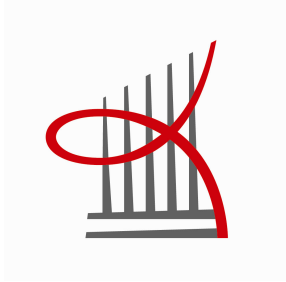


TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU

Tampere University of Applied Sciences



IKÄÄNTYVÄN IHMISEN KASVISRUOKAVALIO NURMIKODISSA

Nina Valkama

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Ravitsemis- ja toimitilapalvelut

VALKAMA, NINA
Ikääntyvän ihmisen kasvisruokavalio Nurmikodissa

Opinnäytetyö 25 s., liitteet 11 s.
Helmikuu 2010

Tämän opinnäytetyön aihe oli ikääntyvän ihmisen kasvisruokavalio. Opinnäytetyössä käsiteltiin ikääntyneen ihmisen ravitsemusta, ravinnontarvetta ja ravitsemusongelmia. Työssä käsiteltiin kasvisruokavalioon johtavia syitä ja kasvisruokavalion historiaa. Kasvisruokavalion terveys- ja haittavaikutukset olivat yhtenä työn aihe-alueena. Lähtökohtana työlle oli Adventtikirkon vanhainkoti Nurmikoti, Tampereen Nurmessa. Työn yhtenä osa-alueena oli suunnitella Nurmikodin vanhainkodille 6 viikon kiertävä ruokalista.

Ikääntyminen vaikuttaa monin tavoin ravitsemustilaan. Ravitsemushoidon mahdollisuudet ikääntyneen toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämiseksi ovat hyödyntämättä. Ruokatottumukset ovat yksilöllisiä. Kasvisruokavalioon siirtymisen syyt ovat yksilöllisiä, ekologisia, eettisiä, terveydellisiä tai uskonnollisia. Kasvisruokavalion jatkaminen on ikääntyessä suositeltavaa.

Maittava ja ravitseva ruoka on jokaisena ikäkautena tärkeä osa elämää ja hyvinvointia. Ruokailu on parhaimmillaan päivän kohokohta ja mielihyvän lähde. Ruokalistan suunnittelu on yksi tärkeimmistä ruokahuollon osa-alueista. Ruokalistasuunnittelun

tärkein osa-alue on asiakkaan ravitsemuksellisten tarpeiden tyydyttäminen.

Oikein toteutetulla kasvisruokavaliolla on mahdollista täyttää ihmisen ravitsemukselliset perustarpeet. Kasvisruokavaliion toteuttaminen vaatii tietoa elintarvikkeista sekä taitoja valmistaa ruokaa. Ruokalistojen käyttöön otto on parantanut vanhainkodin keittiön toimintaa merkittävästi. Kiertävä ruokalista selkeyttää keittiön toimintaa ja antaa ulospäin keittiön toiminnasta positiivisen kuvan.

Asiasanat: Kasvisruokavaliio, ikääntyneet, ravitsemus, ruokalistasuunnittelu

ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences
School of Food Studies and Facility Management

VALKAMA, NINA
Vegetarian Diet for Older People in Nurmikoti

Bachelor's thesis 25 pages, appendix 11 pages
February 2010

The subject of this Bachelor's thesis is vegetarian diet for older people. Nutrition, necessity of nutrition and problems with nutrition were dealt with in this thesis. Causes to vegetarian diet and the history of vegetarian diet were dealt with as well. One subject which was discussed was health and disadvantages of the vegetarian diet. Old people's home Nurmikoti of Advent church was the baseline of this thesis. One purpose of this thesis was to plan a six week menu for Nurmikoti.

When people get old it affects nutrition in many ways. Possibilities of nutrition care are unused in order to maintain older people's working ability and quality of life. There are many reasons, such as ecological, ethical and religious or reasons concerning the

person's health, to proceed to a nutritious diet. People are recommended to continue a vegetarian diet when they get older.

Tasty and nutritious food is very important part of life and welfare at every age. At its best, dining is one highlight of day. Designing of the menu is one of main issues in nutrition care. The most important issue in planning a menu is to keep the client's nutritional needs satisfied.

There is a possibility to satisfy the basic needs of nutrition when planning the right vegetarian diet. It needs knowledge of foodstuffs and a skill to make vegetarian food to implement the vegetarian diet. When menus were reclaimed in old people's homes, it improved the operation of the kitchens in these homes. When a cyclic menu is used, it gives a positive picture of working in the kitchen, and it clarifies the operation of the kitchen.

Keywords: Vegetarian diet, old people, nutrition, planning menus

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	5
2 IKÄÄNTYNEEN RAVITSEMUS.....	6
2.1 Ikääntyneen ravinnontarve ja ravitsemussuositukset.....	6
2.2 Ruokatottumukset.....	7
2.3 Ravitsemusongelmat.....	8
2.4 Dementoituneen ravitsemus.....	10
3 KASVIRUOKAILUUN JOHTAVIA SYITÄ JA HISTORIAA.....	11
4 KASVISRUOKAVALION TERVEYSVAIKUTUKSET.....	13

5 IKÄÄNTYVÄT JA KASVISRUOKA.....	15
6 KASVISRUOKA JA ERITYISRUOKAVALIOT.....	19
7 RUOKALISTA SUUNNITTELU.....	20
7.1 Mikä on ruokalista.....	20
7.2 Ruokalistan suunnittelu.....	20
7.3 Ruokalistan suunnitteluun vaikuttavat tekijät.....	21
8 NURMIKOTI.....	23
9 NURMIKOTI VANHAINKODIN 6 VIIKON RUOKALISTA.....	24
10 POHDINTA.....	25
LÄHTEET.....	26
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ikääntyvän ihmisen kasvisruokavalio on tämän opinnäytetyön aihe. Jos ihminen on noudattanut kasvisruokavaliota jo nuorempana, sen jatkaminen ikääntyessä on suositeltavaa ja luultavasti se on myös tässä tapauksessa täysin luonnollista.

Lähtökohtanani työlleni on ollut työpaikkani, Adventtikirkon vanhainkoti Nurmikoti, Tampereen Nurmessa. Nurmikodissa asukkaille tarjoillaan lakto- ovoiden kasvisruokavaliota ja tämän lisäksi myös kalaa on tarjolla. Mielenkiintoni ja innostukseni kasvisruokaa kohtaan johtavat jo 1990-luvun puolivälistä kun myin ja kasvatin ituja. Tämän jälkeen toimin kuuden vuoden ajan kasvisravintola yrittäjänä.

Tässä opinnäytetyössä käsitellään ikääntyneen ihmisen ravitsemusta, niin ravinnontarvetta kuin myös ravitsemusongelmia. Pohditaan kasvisruokavalioon johtavia syitä ja tehdään katsaus kasvisruokavalion historiaan. Kasvisruokavalion terveysvaikutukset ovat myös yhtenä aihe-alueena. Kasvisruokaa ja erityisruokavaliota käsitellään myös.

Opinnäytetyöni yksi osa-alue on suunnitella Nurmikodin vanhainkodille 6 viikon kiertävä ruokalista. Tässä opinnäytetyössä ei ole kuitenkaan tarkoitus perehtyä ruokalistan reseptiikkaan eikä näin ollen myöskään ravintoainesisältöön.

2 IKÄÄNTYNEEN RAVITSEMUS

2.1 Ikääntyneen ravinnon tarve ja ravitsemussuositukset

Ikääntyminen vaikuttaa monilla tavoin ravitsemustilaan. Ravitsemushoidon mahdollisuudet ikääntyneiden toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämiseksi ovat hyödyntämättä. Jopa kolmasosa laitoksissa asuvista yli 65-vuotiaista on aliravittuja. Kun ihminen vanhenee, fysiologisten muutosten seurauksena perusaineenvaihdunnan taso laskee, liikkuminen vähenee ja ruokahalu usein heikkenee. Yli 80-vuotiailla on liian vähäinen energian saanti ja laihtuminen suurempi riski kuin ylipaino, joka taas on nuorempien ihmisten keskeinen terveysriski. Maittava ja ravitseva ruoka on jokaisena ikäkautena tärkeä osa elämää ja hyvinvointia. Ruokailu on parhaimmillaan päivän kohokohta ja mielihyvän lähde. Hyvä ravitsemustila puolestaan hidastaa vanhenemista, helpottaa sairauksissa ja auttaa jaksamaan vireänä. Ravintoaineiden, kuten esimerkiksi vitamiinien ja kivennäisaineiden, tarve ei vähene ja siksi ruoan laatuun on yhä tärkeää kiinnittää huomiota. Elimistön vanhenemiseen liittyvät muutokset saattavat huonontaa ruoan hyväksikäyttöä ja lisätä ravintoaineiden hukkaa, jolloin niitä pitää saada ravinnosta tavallista enemmän. Vähärasvainen ja runsaskuituinen ruokavalio turvaa ravintoaineiden saannin myös ikääntyneellä. Leikkausten ja sairastumisten yhteydessä on perusteltua turvata energian ja ravintoaineiden saanti, runsas energisellä ruoalla ja tarvittaessa käyttämällä täydennysravintoainevalmisteita tai vitamiini- ja kivennäisainevalmisteita. (Suominen 2006, 13.)

