14	2,42
Porkkana	9,6 kpl	0,625 kg	16 %	0,744 kg	0,57	0,42
Rusina	5 dl	0,313 kg		0,313 kg	3,39	1,06
Fondi Kana		0,038 kg		0,038 kg	6,74	0,25
Vesi	2,2 l	2,182 kg		2,182 kg		
Riisi pitkäjyvänen	2,2 l	1,875 kg		1,875 kg	2,01	3,77
Suola	2 ½ tl	0,018 kg		0,018 kg	0,52	0,01
Kardemumma	1 ¼ rkl	0,009 kg		0,009 kg		

Valmistus

Laita kiertoilmauuni kuumenemaan 200 asteeseen, paisto toiminnolle.

Esikypsennä broilersuikaleet paisto ominaisuudella noin 10 minuuttia. (Varaa samalla myös erituisruokavelio versioihin).

Laita rusinat liknemaan kulmään veteen. (Samalla myös erituisruokavelioita varten)

Pese ja leikkaa tomaatit lohkeiksi sekä kurit ja pilko sipulit

Varaa noin 15:n kattila ja laita se kuumenemaan levolle. Lisää öljy

Lisää kattilaan tomaatit, sipulit ja tomaattipyre. Sulie kansi ja anna olla noin 10 minuuttia miedolla lämmöllä välillä sekoittaen

Lisää joukkoon esikypsennetyt broilersuikaleet ja sulie kansi. Anna kypsentyä noin 5 minuuttia.

Lisää kattilaan kanafondi, vesi, riisi ja mausteet. Sekoita ja sulie kansi.

Kuori porkkanat ja pilko niistä ohuita suikaleita.

Kun riisi on puidi kypsää lisää porkkanat ja rusinat kattilaan. Sekoita hyvin ja sulie kansi. Tarvittaessa voit lisätä vettä

Kun riisi on iuuri ja iuuri kypsää, sammuta levy.

Laita kattilan ja kannen väliin puhdas keittiöliina ja anna olla kannen alla noin 15 minuuttia. Älä äveä kanta välillä

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	Jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	9,747 kg	0 %	9,747 kg	0 %	9,747 kg
annoskoko	487 g		487 g		487 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonais hinta	25,95 €	0,00 €	25,95 €		
kilohinta	2,66 €	0,00 €	2,66 €		
annoshinta	1,30 €	0,00 €	1,30 €		

Kabuli pulao

annoskoko 487 g annoksia 20 kpl tarjennus Normaali

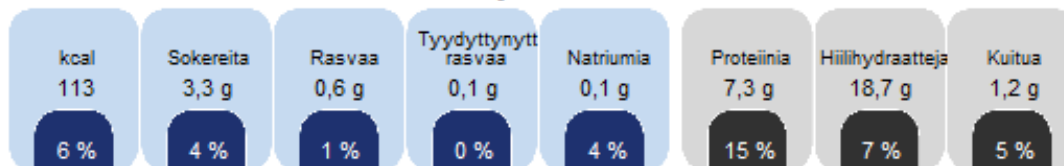
RAVINTOSISÄLTÖ Saanti 100 g kohden

Energiaravintoaineet		Energia		Kivennäisaineet		Vitamiinit	
Rasva	0,57 g 4,58 %	113,48 kcal		Natrium	95,93 mg	A-vitamiini	60,98 ug
Tyydyttyneet	0,09 g 0,72 %	474,81 kJ		Kalium	243,88 mg	D-vitamiini	0,02 ug
Monoeenit	0,09 g 0,72 %	0,47 MJ		Kalsium	12,77 mg	Tiamiini (b1)	0,13 mg
Monitydytt.	0,12 g 0,96 %			Magnesium	28,05 mg	Riboflaviini (b2)	0,06 mg
Hiihihydraatti	18,85 g 66,77 %			Fosfori	101,29 mg	Niasiniekv.	4,32 mg
Proteiini	7,34 g 26,28 %			Rauta	0,59 mg	Pyridoksiini (b6)	0,16 mg
Laktoosi	0,00 g			Sinkki	0,78 mg	B12-vitamiini	0,23 ug
Kolesteroli	13,25 mg			Suola	0,24 g	Foolihappo	11,29 ug
Ravintokuitu	1,18 g			Suola-%	0,24 %	C-vitamiini	3,78 mg
Linolihapo	0,10 g 0,80 %			Vesi	71,19 g	E-vitamiini	0,29 mg
Sokeri	0,42 g 0,42 %						
Sokerit yht.	3,32 g						



VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

100 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Kabuli pulao

annoskoko 453 g
 annosia 4 kpl
 tarkennus sappi

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					erihinta €/kg	rivihinta €
1 Broileri fileesuikale marinoimaton	4 ½ dl	0,450 kg		0,450 kg	7,04	3,17
Rypsiöljy					1,47	
Tomaatti	10,0 kpl	0,250 kg		0,250 kg	1,48	0,37
Tomaattipyre	1 ¼ rkl	0,025 kg		0,025 kg	2,62	0,07
Sipuli paahdettu kuivattu		0,050 kg		0,050 kg	9,10	0,46
Porkkana	2,3 kpl	0,150 kg	16 %	0,179 kg	0,57	0,10
Rusina	1 dl	0,063 kg		0,063 kg	3,39	0,21
Fondi Kana		0,008 kg		0,008 kg	6,74	0,05
Vesi	4 ¼ dl	0,436 kg		0,436 kg		
Riisi pitkäjyvänen	4 ¼ dl	0,375 kg		0,375 kg	2,01	0,75
Suola	½ tl	0,004 kg		0,004 kg	0,52	
Kardemumma	¾ tl	0,002 kg		0,002 kg		

Valmistus

Varaa liha ja liotetut rusinat erikseen isommasta valmistuserästä.

Pese ja leikkaa tomaatti lohkoiksi.

Varaa iso 19-l:n kattila ja laita se kuumenemaan lewulle. Lisää öljy.

Lisää kattilaan tomaatit, kuivattu sipuli ja tomaattipyre. Sulie kansi ja anna olla noin 10 minuuttiamiedolla lämmillä välillä sekoittaen.

Lisää loukkoon esikupsettelut broilersuikaleet ja sulie kansi. Anna kupsentvä noin 5 minuuttia.

Lisää kattilaan kanafondi, vesi, riisi ja mausteet. Sekoita ja sulie kansi.

Kunri porkkanat ja riiko niistä ohuita suikaleita.

Kun riisi on nudi kupsää lisää porkkanat ja rusinat kattilaan. Sekoita huvin ja sulie kansi. Tarvittaessa voit lisätä vettä.

Kun riisi on iuuri ja iuuri kupsää sammuta lew.

Laite kattilan ja kannen väliin puhdas keittiliina ja anna olla kannen alla noin 15 minuuttia. Älä avaa kanttä välillä.

PAINOT	Raaka	kypsyysvahviki	Kypsä	jakeluvahviki	Lopullinen
kokonaispaino	1,812 kg	0 %	1,812 kg	0 %	1,812 kg
annoskoko	453 g		453 g		453 g
KUSTANNUKSET					
	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonaishinta	5,18 €	0,00 €		5,18 €	
kilohinta	2,86 €	0,00 €		2,86 €	
annoshinta	1,30 €	0,00 €		1,30 €	

