

Ravitsemussuositusten mukainen reseptiikka ikääntyneille Hyvinvointikeskus Viitakotiin

Jenni Vesander

Opinnäytetyö

Maaliskuu 2021

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Restonomi (AMK), matkailu- ja palveluliiketoiminta

Tekijä(t) Vesander, Jenni	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Maaliskuu 2021
	Sivumäärä 58	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Ravitsemussuositusten mukainen reseptiikka ikääntyneille Hyvinvointikeskus Viitakotiin		
Tutkinto-ohjelma Matkailu- ja palveluliiketoiminta		
Työn ohjaaja(t) Viitanen, Tarja		
Toimeksiantaja(t) Hyvinvointikeskus Viitakoti, ruokapalvelut		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa Hyvinvointikeskus Viitakodin ruokapalveluille lounas- ja päivällisaterioiden pääruokien ruokaohjeet olemassa olevaan kuuden viikon ruokalistaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ”Terveyttä ruoasta” (2014) ikääntyneiden ravitsemussuositusten mukaisesti energiaravintoaineiden ja suolan osalta. Tavoitteena oli parantaa Viitakodin aterioiden ravitsemuksellista laatua sekä lisätä ja ylläpitää Viitakodin ikääntyneiden asukkaiden terveyttä sekä hyvinvointia. Uusia ruokaohjeita toteutettiin yhteensä 69 kappaletta. Suurimpaan osaan ruokaohjeista vähennettiin suolan määrää ja lisättiin kasviksia. Uusi reseptiikka suosii kuitupitoisia ja hitaita hiilihydraatteja sekä kovat eli tyydyttyneet rasvat vaihdettiin mahdollisuuksien mukaan pehmeisiin eli tyydyttymättömiin rasvoihin. Uuden reseptiikan avulla työntekijät voivat valmistaa tasalaatuisia ja terveellisiä aterioita päivittäin.</p> <p>Lisäksi tehtiin asiakastytyväisyystutkimus Viitakodin ruokapalveluiden aterioiden laadusta. Asiakastutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten Viitakodin ruokapalveluiden aterioiden laatu toteutuu verrattuna ikääntyneiden ravitsemussuosituksiin ja miten palvelun laatu toteutuu tällä hetkellä. Tutkimuksessa käytettiin määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusotetta. Aineiston keruu suoritettiin paperisella kyselylomakkeella marraskuussa 2020. Aineiston otos muodostui 50 Viitakodin asukkaasta, jotka käyttävät Viitakodin ruokapalveluita. Vastauksia saatiin yhteensä 20 eli vastausprosentti oli 40 %. Tutkimustulosten perusteella asukkaat ovat Viitakodin ruokapalveluihin tyytyväisiä. Ateriat koetaan laadukkaiksi ja ravintopitoisiksi sekä palvelu on ystävällistä ja luotettavaa. Kehitysehdotuksiksi nousi ruokalistan monipuolisuuden ja vaihtuvuuden lisääminen sekä päivittäisten aterioiden ravintosisältöjen asettaminen näkyville.</p>		
Avainsanat Ruoka, ravitsemus, ravitsemussuositukset, ruokalistasuunnittelu, ruokaohje, vanhusruokailu, asiakastytyväisyyskysely		
Muut tiedot		

Author(s) Vesander, Jenni	Type of publication Bachelor's thesis	Date March 2021 Language of publication: Finnish
	Number of pages 58	Permission for web publication: x
Title of publication Recipes according to the nutritional recommendations of the elderly for Viitakoti nursing home		
Degree programme Tourism and Hospitality Management		
Supervisor(s) Viitanen, Tarja		
Assigned by Hyvinvointikeskus Viitakoti, Food Services		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to plan and make recipes for the main dishes of lunch and dinner meals for Food Services of the Viitakoti in accordance with the nutritional recommendations "Health from Food" (2014) for the elderly in terms of energy nutrients and amount of salt. The aim was to improve the nutritional quality in meals of Viitakoti and to increase and maintain the health and well-being of elderly residents. A total of 69 new recipes were made. Salt was reduced and vegetables were added to most recipes. The new recipes favored fibrous and slow carbohydrates, and hard or saturated fats were replaced with soft or unsaturated fats if possible. The new recipes allow employees to prepare consistent meals that meet nutritional recommendations daily.</p> <p>In addition, a customer satisfaction survey was conducted on the quality of Viitakoti's Food Service meals. The aim of the customer survey was to find out how the quality of Viitakoti's Food Service meals is currently realized compared to the nutritional recommendations of the elderly and how the quality of the services is realized. A quantitative research approach was used in the study. Data collection was performed with a paper questionnaire in November 2020. The sample of the material consisted of 50 residents who use Viitakoti's Food Services. 20 responses were received, and the response rate was 40 %. Based on the survey results, residents are satisfied with Viitakoti's Food Services. The meals are perceived to be of high quality and nutritious and the service is friendly and reliable. The development proposals were to increase to variety and variability of the menu and displaying the nutritional content of daily meals.</p>		
Keywords/tags (subjects) Food, nutrition, nutritional recommendations, menu planning, recipe, elderly food, customer satisfaction survey		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Tutkimusasetelma	4
2.1	Tutkimusote.....	4
2.2	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	5
2.3	Aineiston keräys ja analysointi	7
2.4	Hyvinvointikeskus Viitakoti	10
3	Ikääntyneiden ruoka ja ravitsemus	11
3.1	Ravitsemussuositukset	12
3.2	Fysiologiset muutokset ikääntyessä	15
3.3	Terveelliset ruokavalinnat	18
3.4	Ruokatottumukset.....	21
4	Reseptiikan suunnittelu ja toteutus	23
4.1	Ruokalista- ja ateriasuunnittelu	23
4.2	Reseptiikka ja vakiointi	25
4.3	Hinnoittelu.....	27
4.4	Ruokatuotanto -ohjelmisto Jamix	28
5	Tutkimuksen tulokset	28
5.1	Reseptiikan tulokset	28
5.2	Asiakastytyväisyystutkimuksen tulokset	32
6	Johtopäätökset ja kehitysehdotukset.....	41
7	Pohdinta.....	43
	Lähteet	48
	Liitteet	51
	Liite 1. Asiakaskyselylomake	51
	Liite 2. Esimerkki ruokaohjeesta	54

Liite 3. Tummennetut ruokaohjeet muokattu vastaamaan ikääntyneiden ravitsemussuosituksia.....	55
Liite 4. Havainnointipäiväkirja energiaravintoaineiden ja suolan määrän muutoksista ensimmäiseltä viikolta	58

Kuviot

Kuvio 1. Keskiarvoprofiili Viitakodin aterioiden laatutekijöistä	34
Kuvio 2. Viitakodissa viikoittain tarjottavien ruoka-aineiden keskiarvoprofiili	36
Kuvio 3. Vastausten jakautuminen aterioiden sisältöön vaikuttamisen tärkeydestä	37
Kuvio 4. Keskiarvoprofiili Viitakodin palvelun laatutekijöistä	40

Taulukot

Taulukko 1. Täysipainoinen ateria	19
Taulukko 2. Terveyttä edistävät ruokavalinnat	20
Taulukko 3. Ateria-ajat ympärivuorokautisessa asumispalvelussa	22
Taulukko 4. Pääruokien ravitsemuslaadun aterialkohtaiset vähimmäisvaatimukset	29
Taulukko 5. Hiilihydraattien, proteiinien ja ravintokuidun päivittäinen saantisuositus	30
Taulukko 6. Ravitsemussuositukset täyttäviä ruokaohjeita... ..	30
Taulukko 7. Asukkaiden tyytyväisyys Viitakodin aterioiden laatutekijöihin	34
Taulukko 8. Asukkaiden tyytyväisyys yleisimpien ruoka-aineiden viikoittaiseen tarjontaan Viitakodissa	35
Taulukko 9. Aterioiden sisältöön vaikuttamisen tärkeys.....	37
Taulukko 10. Asukkaiden näkemys Viitakodin aterioiden ravintosisällön tiedottamisen onnistumisesta	38
Taulukko 11. Asukkaiden tyytyväisyys Viitakodin palvelun laatutekijöihin	40

1 Johdanto

Terveellinen ravitsemus on elinehto ihmisen kokonaisvaltaiselle terveydelle ja hyvinvoinnille. Varsinkin ikääntyneille tarkoitettujen palveluiden tulisi tukea iäkkään henkilön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Tasapainoinen ravitsemus parantaa vastustuskykyä, nopeuttaa toipumista sekä ylläpitää psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Vanhuspalvelulain periaatteen mukaan vanhuspalveluiden tulee tarjota terveyttä edistävää ja houkuttelevaa ravintoa sekä hoitoa ja huolenpitoa. Valitettavasti näin ei aina ole ja huoli ikääntyneiden ruoan laadusta ja ruokailun toteuttamisesta on kasvanut. Vajaaravitsemus on yleistynyt, sillä palveluja on kilpailutettu ilman laatuksia, eikä ruokavalion ravitsemuksellista merkitystä ole välttämättä oivallettu. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 13.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella Hyvinvointikeskus Viitakodin ruokapalveluille lounas- ja päivällisaterioiden pääruokien ruokaohjeet olemassa olevaan kuuden viikon ruokalistaan energiaravintoaineiden ja suolan määrän osalta Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ”Terveyttä ruoasta” (2014) ravitsemussuosituksen mukaisesti. Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Tavoitteena oli parantaa aterioiden ravitsemuksellista laatua ja näin ollen lisätä ja ylläpitää Viitakodin ikääntyneiden asukkaiden terveyttä sekä hyvinvointia. Aikaisempi reseptiikka oli tehty Excel-pohjaan vanhoista paperisista ruokaohjeista eikä niissä ollut huomioitu ikääntyneiden ravitsemussuosituksia. Ruokaohjeista ei saanut selville kustannuksia, raaka-ainehintoja tai ravintoarvotietoja. Ruokatuotanto-ohjelmisto Jamixin avulla kehitetty uusi reseptiikka ilmoittaa kyseiset tiedot sekä noudattaa ikääntyneiden ravitsemussuosituksia. Vakioitu reseptiikka helpottaa työntekijöiden työskentelyä sekä takaa asiakkaille ravinteikkaan ja tasalaatuisen aterian joka päivä.

Opinnäytetyön teoriaosa muodostuu ikääntyneiden ravitsemuksesta sekä reseptiikan suunnittelu- ja toteutusprosessista. Ikääntyneiden ravitsemusta käsitellään ilmiönä ravitsemussuosituksen, fysiologisten muutosten, terveellisten ruokavalintojen ja ruokakäytösten kautta. Teoriaosan materiaali kerättiin kirjallisuudesta ja aikaisemmista tutkimuksista sekä erilaisista verkkojulkaisuista. Opinnäytetyön aihe muotoutui ollessani työharjoittelussa toimeksiantaja Viitakodin ruokapalveluilla kesällä 2020 ja

tutustuessani Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ”Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus” -julkaisuun, jossa ilmeni huoli ikääntyneiden ravitsemuksesta ja siitä, toteutuuko ravintoaineiden saanti ympärivuorokautisessa hoidossa.

Lisäksi tehtiin asiakastyytyväisyystutkimus kvantitatiivisella tutkimusotteella Viitakodin ruokapalveluiden aterioiden ravitsemuksellisesta laadusta. Asiakastyytyväisyystutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten Viitakodin ruokapalveluiden aterioiden laatu toteutuu verrattuna ikääntyneiden ravitsemussuosituksiin. Tutkimusaineistoina kerättiin asukkailta paperisella kyselylomakkeella. Viitakodin ruokapalveluista on tehty aiemmin tutkimus asiakastyytyväisyydestä ja ateriapalveluiden kehittämistä ateriasuunnittelulla. Tämä tutkimus keskittyy ruokapalveluiden aterioiden ravitsemukselliseen laatuun ja asukkaiden näkemykseen palvelun laadusta tällä hetkellä. Tutkimustulosten avulla voidaan kehittää Viitakodin ruokapalveluiden aterioiden ravitsemuksellista laatua ja edistää toimintaa entistä enemmän asiakaslähtöisempään suuntaan.

2 Tutkimusasetelma

2.1 Tutkimusote

Tutkimusta voidaan tehdä *kvantitatiivisella* tai *kvalitatiivisella* tutkimusotteella. Tutkimusotteen valinnassa tärkein tekijä on tutkittava ilmiö. (Kananen 2011, 12.) Millerin ja Deutschin (2009) mukaan ilmiön lisäksi tutkimuskysymys, tutkijan taidot, tietoteoria ja tutkimusmenetelmät vaikuttavat tutkimusotteen valintaan. Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimusote sisältävät yhteisiä piirteitä ja päällekkäisyyksiä, joten niiden voidaan sanoa täydentävän toisiaan. (Miller & Deutsch 2009, 18.)

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus pyrkii selvittämään tutkittavaa ilmiötä kokonaisuudessaan, kuten ilmiöön vaikuttavia tekijöitä ja niiden riippuvuussuhteita. Tutkimusote sopii uuden ilmiön tutkimiseen, josta ei ole vielä teorioita tai tutkimustietoa. Ilmiötä tarkastellaan vastaamalla kysymykseen ”mitä?”, eli selvitetään, mistä on

kyse. Tutkimusaineisto perustuu kirjoitettuun tekstiin ja puheisiin. Aineistonkeruumenetelminä käytetään havainnointia, haastattelua ja tekstianalyysia. (Kananen 2011, 12-19.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkittavien käyttäytyminen on tiukasti sidottu tilanteeseen ja tapahtumat ovat tilannekohtaisia. Tutkimuksen tulokset eivät usein ole yleistettävissä muuhun kuin tutkittavaan perusjoukkoon, koska ilmiötä vasta selvitetään. (Miller & Deutsch 2009, 18.) Tutkittavien lukumäärä on yleensä pieni, sillä tavoite on ymmärtää ilmiötä eikä selvittää määriä (Heikkilä 2014).