Aikuisen energian tarve on se määrä energiaa, joka pitää kehon painon, koostumuksen ja fyysisen aktiivisuuden hyvää terveyttä ylläpitävällä tasolla. Perusaineenvaihdunnalla (PAV) tarkoitetaan välttämättömien elintoimintojen tarvitsemaa energiaa levossa. Sen suuruuteen vaikuttaa eniten rasvattoman kudoksen määrä, mutta myös ikä, sukupuoli, perintötekijät, hormonit ja fyysinen kunto vaikuttavat siihen. Suurin osa energian kulutuksesta (aikuisilla 60-80 %) kuluu perusaineenvaihduntaan. Miehet 75- vuotta ja vanhemmat, paino keskimäärin 73 kg, perusaineenvaihdunta 1440 kcal/vrk. Naiset 75- vuotta ja vanhemmat, paino keskimäärin 62 kg, perusaineenvaihdunta 1220 kcal/vrk. Sairaudesta toipuva yli 70-vuotias, 54 kg painava henkilö 1944 kcal/vrk. Energian tarpeen viitearvot soveltuvat vain ryhmille. Yksilöiden energian tarpeesta ei voida antaa suosituksia, koska perusaineenvaihdunnassa, kehon koostumuksessa ja fyysisessä aktiivisuudessa on yksilöiden välillä suurta vaihtelua. Energiaravintoaineet aikuisilla. Suositus koskee rasvojen, hiilihydraattien ja proteiinien saantia aikuisten ja yli 2-vuotiaiden lasten ravinnossa ilmaistuna prosentteina kokonaisenergiansaannista E %. Tyydyttyneiden ja transrasvahappojen yhteenlasketun saannin tulisi olla noin 10 E %. Cis- kertatyydyttämättömien rasvahappojen suositeltava osuus energian saannista on 10 - 15 %. (Luonnossa tyydyttymättömät rasvahapot ovat useimmiten cis- muodossa.) Monityydyttämättömien rasvahappojen osuudeksi suositellaan 5-10 E %, josta n-3 rasvahappojen suositeltava osuus on 1 E %. Rasvan osuuden energian saannista tulisi olla 25-35 %. Hiilihydraattien osuudeksi suositellaan 50-60 % energian saannista. Ravintokuidun suositeltava saanti aikuiselle on 25- 35g päivässä, mikä vastaa noin 3 g/MJ. Puhdistettujen sokereiden saannin ei tulisi ylittää 10 E %. Proteiinin suositeltava saanti on 10-20 E %. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on keskimäärin riittävää lukuun ottamatta D- vitamiinia, folaattia ja rautaa. Monipuoliset ruokavalinnat takaavat parhaiten vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävän saannin. Suolan saanniksi suositellaan korkeintaan 6 g/vrk naisilla ja 7 g/vrk miehillä. Natriumiksi laskettuna nämä vastaavat 2,4 ja 2,8 g/vrk. Suolan saannin alentamisella edelleen 5-6 grammaan vuorokaudessa voidaan saavuttaa lisähyötyjä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10-33.)

2.2 Ruokatottumukset

Ruokatottumuksiin vaikuttavat vuosien varrella syntyneet mieltymykset, sosiaaliset tekijät, elämäntilanne, varallisuus sekä mahdolliset sairaudet ja vanhenemisen mukanaan tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset. Ruokatottumukset ovat varsin yksilöllisiä. Ne vaikuttavat elimistön aineenvaihduntaan, kehon painoon ja terveyteen. Yksi tärkeimmistä ravitsemuksen tavoitteista on tavallisesti liiallisen syömisen ja liikalihavuuden välttäminen, jos ruokahalu on hyvä. Ruoan energiatiheyttä pyritään tällöin alentamaan valitsemalla vähän rasvaa sisältäviä ruoka-aineita. Iän karttuessa ruokahalu usein heikkenee ja syöminen vähenee, riittävä energian saanti voidaan turvata oikeilla ruokavalinnoilla. Siksi iäkkäälle, vähän syöväälle ihmiselle suositeltavat ruoka-aineet sisältävät kohtalaisesti tai runsaasti rasvaa. Suuri osa ikääntyneistä ymmärtää kasvien, hedelmien ja marjojen tärkeyden hyvän ruokavalion osana. Vaikeuksia saattaa tuottaa raakojen kasvien pureskelu tai liian happamat marjat. Raakaraasteiden pilkkominen tai soseuttaminen riittävän hienoksi ja happamien marjojen sekoittaminen esimerkiksi lasten hedelmäsoseeseen tai hilloon helpottavat näiden nauttimista. Öljyn lisääminen esimerkiksi raakaraasteisiin ja sosekeittoihin korostaa ruokien aromeja sekä lisää niiden energia- ja ravintoainetiheyttä. (Suominen 2008, 18.)

Ikääntyneet arvostavat perinteisiä ruokia. Kansainväliset ruoat ja ruokien nimet saattavat tuntua heistä oudoilta. Useimmat ikääntyneet ovat tottuneet syömään tavallista suomalaista perusruokaa: leipää, maitoa, perunoita ja puuroja. Niitä täydennetään lihalla, kalalla ja kasviksilla tutuiksi ruokalajeiksi valmistettuna. Toiveruokalistalla on usein perinteiset kotiruokat, sillit, perunat ja laatikkoruokat. Voileivät aamu- ja iltapalalla ovat tuttuja ja monipuolisia energia- ja ravintoainelähteitä iäkkään ihmisen ruokavaliossa. Ruokaan saattaa myös liittyä voimakkaita ennakoluuloja, joiden

häivyttäminen on usein hyvin vaikeaa. Tilanne voi johtaa liian yksipuoliseen ruokavalioon, johon kuuluu ehkä vain silakka ja peruna. Keskustelu ja yksipuoliseen ruokavalioon johtaneiden syiden selvittely auttaa ruokavalion laajentamisessa. Ravitsemusterapeutin asiantuntemusta on hyvä käyttää tilanteen ratkaisemiseksi. (Suominen 2008, 18.)

Ruoalla on psykologinen ja sosiaalinen merkitys ihmiselle. Ruoka ja ruokailu ravitsevat myös mieltä syömiseen liittyvien hyvien kokemusten kautta. Myös kulttuurista ja uskonnosta johtuvat tavat ja rajoitukset vaikuttavat ruoan valintaan ja syömiseen. Näiden merkitysten ymmärtäminen ja huomioon ottaminen on tärkeää jokaiselle, joka työskentelee ikääntyneiden ruokapalvelussa. Ruokailuun liittyvillä sosiaalisilla ja psykologisilla tekijöillä voidaan vaikuttaa huonosti syövien ikäihmisten ravitsemustilaan ja elämän laatuun. Myönteisellä ilmapiirillä ruokailussa on merkittävä vaikutus ruokahaluun. Kun ruokailussa vallitsee hyvä ilmapiiri ja lähellä on mieluisia ihmisiä, ruokailuun käytetty aika pitenee. Koska monet ikäihmiset syövät hitaasti, pidentynyt ruokailuun käytetty aika lisää tätä kautta energian ja ravintoaineiden saantia. Ikääntynyttä ei saa pakottaa syömään ruokaa, joka tuo hänelle mahdollisesti ikäviä muistoja mieleen. Voi, olla myös niin, että ruoka ja vatsan toiminta saavat syntipukin roolin, johon sijoitetaan kaikki ikävät tunteet, joita muuten ei osata ilmaista. Lähes koko elämä keskittyy siihen, mitä vatsa ehkä sietää tai ei siedä. Jos todellisia ongelmia ei selvitetä, tyytymättömyys ruokaa kohtaan ei vähene. Ikääntynyttä lähellä olevien on tärkeää olla tarkkana ja erottaa, milloin on kysymys ruokaan liittyvistä ongelmista ja milloin muista ongelmista. (Suominen 2008, 17.)

Ikääntyneen toiveruokia pyritään valmistamaan tai autetaan ikääntynyttä itse valmistamaan ehkä hänen oman reseptinsä mukaisesti ruokaa. Hoitolaitoksissa voidaan järjestää toiveruokapäiviä, jotka asukkaat voivat itse toivoa. Laitoksissakin on tärkeää säilyttää tunne itsemääräämisoikeudesta. Ruuilla on syytä olla tavallisia tuttuja nimiä, koska ne luovat tuttuuden tunnetta. Ruoka-aineiden on hyvä olla erillään ja selkeästi esillä. Jos ruoka on soseutettu, ikääntyneelle on hyvä kertoa, mitä soseet sisältävät.

Täysipainoiset ateriat yhdessä säännöllisen liikunnan kanssa takaavat sopivan energian ja riittävän ravintoaineiden saannin. Ravintovalmisteita tarvitaan, jos ikääntynyt ei kykene syömään riittävästi ja monipuolisesti. Jos ikääntynyt syö pieniä annoksia, ruokavalinnoilla voidaan vaikuttaa energian riittävään saantiin. Tällöin ei käytetä kevyttuotteita, vaan tavanomaisia tai hiukan runsaammin rasvaa sisältäviä valmisteita. Ruokaan voidaan lisätä kasviöljyä, jolloin hyvän rasvan ja välttämättömien rasvahappojen saanti turvataan. (Suominen 2008, 17.)