Kabuli pulao

annoskoko 453 g annoksia 4 kpl tarkennus sappi

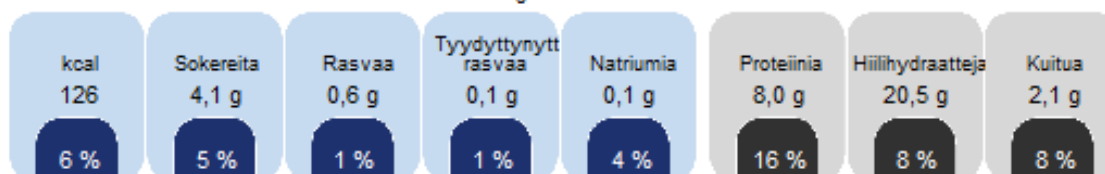
RAVINTOSISÄLTÖ Saanti 100 g kohden

Energiaravintoaineet			Energia	Kivennäisaineet		Vitamiinit	
Rasva	0,83 g	4,53 %	126,40 kcal	Natrium	104,79 mg	A-vitamiini	76,29 ug
Tyydyttyneet	0,10 g	0,72 %	528,89 kJ	Kalium	281,49 mg	D-vitamiini	0,02 ug
Monoeenit	0,11 g	0,79 %	0,53 MJ	Kalsium	16,20 mg	Tiamiini (b1)	0,15 mg
Monityydytt.	0,13 g	0,93 %		Magnesium	31,05 mg	Riboflaviini (b2)	0,07 mg
Hiihihydraatti	20,54 g	66,02 %		Fosfori	111,99 mg	Niasiniekv.	4,70 mg
Proteiini	8,03 g	25,81 %		Rauta	0,67 mg	Pyridoksiini (b6)	0,21 mg
Laktoosi	0,00 g			Sinkki	0,85 mg	B12-vitamiini	0,25 ug
Kolesteroli	14,34 mg			Suola	0,26 g	Foolihappo	15,38 ug
Ravintokuitu	2,06 g			Suola-%	0,28 %	C-vitamiini	4,07 mg
Linolihapo	0,10 g	0,72 %		Vesi	67,60 g	E-vitamiini	0,33 mg
Sokeri	0,82 g	0,82 %					
Sokerit yht.	4,05 g						



VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

100 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Kabuli pulao

annoskoko
482 gannoksia
2 kpl

ruoka-aiheen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verottilisa	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Broileri fileesuikale marinoimaton	2 ¼ dl	0,225 kg		0,225 kg	7,04	1,58
Rypsiöljy					1,47	
Ketsuppi	1 ¼ tl	0,013 kg		0,013 kg		
Sipuli	0,9 kpl	0,080 kg	6 %	0,085 kg	2,14	0,18
Porkkana	1,0 kpl	0,062 kg	16 %	0,074 kg	0,57	0,04
Rusina	½ dl	0,031 kg		0,031 kg	3,39	0,11
Fondi Kana		0,050 kg		0,050 kg	6,74	0,34
Vesi	3 dl	0,300 kg		0,300 kg		
Riisi pitkäjyvänen	2 ¼ dl	0,200 kg		0,200 kg	2,01	0,40
Suola	¼ tl	0,002 kg		0,002 kg	0,52	
Kardemumma	¼ tl	0,001 kg		0,001 kg		

Valmistus

Varaa lihat ja liotetut rusinat erikseen isommasta valmistuserästä.

Kuori ja pilko sipulit.

Varaa iso 15l:n kattila ja laita se kuumenemaan levyllä. Lisää öljyä.

Lisää kattilaan sipulit ja ketsuppi. Sulje kansi ja anna olla noin 10 minuuttia miedolla lämmöllä välillä sekoittaen.

Lisää joukkoon esikypsennetyt broiler suikaleet ja sulje kansi. Anna kypsentyä noin 5 minuuttia.

Lisää kattilaan kanafondi, vesi, riisi ja mausteet. Sekoita ja sulje kansi.

Kuori porkkanat ja pilko niistä ohuita suikaleita.

Kun riisi on puolikypsää lisää porkkanat ja rusinat kattilaan. Sekoita hyvin ja sulje kansi. Tarvittaessa voit lisätä vettä.

Kun riisi on juuri ja juuri kypsää, sammuta levy.

Laita kattilan ja kannen väliin puhdas keittiöliina ja anna olla kannen alla noin 15 minuuttia. Älä avaa kantta välillä.