Tässä työssä käytetty kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusote puolestaan tutkii ja esittelee kokemusten numeerista tietoa, eli se perustuu lukuihin ja prosentteihin. Ilmiön tekijöiden tunteminen on välttämätöntä määrien mittaamisen kannalta. Aineistoa kerätään useimmiten kyselylomakkeilla tai strukturoidulla haastattelulla. Kvantitatiivinen tutkimus vastaa kysymykseen ”mikä?” ja ”paljonko?”. Tutkittavien otoksen on oltava tarpeeksi edustava ja määrällisesti suuri, jotta tulokset ovat luotettavia ja yleistettävissä. (Kananen 2011, 12.)

Aineistonkeruumenetelmää pidetään tärkeimpänä tekijänä kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Kvantitatiivinen ote pyrkii havainnoimaan syy-seuraussuhteita, jotka antavat tutkijoille mahdollisuuden tehdä todennäköisyysennusteita ja yleistyksiä ihmisten käyttäytymisestä. (Miller & Deutsch 2009, 18.) Kvantitatiivinen tutkimus mittaa ominaisuuksia eli muuttujia. Muuttujalla saadaan eri arvoja ja se toimii mittarina, jolla saadaan tuloksia. Kaikki mitattavat asiat ovat muuttujia, kuten ikä, sukupuoli tai pituus. (Kananen 2010, 82.)

2.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Ilmiön tutkimiseen liittyy yleensä ongelma, joka halutaan ratkaista. Ratkaisu tai uusi tieto tarjoavat keinoja kehittää tutkittavan ilmiön tilaa. Tieteelliset tutkimukset vievät ihmiskuntaa eteenpäin ja auttavat kehittämään uusia ratkaisuja. (Kananen 2011, 18.) Tutkimusongelma kertoo, mitä tutkitaan. Tutkimusongelmaa rajattaessa on pohdittava tarkasti sanojen merkitystä. Sanojen tarkoitus on ymmärrettävä oikein, jotta tutkimusongelma voidaan ratkaista. (Kananen 2015a, 24.) Tutkimusongelman tarkka

määrittely edistää tutkimuksen onnistumista, koska tutkijan on tiedettävä, mihin vastausta haetaan. Aineiston kokoamisen, käsittelyn ja analysoinnin kokonaisuutta tulisi suunnitella tutkimusongelman kautta. (Heikkilä 2008, 23.) Kun tutkimusongelma on määritelty, aletaan etsimään ratkaisuja tutkimuskysymysten avulla. Tutkimuskysymysten muotoilu ja asettelu vaatii huolellista suunnittelua, koska kysymys antaa kysymyksen mukaisen vastauksen. Tarkasti asetelluilla kysymyksillä voidaan ratkaista tutkimusongelma. (Kananen 2011, 18-19.)

Tutkimusongelma on rajattu koskemaan aterioiden laadun toteutumista suhteessa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ”Terveyttä ruoasta” (2014) ikääntyneiden ravitsemussuosituksiin. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää asukkaiden näkemys Viitakodin ruokapalveluiden aterioiden laadusta ja täyttävätkö ateriat ravitsemussuositukset. Aterioiden laadun arviointiin kuuluu olennaisena osana palvelu, joten lisäksi selvitetään asukkaiden käsitys Viitakodin palveluiden nykytilasta. Tutkimukseen halutaan asukkaiden näkemys ruokapalveluiden kokonaislaadusta heidän ollessa suurin ruokapalveluja käyttävä asiakasryhmä. Lisäksi uskotaan, että asukkaat vastaavat rehellisesti anonyymiin kyselyyn.

Tutkimusongelma:

Miten Viitakodin ruokapalveluiden aterioiden laatu toteutuu suhteessa ikääntyneiden ravitsemussuosituksiin?

Tutkimuskysymykset:

1. Miten Viitakodin ruokapalveluiden aterioiden ravitsemuksellinen laatu toteutuu?

2. Miten asukkaat kokevat ruokapalveluiden kokonaislaadun?

2.3 Aineiston keräys ja analysointi

Kvalitatiivisen tutkimuksen tärkeimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat havainnointi, teemahaastattelu ja dokumentit. Tiedonkeruumenetelmän määrittelee ilmiö ja sen ominaisuudet sekä kuinka tarkkaa tietoa ilmiöstä halutaan. Havainnointia käytetään tilanteissa, kun ilmiöstä tiedetään vasta vähän tai jos kommunikointi ei onnistu ilmiötä tutkiessa. Sen etuna on tilanteen aitous, koska havainnointi tapahtuu ilmiön luonnollisessa ympäristössä. Teemahaastattelu on eniten käytetty tiedonkeruumenetelmä. Haastattelu voidaan suorittaa yksilö- tai ryhmähaastatteluna käyden läpi ilmiötä käsittelevät teemat. Haastateltavat ja haastateltavien lukumäärä valitaan ilmiön mukaan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan lisäksi käyttää dokumentteja tietolähteenä. Aineistoa voidaan saada esimerkiksi verkkosivuilta, kirjoista, muistiinpanoista, kokouspöytäkirjoista ja videoista. Aineistosta pyritään etsimään tutkimusongelman kannalta merkittäviä ydinasioita. (Kananen 2010, 48-64.)

Kvantitatiivisen tutkimusaineiston analysoinnissa tavoitteena on tehdä oletuksia koko perusjoukosta. Perusjoukko muodostuu kohdejoukosta, josta halutaan tietoa tutkimalla. Jos perusjoukko on pieni tai riittävän reagoiva, voidaan tutkia koko perusjoukko otoksen sijaan sen edustaessa koko tutkimukseen tarvittavaa aineistoa. Jos taas perusjoukko on lukumäärältään suuri, on koko perusjoukon tutkiminen hankalaa. Tästä syystä tehdään otanta, jonka tarkoituksena on valita perusjoukosta tutkittava otos. Otos kuvaa perusjoukosta saatavaa tutkimusaineistoa ja sen avulla voidaan luoda parametrejä ja tilastoja perusjoukolle. Parametrit ja tilastot ovat lukuja, jotka määrittelevät tiettyjä ominaisuuksia kyselyn vastauksissa. Tutkitun otoksen ja kyselyn tulosten perusteella lasketaan tilasto, josta voidaan tehdä johtopäätöksiä koko perusjoukosta. (Miller & Deutsch 2009, 128-129.)

Kvantitatiivisen tutkimuksen yleisin aineistonkeruumenetelmä on kyselylomake. Kyselytutkimuksen tarkoitus on tunnistaa vastaajien uskomukset ja asenteet ilmiötä kohtaan. Strukturoitua kyselyä pidetään muodollisimpana kyselymuotona, eli kysymysten tulee olla samat ja samassa järjestyksessä jokaiselle vastaajalle. (Miller & Deutsch 2009, 121.) Kysymyksillä halutaan selvittää ilmiön numeraalista tietoa, joten kyselylomake on helpoin tapa saada vastauksia suurelta joukolta ihmisiä, mutta sen

laatiminen vaatii ilmiön ymmärtämistä. Ilmiön ymmärtämiseen tarvittava tieto saadaan olemassa olevista teorioista. (Kananen 2010, 74-75.) Aineiston analysointitapa tulisi huomioida jo lomakkeen suunnitteluvaiheessa. Kysymykset ja vastausvaihtoehdot on muotoiltava huolellisesti, jos halutaan tarkkoja vastauksia. Alkuun laitetaan helpot kysymykset, jotta vastaajan mielenkiinto herää. Kysymysten ja vastausohjeiden tulee olla selkeitä ja hyvin aseteltuja. Tärkeää on kysyä vain yhtä asiaa kerrallaan ja edetä järjestelmällisesti. Kyselylomake ei saa olla liian pitkä ja vain tarpeelliset kysymykset kysytään. (Heikkilä 2008, 47-49.)

Kyselylomakkeen kysymysten avulla pyritään saamaan vastaus tutkimusongelmaan, joten sen suunnittelussa otettiin huomioon perusjoukon ominaisuudet. Asukkaat ovat ikääntyneitä, joten kyselystä tehtiin mahdollisimman yksinkertainen ja helppoluokainen käyttäen isoa kirjasinkokoa. Paperiseen kyselylomakkeeseen päädyttiin, sillä monella perusjoukon henkilöistä ei ole käytössä internetiä, joten esimerkiksi Webropol-ohjelmalla tehdystä kyselystä ei olisi saanut edustavaa aineistoa.

Kyselylomake muodostui strukturoiduista sekä puolistrukturoiduista kysymyksistä. Puolistrukturoituihin kysymyksiin lisättiin loppuun mahdollisuus perustella vastauksensa. Strukturoidut kysymykset toteutettiin taulukkomuodossa monivalintana ja vastausasteikkona käytettiin 5 – portaista Likertin asteikkoa. Vastausvaihtoehtojen ääripäät olivat toistensa vastakohtia (*hyvin tyytymätön – hyvin tyytyväinen*) ja keskimäinen vastausvaihtoehto oli neutraali (*en tyytyväinen enkä tyytymätön*). Vastaaaja valitsee asteikolta osuvimman vaihtoehdon kuvaamaan omaa käsitystään. (Heikkilä 2008, 53.)

Heikkilä (2008) mainitsee teoksessaan kokonaistutkimuksen, joka kannattaa tehdä, jos perusjoukko on pieni eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa perusjoukko on alle sata (Heikkilä 2008, 33). Viitakodissa on asukkaita tällä hetkellä noin 80, mutta kaikkia ei voida tutkia heikon terveydentilan tai alhaisen toimintakyvyn vuoksi, joten kokonaistutkimusta ei voida suorittaa. Perusjoukosta tehtiin otanta ja otokseen valikoitui 50 asukasta, jotka pystyvät vastaamaan kyselyyn terveydentilansa tai toimintakyvynsä puolesta.

Tutkimuksen jälkeen tutkimustulokset eli kyselyllä kerätty aineisto analysoidaan ja tiivistetään esitettävään muotoon. Yleisimpiä kvantitatiivisen tutkimuksen tulosten esittämistapoja ovat suorat jakaumat, jakauma- ja tunnusluvut, ristiintaulukointi sekä avointen kysymysten vastausten esittely. Ristiintaulukoinnissa analysoidaan kahden eri muuttujan välistä suhdetta, esimerkiksi iän ja sukupuolen jakautumista vastaajien kesken. Jakauma- ja tunnuslukuja esittäessä havainnollisin tapa on laskea keskiarvo vastausten tuloksista. Avoimissa kysymyksissä teksti kirjoitetaan taulukkomuotoon ja tulokset muutetaan numeroiksi. (Kananen 2015b, 288-292.)

Tässä tutkimuksessa tulokset on analysoitu suoralla jakaumalla, joka ilmoittaa muuttujan ominaisuuksien arvot. Tuloksista on laskettu keskiarvo asteikolla 1-5. Yksittäisten kysymysten vastaukset jakaantuvat eri vaihtoehtoihin tarjoten kappalemääriä tai prosenttiosuuksia, jotka on siirretty taulukkomuotoon. Tätä suhteellista esitystapaa käytetään aina kvantitatiivisessa tutkimuksessa yleistettäessä tutkimustuloksia perusjoukkoon. (Kananen 2010, 104.) Prosenttitaulukko auttaa kappaletaulukkoa paremmin hahmottamaan lukijalle tulosten tulkintaa. Taulukosta tulkitaan ensin kaikkien vastaajien käyttäytyminen, jonka jälkeen sarakkeita verrataan erojen löytämiseksi. (Kananen 2015a, 103.) Keskiarvot ja niistä piirretyt profiiligrافات ovat kuitenkin havainnollisin ja ymmärrettävin keino esittää tutkimustuloksia tulosten profiilin näkyessä välittömästi lukijalle (Kananen 2011, 98).

Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan kahdella luotettavuutta tarkoittavalla käsitteellä, *validiteetilla* ja *reliabiliteetilla*. Validiteetti osoittaa, että tutkimuksen kannalta on mitattu oikeita asioita oikeilla mittareilla. Sisäinen validiteetti tarkoittaa mittaus-ten sopivuutta teoriaosan käsitteisiin. Ulkoinen validiteetti mittaa tutkimuksen yleistettävyyttä ja että muut tutkijat ymmärtävät tulokset samoin kuin tekijä. (Heikkilä 2008, 186.) Tutkimuksen suunnittelu ja aineistonkeruu harkitaan tarkasti, jotta tutkimusongelmaan saadaan vastaus. Perusjoukon määrittely ja siitä valittu edustava otos mahdollistavat korkean vastausmäärän. Validin tutkimuksen tulokset ovat useimmiten oikeita ja systemaattisten virheiden mahdollisuus pieni. Reliaabelissa tutkimuksessa samat tulokset saataisiin toistettaessa tutkimus. Tulokset ovat tarkkoja, mutta luotettavien tulosten saamiseksi otoksen on oltava lukumäärältään suuri ja edustava

sekä mahdollisimman yhtäläinen perusjoukon kanssa. Aineistonkeruu ja analysointi tehdään huolellisesti pyrkien virheettömyyteen. (Heikkilä 2014.)

Tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimusongelman tarkka rajaus, analysointimenetelmien hallinta ja tutkimukseen sopiva tiedonkeruumenetelmä. Kyselylomakkeen huolellinen suunnittelu ja edustava otos perusjoukosta edistävät osaltaan tutkimuksen luotettavuutta. Raportoinnissa tuloksiin suhtaudutaan objektiivisesti. (Heikkilä 2014.) Tässä tutkimuksessa luotettavuutta lisää perusjoukon vastatessa tutkimusasetelmaa ja siitä tehtyä otosta, joten tutkimustuloksia voidaan yleistää koko perusjoukkoon, jos saadaan monipuolisesti ja tarpeeksi vastauksia. Perusjoukko on myös ominaisuuksiltaan melko homogeeninen eli tasalaatuinen. Kaikki ovat ikääntyneitä ja Viitakodin ruokapalveluita käyttäviä. Homogeenisen perusjoukon otos voi olla pienempi kuin heterogeenisen perusjoukon. (Kananen 2010, 103.)

Tutkijan tulisi arvioida kriittisesti omaa tutkimustaan ja pohtia luotettavuutta alentavia tekijöitä. Kysymysten asettelu tai niiden ymmärtäminen väärin heikentävät luotettavuutta, samoin kuin monista syistä johtuva alhainen vastausmäärä. (Heikkilä 2014.) Tässä tutkimuksessa luotettavuutta heikentää valmiiksi pieni otoskoko ja mahdollinen kato, eli kyselylomakkeiden palauttamatta jättäneiden määrä. Tutkittava saattaa lisäksi jättää vastaamatta osaan kysymyksistä tai palauttaa tyhjän kyselylomakkeen. Tähän voi olla syynä kysymysten heikko asettelu, kyselylomake ei herätä mielenkiintoa vastaajassa tai vastaaja ei terveydentilansa vuoksi pysty täyttämään kyselyä.

2.4 Hyvinvointikeskus Viitakoti

Hyvinvointikeskus Viitakoti tarjoaa seniori- ja palveluasumista Jyväskylän Viitanielessä. Kiinteistöön kuuluu asumispalveluyksikkö, vuokratalo ja päivätoimintakeskus. Viitakodit ry (ent. Jyväskylän Vanhusten Huolto ry) aloitti toimintansa 1956, jotta ikääntyneiden sosiaalinen asema ja kokonaisvaltaiset hoitomahdollisuudet paranisivat. Yhdistys on voittoa tavoittelematon tarkoituksenaan tuottaa asumispalveluja ikäihmisille. (Hyvinvointikeskus Viitakoti n.d.)

Viitakodit ry omistaa täysin Viitahoiva Oy:n, joka vastaa kiinteistön palveluliiketoiminnasta. Palveluasuminen, kuntouttava päivätoiminta, ruokapalvelut ja kotipalvelu ovat yrityksen pääasiallista liiketoimintaa. Asukkailla on mahdollisuus ostaa hyvinvointipalveluja kiinteistössä tarjolla olevilta yrityksiltä ja yrittäjiltä, kuten hieroja- ja parturipalveluja. (Hyvinvointikeskus Viitakoti n.d) Viitahoiva Oy on perustettu vuonna 2008 ja yhtiön toimitusjohtaja on Satu Väisänen. Vuonna 2019 liikevaihto oli noin 2 miljoonaa euroa. Yrityksen päätoimiala on hoivapalvelut. (Viitahoiva Oy n.d.)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimiva Hyvinvointikeskus Viitakodin ruokapalvelut vastaavat Viitakodin ruokatuotannosta. Ruokapalveluiden pääasiallista liiketoimintaa on tuottaa asukkaille päivittäiset ateriat. Tarjolla on ateriapaketteja, jotka voidaan räätälöidä asukkaalle tarpeiden mukaan. Ateriapakettiin asukas voi valita haluamansa vaihtoehdot aamupalasta iltapalaan. Kiinteistössä sijaitsevassa ruokasalissa tarjoillaan päivittäin lounasta asukkaille, henkilökunnalle ja ulkopuolisille asiakkaille. Ruokapalveluiden henkilökunta avustaa asukkaita lounaalla tarpeen mukaan. Ruokapalvelut tarjoavat lisäksi pito- ja juhlapalveluja yrityksille sekä yksityisasiakkaille. (Maistuvaa kotiruokaa n.d.)

3 Ikääntyneiden ruoka ja ravitsemus

Ikääntynyt henkilö on Suomen lainsäädännössä yli 65-vuotias ja oikeutettu vanhuuseläkkeeseen. Ikääntyneen väestön määritelmässä henkilön toimintakyky on heikentynyt iän, sairauden, vammojen tai rappeutumisen seurauksena. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 18.) Ravitsemustila vaikuttaa merkittävästi ikääntyneen terveyteen ja toimintakykyyn. Ikääntyneiden ravitsemusta tulee arvioida kokonaisuutena, johon kuuluvat yksilöllinen toimintakyky, avuntarve ja sen hetkinen ravitsemustila. Koska ikääntyneitä ei monesti arvioida kokonaisuutena, vajaaravitsemusta ilmenee varsin runsaasti. (Suominen, Soini, Muurinen, Strandberg & Pitkälä 2012.) Ravitseva ruokavalio lyhentää sairaalajaksoja ja toipumisaikaa sekä laskee hoito- ja lääkekustannuksia (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 6).

3.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositusten mukaisen ruokavalion tulee olla henkilökohtaisen energiankulutuksen mukainen. Suosituksilla turvataan ikääntyneiden ravintoaineiden, energian, proteiinin, kuidun ja nesteen saanti. Ruoan tulee olla monipuolista ja maistuvaa sisältäen kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljaa, pehmeää rasvaa ja maitovalmisteita. Suolan käyttöä tulee rajoittaa ja määrä pitää sopivana suhteutettuna ruokavalioon. Ikääntyneiden D-vitamiinin saanti voi jäädä puutteelliseksi, joten D-vitamiinilisää tarjotaan 10-20 µg/vrk yli 75-vuotiaille. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 15.) Ravintoainesuositukset koskevat energiaa, energiaravintoaineita, kivennäisaineita sekä vitamiineja ja ravitsemussuositukset on annettu ruoasta ja ravintoaineista. Ne koskevat eri ruoka-aineryhmiä, kuten lihaa, maitovalmisteita ja kasviksia. (Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta 2014, 9.)

Ravintoainetiheys ilmoittaa ravintoaineet tiettyä energiayksikköä (1 MJ/1000 kcal) kohden. Vähärasvaiset ruoanvalmistusmenetelmät ja vähäsokeriset elintarvikkeet ovat ravintoainetiheydeltään suositeltavia, sillä näistä saadaan helposti ravintoaineita ilman, että energiansaantisuositus ylittyy. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 79.) Energiatiheys tarkoittaa ruoka-aineen energiamäärää eli kilojoulea tai kilokaloria painoyksikköä kohden. Paljon rasvaa ja vähän kuitua sisältävät ruoat ovat energiatiheydeltään korkeimmat, joten näitä ruokia tulisi välttää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 7.)

Ravintoaineet

Ihminen tarvitsee ravintoaineita elimistön lihastyöhön, ruoansulatukseen sekä elintoimintojen säätelyyn ja ylläpitoon. Ravintoaineita ovat energia- ja suojaravintoaineet, eli hiilihydraatit, rasvat, vitamiinit, valkuaisaineet (proteiinit) ja kivennäisaineet. (Ravintoaineet 2018.) **Vitamiinit** voidaan jakaa rasvaliukoisiin (A-, D-, E- ja K-vitamiinit) ja vesiliukoisiin (B- ja C-vitamiinit) vitamiineihin. Vitamiinien keskeisin tehtävä on osallistua elintoimintojen ja aineenvaihdunnan säätelyyn sekä suojata puutossairauksia vastaan. (Lehtinen, Peltonen & Taurén 2011, 88.)

Ravintoaineiden tarve on jokaisella yksilöllistä, mutta varsinkin ikääntyneillä **energi-ansaannin** ja **-kulutuksen** on kohdattava. Hormonaaliset tekijät, fyysinen aktiivisuus ja lihasmassan kokonaismäärä ovat ratkaisevia tekijöitä energiankulutuksen kannalta. Energiaa saadaan energiaravintoaineista, kuten hiilihydraateista, rasvoista ja proteiineista. Energiansaanti ikääntyneillä yksilön mukaan on 6,5 MJ/vrk tai 1500-1900 kcal/vrk. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 79.) Kokonaisenergian määrästä sokerin osuus tulisi olla alle 10 % (E%) vuorokaudessa (Heikka ym. 2015, 59).

Proteiinia suositellaan ikääntyneille 1,2-1,4 g/kg/vrk ja 15-20 % energiensaannista. Leikkauksesta tai sairaudesta toipuvalla tai proteiinin menetystä ilmentyessä, proteiinin tarve on suurempi, eli jopa 1,5/painokilo/vrk. Painonpudotustilanteissa proteiininlähde on turvattava lihasmassan ja toimintakyvyn säilymiseksi. Proteiini toimii elimistön rakennusaineena, osallistuu aineiden kuljetukseen, muodostaa kudoksia ja toimii immuunipuolustuksessa. Proteiinilähteinä voidaan käyttää siipikarjaa, kalaa, lihaa, kananmunaa ja kasviproteiinin lähteitä. Eläinproteiini imeytyy paremmin verrattuna kasviproteiiniin. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 79.) Ruokapalveluiden ateriasuunnittelussa ikääntyneille proteiinin saannin tavoite on 18 E% (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25).

Täysjyväviljatuotteet, marjat, hedelmät ja kasvikset ovat hyvien **hiilihydraattien** lähteitä korkeiden ravintokuitupitoisuuksiensa takia. Ne sisältävät tarvittavia vitamiineja, kivennäisaineita ja suojaravintoaineita kuten flavonoideja. Ravintokuitu vähentää verensokerin nousua hidastamalla sokerin imeytymistä, lisää suolen aktiivisuutta, täyttää ruoansulatuskanavaa, edistää kolesterolin poistumista kehosta sekä auttaa rasva-aineenvaihduntaa sitomalla sappihappoja. (Suominen 2008, 24). Ravintokuidulla on terveyttä edistävä vaikutus diabeteksen ja syöpäsairauksien osalta. Naisille ravintokuidun suositeltava määrä on 25 g/vrk ja miehille 35 g/vrk. Sokeria tulisi välttää, sillä se vaikuttaa heikentävästi ruoan ravintoainetiheyteen ja aiheuttaa suun terveysongelmia. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 81.) Ikääntyneillä hiilihydraattien saantisuositus on 45-60 % päivittäisestä energiensaannista, mutta ateriapalveluita suunniteltaessa 52-53 E%. Kuidun saantisuositus ateriasuunnittelussa on 3 g/MJ. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25.)

Rasvat jaetaan pehmeisiin eli tyydyttymättömiin ja koviin eli tyydyttyneisiin rasvoihin. Pehmeitä rasvoja suositellaan terveyden ylläpitämiseksi, kun taas kovia rasvoja tulisi välttää. Pehmeää rasvaa suositellaan vähintään 2/3 kokonaisrasvan määrästä ja kovaa rasvaa alle 1/3. Pehmeällä rasvalla on terveysvaikutuksia diabeteksen, sepelvaltimotaudin ja kohonneen verenpaineen hoidossa. Juoksevat kasviöljyt, kasviöljypohjaiset kasvisrasvavalmisteet, kalat, pähkinät sekä siemenet ovat hyviä pehmeän rasvan lähteitä. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 82.) Rasva toimii solujen rakennusaineena, kuljettaa rasvaliukoisia vitamiineja, turvaa rasvahappojen saannin ja toimii energianlähteenä. Rasva eristää lämpöä ja suojaa kehon sisäosia. Omega-3-rasvahappoja suositellaan 2-3 g päivässä hyödyllisten vaikutusten vuoksi muistisairauksissa, sydämessä ja verenkierrossa sekä nivelissä ja ihon kunossa. (Puranen & Suominen 2012, 20-21.) Rasvan saantisuositus on ruokapalveluiden ateriasuunnittelussa 32-33 E% (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25).

Muun muassa ikä, fyysinen aktiivisuus ja ympäristön lämpötila vaikuttavat ihmisen **nesteen** tarpeeseen. Nesteen tarve laskennallisesti yli 55-vuotiailla on 30 ml/painokilo/vrk. Ikääntyneillä nesteveaje on vaarallisempaa kehon vähäisen vesipitoisuuden takia sekä heikentyneen janontunteen ja ruokahalun vuoksi. Ruokien mukana tulevan nesteen lisäksi olisi juotava 5-8 lasillista nestettä, mikä vastaa noin 1-1,5 litraa. Nestettä tarvitaan solun toimintoihin, lämpötilan säätelyyn ja ravintoaineiden kuljetukseen. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 84-85.)

Suolan määrä tulisi pitää kohtuullisena. Koko väestölle suositellaan jodioitua suolaa korkeintaan 5 g/vrk (2 g natriumia). (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 87.) Suolan sisältämää natriumia keho tarvitsee hermoimpulsseihin ja lihassupistuksiin. Liika natriuminsaanti aiheuttaa kuitenkin verenpaineen nousua, joten suolan määrän kanssa on oltava varovainen. (Voutilainen, Fogelholm, & Mutanen 2015, 160.)

Riittämätön tai liiallinen ravintoaineiden saanti sekä tasapainoton ruokavalio voivat aiheuttaa **virheravitsemusta**. Virheravitsemuksessa paino vaihtelee, kehon koostumus muuttuu ja elimistön toimintakyky häiriintyy. Kun ravintoa nautitaan enemmän

kuin kulutetaan, seuraa **liikaravitsemus**. Tämä aiheuttaa painonnousua sekä vitamiinien ja kivennäisaineiden liikasaantia. Liiallinen D-vitamiinin nauttiminen voi aiheuttaa pitkällä aikavälillä pehmytkudosten kalkkeutumista. **Vajaaravitsemusta** taas esiintyy, kun ravintoaineita ei saada tarpeeksi ja elimistön toimintakyky heikkenee. Tämä voi aiheuttaa painonlaskua ja erilaisia puutostiloja sekä paranemisen pitkittymistä. **Aliravitsemuksessa** keho ei saa riittävästi tai ollenkaan energiaa ja proteiinia. Hoitamattomana aliravitsemus voi aiheuttaa jopa kuoleman. (Voutilainen, Fogelholm, & Mutanen 2015, 163.) Aliravitsemus on koko ajan nousussa ja esimerkiksi Iso-Britanniassa aliravituiden ikääntyneiden määrä nousi 44 % vuosina 2010-2015 (Sadler 2017).