2.3 Ravitsemusongelmat

Kyky erotella makuja heikkenee ikääntymisen seurauksena. Makuaistin heikkenemisen on todettu olevan makusidonnaista: perusmauista happaman, karvaan ja suolaisen maun aistiminen heikkenee eniten, kun taas makeaa makua ikääntyneet maistavat jopa paremmin kuin nuoret. Happamia mausteita, kuten sitruunaa, soijakastiketta tai viinietikkaa voikin kokeilla suolan lisäämisen sijasta. Useat sairaudet ja lääkkeet heikentävät maku- ja hajuaistia. Ikääntyvällä suun kuivuminen heikentää kykyä maistaa. jos pureminen on hyvin vaikeaa ja suu kipeä, on nautittava pehmeää ruokaa. Puremis- ja nielemisvaikeuksista kärsivä tietää itse parhaiten, millaista ruokaa hän pystyy syömään. Maku- ja hajuaistin heikkeneminen saa ikääntyneen suosimaan suolaisia ja makeita ruokia. Huonoa ruokahalua voi herätellä kaikilla aisteilla: hyvillä tuoksuilla, kauniilla kattauksella, ruoanvalmistuksen äänillä, kiireettömällä ruokailu tilanteella ja tietysti sopivalla ja maukkaalla ruoalla. Syömiseen liittyvät ongelmat yksipuolistavat ruokavaliota. Ruokahaluttomuuden syynä voi olla sairaus, lääkitys, psyykkiset syyt, suun huono hygienia tai tarjotun ruoan soveltumattomuus ikääntyneelle. Ruokahaluttomuuden syy on pyrittävä selvittämään ja syyhyn pyritään vaikuttamaan lieventävästi. Jos ikääntyneellä ei ole ruokahalua, tulee tähän suhtautua ymmärtäväisesti. Selvitetään mitkä ruoat ja juomat maistuvat ja tarjotaan niitä. Jos tarjottua ruokaa ei

pystyttyä syömään, riittävä ravinnonsaanti on turvattava muulla tavalla. Voidaan mm. tarjota runsas energisiä ruokia, välipalajuomia, täydennysravintovalmisteita tai vitamiini- ja kivennäisvalmisteita. Tavallisen ruoan houkuttelevuutta voidaan lisätä pienentämällä annoskokoa ja käyttämällä ruoanvalmistuksessa hiukan tavallista enemmän suolaa ja rasvaa. Ruokailuun on varattava riittävästi aikaa ja sen tulee olla tunnelmaltaan kiireetön. (Suominen 2008, 34-41.)

2.4 Dementoituneen ravitseminen

Dementoituminen on jonkin elimellisen aivoja vaurioittavansairauden oire. Dementiasta voidaan puhua, kun henkiset toiminnot ovat heikentyneet selviytymistä rajoittaviksi. Noin 9 % yli 65-vuotiaista on dementoituneita. Alzheimerin tauti (AD) on yleisin dementiaan johtava sairaus. Pahenevat muistihäiriöt ovat Alzheimerin taudin ensi oireita, jotka etenevät vähitellen. Häiriöt syömiskäyttäytymisessä, vaikeudet paikkojen löytämisessä ja avuntarpeen lisääntyminen kuuluvat taudin kuvaan. Suurin osa potilaista laihtuu jo taudin alkuvaiheessa. Tämän arvellaan johtuvan lisääntyneestä energiantarpeesta, joka aiheutuu levottomuudesta, stressistä ja jatkuvasta kävelemisestä ja liikkumisesta. Painon lasku johtaa nopeasti aliravitsemukseen, ellei sitä hoideta nopeasti. Laihtuminen aiheuttaa potilaan toimintakyvyn heikkenemisen ja lisää infektioiden vaaraa. Sairaus pahenee ja ikääntyneen sekä hänen omaistensa elämänlaatu heikkenee. (Suominen 2008, 87-88.)

Ravitseminen, erityisesti vitamiinien B12, B6 ja folaatin riittävä saanti suojelevat keskushermostoa vaurioilta. On mahdollista, että Alzheimerin tautia sairastavat saavat vitamiineja liian vähän ravinnon myötä ja sillä saattaa olla vaikutusta oireiden ja muutosten kehittymiselle. Alzheimerin taudin alkuvaiheessa ravitsemushäiriöt uhkaavat lähinnä yksin asuvia henkilöitä. Syöminen vähenee, koska sairastuneen on vaikea hankkia ruokatarvikkeita ja valmistaa ruokaa. (Suominen 2008, 87-88.)

Dementoituneen ruokailutilanteessa on hyvä, ettei vaihtoehtoja ole useita samalla kertaa. On hyvä tarjota ikääntyneen mieliruokia. Astioiden tulisi olla kirkkaan värisiä esimerkiksi yksivärisen keltaisia, ei mielellään puhtaan valkoisia ja mieluiten kuviottomia. Ruokapöydässä ei tulisi olla mitään ylimääräistä kuten esimerkiksi kukkia. Liian kuumaa ruokaa on varottava tarjoamasta. Kylmien lusikkaruokien tarjoamisessa on se etu, että dementoitunut tuntee selvästi suussaan olevan kylmän ruoan, jolloin syöminen ja nieleminen käynnistyvät. Jos potilasta syötetään, on huolehdittava, että annokset eivät ole liian suuria. Näin vältetään ruoan meno henkitorveen. Tarpeen mukaan käytetään rakennemuutettua ruokaa ja tarkoitukseen sopivia sakeuttamisaineita. Ruokailu ja syöttäminen vaativat aikaa ja kärsivällisyyttä. (Suominen 2008, 87-88.)

1. KASVISRUOKAILUUN JOHTAVIA SYITÄ JA HISTORIAA

Normaali sekaravinto tarkoittaa sitä, että ravinto koostuu eläinravinnosta, noin 20-30 % ja kasvisravinnosta noin 70- 80 %. Lihan ja lihatuotteiden poisjättäminen ruokavalioista ei muuta ketään vielä kasvissyöjäksi. Jos ruoassa on kasvisperäisten ruoka-aineiden ohella yksikin eläinkunnantuote esim. kananmuna, maito tai hunaja, sen tulisi tiukasti määritellen kuulua sekaravinnon joukkoon. Käytäntö on kuitenkin paljon vapaampaa, kasvisruokavalio voidaan koostaa monella eri tavalla. Heitä, jotka käyttävät pelkästään kasvikunnantuotteita eikä mitään muuta, kutsutaan vegaaneiksi. Laktovegetaareja ovat he jotka kasvikunnantuotteiden lisäksi käyttävät maitotuotteita. Lakto-ovovegetaarit käyttävät tämän lisäksi vielä kananmunia. Pescovegetaarisisessa ruokavaliossa käytetään kasvisten ohella myös kalaa. Pollovegetaareiksi kutsutaan sellaisia, jotka käyttävät kasvikunnan tuotteiden lisäksi linnunlihaa. Moni haluaa siirtyä kasvisruokaan, se on huomattu henkilöstöravintoloissa, kouluissa ja ravintoloissa. Kasvisruokaa pidetään kevyempänä, vähärasvaisempana ja oikeudenmukaisempana kuin sekaruokaa, jonka tuottamiseen on tarvittu runsaasti energiaa. (Virtanen 2006,16.)

Kasvisruokavalioon siirtymisen syyt ovat hyvin yksilöllisiä, ne voivat olla ekologisia, eettisiä, terveydellisiä tai uskonnollisia. Uskontoja, joissa noudatetaan

kasvisruokavaliota, ovat mm. buddhalaisuus, taolaisuus sekä adventismi.

Vegetarismen juuret ulottuvat pitkälle muinaisuuteen. Jo Raamatun ensi lehdellä (1. Moos. 1:29) mainitaan ihmisten ravintona kaikkinaiset siementä tekevät ruohot ja kaikki puut, joissa on siementä tekevä hedelmä. Monet uskonnolliset johtajat ovat olleet vegetaareja, ja monissa uskonnollisissa suuntauksissa suositaan kasvisruokaa sen humanin luonteen vuoksi. Useat kasvissyöjät ovat saaneet vaikutteita idän uskonnoista kuten hindulaisuudesta ja joogafilosofiasta, joissa lihansyöntiä pidetään eettisesti vääränä ja terveydellisesti vahingollisena. Adventismin merkittävä auktoriteetti, 1800-luvun loppupuolella vaikuttanut yhdysvaltalainen Ellen White (1827-1915), varoitti liiallisen sokerin, rasvan, vähäkuituisen ruoan ja suolan haitoista. Ja jo muinaisessa Egyptissäkin oli kasvissyöjiä. Aikansa tunnetuin kasvissyöjä oli Pythagoras (572- 497 eKr.). Hän eli pelkällä raakaravinnolla ja oli siis vegaani aivan kuten Hippokrateskin (n.460- 377 eKr.). Lääketieteen ja homeopatian isäksi mainitun Hippokrateen kuuluisat sanat olivat: 'Ravinto olkoon lääkkeeksi.' Filosofit suosivat käsittelemätöntä ruokaa; heidän mukaansa monimutkaiset ruoanvalmistusmenetelmät estävät pitkäjänteistä ja syvää ajattelua. Kasvisravinnon syömisen uskotaan edistävän henkistä kehittymistä, tasapainoa, luovuutta ja keskittymiskykyä. (Virtanen 2006, 16.)

Terveydelliset syyt ovat monelle tärkeitä. Kasvisruokaa pidetään tervehdyttävänä. Kasviksissa on paljon elimistölle suotuisia vitamiineja, hiven- sekä kivennäisaineita. Kasvisruokailijat pyrkivät mahdollisuuksien mukaan nauttimaan ravintonsa luomuviljeltyinä. Luonnonmukainen pehmeä lääketiede suosii runsaskuituista kasvisruokaa. Osoituksena kasvien parantavasta vaikutuksesta on vuosituhansia vanha fytoterapia eli kasvilääkintä. Kasvisruoan uskotaan ehkäisevän kroonisia tauteja ja parantavan tai ainakin lievittävän jo olemassa olevia. (Virtanen 2006, 16.)

Eettiset syyt ovat usein varsinkin nuorten kohdalla vaikuttamassa kasvisruoan valintaan. Eläinten kärsimykset ja epäinhimillinen kohtelu, esimerkiksi ahtaat elinolosuhteet ja epäinhimilliset kuljetukset vaikuttavat valintoihin. Eettisen ajattelun

mukaan eläinten tappaminen ihmisravinnoksi on epäoikeudenmukaista. Kasvisravinnon vuoksi ei tarvitse riistää kenenkään elämää. Ruoan valmistaminen ei ole epämiellyttävää, kun ei tarvitse käsitellä kuolleita eläimiä eikä niiden osia. Kuluttajan luottamus elintarviketuotantoon järkkyy vakavasti hullun lehmän taudin (BSE, Bovine Spongiform Encephalopathy) myötä. Hullun lehmän taudin myötä syntyi käsite myös hullun tuottajan ja kuluttajan tauti. BSE on muuttanut ruokailutottumuksia radikaalimmin kuin aikaisemmat ruokaskandaalit. Ihmiset, jotka olivat jo aiemmin pohtineet kasvissyöntiin siirtymistä eettisistä syistä, tekivät sen. (Virtanen 2006, 16.)