PAINOT	Raaka	kypsyysvahvöki	Kypsä	jaketurvahvöki	Lopullinen
kokonaispaino	0,964 kg	0 %	0,964 kg	0 %	0,964 kg
annoskoko	482 g		482 g		482 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonais hinta	2,65 €	0,00 €	2,65 €
kilohinta	2,75 €	0,00 €	2,75 €
annoshinta	1,33 €	0,00 €	1,33 €

Kabuli pulao

annoskoko

482 g

annoksia

2 kpl

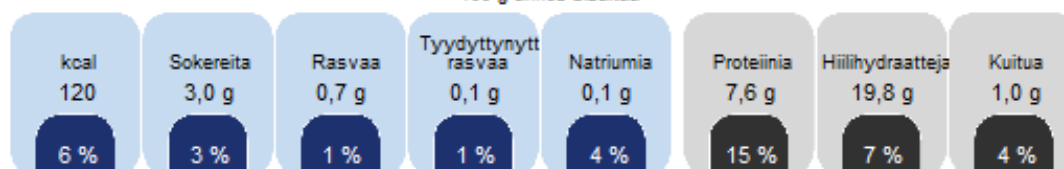
RAVINTOSISÄLTÖ Saanti 100 g kohden

Energiaravintoaineet			Energia		Kivennäisaineet		Vitamiinit	
Rasva	0,70 g	5,31 %	119,63 kcal	500,54 kJ 0,50 MJ	Natrium	106,16 mg	A-vitamiini	58,30 ug
Tyydyttyneet	0,13 g	0,99 %			Kalium	206,27 mg	D-vitamiini	0,02 ug
Monoeenit	0,11 g	0,84 %			Kalsium	11,41 mg	Tiamiini (b1)	0,12 mg
Monityydytt.	0,11 g	0,84 %		Magnesium	27,82 mg	Riboflaviini (b2)	0,05 mg	
Hiihihydraatti	19,82 g	67,32 %		Fosfori	100,76 mg	Niasiniiekv.	4,28 mg	
Proteiini	7,55 g	25,64 %		Rauta	0,57 mg	Pyridoksiini (b6)	0,15 mg	
Laktoosi	0,00 g			Sinkki	0,76 mg	B12-vitamiini	0,23 ug	
Kolesteroli	13,29 mg					Foolihappo	9,73 ug	
Ravintokuitu	1,00 g			Suola	0,29 g	C-vitamiini	1,39 mg	
Linolihapo	0,08 g	0,61 %		Suola-%	0,29 %	E-vitamiini	0,23 mg	
Sokeri	0,68 g	0,68 %		Vesi	65,75 g			
Sokerit yht.	2,95 g							



VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

100 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Kabuli pulao

annoskoko
480 gannoksia
2 kpl

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Broileri fileesuikale marinoimaton	2 ¼ dl	0,225 kg		0,225 kg	7,04	1,58
Rypsiöljy					1,47	
Tomaatti	5,0 kpl	0,125 kg		0,125 kg	1,48	0,19
Tomaattipyre	2 tl	0,012 kg		0,012 kg	2,62	0,03
Sipuli paahdettu kuivattu		0,030 kg		0,030 kg	9,10	0,27
Porkkana	1,0 kpl	0,063 kg	16 %	0,074 kg	0,57	0,04
Rusina	½ dl	0,031 kg		0,031 kg	3,39	0,11
Fondi Kana		0,004 kg		0,004 kg	6,74	0,03
Vesi	2 dl	0,218 kg		0,218 kg		
Peruna		0,250 kg	20 %	0,313 kg	0,80	0,25
Suola	¼ tl	0,002 kg		0,002 kg	0,52	
Kardemumma	¼ tl	0,001 kg		0,001 kg		

Valmistus

Varaa liha ja liotetut rusinat erikseen isommasta valmistuserästä

Pese ja leikkaa tomaatti lohkoiksi.

Varaa kattila ja laita se kuumenemaan leville. Lisää öljyä

Lisää kattilaan tomaattit, kuivattu sipuli ja tomaattipyre. Sulie kansi ja anna olla noin 10 minuuttia miedolla lämmöllä välillä sekoittaen.

Lisää joukkoon esikypsenneet broilersuikaleet ja sulie kansi. Anna kypsentä noin 5 minuuttia.