3.2 Fysiologiset muutokset ikääntyessä

Ikääntyessä ihmisen luusto alkaa rappeutumaan ja keho alkaa menettämään lihaskudosta. Tämä aiheuttaa yleisen toimintakyvyn ja jaksamisen heikentymistä. (Puranen & Suominen 2012, 6-7.) Luuston heikkenemisen ja lihaskudoksen vähenemisen on todettu olevan yhteydessä erilaisiin sairauksiin, kaatumisriskiin, toipumisen pidentymiseen sekä kuolleisuuteen. Perusaineenvaihdunta laskee lihaskudoksen määrän vähentyessä. Naisilla estrogeenin lihaksia suojaava vaikutus päättyy 50 ikävuoden jälkeen, joten naiset ovat todennäköisempiä lihasten toiminnan vajaukselle. Ikääntyessä rasvan jakautuminen kehossa alkaa muuttua. Sisäelinten ja keskivartalon ympärillä rasva lisääntyy, kun taas ihonalainen rasva vähenee. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 88.)

Ruoansulatusnesteiden erityis vähenee iän karttuessa. Hoitona käytettävien happosalpaajalääkkeiden seurauksena ohutsuolen bakteerikanta nousee ja tämä taas aiheuttaa ravintoaineiden imeytymisen heikkenemistä. Lisäksi mahalaukun laajenemiskyky alkaa heikentyä ja tämän seurauksena kylläisyyden tunne tulee nopeammin. (Puranen & Suominen 2012, 6-7.) Ikääntyessä sisäelimet pienenevät, samoin kehon vesipitoisuus. Ruokahalu ja janontunne heikkenevät tai katoavat kokonaan, josta seuraa pahimmillaan nestevajaus sekä ali- ja vajaaravitsemusta. Ikääntyneen haimassa tapahtuva entsyymien erityis laskee sekä maksan verenkierto hidastuu, jonka seu-

rauksena maksa ei toimi enää tehokkaasti lääkkeiden aineenvaihdunnassa ja lääkkeiden poistuminen kehosta hidastuu. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 92-93.)

Ravintoaineiden imeytymistä voivat häiritä erilaiset sairaudet ja niihin liittyvät lääkeytykset. Ikääntyessä suolisto alkaa menettämään limakalvojen pinta-alaa ja ruoan imeytyminen ohutsuolesta hidastuu. Paksusuoli laiskistuu, jonka seurauksena on useimmiten ummetusta. Maku- ja hajuaisti menetetään vähitellen ja suolaisen sekä makean havaitseminen on entistä vaikeampaa. Tämä vähentää ruoasta saatavaa nautintoa, josta voi seurata ruokahalun menetyksiä. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 92-93.) Suussa verenkierto alkaa hidastumaan, jonka seurauksena syljeneritys ja suun limakalvojen kunto laskevat. Lisäksi monet sairaudet ja lääkkeet lisäävät suun kuivuutta, jonka seurauksena makuja ei enää maisteta samalla tavoin. Nesteen nauttiminen ja imeskelytabletit auttavat syljenerityksessä. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2009, 207.)

Ikääntyneiden erilaisia ruokavalioita

Osa ikääntyneistä tarvitsee **rakennemuuteltuja aterioita**. Rakennemuuteltuja aterioita tarvitsevan tulisi saada samat vaihtoehdot ruokavalintojen suhteen kuin kiinteää ruokavaliota noudattavat. Aterioiden ravitsemuksellinen laatu kärsii usein sosemaisissa aterioissa niihin lisätyn veden seurauksena sekä ulkomuoto ei ole yhtä miellyttävä aistien näkökulmasta kuin kiinteä ruoka. (Abbey, Wright & Capra 2015.) Ulkomuodon tosin tulisi olla houkutteleva ja ravitsemuksellisen laadun täytyä, jotta aterioista saadaan tarvittavat ravintoaineet. Rakennemuutellut ruoat auttavat ikääntyneitä, joilla on puremis- tai nielemisongelmia, kuiva suu, suun tai nielun sairauksia sekä neurologisia sairauksia. Rakenne voi olla nestemäinen, pehmeä, sosemainen tai karkea. Tarvittaessa ruokavaliota voidaan täydentää monivitamiini-kivennäisvalmisteilla, kliinisillä täydennysvalmisteilla tai energia- ja proteiinipitoisilla elintarvikkeilla. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 45.)

Ikääntyneen painon laskiessa enemmän kuin 3 kg viimeisen kolmen kuukauden kuluessa, siirrytään **tehostettuun ruokavalioon**. Tämä voi johtua leikkauksista, sairauk-

sista, väsymyksestä tai jatkuvista infektioista. Ruokavaliossa pienistä tai tavallista tiu-
hempaan tarjotuista aterioista tulisi saada saman verran tai enemmän energiaa kuin
normaalin ruokavalion aterioista. Varsinkin proteiinin määrää nostetaan ja energiapi-
toisuutta lisätään hyvälaatuisella rasvalla. (Puranen & Suominen 2012, 32.)

Diabeteksen sekä **sappi- ja kihtipotilaiden** hoidossa suositusten mukainen perusruo-
kavalio soveltuu mainiosti ruokavalioksi. Diabetespotilaan ruokavaliossa kiinnitetään
huomiota rasvan laatuun ja kuidun määrään. Kihtipotilaan veren puriiniainepitoi-
suutta pyritään laskemaan välttelemällä sisäelimiä ja pieniä kaloja ruokavaliossa. Sappi-
pipotilailla ruoka-aineiden sieto on yksilöllistä ja joidenkin tutkimusten mukaan
ruoka-aineiden siedossa ei ole ongelmia. (Suominen 2008, 67-75.)

Keliakia on suolistosairaus, joka vaatii aina erityisruokavaliota. Keliakiassa ohran,
vehnän ja rukiin gluteeni vahingoittaa ohutsuolen limakalvoja. Tästä aiheutuvan tu-
lehdoksen seurauksena ravintoaineiden imeytyminen häiriintyy, koska suurin osa ra-
vinnosta menee suoraan suoliston läpi. Tämä aiheuttaa rasvaripulia, josta on seu-
rauksena aliravitsemus. Hoitona käytetään gluteenitonta ruokavaliota. (Puranen &
Suominen 2012, 31.)

Laktoosi-intoleranssi tarkoittaa maitosokerin imeytymishäiriötä ja laktaasientsyymin
puutetta. Laktaasientsyymin tehtävä on laktoosin eli maitosokerin pilkkominen. Oi-
reina on vatsakipu, turvotus, ripuli ja ilmavaivat. Osa laktoosi-intolerantikoista sietää
pieniä määriä laktoosia. Hoitona käytetään laktoositonta tai vähälaktoosista ruokava-
liota. (Mts. 31.)

Ruoka-aineallergiassa tai yliherkkyydessä ruoka aiheuttaa haitallisia vaikutuksia, ku-
ten ihottumaa tai silmäoireita. Hoitona käytetään oireita aiheuttavan ruoka-aineen
rajoittamista tai poistamista ruokavaliosta. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2009,
166.)

3.3 Terveelliset ruokavalinnat

Ruokavalintoja tehdessä tärkeimmät tekijät ovat nälkä ja henkilökohtaiset mieltymykset. Suomessa ja muissa korkean elintason maissa syödään monipuolisesti kotimaisten elintarvikkeiden ohella pitkälle kehitettyjä ja terveellisiä elintarvikkeita, joita tuodaan ympäri maailman. Ruoan valintaan vaikuttaa elinympäristö, taloudellinen tilanne, teknologian kehitys ja uudet elintarvikkeet. Lisäksi media, mainonta sekä kansainvälistyminen vaikuttavat valintoihin. (Parkkinen & Sertti 2006, 6-10.) Ruoan pitää olla maukasta ja tarjota mielihyvän tunteita. Tieto terveellisyydestä ohjaa valintoja, mutta usein hinta on terveellisyyttä tärkeämpi valintaperuste. Arvot, kulttuuri, uskonto ja ravinnontarve ovat myös keskeisessä asemassa ruokavalintoja tehdessä. (Voutilainen, Fogelholm & Mutanen 2015, 25-26.)

Mikä sitten on terveellistä ruokaa? Kasviksia tulisi nauttia puoli kiloa päivässä, koska ne tarjoavat arvokkaita ravintoaineita, kuten hiilihydraatteja, vitamiineja, kivennäisaineita ja proteiineja. Kasviksiin voidaan luetella vihannekset, hedelmät, sienet, marjat, peruna, palkokasvit, pähkinät ja siemenet. Viljatuotteista tulisi suosia täysjyvää, mistä saadaan ravintokuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Maitotuotteita tulisi nauttia rasvattomana kalsiumin ja proteiinin vuoksi. Kala on tärkeä D-vitamiinin ja proteiinin lähde. Suositeltu määrä viikossa on vähintään kaksi kertaa vähärasvaista kalaa tai rasvaista kalaa kerran. Lihaa taas tulisi syödä kohtuudella. Lihasta saadaan proteiineja, rautaa, sinkkiä, vitamiineja ja välttämättömiä aminohappoja, mutta myös piilossa olevaa kovaa rasvaa. Täysipainoinen ateriala on esitelty taulukossa 1. (Voutilainen, Fogelholm & Mutanen 2015, 33-45.)

Välipaloja tulisi nauttia vähintään kerran päivässä. Hyvän välipalan tulisi sisältää erilaisia ruoka-aineita, jotta sillä jaksaa seuraavaan ateriaan. Ravintoarvoiltaan hyviä välipaloja ovat kasvikset, kala, liha sekä vilja- ja maitotuotteet. (Heikka, Hiiri, Honkala, Keskinen & Sirviö 2015, 59.)

Taulukko 1. Täysipainoinen ateria (mukaillen Suominen 2008)

Lihaa, kalaa, kananmunaa, sisäelimiä tai papuja ja herneitä	100-120 g, vähintään 60 g
Kasviksia, marjoja ja/tai hedelmiä	vähintään 100 g
Täysjyväleipää/ täysjyväpuuroa	1 viipale/1 dl
Maitoa tai maitovalmisteita	vähintään 1 lasillinen maitoa tai piimää tai vastaava määrä jogurttia, viiliä, juustoa tai muuta maitovalmistetta
Margariinia, öljyä tai rasvasekoitetta	Suhteutettuna energiankulutukseen

Aterian koostamiseen on kehitetty erilaisia ateriamalleja, jotka auttavat valitsemaan terveellisiä ruoka-aineita ruokavalioon. **Lautasmalli** on pyöreä lautasta kuvaava malli, josta puolet täytetään kasviksilla. Neljäsosa lautasesta täytetään lihalla, kanalla, kalalla tai kasviproteiinin lähteellä ja viimeinen neljäsosa energialisäkkeellä, eli perunalla, riisillä tai pastalla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää sekä lisänä täysjyväleipää. Jälkiruoaksi voidaan tarjota marjoja tai hedelmiä. Lautasmallia suositellaan käytettäväksi päivittäin aterian kokoamiseen. **Ruokapyramidi** on taas kolmion mallinen. Se on jaettu kerroksiin, joista alimpia kerroksia tulisi syödä päivittäin. Mitä korkeammalle mennään, sitä vähemmän tulisi nauttia kerroksen ruoka-aineita runsaan energian, mutta vähäisen suojaravintoainemäärän vuoksi. **Ruokaympyrä** on pyöreä lohkoihin jaettu malli. Lohkojen koko kertoo, kuinka paljon tulisi nauttia tiettyjä ruoka-aineita päivässä. Ravintoarvoiltaan samanlaiset ruoka-aineet on luokiteltu samoihin lohkoihin ja jokaisesta lohkoista tulisi syödä päivittäin. Ruokaympyrää pidetään vanhimpana terveellisen ruokavalion mallina. (Aho-Himberg & Karvinen-Hakala 2010, 23-24.)

Terveyttä edistäviä ruokavalintoja esitellään taulukossa 2. Terveellinen ruokavalio vaatii ruoan energiatihyden vähentämistä, ravintoainetiheyden lisäämistä sekä hiilihydraattien laadun parantamista, esimerkiksi vaihtamalla valkoinen vilja täysjyvään. Rasvan laadun tulisi olla tyydyttymätöntä ja tyydyttyneen rasvan käyttöä tulisi vähentää. Lihavalmisteiden ja punaisen lihan korvaaminen vaalealla lihalla pienentää ruoan energiatihyettä ja parantaa ruoan rasvojen laatua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 18.) Lisäksi on olemassa tieteellisesti osoitettuja terveysvaikutteisia eli

funktionaalisia elintarvikkeita, jotka edistävät terveyttä ja hyvinvointia sekä ennaltaehkäisevät sairauksia. Terveysvaikutteisiin elintarvikkeisiin on voitu lisätä terveyttä edistäviä ainesosia tai vähentää tai poistaa haitallisia ainesosia. Esimerkiksi maitohappobakteereja sisältävät jogurtit ja piimät, veren kolesterolia alentavat rasvaveitteen ja ksylitolipurukumit ovat terveystuotteita elintarvikkeita. (Aho-Himberg & Karvinen-Hakala 2010, 20.)