Ekologiset syyt ovat myös vaikuttamassa valintaan, tämän ajan keskustelu ihmisen jättämästä hiilijalanjäljestä maapallolle voi vaikuttaa kasvisruoan valintaan. Maailman viljasadosta 60 prosenttia ja soijasadosta 90 prosenttia käytetään eläinvalkuaisen tuotantoon eli syötetään rehuna karjalle, mutta niistä saadaan vain 5 prosenttia takaisin lihana. Yhden hehtaarin soijapello elättäisi 61 ihmistä, kun nautan ravinnoksi lihatuotantoon siirrettynä se elättää vain kaksi ihmistä. Karjanrehun tehoviljely, lannoitteiden joutuminen pohjavesiin ja vesistöihin, kalakantojen harveneminen ja vesivarojen tuhlaus ovat huomattavia ympäristöhaittoja. Taloudelliset syyt ovat myös huomattava tekijä ruoka-aineita valittaessa. Ruokamenoista suuren osan muodostavat liha ja lihatuotteet. (Virtanen 2006, 16.)

2. KASVISRUOKAVALION TERVEYSVAIKUTUKSET

Täysipainoinen kasvisravinto voi olla valmistustavaltaan raakaa tai kypsennettyä, mutta aina siihen käytetään vain kasvikunnan raaka-aineita: täysjyväviljoja, palkokasveja, juureksia, vihanneksia ja lehtivihanneksia, kasviöljyjä, siemeniä, tuoreita ja kuivattuja hedelmiä ja marjoja, sieniä, versoja, ituja ja yrttejä sekä luonnonvaraisia vihanneksia. Näistä raaka-aineista valmistettu ruoka täyttää oikein

yhdistettynä ravinnolle asetetut ravitsemusvaatimukset sekä energiasisällöltään, rasvamäärältään ja rasvahappokoostumukseltaan että vitamiinien, hiven- ja kivennäisaineiden, proteiinien ja kuidun määrältään. Täysipainoisen kasvisravinnon perusidea on luonnollinen kokonaisuus: kokojyväviljat, palkokasvit, kasvikset, marjat, hedelmät ja sienet vastaavat oikealla tavalla ihmisen ravitsemustarpeita. Kasvisravinnosta tulisikin mieluummin puhua luonnonmukaisena kuin terveellisenä ravintona. Terveellisyys saatetaan kokea jotenkin poikkeavaksi, yhdistää se sairauksiin ja kielteisiin tuntemuksiin. Luonnonmukaiseen kasvisruokaan käytetään tietysti kasviksia, mutta yhtä tärkeitä ovat täysjyväviljat ja palkokasvit, jotka valitettavasti puuttuvat luvattoman usein kasvisruoka-aterioista. Samoin ne puuttuvat myös keittokirjojen, ruokalehtien kasvisruokaohjeista. Kasvikunnan tuotteet sisältävät paljon vettä, vähän energiaa ja rasvaa ja runsaasti kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita. Kasvikunnan tuotteiden ravintotiheys on suuri ja koska niissä on vain vähän rasvaa eikä lainkaan puhdistettua sokeria, ei synny esimerkiksi ylipaino-ongelmia. (Kojo 2005, 14-16.)

Riski sairastua hormoniperäisiin rinta-, kohtu- ja eturauhassyöpiin on todettu kasvissyöjillä pienemmäksi. Suojaavaksi mekanismiksi on arveltu ravinnon kuitupitoisuuden sekä kasvissyöjien käyttämiin maitohappopitoisiin elintarvikkeisiin. Maitohappobakteerit alentavat suoliston estrogeenipitoisuutta lisäävän entsyymien aktiivisuutta ja tällöin plasman estrogeenipitoisuus alenee. Kasvissyöjillä veren estrogeenipitoisuus on huomattavasti alhaisempi kuin runsaasti lihaa syöville ja ulosteen estrogeeni on paljon suurempi kuin sekaruoan syöjillä. Ylimääräinen sukupuolihormonien poistuminen elimistöstä vähentää syöpään sairastumisen vaaraa. Myös kasvien omat sukupulihormonien kaltaiset aineet, kasviestrogeenit, voivat estää syöpäsolujen kasvua. Kasviestrogeeneja on viljojen lisäksi siemenissä, soijassa sekä jonkin verran hedelmissä ja marjoissa. Joissakin tutkimuksissa on todettu kasvissyöjillä olevan pienempi osteoporoosin riski. Runsaat eläinvalkuaisen saanti lisää luuston kalsiumkatoa. Eläinvalkuaisen korvaaminen kasvisvalkuaisella vähentää menetettävän kalsiumin määrää. Myös kasvisruokavalion

vähäinen fosfaattipitoisuus vähentää luukadon esiintymistä. Useat kasvisyöjät ovat havainneet kasvisruokavalioon siirtyessään hengitystieinfektioiden vähentyneen. Tämä johtunee kasvisruokavalion runsaasta C-vitamiinipitoisuudesta. (Virtanen 2006, 107-108.)

Kasvisruokavalio on mahdollista toteuttaa niin, ettei siihen liity vaaratekijöitä. Myös tiukat kasvisruokavaliot kuten esimerkiksi vegaaniruokavalio ja elävä ravinto voidaan koostaa täysipainoiseksi. Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan eräille väestöryhmille ei kuitenkaan suositella tiukkaa kasvisruokavaliota. Näitä ryhmiä ovat pikkulapset, raskaana olevat sekä imettävät äidit. Kaikille näille sekä lisäksi vanhuksille suositellaan sekaruokavalion ohella myös tiettyjä täydennysvalmisteita. Vegaanin tulisi kaikissa ikäryhmissä täydentää ruokavaliotaan B12-vitamiinilla ja talvisin D-vitamiinilla, lasten ja kasvavien nuorten on suositeltavaa nauttia kalsiumia tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita. Raudan, sinkin, seleenin ja jodin riittävästä saannista tulee myös huolehtia. Mikäli, jokin sairaus esimerkiksi keliakia rajoittaa pääravintoaineryhmiä on ruokavalion suunnitteluun paneuduttava erityisellä huolellisuudella. (Virtanen 2006, 108-109.)

3. IKÄÄNTYVÄT JA KASVISRUOKA

Ikääntymiseen liittyy monia iän mukanaan tuomia muutoksia. Ne vaikuttavat ruokailu tottumuksiin ja ravintoaineiden hyväksikäyttöön. Muutokset ovat hyvin yksilöllisiä, niitä voidaan hidastaa ja niiden aiheuttamia häiriöitä estää oikealla ruokavaliolla, esimerkiksi terveellisellä kasvisruokavaliolla. Ruoansulatuselimistön muutokset kuten ruoansulatusnesteiden vähentyminen, ohutsuolen rappeutuminen ja erilaiset ruoansulatusvaivat vaikuttavat ruoan valintaan ja hyväksikäyttöön. Psykkiset tekijät, yksinäisyys, sairaus, lääkehoidot, liikunnan ja ulkoilun puute saattavat aiheuttaa ruokahaluttomuutta. Myös mahdollinen maku- ja hajuaistin heikkeneminen lisäävät ruokahaluttomuutta. Ruokahalua kannattaa herätellä mieliruoilla. (Virtanen 2006, 121.)

Hammas- ja ienongelmat vaikeuttavat pureskelua ja liian vähäinen pureskelu taas rasittaa ruoansulatuselimistöä, josta on seurauksena ravintoaineiden heikentynyt imeytyminen. Hampaiden heikentynyt purentakyky saattaa johtaa pehmeiden ruoka-aineiden valintaan, kun taas tämä huonontaa hampaiden kuntoa entisestään. Hampaiden kuntoa vahvistaa jo lapsuudessa omaksuttu raakojen kasvispalojen ja kovan leivän pureskelu. Sisäelinten toiminnan heikkeneminen ja muutokset hormonien erityksessä vaikuttavat ravintoaineiden aineenvaihduntaan. Lihaskudoksen väheneminen ja rasvakudoksen suhteellinen kasvu johtavat perusaineenvaihdunnan hidastumiseen. Nämä kudosten muutokset vaikuttavat myös hiilihydraattiaineenvaihduntaan eli heikentävät glukoosin sietokykyä. Työn ja liikunnan vähetessä myös energian kulutus pienenee. Nestetasapainohäiriöiden muodostuminen on hyvin todennäköistä kun munuaisten toiminta hidastuu, elimistön vesipitoisuus vähenee ja janon tunne heikkenee. Ikääntyessä energian tarve

vähenee, mutta suojaravintoaineiden, proteiinin, kivennäis- ja hivenaineiden sekä vitamiinien tarve saattaa jopa kasvaa ravintoaineiden huonontuneen imeytymisen vuoksi. Ikääntyneelle suositeltavia proteiinin lähteitä ovat hapanmaitotuotteet, palkokasvit, täysjyväviljat, pähkinät ja siemenet. Riittävään kalsiumin saantiin on kiinnitettävä erityisesti huomiota jo nuorena, koska elimistön luumassasta rakentuu 40- 50 prosenttia murrosiässä. Mitä tiiviimpi luumassa, sitä paremmin ne kestävät koko eliniän. Tutkimuksissa runsaan kalsiumin saannin hyödyistä myös ikääntyvillä on saatu selvää näyttöä. Osteoporoosi on erityisesti ikääntyneiden naisten ongelma. Vaihdevuosi-iässä luuston hajoaminen kiihtyy. Osteoporoosin syntyyn vaikuttavat ikääntymiseen liittyvät hormonaaliset muutokset, kalsiumin imeytymisen heikkeneminen, D-vitamiinin puute sekä liikunnan väheneminen. Kalsiumin runsas saanti hidastaa luuston hajoamista. (Virtanen 2006, 121.)