Lisää kattilaan kanafondi, vesi, peruna ja mausteet. Sekoita ja sulie kansi.

Kun riisipölköt ja riikoniistä ohuita suikaleita

Lisää porkkanat ja rusinat kattilaan. Sekoita hyvin ja sulie kansi. Tarvittaessa voit lisätä vettä

Kun riisi on iuuri ja iuuri kunnassa, sammuta leivä

Laita kattilan ja kannen väliin puhdas keittiliina ja anna olla kannen alla noin 15 minuuttia. Älä avaa kanttia välillä

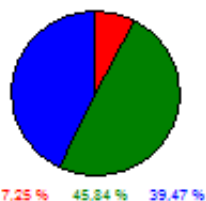
PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,961 kg	0 %	0,961 kg	0 %	0,961 kg
annoskoko	480 g		480 g		480 g
KUSTANNUKSET					
	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	2,50 €	0,00 €		2,50 €	
kilohinta	2,60 €	0,00 €		2,60 €	
annoshinta	1,25 €	0,00 €		1,25 €	

Kabuli pulao

annostoko
480 gannoksia
2 kpl

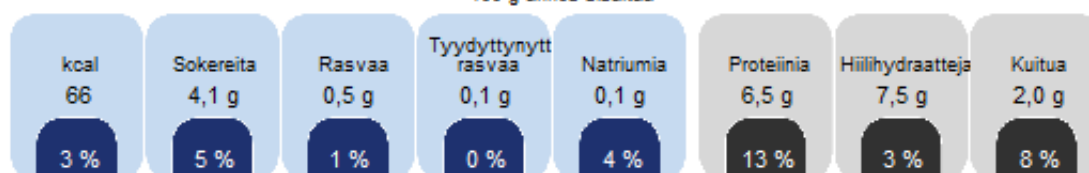
RAVINTOSISÄLTÖ Saanti 100 g kohden

Energiaravintoaineet		Energia	Kivennäisaineet		Vitamiinit	
Rasva	0,53 g 7,25 %	66,39 kcal	Natrium	98,28 mg	A-vitamiini	62,08 ug
Tyydyttyneet	0,07 g 0,96 %	277,79 kJ	Kalium	333,83 mg	D-vitamiini	0,02 ug
Monoeenit	0,07 g 0,96 %	0,28 MJ	Kalsium	15,33 mg	Tiamiini (b1)	0,11 mg
Monitydytt.	0,10 g 1,37 %		Magnesium	17,21 mg	Riboflaviini (b2)	0,06 mg
Hiihihydraatti	7,49 g 45,84 %		Fosfori	65,72 mg	Niasiniiekv.	3,31 mg
Proteiini	6,45 g 39,47 %		Rauta	0,56 mg	Pyridoksiini (b6)	0,23 mg
Laktoosi	0,00 g		Sinkki	0,50 mg	B12-vitamiini	0,23 ug
Kolesteroli	13,67 mg		Suola	0,26 g	Foolihappo	16,98 ug
Ravintokuitu	1,99 g		Suola-%	0,26 %	C-vitamiini	6,17 mg
Linolihapo	0,08 g 1,09 %		Vesi	77,83 g	E-vitamiini	0,31 mg
Sokeri	0,63 g 0,83 %					
Sokerit yht.	4,08 g					



VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

100 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Kabuli pulao

annoskoko
436 gannokset
1 kpl

	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
						a-hinta €/kg	rv/hinta €
1	Broileri fileesuikale marinoimaton	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	7,04	0,70
	Rypsiöljy					1,47	
	Tomaatti	1,2 kpl	0,030 kg		0,030 kg	1,48	0,04
	Tomaattipyre	1 ½ tl	0,010 kg		0,010 kg	2,62	0,03
	Sipuli paahdettu kuivattu		0,010 kg		0,010 kg	9,10	0,09
	Porkkana	0,7 kpl	0,045 kg	16 %	0,054 kg	0,57	0,03
	Fondi Kana		0,005 kg		0,005 kg	6,74	0,03
	Vesi	1 ½ dl	0,150 kg		0,150 kg		
	Riisi pitkäjyvänen	1 dl	0,085 kg		0,085 kg	2,01	0,17
	Suola	riipaus	0,001 kg		0,001 kg	0,52	