Taulukko 2. Terveyttä edistävät ruokavalinnat (mukaillen Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 18)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset, juurekset, palkokasvit	Vaaleat viljavalmisteen -> täysjyvävalmisteen	Lihavalmisteen, punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet -> kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät ruoat ja juomat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteen -> vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteen	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Yhtä oikeaa terveellistä ruokavaliota ei kuitenkaan ole, sillä jokaisella on yksilölliset tarpeensa iän, sukupuolen, mahdollisen taudin tilan tai muun rajoitteen sekä fyysisen aktiivisuuden perusteella. Terveellisen ruokavalion tavoitteena on tehostaa terveyttä eli parantaa fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Eniten tutkittua Välimeren ruokavaliota noudattavilla on yksi pisimmistä elinajan odotteista kasvisruokapohjaisen, runsaan oliiviöljyn käytön ja vähäisen punaisen lihan kulutuksen ansiosta. Lisäksi kasvisruokapohjainen ruokavalio aiheuttaa vähemmän haitallisia ympäristövaikutuksia verrattuna eläinperäiseen ruokavalioon. (Willett, Rockström, Loken, Springmann, Lang, Vermeulen, Garnett, Tilman, DeClerck, Wood, Jonell, Clark, Gordon, Fanzo, Hawkes, Zurayk, Rivera, De Vries, Sibanda, Afshin, Chaudhary, Herrero, Agustina, Branca, Lartey, Fan, Crona, Fox, Bignet, Troell, Lindahl, Singh, Cornell, Reddy, Narain, Nishtar & Murray 2019.)

Mihin kaikkeen terveellisellä ruokavaliolla loppuen lopuksi on vaikutusta? Terveellisiä ruokavalintoja tekemällä voidaan vaikuttaa omaan hyvinvointiin niin ulkoisesti kuin sisäisesti sekä ympäristön hyvinvointiin tekemällä kestävä kehityksen kannalta oikeita valintoja. Saarnian (2009) mukaan oikealla ruokavaliolla voidaan vaikuttaa neurologisiin sairauksiin, kuten dementiaan ja Alzheimerin tautiin. Terveellinen ja tasapainoinen ruokavalio auttaa ylipainon ja sydän- ja verisuonitautien hoitamisessa. Nivelissä ja suolistossa olevat tulehdukset voidaan hillitä oikeilla rasvahapoilla sekä yksittäiset ruoka-aineet voivat pienentää jopa syöpäriskiä. (Saarnia 2009, 15.)

3.4 Ruokatottumukset

Ruoka ja ruokailu tuovat elämän varrelta muistoja monille ikääntyneille. Juhlapyhien perinteet tarjosivat arkielämään verrattuna juhlallisuutta ja arvokkuutta. Tämän takia ikääntyneet arvostavat entisajan makuja ja perinneruokia, joten heidän ruokamieltymyksensä ja -tottumuksensa tulisi ottaa ruokapalvelujen suunnittelussa huomioon. Ruokailusta tulisi tehdä sosiaalisesti ja psyykkisesti merkityksellistä ja vuorovaikutteista. Ruokailutilaan tulisi kiinnittää huomiota esteettisyyden näkökulmasta. Ikääntyneet arvostavat kodikkuutta, jota voidaan tarjota kattauksella, näkymillä, sisustuksella ja tuoksuilla. Tilan tulisi olla äänimaailmaltaan rauhallinen. (Perttula, Eromäki, Kaukonen, Nissinen, Peltoniemi & Hopia 2014, 8-12.) Tämän päivän ikääntyneistä suurin osa on pula-ajan kokeneita. Töitä on tehty läpi elämän ja elämäntapa on ollut melko vaatimatonta. Ruokamuistot tuovat mieleen kodin ja nuoruusvuodet. Ikääntyneiden mieliruokia olivat muun muassa erilaiset puurot ja vellit, perunamuusi, klimppisoppa, ”läskisoosi” ja silakkalaatikko. (Mts. 91.)

Pitkän aikavälin tarkastelulla ikääntyneiden ruokatottumukset ovat parantuneet verrattuna aiempaan. Voita käyttävien ikääntyneiden määrä on laskenut selvimmin kasviöljyyn siirryttäessä. Vuonna 2013 enää alle 10 % käytti voita, kun vielä vuonna 1985 luku oli yli 60 %. Marjojen, hedelmien ja kasvien käyttö päivittäisessä aterioinnissa on noussut, samoin valitettavasti rasvaisten juustojen. Vuonna 2013 vain noin kolmannes 65-84-vuotiaista söi sekä lounaan, että päivällisen. Luku on laskenut vuodesta 1993. (Helldán & Helakorpi 2014, 14-16.)

Verrattuna 1950-lukuun lihan kulutus on kasvanut yli kaksinkertaisesti. Suolan käyttö on viime vuosikymmeninä vähentynyt lain ja eri toimijoiden yhteistyön tuloksena, mutta viimeisen väestötutkimuksen perusteella suolan käyttö olisi taas nousussa. Tällä hetkellä suomalaisen ruokavalion ongelmia ovat rasvojen ja hiilihydraattien huono laatu sekä yksittäisten ravintoaineiden saanti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13.) Ikääntyneen väestön ruokavalion laatu on usein parempaa ja lähempänä suosituksia verrattuna nuorempaan väestöön. Päivittäinen ravintoaineiden saanti jää kuitenkin vähäisemmäksi pienempien ruokamäärien ja vähäisemmän energiansaannin seurauksena. (Valsta, Kaartinen, Tapanainen, Männistö & Sääksjärvi 2017, 132-133.)

Ikääntyneet arvostavat itsemääräämisoikeuttaan, joten heidän tulisi saada vaikuttaa omaan ruokailurytmiinsä ja aterioihinsa. Ympäri vuorokautisessa hoidossa oleville tarjotaan aamiainen, päiväkahvi, iltapala, välipalat sekä tietysti lounas ja päivällinen. Ateriat tulee jakaa tasaisesti päivän mittaan ja ateria-aikoja tulee olla 5-6 vuorokaudessa. Esimerkki ympäri vuorokautisen asumispalvelun ateria-ajoista esitellään taulukossa 3. Vajaaravitsemuksen riskin kannalta on suositeltavaa syödä usein ja jakaa ateria-ajat tasaisesti päivän mittaan, koska ikääntyneiden yön aikainen paasto ei saa ylittää 11 tuntia. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 48-49.)

Taulukko 3. Ateria-ajat ympäri vuorokautisessa asumispalvelussa (mukaihen Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020)

Ateria:	Kellonaika:
Aamupala	klo. 6-9
Lounas	klo. 11-13
Välipala	klo. 14-15
Päivällinen	klo. 16-18
Iltapala	klo. 19-22

Ikääntyneet eivät jaksa syödä suuria määriä kerralla, joten terveellisiä välipaloja on oltava saatavilla aterioiden välissä. Liika välipalojen nauttiminen saattaa kuitenkin viedä ruokahalua ja lämpimän ruoan määrä saattaa vähentyä, joten välipalojen suhteen tulee toimia tarkasti. (Suominen 2008, 25-26.) Öisin herääville vajaaravitsemuksesta kärsiville asukkaille tarjotaan kohtuullisesti proteiinia ja energiaa sisältävä yöpala (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 49).

4 Reseptiikan suunnittelu ja toteutus

4.1 Ruokalista- ja ateriasuunnittelu

Ruokalistasuunnittelu on pohja koko keittiötyöskentelylle. Suunnitelma perustuu asiakkaiden, toiminta-ajatuksen ja liikeidean väliseen tasapainoon. Runkolista suunnitteluun pääraaka-aineiden ja ruokalajityypin mukaan, jonka jälkeen valitaan sopivat lisäkkeet ja suunnitellaan ateriakokonaisuudet. Ravitsemussuositukset ja resurssit ohjaavat suunnittelua. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 22.) Suunnitteluun vaikuttaa vahvasti toiminnan laatu ja budjetti. Asiakkaiden ikä, mahdolliset erityisruokavaliot sekä toiveet tulisi myös huomioida. (McVety, Bradley & Lévesque 2001, 6.) Viitakodin uusi kuuden viikon kiertävä ruokalista valmistui alkusyksystä 2020. Ruokalistasuunnittelussa otettiin huomioon kustannukset, raaka-aineiden vaihtelevuus, kotimaisuus ja asiakkaiden toiveet aikaisemmin tehdystä asiakastytyväisyystutkimuksesta. Lounasruokaa valmistetaan asiakkaiden lisäksi ulkopuolisille asiakkaille ja henkilökunnalle.

Ruokalistasuunnittelulla hallitaan ruokatuotantoa ja sen suunnitelmallisuutta. Hankinnat suunnitellaan ruokalistan mukaan ja asiakkaille pyritään tarjoamaan vaihtelevuutta päivittäin. Ruokalistan kierto vaihtelee 3-6 viikkoon riippuen toiminnan laadusta. Vuodenajat ja juhlapyhät otetaan huomioon suunnittelussa tarjoamalla teemaan sopivia ruokia. Suunnittelussa huomioidaan lisäksi gastronomiset tekijät, eli raaka-aineiden ja aterioiden makujen, värien ja rakenteiden on oltava yhteensopivia. Perusruokavalion lisäksi suunnitellaan omat ruokalistat niitä tarvitseville, esimerkiksi

kasvisruokavalioida noudattaville tai nestemäistä/sosemaista ruokavaliota noudattaville. Asiakaspalautetta on syytä kerätä säännöllisesti ja hävikin määrää seurata, jotta saadaan tietoa aterioiden kokonaislaadusta ja maistuvuudesta. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2009, 58.) Lehto ja Patala (2004) mainitsevat tärkeäksi seikaksi keittiön laitteet ja tilat sekä henkilökunnan määrän ja taidon. Ruoat on suunniteltava keittiön kapasiteetti huomioiden, eli esimerkiksi kaikki ruoat eivät voi olla uunissa kypsennettäviä tai viedä kaikkea hellatilaa. (Lehto & Patala 2004, 19.)

Annoskoot määritellään asiakasryhmän mukaan ja päivittäinen energiansaanti on varmistettava. Aterioista on saatava tarvittavat määrät proteiinia, kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita, eli ruokailijoiden ravitsemuksellisten tarpeiden on täytyttävä. Suunnittelussa otetaan huomioon ravitsemussuositusten mukainen suolan ja rasvan määrä sekä laatu. Raaka-aineet ja ruoanvalmistustavat valitaan harkiten terveyden näkökulmasta niin, että aterioiden monipuolisuus ja vaihtelevuus säilyy. (Ruokalistan suunnittelu n.d.) Lounaan osuus päivittäisestä energiantarpeesta on noin 30 %, samoin päivällisen. Aamiaisen osuus on noin 20 % ja väli- sekä iltapalan yhteensä noin 20 %. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 49.) Ruokalistasuunnittelussa huomioidaan päivän aterioiden yhteenlaskettu ravintosisällön kokonaisuus. Ateriakohtaisten kriteerien lisäksi Sydänmerkki-tuotteet ovat suositeltavia aterialle. (Mts. 148.)

Arjessa ateria muodostuu usein pääruoasta, lisäkkeistä ja jälkiruoasta. Ateriasuunnittelu aloitetaan aterian pääruoan valinnasta, eli valitaan raaka-aine ja valmistustapa. Seuraavaksi päätetään pääruoalle energialisäke, joka tuo annokseen energiaa ja pitää kauemmin nälkää loitolla. Energialisäke on yleensä perunaa, pastaa tai riisiä. Lämmin kasvislisäke suunnitellaan ruokalajin mukaan tarvittaessa. (Aho-Himberg & Karvinen-Hakala 2010, 71.) Pääruoalle suunnitellaan tarvittaessa kastike tai pääruoka itsessään voi olla kastike. Kastike täydentää ja vahvistaa ruokalajia kokonaisuudessaan sekä tuo kosteutta pääruokaan. Salaatit valitaan antamaan makua ja väriä. Leipä ja jälkiruoat suunnitellaan viimeisenä ateriakokonaisuuteen sopivaksi. (Mauno & Lipre 2008, 21-39.)

Ruoanvalmistusprosessissa terveellisyys ja laatu ovat tärkeimmät tekijät. Ruoka-aineita tulisi käsitellä ja säilyttää hygieenisesti ja niiden tulisi olla tuoreita ja turvallisia. Huonolaatuiset raaka-aineet, liika käsittely ja väärä säilytys heikentävät ruoan ravitsemuksellista laatua ja ravintosisältöä. Lämpötilat säilytyksessä ja tarjoilussa sekä nopea jäähdytys takaavat ruoan säilyvyyden ja laadukkuuden. Väärät ruoanvalmistusmenetelmät heikentävät ruoan ravintoarvoa. (Ruoanvalmistuksessa menetelmät ratkaisevat n.d.) Tuotteiden laatua valvotaan omavalvontasuunnitelmalla, joka tulisi löytyä jokaisesta ravintolasta tai ruokapalveluita tuottavasta yrityksestä.

Hoitolaitokset kilpailuttavat kulutusmääriltään korkeiden elintarvikkeiden toimittajat. Päätöksen tekevät ruokapalvelujen edustaja, johtoryhmä ja ravitsemussuunnittelija. Valintaan vaikuttaa hinnan lisäksi laatu ja elintarvikkeen ravitsemukselliset ominaisuudet. Elintarvikkeen on oltava lisäksi maultaan ja rakenteeltaan hyvä, ulkonäöltään houkutteleva, käyttömahdollisuuksiltaan monipuolinen, omata sopiva pakkauskoko ja olla saatavilla tukkuliikkeistä. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2009, 57.)