D-vitamiinin muodostamiseen elimistössä osallistuvat iho, maksa ja munuaiset. Ihon kyky muodostaa D-vitamiinia auringonvalon avulla heikkenee vanhenemisen myötä. Tähän vaikuttaa myös ikääntyneiden vähäinen oleskelu ulkona ja auringossa. Myös munuaisten kyky muodostaa D-vitamiinia maksan tuottamasta esiasteesta heikkenee iän myötä. D-vitamiinin puutos lisää luunmurtumien riskiä. Säännöllinen ulkoilu eteenkin kesällä, D-vitamiinia sisältävien elintarvikkeiden syöminen ja näiden lisäksi D- vitamiinivalmisteiden säännöllinen ottaminen takaavat vanhenevan elimistön riittävän D-vitamiinitason. E-vitamiinin riittävä saanti on tärkeää ikääntyessä. E-vitamiini on antioksidantti, joka suojelee herkästi hapettuvia ravinto-aineita ruoassa ja ruoansulatuksessa. E-vitamiinin on todettu antavan suojaa sydänsairauksia ja harmaakaihia vastaan. E-vitamiinia on täysjyväviljatuotteissa, etenkin vehnänalkioissa, kasviöljyssä, pähkinöissä ja manteleissa, parsaa- ja ruusukaalissa, kaloissa ja kananmunissa. Mikäli niitä syö vain vähän, E-vitamiinivalmisteiden käyttö on suositeltavaa. Iäkkään ihmisen C-vitamiinin saanti voi olla riittämätöntä, varsinkin jos tuoreet kasvikset, marjat ja hedelmät eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon. C-vitamiini on tärkeä antioksidantti ja vaikuttaa vastustuskykyyn. (Virtanen 2006, 121.)

Ikääntyessä B-ryhmän vitamiineja tulisi olla riittävästi esimerkiksi hermoston tarpeisiin. Esimerkiksi tiamiini, B1-vitamiini vaikuttaa hermo- ja lihastoimintaan. Sen lähteitä ovat täysjyväviljat, auringonkukan- ja seesaminsiemenet, maapähkinä, soijapavut ja herneet. Riboflaviinin, B2-vitamiinin puute aiheuttaa tulehduksia silmissä, suupielissä ja suun limakalvoilla. Sen lähteitä ovat esimerkiksi täysjyväviljat, mantelit, vihreät kasvikset, soijapavut sekä auringonkukan- ja seesaminsiemenet. Niasiinin, B3-vitamiinin puutteella on osuutta muun muassa ruokahaluttomuuteen ja huimaukseen. Erittäin paljon niasiinia on vehnänleseissä, mutta myös muut täysjyväviljatuotteet sisältävät kohtalaisesti niasiinia, samoin maapähkinät sekä auringonkukan- ja seesaminsiemenet ja soijapavut. Myös kala on niasiinin lähde. Pyridoksiinin, B6-vitamiinin puute voi näkyä väsymyksenä, kipuna, hermo- ja ihotulehdusina sekä veren kuvan muutoksina. Sen on todettu vähentävän veritulppariskiä. Hyviä lähteitä ovat täysjyväviljavalmistet, siemenet, pähkinät ja pavut. Foolihapon eli folaatin puutosoireita ovat suun ja ruokatorven limakalvotulehdus, ripuli, huimaus ja väsymys. Foolihappoa on runsaasti vehnänalkioissa ja – leseissä sekä pinaatissa, nokkosessa ja soijapavussa. Hyviä lähteitä ovat myös pähkinät, siemenet ja ruusunmarjat. B12-vitamiinin puute voi aiheuttaa puutumista, jäykkyyttä, raajojen kylmenemistä ja lihasheikkoutta. Vaikea puutostila aiheuttaa pernisiöösian anemiaa. B12- vitamiinia on pääasiassa vain eläinkunnan tuotteissa, joten puhtaasti vegaanista ruokavaliota noudattavien tulee käyttää B12-vitamiinivalmisteita. Jos ruokavalioon kuuluu maitotuotteita, munaa ja kalaa puutetta ei ilmene. Maha- ja suolistosairaudet, iän myötä tapahtuva mahalaukun limakalvon rappeutuminen ja tietyt lääkkeet voivat altistaa puutostilalle. (Virtanen 2006, 121-122.)

Ikäihmisen on hyvä syödä päivän mittaan useita pieniä aterioita. Liian runsas ateria väsyttää ja voi aiheuttaa vatsavaivoja. Pieni ja kevyt kasvisateria sulaa helpommin kuin suuri ja raskas. Säännölliset ruoka-ajat, rauhallinen ja kiireetön ruokailuhetki, sekä riittävä pureskelu parantavat ruoansulatusta. Keittämällä ja hauduttamalla sekä

uunissa kypsentämällä valmistetut ruoat ovat helpommin sulavia kuin paistetut ja savustetut. Voimakkaat mausteet voivat aiheuttaa vatsavaivoja, suositeltavampaa on käyttää maustamiseen yrttimausteita. Runsaasti kuituja sisältävä kasvisruoka on ennaltaehkäisevää ummetuksen suhteen, joka useasti vaivaa ikäihmisiä. Suolen toimintaa edistävät muun muassa leseet, alkioit, tuoreet ja kuivatut hedelmät ja marjat sekä pellavansiemenet. Ummetus saattaa johtua myös nestevajauksesta tai liikunnan ja ulkoilun puutteesta. Iän myötä nesteen tarve pysyy ennallaan, mutta janon tunne usein heikkenee ja riittävä juominen voi unohtua, kuitenkin riittävän nesteen juominen auttaa munuaisten ja suoliston toimintaa. Päivässä tarvittava nesteen määrä on noin 2 litraa, tähän määrään sisältyy myös ruoan mukana tuleva neste. Janojuomaksi suositellaan vettä ja sen ohella suositeltavia juomia ovat tuore- ja sokerittomat mehut, vähärasvaiset hapanmaitojuomat ja kotikalja. Suositeltavaa olisi myös käyttää vähäsuolaista ruokaa, sillä suola kerää nestettä elimistöön ja rasittaa näin turhaan kehoa. Suolan vähentämisestä on myös hyötyä, jos verenpaine on koholla. Lisäksi suola aiheuttaa munuaisvaurioita, luuston haurastumista ja pahentaa astmaa. Jos ihminen on noudattanut monipuolista kasvisruokavaliota jo nuorempana, sen jatkaminen ikääntyessä on suositeltavaa. Kasvisruoka antaa vanhenevalle keholle elinvoimaa ja virkeyttä. Eikä mikään estä siirtymästä kasvisruokavalioon myös vanhemmalla iällä. Turvallisimmin se käy asteittain, vähitellen. Kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä riittää valinnanvaraa. Löytämisen iloa voi kokea vielä vanhanakin. (Virtanen 2006, 122-123.)

4. KASVISRUOKA JA ERITYISRUOKAVALIOT

Erityisruokavaliot ovat osa sairauden hoitoa. Useampi kuin yksi erityisruokavalio rajoittaa jo huomattavasti ruokailua, mutta hyvillä ohjeilla ja asiantuntemusta hyväksi käyttäen ruoasta saadaan nautittavaa ja ravitsevaa rajoituksista huolimatta. Myös erityisruokavaliota noudattavien on mahdollista toteuttaa kasvisruokavaliota. Vaikeimmissa ruoka-aineallergioissa ja muissa erityisruokavalioiden kasvisruokavaliion soveltamisesta kannattaa neuvotella lääkärin tai

ravitsemusterapeutin kanssa. (Virtanen 2006, 124.)

Diabeetikolle suositellaan samaa ruokaa kuin muullekin väestölle. Sen tulee sisältää vähän rasvaa, sokeria ja suolaa, mutta runsaasti kuituja. Hiilihydraattien suositeltava osuus on 50-60 %, proteiinien 15 % ja rasvan 25-30 % ravinnon energiasta. Ruokavaliolla pyritään pitämään verensokeri tasapainossa, mutta tärkeitä tavoitteita ovat myös sydän- ja verisuonitautien ehkäisy ja hoito. Ravinnon hiilihydraatit kohottavat verensokeria. Se saadaan pysymään tasaisena, kun syödään sopiva määrä suositeltua ruokaa säännöllisinä ateria-aikoina. Diabeetikon tulisi suosia ruokavaliossaan hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja. Viljan kuoriosaa, vihannekset ja juurekset perunaa lukuun ottamatta sisältävät runsaasti sulamattomia kuituaineita, joiden ansiosta hiilihydraatit imeytyvät hitaammin. Viljavalmisteista diabeetikolle sopivat täysjyväleivät, -puurot, -pastat, -myslit ja -murot. Kokonaisina keitetyt täysjyväviljat ovat maukkaita lisäkeitä aterialla. Kahvileiviksi valitaan vähärasvaiset ja vähäsokeriset vaihtoehdot. Kasviksia pitäisi syödä joka aterialla jossakin muodossa. Raakaravinnon on havaittu olevan erityisen sopivaa diabeetikolle. Palkokasvit, siemenet ja pähkinät ovat kasvisruokavaliota noudattavan diabeetikon proteiininlähteitä mahdollisten kalan, munan ja kananlihan ohella. Proteiinin lisäksi palkokasveista, siemenistä ja pähkinöistä saadaan myös kuitua. Diabeetikon ruokavalio on aina yksilöllinen, ruokavalion lähtökohtana ovat aiemmat ruokatottumukset ja yksilölliset tavoitteet. Ruokavalio on kokonaisuus, joka voidaan tavoitteista tinkimättä toteuttaa lukemattomilla tavoilla. Myös puhdas kasvisruokavalio tai sen muunnokset ovat mahdollisia toteuttaa. Monet täysipainoisen kasvisruokavalion elementit kuten vähäinen rasvan, sokerin ja suolan käyttö sekä täysjyväviljan ja kasvien runsas kuitupitoisuus ovat tärkeitä diabeetikon ruokavaliossa. (Virtanen 2006, 127-129.)