Valmistus

Varaalihat erikseen isommasta valmistuserästä

Pese ja leikkaa tomaatti lohkeiksi

Varaa iso 15:n kattila ja laita se kuumenemaan levulle. Lisää öljy

Lisää kattilaan tomaatit, kuivattu sipuli ja tomaattipyre. Sulie kansi ja anna olla noin 10 minuuttia miedolla lämmöllä välillä sekoittaen.

Lisää joukkoon esi kypsennetut broilersuikaleet ja sulie kansi. Anna kypsentyä noin 5 minuuttia.

Lisää kattilaan kanafondi, vesi, riisi ja mausteet. Sekoita ja sulie kansi

Kun riisiporkkanat ja riisi on kypsää, sekoita suikaleita

Kun riisi on nautikunsa, lisää porkkanat kattilaan. Sekoita hyvin ja sulie kansi. Tarvittaessa voit lisätä vettä

Kun riisi on iuuri ja iuuri kypsää, sammuta lewu.

Laita kattilan ja kannen väliin puhdas keittiöliina ja anna olla kannen alla noin 15 minuuttia. Älä avaa kanttä välillä.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,436 kg	0 %	0,436 kg	0 %	0,436 kg
annoskoko	436 g		436 g		436 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonais hinta	1,09 €	0,00 €	1,09 €
kilohinta	2,50 €	0,00 €	2,50 €
annoshinta	1,09 €	0,00 €	1,09 €

Kabuli pulao

annoskoko

436 g

annokset

1 kpl

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti 100 g kohden

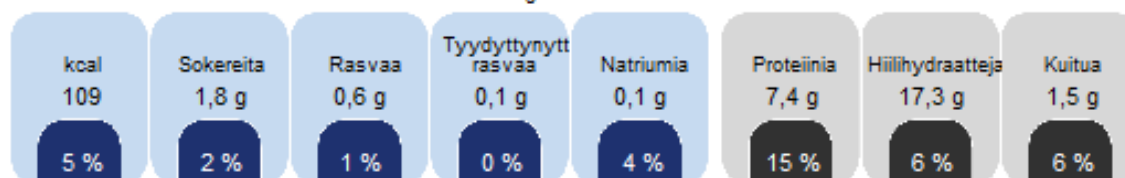
Energiaravintoaineet			Energia		Kivennäisaineet		Vitamiinit	
Rasva	0,56 g	4,69 %	108,51 kcal	454,03 kJ 0,45 MJ	Natrium	108,91 mg	A-vitamiini	87,36 ug
Tyydyttyneet	0,09 g	0,75 %			Kalium	233,81 mg	D-vitamiini	0,02 ug
Monoesenit	0,09 g	0,75 %			Kalsium	13,49 mg	Tiamiini (b1)	0,13 mg
Monityydytt.	0,13 g	1,09 %		Magnesium	27,74 mg	Riboflaviini (b2)	0,08 mg	
Hiihihydraatti	17,29 g	64,74 %		Fosfori	100,59 mg	Niasiniiev.	4,35 mg	
Proteiini	7,37 g	27,60 %		Rauta	0,55 mg	Pyridoksiini (b6)	0,18 mg	
Laktoosi	0,00 g			Sinkki	0,79 mg	B12-vitamiini	0,23 ug	
Kolesteroli	13,20 mg			Suola	0,28 g	Foolihappo	13,38 ug	
Ravintokuitu	1,51 g			Suola-%	0,28 %	C-vitamiini	3,32 mg	
Linolihapo	0,10 g	0,84 %		Vesi	71,66 g	E-vitamiini	0,29 mg	
Sokeri	0,58 g	0,58 %						
Sokerit yht.	1,77 g							



4,69 % 64,74 % 27,60 %

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

100 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.