4.2 Reseptiikka ja vakiointi

Reseptiikka käsittää keittiön reseptit eli ruokaohjeet. Tuottoisan ja kustannustehokkaan keittiön ruokaohjeet ovat testattuja ja vakioituja, jotta saadaan oikea määrä taloudellisesti ravintosuosituksia täyttävää ruokaa. Reseptiikkaa tulee kehittää aika ajoin kustannustekijöiden, uusien ruoanvalmistusmenetelmien sekä raaka-aineiden ja niiden hintojen perusteella. Ruokaohjeet muokataan vastaamaan toimipaikan annoskokoja ja annosmääriä. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 34.)

Vakiointi tarkoittaa ruokaohjeiden yhdenmukaistamista laadun ja määrän suhteen. Joka valmistuskerralla saadaan haluttu määrä ruokaa samalla hygieenisyydellä, maulla, ulkonäöllä ja ravitsemuksellisella laadulla. Täsmälliset määrät, oikeat ruoanvalmistustavat ja korkealuokkaiset raaka-aineet ovat tae laadusta. Vakioitujen ruokaohjeiden tulee täyttää asiakkaiden odotukset, soveltua keittiön laitteiston valmistettavaksi, soveltua eri järjestelmiin ja keittiön kustannuksiin sekä täsmätä henkilökunnan taitoon ja määrään. (Mts. 125-126.)

Vakioinnin ensimmäinen vaihe on muuttaa ruokaohje ruokailijamäärän ja annoskoon mukaan ravintolaan sopivaksi. Laitteet, välineet ja työvälineet kirjataan ylös. Ruokaohjetta kokeillaan käytännössä ja siihen tehdään tarvittavat muutokset. Kokeiluja jatketaan, kunnes saavutetaan haluttu tulos määrän ja laadun suhteen. Lopuksi hyväksytty ruokaohje kirjoitetaan puhtaaksi ja lisätään ruokaohjelueteloon. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 125-126.)

Vakioitu ruokaohje sisältää:

- ruokaohjeen nimen, joka täsmää ruokalistassa olevaan nimeen
- annosten määrän ja annoskoon
- ruokaohjeen kokonaispainon tai -tilavuuden
- ainesosaluettelon ja ainesosien määrän
- esikäsittely- ja kypsennyshävikin
- valmistusohjeen eri vaiheille ja toimintojen järjestykselle
- kypsennyslämpötilat- ja ajat
- luettelon eri toimintojen apuajoista, esimerkiksi esivalmistelut
- esillepano -ohjeistuksen

Yllä olevan listauksen lisäksi vakioidut ruokaohjeet voivat sisältää raaka-ainekustannukset, ravintoarvoanalyysit, muunnemat esimerkiksi erityisruokavalioiden, työn yksinkertaistamisvinkkejä tai valokuvia. (Egan n.d.) Ruokaohjeeseen on syytä lisätä ruoan valmistuksessa vaadittavat astiat, sillä niillä on suuri vaikutus ruoan kypsennykseen. Tarkimmillaan ruokaohje ohjaa henkilöstöä koko ruoanvalmistus prosessin ajan vaihe vaiheelta. (Mauno & Lipre 2008, 11.)

Vakioitu ruokaohje auttaa erityisruokavalioiden ja ruoka-aineallergioiden tunnistamisessa sekä aterioiden ravitsemuksellisen laadun täyttymisessä. Liiketoiminnan näkökulmasta on tärkeää laskea kustannukset jokaiselle ruokaohjeelle ja annokselle, jotta voidaan asettaa myyntihinta ja tuottaa toiminnalle voittoa. Vakioitu ruokaohje auttaa ruoka- ja ruokailijamäärien ennakoimisessa, joten virheiden mahdollisuus ruokailuissa pienenee, jolloin myös ruokahävikin määrä laskee. (Egan n.d.)

4.3 Hinnoittelu

Hinnoittelu tarkoittaa myyntihinnan asettamista tuotteelle tai palvelulle. Myyntihinnan tulisi kattaa tuotteen valmistuksesta aiheutuvat kulut ja saavuttaa tulos- eli voittoa tavoite. Hinnoittelussa tulisi huomioida markkinat eli asiakkaat sekä oikeat hinnoittelupäätökset. Alhainen hinta tuo yritykselle asiakkaita, mutta myyntikate saattaa jäädä liian pieneksi, jolloin liiketoiminnan kustannuksia ei voida kattaa. Korkea hinta taas alentaa kysyntää ja asiakkaat suosivat kilpailijan tuotteita ja palveluita. (Selander & Valli 2007, 68-69.) Viitakodin kaikki ateriat sisältävä ateriapaketti maksaa asukkaalle 475 euroa kuukaudessa, johon on laskettu kaikki kustannukset. Asukkaalle yksittäinen lounas maksaa 7,60 euroa ja päivällinen 6,40 euroa. (Hyvinvointikeskus Viitakoti n.d.)

Ateriapalveluyrityksissä liiketoiminnan kannalta merkittävä resurssi on raaka-ainekustannukset. Käsittely- ja mittaushävikin on oltava pientä, jotta raaka-aineiden käyttö olisi tehokasta. Tuotekehitys, oikea valmistusreseptiikka, ruokalistasuunnittelu sekä henkilöstön koulutus lisäävät raaka-aineiden käytön tehokkuutta. (Selander & Valli 2007, 19). Raaka-ainekustannusten seurannassa tulee huomioida raaka-aineiden esikäsittely- ja valmistushävikit, sillä ne vaikuttavat tuotesuunnitteluun ja hinnoitteluun (Mts. 195).

Ravintolatoiminnassa myyntikate eli eri tuoteryhmien kannattavuudet saadaan vähentämällä liikevaihdosta eli myynnistä ilman veroja raaka-ainekustannukset. Aterioiden hinnoittelussa käytetään verottomia kustannuksia, koska ostojen arvonlisäverot ovat vähennyskelpoisia. Hinnoitteluun käytetään vain tuotteen myynnin arvonlisäveroa. Myyntihinnan laskeminen aloitetaan huomioimalla kilpailijat, sijainti ja yrityksen liikeidea, jonka jälkeen mietitään myyntikateprosentti. Hinnoittelun voi myös aloittaa myyntikateprosentista ja edetä olemassa olevien yrityksen myyntitietojen ja alan keskiarvojen avulla kohti myyntihintaa. (Selander & Valli 2007, 78-79.)

4.4 Ruokatuotanto -ohjelmisto Jamix

Tässä opinnäytetyössä käytetään ruokatuotanto -ohjelmisto Jamixia uusien ruokaohjeiden toteuttamiseen. Jamix on Jyväskylästä lähtöisin oleva järjestelmätoimittaja suurkeittiöille ja ravintoloille auttaen ruokalistasuunnittelussa, ruokaohjeiden tekemisessä, varastonhallinnassa sekä tuotannossa ja tilauksissa. Ohjelmia käytetään kaiken kokoisissa ravintoloissa ympäri maailman. Yritys on toiminut yli 30 vuotta ja sen avustuksella valmistetaan päivittäin yli miljoona ateriala. (Jamix OY – helppoutta ammattikeittiöön jo 30 vuoden ajan n.d.) Ohjelma laskee kustannukset, katteet ja ruokaohjeiden ravintosisällöt käyttäen Finelin eli elintarvikkeiden koostumustietopankin viimeisimpiä ravintoarvotietoja. Järjestelmä päivittää toimittajien tiedot tuotteista automaattisesti, joten tiedot ovat aina ajan tasalla. (Jamix n.d.)

5 Tutkimuksen tulokset

5.1 Reseptiikan tulokset

Tässä opinnäytetyössä Viitakodin lounas- ja päivällisaterioiden pääruokien reseptiikka uusittiin energiaravintoaineiden ja suolan määrän osalta olemassa olevaan kuuden viikon kiertävään ruokalistaan (liite 3) Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ”Terveyttä ruoasta” (2014) ikääntyneiden ravitsemussuositusten mukaisesti. Vanhat ruokaohjeet oli suunniteltu 80 henkilölle eivätkä ne noudattaneet ravitsemussuosituksia tai ilmoittaneet aterioiden ravintosisältöä. Uudet vakioidut ruokaohjeet antavat ruokapalveluille mahdollisuuden tarjota asiakkaille ravitsemussuositusten mukaisen määrän taloudellisesti ja laadukkaasti tuotettuja aterioita.

Muokattavia ruokaohjeita oli yhteensä 69 kappaletta ja ne suunniteltiin 100 henkilölle. Pääruokien annoskoot saatiin Viitakodin ruokapalveluista ja ne on laskettu ikääntyneiden suositusten mukaan turvaten energiansaannin. Annoskoko oli keitto-, laatikko- ja pataruoissa 250 g ja kappaleruoissa ja kastikkeissa ruokalajin mukaan 80-150 g. Uudet ruokaohjeet antavat tarkat osto- ja käyttöpainot eri raaka-aineille, joten

kustannuksia on helpompi seurata. Hankinnat tehdään ostopainon mukaan ja vähentämällä painohävikkiprosentin mukaisen osuuden, saadaan raaka-aineen käyttöpaino. Ruokaohjeisiin merkattiin lisäksi kypsennyshävikkiprosentit, jotta saadaan selville kypsän ja raakan tuotteen painojen erotus. Lisäksi uudet ruokaohjeet ilmoittavat ruokaohjeen kokonaiskustannukset, kilohinnan ja annoshinnan (liite 2). Ruokaohjeet tulostettiin toimeksiantajalle paperisena versiona.

Reseptiikan kehitys aloitettiin kopioimalla vanhat Excel-pohjaiset ruokaohjeet ruokatuotanto -ohjelmisto Jamixiin. Näin saatiin ruokaohjeiden ravintoarvotiedot selville. Seuraavaksi vanhoja ruokaohjeita vertailtiin ikääntyneiden ravitsemussuosituksiin ja ruokaohjeet muokattiin ruokatuotanto -ohjelmisto Jamixilla vastaamaan ravitsemussuosituksia viikkotasolla energiaravintoaineiden ja suolan osalta. Ruokaohjeita saatettiin lisäksi muokata ja monipuolistaa poistamalla, vaihtamalla tai lisäämällä raaka-aineita. Muokkaamisessa otettiin huomioon raaka-aineiden kustannukset, jotta ruokaohjeen kokonaiskustannukset eivät nouse liikaa. Työssä käytettiin ateriakohtaisia vähimmäisvaatimuksia rasvan ja suolan määrän osalta (taulukko 4). Lisäksi laskettiin ravintokuidun, proteiinien ja hiilihydraattien määrä annoksen kokonaisenergiämäärästä (taulukko 6). Näiden energiaravintoaineiden määrät syötettiin taulukkolaskentaohjelma Exceliin ja niistä laskettiin keskiarvo viikkotasolla joko grammoina tai prosentteina.

Taulukko 4. Pääruokien ravitsemuslaadun ateriakohtaiset vähimmäisvaatimukset (mukaillen Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 52)

Pääruokatyyppe	Rasva, g/100 g	Tyydyttynyt rasva, g/100 g	Suola, g/100g
Puurot	3	1	0,5
Keitot	3 (5) *	1 (1,5)	0,5-0,7
Laatikkoruokat, pitsat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit	5 (7)	2	0,6-0,75
Pääruokakastikkeet	9 (11)	3,5	0,9
Kappaleruoat, esim. pihvit	8 (12) **	3 (3,5)	0,9
* Sulussa olevat luvut tarkoittavat kala-aterioita ** Jos kala on ainoa rasvan lähde, saa rasvaa olla enemmän Suolan määrässä alempi suolamäärä on pidemmän ajan tavoite.			

Energiaravintoaineiden keskiarvo laskettiin grammoina per 100 grammaa ateriakoh- taisten vähimmäisvaatimusten (taulukko 4) mukaan kokonaisrasvan, tyydyttyneen rasvan ja suolan määrän osalta viikkotasolla. Hiilihydraattien, proteiinien ja ravinto- kuidun määristä ei ole ateriakohtaisia ravitsemuskriteerejä, vaan saantisuositus on päivittäisestä kokonaisenergiämäärästä (taulukko 5).

Taulukko 5. Hiilihydraattien, proteiinien ja ravintokuidun päivittäinen saantisuositus (mukailien Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 16)

Hiilihydraatit (% energiasta)	Proteiinit (% energiasta)	Ravintokuitu
45-60 % Ateriasuunnittelussa 52-53 E%	15-20 % Ateriasuunnittelussa 18 E% 1,2-1,4 g/kg/vrk	Ateriasuunnittelussa 3 g/MJ Naiset 25 g/vrk Miehet 35 g/vrk

Taulukko 6 näyttää esimerkin ensimmäiseltä viikolta energiaravintoaineiden ja suolan määrästä eri ruokaohjeiden kohdalla. Rasvojen ja suolan määrän osalta päästiin aterio- kohtaisiin tavoitteisiin ja keskiarvoihin. Proteiinien, hiilihydraattien ja ravinto- kuidun määrät on laskettu grammoina tai prosentteina ateriakohtaisesta energian- saannista (per 100 g) ja näistä arvoista on laskettu keskiarvo viikkotasolla. Työssä huomioitiin vain lounas- ja päivällisruokien pääruoat ilman lisäkkeitä, joten ravinto- kuidun, hiilihydraattien ja proteiinien määrä muuttuu lisäkkeiden ja päivän muiden aterioiden seurauksena. Lisäksi saantisuositukseen vaikuttaa paino, ravitsemustila ja sukupuoli.