7.1 Mikä on ruokalista

Ruokalista on lista aterioista, joita ruoanvalmistaja tarjoaa. Ruokalistan suunnittelu on kokonaisuus, jossa otetaan huomioon kaikki ruokahuollon eri osa-alueet. Ruokalista ja sen suunnittelu ovat suurkeittiön toiminnan perusta, tavallisesti se on aikaa vievä ja pitkä prosessi, joka myös elää koko ajan uudistuen. Ruokalistan suunnittelussa on otettava huomioon ravitsemukselliset tekijät, kuten ruoan energiamäärä ja ruoan sisältämät ravintoaineet. Ruokalistalla on suuri merkitys koko keittiöorganisaatioon. Keittiön onnistuminen työssään riippuu paljon siitä, miten ruokalista on suunniteltu, miten ruoat on listalle valittu ja miten ne asiakkaalle tarjotaan. Usein ajatellaan, että ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokalista sisältää kalliita tai yksitoikkoisia ruokia. Näin asia ei ole, vaikkakin herkullisen ja terveellisen ruoan suunnitteluun täytyy panostaa. (Suominen 2002, 5.)

7.2 Ruokalistan suunnittelu

Ruokalistan suunnittelu on yksi tärkeimmistä ruokahuollon osa-alueista. Ruokalista määrittelee keittiön muiden osa-alueiden hyväksikäyttöä ja toisaalta resurssien, kuten henkilökunnan ja koneiden, tarvetta keittiössä. Ruokalista on tietyllä tavalla keittiökokonaisuuden keskipiste ja myös toimintaohje elintarvikkeiden hankintaa ja varastointia varten. Ruokalista toimii lisäksi valvonnan ja seurannan välineenä, kun arvioidaan aterioiden hintaa ja ravintoainesisältöä. Kun ruokalista suunnitellaan huolellisesti, seurauksena on tyytyväinen asiakas, motivoitunut keittiöhenkilökunta ja tyytyväinen johto. Ruokalistan tulee heijastaa koko yhteisön filosofiaa, tavoitteita ja päämääriä. Ruokalista on keittiön käyntikortti ulospäin ja samalla vuorovaikutuksen ja tiedottamisen väline keittiön henkilökunnan ja asiakkaiden välillä.

Ruokalistasuunnittelun perustavoitteita on tarjota ravitsemuksellisesti täysipainoista, ruokahalua herättävää ja herkullista ruokaa niille ihmisille, jotka ruoan syövät.

Ruokalistan vaihtelevuus on erityisen tärkeää silloin, kun asiakkaat syövät useita

aterioita päivässä ja pitkän ajanjakson samassa paikassa. Sama ruokalaji tai sama raaka-aine ei saa esiintyä ruokalistalla liian usein. Käytössä oleva budjetti asettaa rajansa ruoan suunnittelulle. Ruokalistan suunnittelijaa tulee ymmärtää ruokailijoidensa ruoan tarpeet. Tärkeää on myös ruoanvalmistustaito, erilaisten raaka-aineiden tuntemus ja kyky käyttää niitä ruoan valmistuksessa. Ruokien sopiva ja hyväksyttävä yhdisteleminen on myös otettava huomioon. (Suominen 2002, 5-6.)

7.3 Ruokalistan suunnitteluun vaikuttavat tekijät

Ruokalistasuunnittelun tärkein osa-alue on asiakkaan ravitsemuksellisten tarpeiden tyydyttäminen. Nykyään yhä useammin myös asiakkaat haluavat ruokaa, joka on paitsi maukasta niin myös täysipainoista ja terveellistä. Suositeltava ruokavalio on monipuolinen, nautittava, tasapainoinen ja värikäs. (Suominen 2002, 7.)

Ravitsemusneuvottelukunnan antamat ravitsemussuositukset soveltuvat hyvin pohjaksi myös ikääntyneen ravitsemuksen suunnitteluun. Uutta suosituksissa on se, että ikääntyneelle suositellaan D-vitamiinilisää talviaikana. Lounasaterian on hyvä kattaa ikäihmisillä noin kolmasosan päivittäisestä energian ja ravintoaineiden tarpeesta. Ravintoaineiden saantisuosituksia käytettäessä on huomattava, että ravintoaineiden suositeltava saanti on sellainen määrä ravintoainetta, joka tyydyttää ravintoaineen tarpeen ja ylläpitää hyvää ravitsemustilaa terveillä ikääntyneillä. Saannin tulee olla aina suurempi kuin ravintoaineen todellinen tarve. Sen tulee sisältää varmuusvaran, joka turvaa hyvän suoritus- ja vastustuskyvyn. Sen tulee kattaa myös ravintoaineen tarpeen vaihtelut. Jokaista ravintoainetta ei siten tarvitse saada joka päivä kunhan tavoite saavutetaan keskimäärin pitemmällä aikavälillä. (Suominen 2002, 8.)

Ruoan ravitsemuksellinen sisältö ei ole ainoa asia, joka hyvin suunnitellussa ruokalistassa on otettu huomioon. Asiakkaiden mieltymykset ja ruokailutottumukset

tulee myös ottaa huomioon. On aivan eri asia suunnitella ruokalistaa ikäihmisille kuin lapsille. Tarpeet ja odotukset ruoan suhteen ovat näissä ryhmissä hyvin erilaiset.

Varsinkin pitkäaikaishoidossa oleville henkilöille ruokalistan suunnittelu on erityisen haasteellista. On tärkeää että ravintoaineiden saanti on turvattu, ja siksi pitkäntähtäimen suunnitelmat ovat tärkeitä. Yksitoikkoisuutta ja samojen ruokien tarjoamista liian usein tulee välttää.

Ravitsemuksellisesti täysipainoisen ruokalistan suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon seuraavat seikat:

1. Ruoka on monipuolista
2. Suunniteltu ruoka ylläpitää sopivaa painoa.
3. Ruoan rasvapitoisuus on suositusten mukainen.
4. Vältetään tyydyttyynyttä, kovaa rasvaa.
5. Ruoka sisältää runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä viljatuotteita.
6. Sokeria käytetään kohtuullisesti.
7. Suolan määrä on kohtuullinen.

Leipää ja muita viljavalmisteita tulisi sisältyä ruokalistaan 6-9 annosta päivässä energiantarpeen mukaan. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja on hyvä olla päivittäisessä ruokavaliossa 3-5 annosta. Ikääntyneiden tulisi nauttia päivittäin kasviksia ja marjoja. Juurekset ja kovat kasvikset, kuten kaali tulee tarjoilla ikääntyneille rakenteeltaan sellaisessa muodossa että ne olisi helposti pureskeltavia ja nieltäviä sekä riittävän kosteita.

Maitoa ja maitovalmisteita tulee ruokalistassa olla vähintään 2-3 annosta päivässä.

Aikuiset ja ikääntyneet saavat riittävästi kalsiumia kolmesta lasillisesta maitoa tai piimää ja lisäksi muutamasta viipaleesta juustoa päivittäin nautittuna. Lihaa tai lihaa korvaavia tuotteita tulee olla ruokalistassa vähintään 2-3 annosta päivässä. Ikääntyneet pitävät kalaruoista, näin ollen niitä on hyvä sisällyttää ruokalistaan suunniteltaessa. Tutkimusten mukaan monet ikääntyneet saavat liian vähän proteiinia ravinnostaan. Ikäihmisen riittävästä proteiinin saannista on tärkeä huolehtia hyvän lihaskunnon ylläpitämisen vuoksi.

Monipuoliseen ja hyvään ruokavalioon kuuluu kohtuullisesti rasvoja. Kohtuulliseen rasvan saantiin päästään sipaisemalla leivälle ohuelti kasvismargariinia tai rasvaseosta. Ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa suositellaan öljyä, esim. rypsiöljyä. Jos ikääntyneen ruokahalu on huono ja energiansaanti sen seurauksena liian alhainen, voidaan ravinnon energiamäärää lisätä helposti lisäämällä siihen rasvaa. (Suominen 2002, 7-18.)

8 NURMIKOTI

Nurmikoti on vanhainkoti Tampereen Aitolahdella, se tarjoaa palveluasumista vanhuksille kodin omaisessa ympäristössä. Kristillisen vanhainkodin omistaa Suomen Adventtikirkko, ja sinne voi hakea lyhyt- tai pitkäaikaiseen laitoshoitoon. Nurmikoti perustettiin vuonna 1956 entisen Ketaran kartanon päärakennukseen, jota on myöhemmin laajennettu. Asuinhuoneita on 45 ja jokaisella asukkaalla on oma huone, jonka voi sisustaa omilla huonekaluilla.

Eriyistä huomiota kiinnitetään ravintoon, joka on monipuolista, maukasta ja terveellistä. Ateriat ovat kalalla, kananmunilla ja maitotuotteilla täydennettyä kasvisruokaa. Vanhainkodilla on oma keittiö. Asukkaille tarjoillaan aamiainen, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala. Keittiössä työskentelee arkisin kaksi

keittiöhenkilökuntaan kuuluvaa ja siviilipalvelusmies. Viikonloppuisin keittiössä työskentelee kaksi henkilöä. Ruokasalissa työskentelee hoitohenkilökuntaan kuuluva, hän kattaa pöydät ja syötettävien asukkaiden tarjottimet. Myös ruoan tarjoilu kuuluu hänelle.

9 NURMIKOTI VANHAINKODIN KUUDEN VIIKON RUOKALISTA

Nurmikodin ruokalista suunnittelun lähtökohtana oli niiden puuttuminen. Vanhainkodin keittiössä ei ollut ruokalistoja ollenkaan käytössä. Päivittäin valmistetut ateriat oli kuitenkin päiväkirjan omaisesti merkitty muistiin. Tämä oli ruokalista suunnittelulle jonkinlaisena pohjana.

Opinnäytetyöni aiheen valittua oli luontevaa liittää siihen ruokalista suunnittelu. Ruokalista suunnittelun lähtökohtana oli keittiössä aiemmin valmistetut ateriat, mutta myös uusia ruokia tuli ruokalistalle mukaan. Ruokalista suunnittelussa on pyritty myös ottamaan huomioon asiakkaiden mieltymykset ja mieli ruoat. Tavoitteena on ollut luoda ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokalista, unohtamatta asiakkaiden mieltymyksiä ja ikääntymisen tuomia muutoksia. Samalla myös järkipäristettiin päivittäin tarjottavaa ateriakokonaisuutta, selkeyttämällä ja yksinkertaistamalla päivittäin tarjottavia ruokia. Ideoita ruokalista suunnitteluun saatiin kasvikeittokirjoista, lehdistä ja ammattijulkaisuista.

Ruokalistojen käyttöön ottaminen on selkeyttänyt keittiön toimintaa kaikella tavalla. Raaka-ainetilausten suunnittelu ja tekeminen on helpottunut huomattavasti. Keittiöhenkilökunnan ja ennen kaikkea sijaisena toimivien työskentely on parantunut. Asiakkaiden ja heidän omaistensa tyytyväisyys on parantunut näkyvillä olevien ruokalistojen ansiosta.

10 POHDINTAA

Syöminen ja siihen liittyvistä asioista puhuminen ovat tärkeitä asioita ikääntyneen ihmisen elämässä. Ruokatottumukset ovat syvälle juurtuneita. Ikääntyneen toiveita ja kokemuksia on kuunneltava. Oikein toteutetulla kasvisruokavaliolla on täysin mahdollista täyttää ihmisen ravitsemukselliset perustarpeet. Kasvisruokavaliolla on paljon terveydellisiä etuja sekaruokavalioon verrattuna, mutta väärin toteutettuna siitä saadaan epäterveellinen. Mitä rajoitetumpi kasvisruokavalio on, sitä suurempi on ravitsemuksellisten puutteiden riski ja sitä tarkemmin ruokavalio on koostettava. Kasvisruokavaliion toteuttaminen vaatii tietoa elintarvikkeista sekä taitoja valmistaa ruokaa. Se vaatii myös innostusta koota monipuolisia ja terveellisiä aterioita.

Ruokalistojen käyttöönotto on selkeästi parantanut vanhainkodin keittiön toimintaa. Työskentely on helpompaa, niin tilauksien tekeminen kuin esivalmistelutkin. Esillä oleva ruokalista antaa myös ulospäin keittiön toiminnasta positiivisen kuvan.

Alkuperäisen suunnitelmani mukaisesti opinnäytetyöni oli tarkoitus olla hyvin paljon laajempi. Mukaan oli tarkoitus liittää ravintoainelaskelmat ja reseptiikkaa osasta ruokalistan ruoista. Valitettavasti aika ja opintoaikani tuli vastaan, ja työ supistui hyvin suppeaksi. Aiheeni oli kuitenkin mielenkiintoinen, kiinnostava ja varmasti myös tulevaisuudessa kasvava määrä ikääntyneitä haluaa kasvisruokavaihtoehdon.

LÄHTEET

Kojo, M. 2005. Täysipainoinen Kasvisravinto. Juva: WS Bookwell Oy.

Martikainen, T. 2002. Ravitseminen ja ruokavaliot. RTY. Vammalan Kirjapaino Oy

Suominen, M. 2008. Ikääntyneen ravitseminen ja erityisruokavaliot. Dieettimedia Oy.
Vammalan Kirjapaino Oy.

Suominen, M. 2002. Ruokalistasuunnittelun opas. Vanhustyön keskusliitto. Vammalan Kirjapaino Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, Suomalaiset ravitsemussuositukset. Helsinki: Edita Prima Oy.

Virtanen, K. 2006. Monipuolinen kasvisravinto. Juva: WSOY. WS Bookwell.

LIITE 1

NURMIKODIN 6 VIIKON RUOKALISTA

Aamiaiseen sisältyy päällystetty voileipä ja ruokajuoma. Kahvi, tee tai kaakao.

Lounaaseen sisältyy voileipä ja keittopäivinä päällystetty voileipä ja ruokajuoma.

Päivälliseen sisältyy päällystetty voileipä ja ruokajuoma.

Arkipäivisin tarjoillaan iltapäiväkahvi/tee.

Iltapalan, hoitohenkilökunta tarjoilee asukkaiden huoneisiin. Se sisältää asukkaiden toivomusten mukaan leipää, hedelmiä ja jogurttia.

<p>VIKKO 1</p> <p>Maanantai</p>	<p>AAMUPALA</p> <p>Kauralesepuuro</p> <p>Luumusose/ Hillo</p> <p>Hedelmä</p>	<p>LOUNAS</p> <p>Pinaattilaatikko</p> <p>Perunat/Kastike</p> <p>Kukkakaali-Porkkanaraas te</p> <p>Suklaakiisseli+ kermavaahto</p>	<p>PÄIVÄLLINEN</p> <p>Helmiryynivelli</p> <p>Tuoreet marjat</p> <p>Leipä</p>
<p>Tiistai</p>	<p>Pajalanpuuro</p> <p>Tuoremehu</p>	<p>Kirjolohikeitto</p> <p>Soijarouhekeitto</p> <p>Rieska</p> <p>Ruispuolukkapuuro</p>	<p>Parsakaalimunakas</p> <p>Kesäkurpitsa- Puolukkaraaste</p>
<p>Keskiviikko</p>	<p>Kaurapuuro</p> <p>Luumusose/ Hillo</p> <p>Hedelmä</p>	<p>Pustan Kaalipata</p> <p>Perunat</p> <p>Vihreä Salaatti</p> <p>Omenakiisseli+ Vaniljakastike</p>	<p>Ohravelli</p> <p>Mehukeitto</p> <p>Digestive-keksi</p>
<p>Torstai</p>	<p>Ruisjauhoppuuro</p> <p>Luumusose</p> <p>Tuoremehu</p>	<p>Porkkanaohukaiset</p> <p>Keitetty Parsakaali</p> <p>Perunat</p> <p>Soijarouhekastike</p> <p>Tomaatti- sipulisalaatti</p> <p>Puolukkarahka</p>	<p>Punajuurikeitto</p> <p>Tonnikalapizza/ Kasvispizza</p>

Perjantai	Vehnähiutale- puuro Luumusose/Hill o Hedelmä	Kalapihvi/Kasvispihvi Perunat/ Sipulikastike Raejuustosalaatti Minttusuklaa-päärynä+ jäätelö	Hirssipuuro Mansikka- Mustikkakeitto Pulla
Lauantai	Kaurapuuro Luumusose/Hill o Tuoremehu	Valkopapukeitto Silli/ Kananmuna Leipä Porkkanakakku Kahvi/Tee	Tattarikasvispaistos Porkkanapiirakka+ munavoi
Sunnuntai	Kauralesepuuro Luumusose/Hill o Tuoremehu	Kasvispihvi Perunasose Sieni- sipulikas- tike Kesäkurpitsa- retiisisalaatti Pulla Kahvi/Tee	Kasvisporkkanakeitto Puutarhurinpatonki Suklaakeksi

<p>VIIKKO 2</p> <p>Maanantai</p>	<p>AAMUPALA</p> <p>Grahampuuro</p> <p>Luumusose/Hillo</p> <p>Tuoremehu</p>	<p>LOUNAS</p> <p>Munakasrulla</p> <p>Ruskeapapupata</p> <p>Kaalisalaatti</p> <p>Uuniomena+</p> <p>vaniljakastike</p>	<p>PÄIVÄLLINEN</p> <p>Riisihiutalevelli</p> <p>Tuoreet marjat</p> <p>Pikkuleipä</p>
<p>Tiistai</p>	<p>Pajalanpuuro</p> <p>Tuoremehu</p>	<p>Porkkanasose-</p> <p>keitto</p> <p>Kasvispizza</p> <p>Hämmästyshuttu</p>	<p>Uunipuuro</p> <p>Mehukeitto</p> <p>Hedelmä</p>
<p>VIIKKO 2</p> <p>Keskiviikko</p>	<p>AAMUPALA</p> <p>Kaurapuuro</p> <p>Luumusose/Hillo</p> <p>Hedelmä</p>	<p>LOUNAS</p> <p>Muikkupaistos/</p> <p>Kasvispaistos</p> <p>Kermaviilikastike</p> <p>Vihreä Salaatti</p> <p>Sitruunakiisseli+</p> <p>Kermavaahto</p>	<p>PÄIVÄLLINEN</p> <p>Orahiutalevelli</p> <p>Hedelmätuorehill</p> <p>o</p>