Taulukko 6. Ravitsemussuositukset täyttyviä ruokaohjeita kokonaisrasvan, tyydyttyneen rasvan ja suolan määrän osalta viikkotasolla (g/100 g) sekä ravintokuitujen (g), proteiinien ja hiilihydraattien (%) osuudet ateriakohtaisesta energiansaannista (per 100 g)

Ruokaohje	Rasva (g)	Tyyd. rasva (g)	Suola (g)	Ravintokuitu (g)	Proteiini (%)	Hiilihydraatit (%)
Kinkkukastike	7,23	1,09	1,1	0,23	27,03	13,41
Porkkanasekeitto	2,3	0,48	0,52	1,06	8,17	45,33
Seikeitto	1,97	0,39	0,47	0,53	11,41	77 %
Jauhelihaperunasoselaatikko	3,41	1,52	0,53	0,64	6,72	47,03
Broileria kastikkeessa	3,27	0,5	0,65	0,14	32,02	20,8
Makkarakeitto	2,2	0,86	0,57	0,97	15,42	41,86
Meetvurstikiusaus	8,41	2,88	0,94	0,67	17,1	27,5
Riistakeitto	3,81	0,93	0,48	0,17	9,93	13,51
Nakkikeitto	3,12	1,22	0,65	0,74	17,08	34,35
Kalkkunakiusaus	5,76	1,25	0,51	0,55	21,86	30,26
Lohikiusaus	5,51	1,09	0,51	0,85	18,57	38,76
Kinkkukeitto	0,65	0,22	0,61	2,21	39,05	42,54
Karjalanpaisti	0,29	0,12	0,73	0,55	12,51	60,77
Mannapuuro	1,45	0,96	0,49	0,35	20,09	61,79
Yhteensä (ka)/viikko	3,53	0,97	0,63	0,69	18,35	34,19

Rasvan ja suolan päiväkohtaista saantia voitiin kompensoida viikon muilla päivillä, jos määrä alitti tai ylitti suositukset. Suolan määrää jouduttiin silti pudottamaan suurimassa osassa ruokaohjeita. Yrttejä ja muita mausteita lisättiin korvaamaan suolaa ja monipuolistamaan aterioiden makumaailmaa. Raaka-aineiden toimivuutta ja maku-
jen yhteensopivuutta arvioitiin kokonaisuutena suunnitteluprosessin aikana. Ruokaohjeisiin lisättiin kasviksia mahdollisuuksien mukaan nostamaan hitaiden hiilihydraatien eli ravintokuidun osuutta kylläisyyden säilyttämiseksi pidempään sekä parantamaan gastronomisia tekijöitä, kuten lisäämään annokseen väriä ja rakennetta. Kasvissekoituksia vaihdeltiin sisältöjen sekä kasvien palakokojen ja -muotojen mukaan. Ensisijaisesti käytetään kotimaisia raaka-aineita sekä lähituotteita suositaan mahdollisuuksien ja budjetin mukaan. Ruokaohjeissa kovat eli tyydyttyneet rasvat korvattiin pehmeillä eli tyydyttymättömillä rasvoilla veren kokonaiskolesterolitasojen alentamiseksi.

Apuna ruokaohjeiden muokkaamisessa käytettiin havainnointipäiväkirjaa (liite 4). Havainnointipäiväkirjaan merkittiin pelkät energiaravintoaineiden ja suolan mahdolliset muutokset, eli muita ruokaohjeen muutoksia tai havaintoja ei kirjattu ylös. Ensimmäiseltä viikolta yksikään ruokaohje ei sopinut sellaisenaan ravitsemussuosituksia vastaavaksi, joten tarvittavat muutokset tehtiin vertailun jälkeen ruokaohjeisiin ja kirjattiin tiiviiseen muotoon havainnointipäiväkirjaan. Havainnointipäiväkirja oli työkaluna selkeä ja vaivaton, koska kunkin ruokaohjeen yksityiskohtaiset muutokset voitiin nähdä helposti yhdellä silmäyksellä. Ensimmäisen viikon kahteen ruokalajiin (kinkkukastike ja mannapuuro) ei ollut vanhaa ruokaohjetta, vaan ruokaohje suunniteltiin alusta asti vastaamaan suoraan ravitsemussuosituksia (liite 4).

Ensimmäiseltä viikolta tehtiin lisäksi havaintoja raaka-aineista ja ruokalajeista. Keittoruokaa tarjotaan kuutena päivänä, kastikeruokaa kahtena ja laatikko- tai kiusausruokaa neljänä päivänä viikossa. Viitenä päivänä tarjoillaan ruokaa, joka on valmistettu prosessoidusta lihasta, kuten nakeista, makkarasta tai kinkku- tai metvurstisuikaleesta. Kokolihaa tarjotaan kerran (karjalanpaisti). Koska pääruoat oli ennalta määriteltä, ei lihan laatuun voitu reseptiikan osalta tehdä muutoksia (esimerkiksi makkara-keitto). Kalaa, kasvisruokaa ja kana- tai kalkkunaruokia tarjoillaan jokaista kaksi kertaa viikon aikana (liite 4).

Ruokalistassa yhteensä 25 ruokalajiin ei ollut olemassa ruokaohjetta, joten näissä tapauksissa vertailua vanhaan ruokaohjeeseen ei voitu tehdä, eli ruokaohjeet suunniteltiin alusta loppuun ikääntyneiden ravitsemussuositusten mukaisesti. Lisäksi neljä pääruokaa tulee valmispakasteena (kalaleikepihvit, broileripyörökät, jauhelihapihvit ja lihapullat), joten näiden pääruokien ravintoarvot ja suolan määrä selvitettiin tukun sivuilta löytyvistä ravintosisältötiedoista ja huomioitiin viikkotasojä laskettaessa. Kuiden viikon kiertävässä ruokalistassa 11 ruokalajia esiintyy kahdesti ja monet ruokalajeista ovat samankaltaisia, kuten hirvikeitto – riistakeitto, tomaattinen nakkikastike – nakkikastike sekä mannavelli – mannapuuro. Samankaltaisista ruokalajeista pyrittiin tekemään toisistaan erottuvia lisäämällä ja vaihtelemalla mausteita sekä raaka-aineita, esimerkiksi toisesta tehtiin enemmän kasvispainotteisempi ja toisesta mausteisempi. Kaksi vanhaa ruokaohjetta (kalkkunakeitto ja jauhelihakeitto) täyttivät sellaisenaan ikääntyneiden ravitsemussuositukset, joten muutoksia ei tarvittu.

5.2 Asiakastytyväisyystutkimuksen tulokset

Asiakastytyväisyystutkimus toteutettiin kvantitatiivisella tutkimusotteella. Tutkimuksen perusjoukko muodostui Viitakodin asukkaista ja otokseen valikoitui 50 toimintakykyisintä asukasta. Paperinen kyselylomake (liite 1) luotiin käyttäen Microsoft Word tekstinkäsittelyohjelmaa ja se jaettiin tulosteena asukkaille marraskuussa 2020. Tutkimukseen oli mahdollista osallistua aikavälillä 19.11.2020 – 2.12.2020. Kyselyä testattiin ensin testikäyttäjillä ja opinnäytetyön ohjaajalla. Kyselyyn saatiin vastauksia yhteensä 20 asukkaalta, mikä on 40 % otoksesta.

Taustamuuttujina kysyttiin sukupuolta ja Viitakodin ruokapalveluiden viikkokohtaista käyttöä. Kyselyyn vastanneista 20 vastaajasta kaikki olivat naisia. Vastaajat käyttivät yhtä lukuun ottamatta 5-7 kertaa viikossa Viitakodin ruokapalveluja. Yksi vastaaja käytti ruokapalveluja 3-4 kertaa viikossa.

Tutkimustulokset on ilmoitettu kappaleina (n), prosentteina (%) ja painotettuina keskiarvoina (ka) ja ne on esitetty raportissa taulukkoina ja kaavioina. Monivalintakysymyksissä vastausvaihtoehdot numeroitiin tulosten analysoinnin helpottamiseksi. Tutkimustulosten prosenttitaulukot tiivistettiin sanalliseen muotoon avaten enemmän

tuloksia. Lisäksi tuloksia tarkastellaan painotettujen keskiarvojen kautta, koska keskiarvoilla tulokset on helpompi ymmärtää kuin prosenttijakaumilla. Painotetut keskiarvot on laskettu muuttujien n-luvusta, jotka on kerrottu solun arvolla ja jaettu havaintoyksiköiden lukumäärällä. (Kananen 2011, 97-98.) Painotetut keskiarvot ja prosenttiosuudet laskettiin käyttäen hyväksi taulukkolaskentaohjelma Exceliä. Puolistrukturoitujen ja avointen kysymysten käsittelyssä ja analysoimisessa käytettiin tekstinkäsittelyohjelmisto Wordia.

Kuinka tyytyväinen olet Viitakodin ruokapalvelujen tuottamien aterioiden seuraaviin laatutekijöihin?

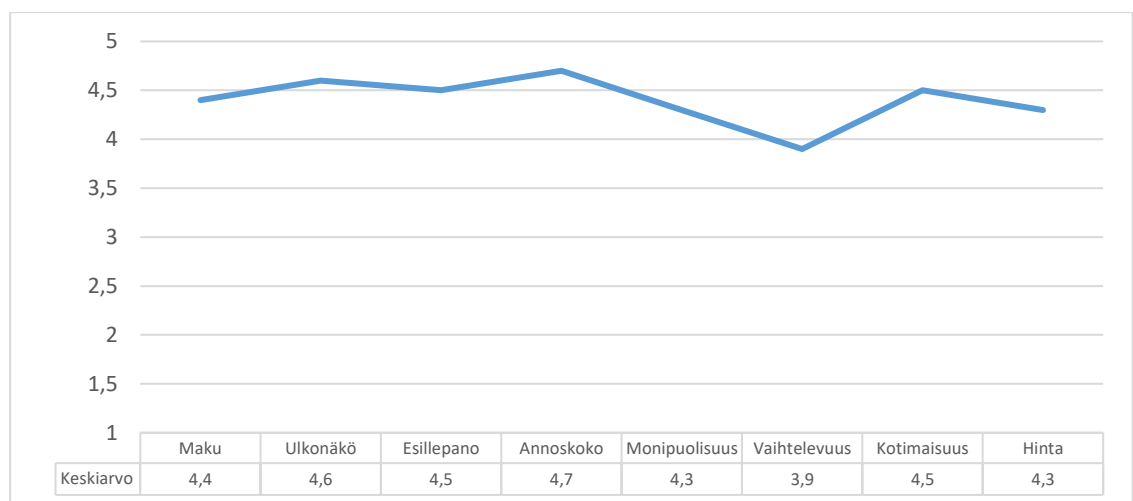
Viitakodin ruokapalvelujen aterioiden yksittäisiä laatutekijöitä arvioitiin taulukkoon, jossa haluttiin selvittää kahdeksaan eri laatutekijään asukkaiden näkemys. Laatutekijöitä arvioitiin 5-portaisella vastausvaihtoehdoasteikolla ja vastausvaihtoehdoiksi annettiin *1. Hyvin tyytymätön, 2. Melko tyytymätön, 3. En tyytyväinen enkä tyytymätön, 4. Melko tyytyväinen sekä 5. Hyvin tyytyväinen*. Painotettu keskiarvo laskettiin jokaiselle yksittäiselle laatutekijälle eli muuttujalle asteikolla 1-5. Jokaista muuttujaa kohden vastauksia saatiin 13-20 kappaletta.

Tulosten perusteella lähes puolet (40 %) asukkaista on hyvin tyytyväinen ruoan maakuun. Yli puolet taas on hyvin tyytyväinen ruoan ulkonäköön (65 %) sekä esillepääntöön (59 %). Suurin osa (72 %) asukkaista on hyvin tyytyväinen ja noin kolmasosa (28 %) melko tyytyväinen aterioiden annoskokoihin. Noin joka kymmenes (11 %) on melko tyytymätön aterioiden monipuolisuuteen, mutta yli puolet (56 %) on taas hyvin tyytyväinen. Samoin noin joka kymmenes (11 %) on melko tyytymätön aterioiden sisällön ja ruokalistan vaihtuvuuteen. Joka kolmas (33 %) asukas on sen sijaan hyvin tyytyväinen ja puolet (50 %) melko tyytyväinen. Kotimaisuusasteeseen (57 %) ja hintaan (46 %) noin puolet asukkaista on hyvin tyytyväisiä (taulukko 7).

Taulukko 7. Asukkaiden tyytyväisyys Viitakodin aterioiden laatutekijöihin

	N	1. Hyvin tyytymätön (%)	2. Melko tyytymätön (%)	3. En tyytyväinen enkä tyytymätön (%)	4. Melko tyytyväinen (%)	5. Hyvin tyytyväinen (%)	Keskiarvo
Maku	20	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	12 (60 %)	8 (40 %)	4,4
Ulkonäkö	17	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	6 (35 %)	11 (65 %)	4,6
Esillepano	17	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (12 %)	5 (29 %)	10 (59 %)	4,5
Annoskoko	18	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	5 (28 %)	13 (72 %)	4,7
Monipuolisuus	18	0 (0 %)	2 (11 %)	0 (0 %)	6 (33 %)	10 (56 %)	4,3
Vaihtelevuus	18	1 (6 %)	2 (11 %)	0 (0 %)	9 (50 %)	6 (33 %)	3,9
Kotimaisuus	14	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (7 %)	5 (36 %)	8 (57 %)	4,5
Hinta	13	0 (0 %)	1(8 %)	0 (0 %)	6 (46 %)	6 (46 %)	4,3

Ruoan ulkonäköön (4,6) ja annoskokoihin (4,7) asukkaat ovat eniten tyytyväisiä. Vaihtelevuuteen (3,9) ollaan vähiten tyytyväisiä, joten suurin ero näyttäisi olevan aterioiden vaihtelevuuden ja annoskokojen kesken mitattaessa aterian laatutekijöitä (taulukko 7). Aterioiden yksittäisten laatutekijöiden painotetuista keskiarvoista laskettiin aterioiden painotettu kokonaiskeskiarvo ja tulokseksi saatiin 4,4. Tuloksista luotiin keskiarvoprofiili, joka yhdistää muuttujien arvot suoralla viivalla muodostaen tulosten profiilin graafisessa muodossa. Keskiarvoprofiili on piirretty taulukon 7 keskiarvojen pohjalta (kuvio 1).