Torstai	Ruishiutalepuuro Luumusose/Hillo Tuoremehu	Soijapala- Kasvisrisotto Keitetty punajuuri Värikäs salaatti Puolukka- vispipuuro	Pinaattikeitto Kananmuna Hunajameloni
Perjantai	Neljänviljanpuuro Luumusose/Hillo Hedelmä	Janssoninkiusaus/ Kasviskiusaus Vihreä salaatti Hapankaali Mansikkakiisseli	Riisipuuro Luumukeitto Suklaakeksi
Lauantai	Kaurapuuro Luumusose/Hillo Tuoremehu	Kasviskeitto Mozzarellapatonk i Kahvileipä Kahvi/Tee	Taateli-hirssipuuro o Sipsejä
Sunnuntai	Omena-vehnähiut alepuuro Tuoremehu	Pinaatti-parsakaali- pihvi Perunat. Kastike Raejuustosalaatti Marjakiisseli.	Makaronivelli Porkkanakakku

VIIKKO 3 Maanantai	AAMUPALA Ohrahiutale- Kauralesepuuro Luumusose/Hillo Hedelmä	LOUNAS Silakkapihvi/ Kasvispihvi Perunasose. Kastike Fetasalaatti Ruusunmarja- Banaanikiisseli	PÄIVÄLLINEN Hirssipuuro + Hillo Kasvispiirakka
Tiistai	Pajalanpuuro Tuoremehu	Linssikasviskeitto Perunarieska Maizenakiisseli + Mansikkahillo	Mustikkagraham- puuro Hedelmäsalaatti
Keskiviikko	Kaurapuuro Luumusose/Hillo Hedelmä	Pinaattiohukaiset Perunasose Porkkana-ananas- raaste Marjarahka	Kasviskeitto Kala/ Kananmuna- Leipä
Torstai	Grahamjauhopuuro Luumusose/Hillo Tuoremehu	Haudutettu kasvis- papupata Uuniperuna Vihreä salaatti Appelsiinikiisseli	Porkkanavelli Karjalanpiirakka Munavoi

Perjantai	Neljänviljanpuuro Luumusose/Hillo Hedelmä	Paistettua, tuoretta kalaa Tomaatti-sipulisala atti Vadelmavaahto	Riisipuuro Mustikkakeitto Pikkuleipä
-----------	---	---	--

VIKKO 3	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN
Lauantai	Kaurapuuro Luumusose/Hillo Tuoremehu	Soijarouhe- Kasviskeitto Kahvi/Tee Kuivakakkua	Mannavelli Marjakiisseli
Sunnuntai	Ruishiutalepuuro Luumusose/Hillo Tuoremehu	Kreikkalainen vuoka Keltainen maissisalaatti Puolukkakakku Kahvi/Tee	Raparperi-mansikk apuuro Porkkanapiirakka

<p>VIKKO 4</p> <p>Maanantai</p>	<p>AAMUPALA</p> <p>Vehnähiutalepuuro</p> <p>Luumusose/Hillo</p> <p>Hedelmä</p>	<p>LOUNAS</p> <p>Linssipaistos</p> <p>Haudutetut kasvikset</p> <p>Perunat, kastike</p> <p>Tomaatti-mozzarella salaatti</p> <p>Viennetta- jäätelö</p>	<p>PÄIVÄLLINEN</p> <p>Kasvissosekeitto</p> <p>Lämmin juusto/tonnikalaleipä</p>
<p>Tiistai</p>	<p>Pajalanpuuro</p> <p>Tuoremehu</p>	<p>Soijarouhekasviskeitto/ Kalakeitto</p> <p>Sämpylä</p> <p>Puolukkavispiuro</p>	<p>Makaronilaatikko</p> <p>Vadelmakiisseli</p>
<p>Keskiviikko</p>	<p>Kaurapuuro</p> <p>Luumusose/Hillo</p> <p>Hedelmä</p>	<p>Punajuuristroganoff</p> <p>Perunat, kastike</p> <p>Raejuusto-vihreäsalaatti</p> <p>Mansikkakiisseli</p>	<p>Kukkakaalikeitto</p> <p>Marjapuuro</p>
<p>VIKKO 4</p> <p>Torstai</p>	<p>AAMUPALA</p> <p>Orahiutalepuuro</p> <p>Luumusose/Hillo</p> <p>Tuoremehu</p>	<p>LOUNAS</p> <p>Kasvis-Linssipata</p> <p>Riisi</p> <p>Punakaaliraaste</p> <p>Mangorahka</p>	<p>PÄIVÄLLINEN</p> <p>Helmiryynivelli</p> <p>Mustikkahillo</p> <p>Kääretorttupiipale</p>

Perjantai	Kauralesepuuro Luumusose/Hillo Hedelmä	Kalavuoka/ Soijaleike Pinaattiperunasose Punajuurikastike Vihreä salaatti Aprikoosikiisseli	Riisipuuro Raparperi- mansikkakeitto Pikkuleipä
Lauantai	Sydänystävän kaurapuuro Tuoremehu	Purjo-perunasose- keitto Sämpylä Puolukkakakku Kahvi/Tee	Porkkana-omena- puuro Pasteija
Sunnuntai	Riisihiutalepuuro Luumusose/Hillo Tuoremehu	Kasvispyörökät Perunat, kastike Punakaaliraaste Kahvileipä Kahvi/Tee	Pinaatti-porkkana- pannukakku Yrttirahka Hedelmä

<p>VIKKO 5</p> <p>Maanantai</p>	<p>AAMUPALA</p> <p>Neljänviljanpuuro</p> <p>Luumusose/Hillo</p> <p>Hedelmä</p>	<p>LOUNAS</p> <p>Soijapapulaatikko</p> <p>Haudutetut kasvikset</p> <p>Tomaattikastike</p> <p>Vihreäsalaatti</p> <p>Karpalokiisseli+ kermavaahto</p>	<p>PÄIVÄLLINEN</p> <p>Kauravelli</p> <p>Kasvispiirakka</p>
<p>Tiistai</p>	<p>Pajalanpuuro</p> <p>Tuoremehu</p>	<p>Borssikeitto+ smetana</p> <p>Patonki</p> <p>Pappilanhätävara</p>	<p>Peruna-kasvispaistos</p> <p>Hedelmä</p>
<p>Keskiviikko</p>	<p>Kaurapuuro</p> <p>Luumusose/Hillo</p> <p>Hedelmä</p>	<p>Kalamureke/ Kasvismureke</p> <p>Perunat, kastike</p> <p>Porkkanaraaste</p> <p>Köyhät ritarit</p>	<p>Kasvis-makaronikeitto</p> <p>Vanukas</p>
<p>Torstai</p>	<p>Ruisjauhoppuuro</p> <p>Luumusose</p> <p>Tuoremehu</p>	<p>Makaronilaatikko</p> <p>Keitetyt kasvikset</p> <p>Vihreä salaatti</p> <p>Persikkakiisseli</p>	<p>Juusto- kasviskeitto</p> <p>Karjalanpiirakka</p>

<p>VIKKO 5</p> <p>Perjantai</p>	<p>AAMUPALA</p> <p>Vehnälese- kauran- lesepuuro</p> <p>Luumusose/Hillo</p> <p>Hedelmä</p>	<p>LOUNAS</p> <p>Pähkinälaatikko</p> <p>Keitetty kukkakaali</p> <p>Neidon salaatti</p> <p>Mustaherukka- banaanirahka</p>	<p>PÄIVÄLLINEN</p> <p>Riisipuuro</p> <p>Mehukeitto</p> <p>Suklaakääretorttu</p>
<p>Lauantai</p>	<p>Kaurapuuro</p> <p>Luumusose/Hillo</p> <p>Tuoremehu</p>	<p>Minestronekeitto</p> <p>Muna-riisipasteija</p> <p>Kahvi/Tee</p> <p>Kahvileipä</p>	<p>Porkkana- Parsa- kaaligratiini</p> <p>Hedelmä</p>
<p>Sunnuntai</p>	<p>Spelthiutalepuuro</p> <p>Luumusose/Hillo</p> <p>Tuoremehu</p>	<p>Sieni/Kasviskaali- kääryleet</p> <p>Perunat, kastike</p> <p>Amerikansalaatti</p> <p>Kahvi/Tee</p> <p>Tiikerikakku</p>	<p>Samettivelli</p> <p>Mansikkakeitto</p>

VIIKKO 6	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN
Maanantai	Grahamjauhopuuro Luumusose/Hillo Hedelmä	Kaalisoijarouhe- laatikko Puolukkasurvos Vihreä salaatti Suklaakiisseli	Vatkattu aprikoosi- puuro Silli/Kananmuna- Leipä
Tiistai	Pajalanpuuro Tuoremehu	Hernekeitto/ Kasviskeitto Pannukakku + Hillo	Mannavelli Mehukeitto Sieni/Kasvis- piirakka
Keskiviikko	Kaurapuuro Luumusose/Hillo Hedelmä	Ratatouille Perunat Juustosalaatti Marjakiisseli	Maissikeitto Lämmin kala/kasvis- Leipä

Torstai	Ohrasuurimopuuro Luumusose/Hillo Tuoremehu	Lohikiusaus/ Soijarouhekiusaus Punajuurisalaatti Mansikkarahka	Parsakaalikeitto Hedelmäsalaatti
---------	--	---	-------------------------------------

VIIKKO 6	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN
Perjantai	Omena- vehnähiutalepuuro Hedelmä	Kikherne- Kasviscurry Vihersalaatti Suklaamousse	Riisipuuro Rusinakeitto
Lauantai	Kaurapuuro Luumusose/Hillo Tuoremehu	Kasvisnakko- keitto Rieska Kahvi/Tee Kahvileipä	Puutarhurinrulla Ruusunmarja- keitto Pikkuleipä

Sunnuntai	Hirssipuuro Luumusose/Hillo Tuoremehu	Tomaattinen- kasvispasta Fetasalaatti Kahvi/Tee Taatelikakku	Kasvissosekeitto Perunapiirakka Hedelmä
-----------	---	--	---