Kuvio 1. Keskiarvoprofiili Viitakodin aterioiden laatutekijöistä

Kuinka tyytyväinen olet seuraavien ruoka-aineiden viikoittaiseen tarjontaan?

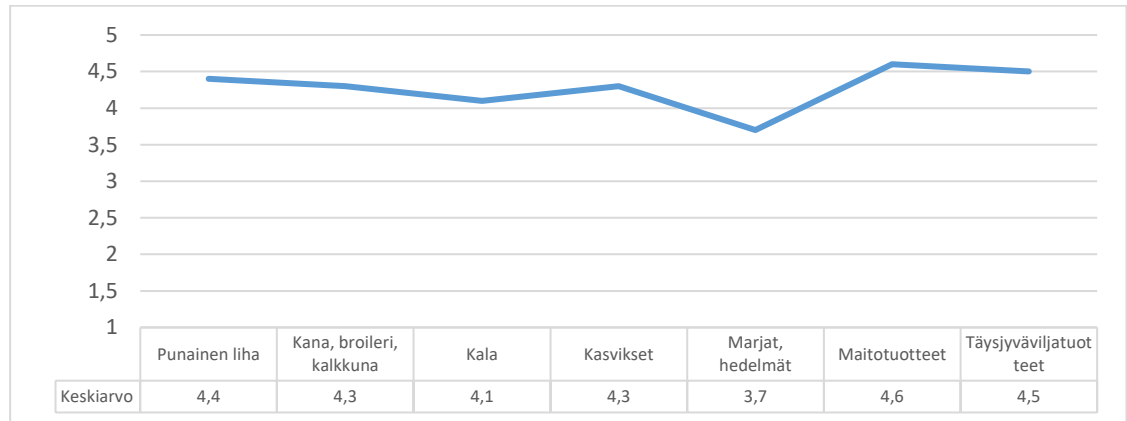
Seuravana kysyttiin asukkaiden tyytyväisyyttä seitsemän yleisimmän ruoka-aineen tarjontaan viikoittaisella tasolla, eli kokevatko asukkaat saavansa monipuolisesti ja riittävästi kyseisiä ruoka-aineita. Myös tässä monivalintakysymyksessä oli 5-portainen vastausvaihtoehtoasteikko ja vastauksia saatiin 16-20 kappaletta jokaista yksittäistä ruoka-ainetta kohden.

Punaisen lihan tarjontaan yli puolet (55 %) asukkaista on hyvin tyytyväinen ja kolmasosa (35 %) melko tyytyväinen. Noin puolet on kanan, broilerin ja kalkkunan (58 %) sekä kalan (50 %) viikoittaiseen tarjontaan hyvin tyytyväinen. Kalan tarjontaan noin joka viides (5,5 %) on melko tyytymätön tai hyvin tyytymätön. Kasvisten tarjontaan yli puolet (56,25 %) asukkaista on hyvin tyytyväinen ja kolmasosa (31,25 %) melko tyytyväinen. Noin joka kuudes on kuitenkin melko tyytymätön (6,25 %) tai hyvin tyytymätön (6,25 %) kasvisten osuuteen viikoittaisessa ruokalistassa. Marjojen ja hedelmien tarjontaan lähes puolet (41 %) on hyvin tyytyväinen. Noin joka viides (18 %) on kuitenkin melko tyytymätön ja noin joka kymmenes (12 %) hyvin tyytymätön marjojen ja hedelmien osuuteen viikoittaisessa tarjonnassa. Maitotuotteiden saantiin ollaan hyvin tyytyväisiä (71 %). Täysjyväviljatuotteisiin yli puolet (59 %) on hyvin tyytyväinen ja noin joka kolmas (29 %) melko tyytyväinen (taulukko 8).

Taulukko 8. Asukkaiden tyytyväisyys yleisimpien ruoka-aineiden viikoittaiseen tarjontaan Viitakodissa

	N	1. Hyvin tyytymätön n (%)	2. Melko tyytymätön n (%)	3. En tyytyväinen enkä tyytymätön n (%)	4. Melko tyytyväinen n (%)	5. Hyvin tyytyväinen n (%)	Keskiarvo
Punainen liha	20	0 (0 %)	1 (5 %)	1 (5 %)	7 (35 %)	11 (55 %)	4,4
Kana, broileri, kalkkuna	19	0 (0 %)	2 (10,5 %)	2 (10,5 %)	4 (21 %)	11 (58 %)	4,3
Kala	18	1 (5,5 %)	1 (5,5 %)	2 (11 %)	5 (28 %)	9 (50 %)	4,1
Kasvikset	16	1 (6,25 %)	1 (6,25 %)	0 (0 %)	5 (31,25 %)	9 (56,25 %)	4,3
Marjat, hedelmät	17	2 (12 %)	3 (18 %)	0 (0 %)	5 (29 %)	7 (41 %)	3,7
Maitotuotteet	17	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (6 %)	4 (23 %)	12 (71 %)	4,6
Täysjyväviljatuotteet	17	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (12 %)	5 (29 %)	10 (59 %)	4,5

Punaisen lihan (4,4), maitotuotteiden (4,6) ja täysjyväviljatuotteiden (4,5) viikoittaiseen tarjontaa asukkaat ovat kaikista tyytyväisimpiä. Marjojen ja hedelmien (3,7) viikoittaiseen saantiin ollaan taas vähiten tyytyväisiä, joten suurin ero on maitotuotteiden ja marjojen ja hedelmien kesken viikoittaisessa tarjonnassa (taulukko 8). Ruoka-aineiden viikoittaisen tarjonnan painotetuksi keskiarvoksi saatiin 4,3. Tulosten keskiarvoprofiili on havainnollistettu kuviossa 2 ja se on piirretty taulukon 8 pohjalta.



Kuvio 2. Viitakodissa viikoittain tarjottavien ruoka-aineiden keskiarvoprofiili

Kuinka tärkeää sinulle on päästä vaikuttamaan ateriasi sisältöön?

Kysyttäessä aterian sisältöön vaikuttamisen tärkeydestä vastausvaihtoehtoina oli *ei lainkaan tärkeää*, *vähän tärkeää*, *melko tärkeää* tai *erittäin tärkeää*. Vastauksia saatiin yhteensä 14. Lähes kolmannes (28,6 %) ei pidä lainkaan tärkeänä päästä vaikuttamaan aterioiden sisältöön, pieni osa (7,1 %) pitää vähän tärkeänä, lähes puolet (42,9 %) pitää melko tärkeänä ja noin joka neljännes (21,4 %) erittäin tärkeänä (taulukko 9).

Taulukko 9. Aterioiden sisältöön vaikuttamisen tärkeys

	N	%
Ei lainkaan tärkeää	4	28,6 %
Vähän tärkeää	1	7,1 %
Melko tärkeää	6	42,9 %
Erittäin tärkeää	3	21,4 %
Yhteensä	14	100 %

Kysymys oli puolistrukturoitu, eli kysymyksen loppuun pyydettiin perustelemaan vastaus. Perusteltuja vastauksia saatiin yhteensä 4 kappaletta.

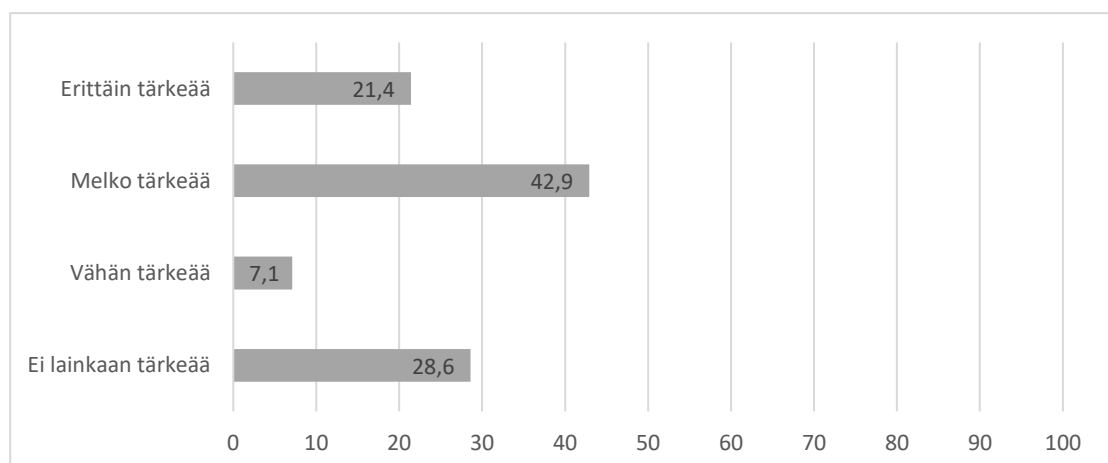
Syön paljon vihanneksia niin hyvä, kun on paljon tarjolla.

Hyvä esittää toivomuksia.

Ei ole väliä ruoalla.

Ruokailu on iso asia.

Tulokset on esitetty lisäksi kaaviomuodossa havainnollistamaan paremmin prosenttiosuuksien jakautumista ja eroja (kuvio 3).



Kuvio 3. Vastausten jakautuminen aterioiden sisältöön vaikuttamisen tärkeydestä

Saatko tarpeeksi tietoa Viitakodin aterioiden ravintosisällöstä?

Tällä kysymyksellä haluttiin selvittää, saavatko asukkaat tietoa aterioidensa ravintosisällöstä. Vastausvaihtoehtoina oli *kyllä* tai *ei*. Vastauksia saatiin yhteensä 12. Kysymys oli puolistrukturoitu, eli loppuun pyydettiin perustelemaan vastaus. Perusteltuja vastauksia saatiin viisi. Yli puolet (67 %) asukkaista kokee saavansa tarpeeksi tietoa aterioiden ravintosisällöstä, kun taas kolmasosa (33 %) asukkaista ei koe saavansa tarpeeksi tietoa ravintosisällöstä (taulukko 10).

Kysyttäessä.

Jos kysyy, saa.

Toisinaan hyvin. Riippuu, kuka tarjoilee.

Tietoa ei ole.

Niitä ei ole helposti saatavilla.

Taulukko 10. Asukkaiden näkemys Viitakodin aterioiden ravintosisällön tiedottamisen onnistumisesta

	N	%
Kyllä	8	67 %
Ei	4	33 %
Yhteensä	12	100 %

Koetko saavasi ravintosisällöltään laadukkaita aterioita Viitakodissa?

Tämän kysymyksen avulla haluttiin selvittää asukkaiden näkemys, tarjotaanko heille ravintosisällöltään laadukkaita aterioita ja saavatko he omasta mielestään tarvittavat päivittäiset ravintoaineet. Kysymys oli puolistrukturoitu ja vastausvaihtoehtoina oli *kyllä* ja *ei*. Kysymykseen vastasi yhteensä 14 vastaajaa. Tulosten perusteella kaikki

(100 %) kokevat saavansa ravintosisällöltään laadukkaista aterioita. Perusteltuja vastauksia saatiin yksi.

Paljon ruokaa, jokaiselle jotakin.

Kuinka tyytyväinen olet Viitakodin ruokapalvelujen palvelun laadun tekijöihin?

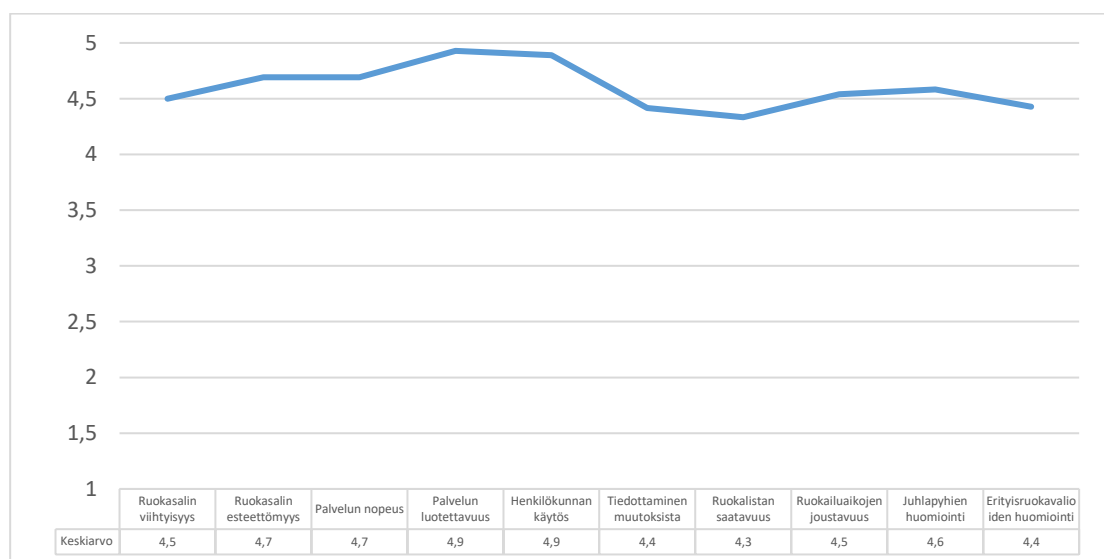
Viimeisenä haluttiin selvittää asukkaiden tyytyväisyys palvelun laadun eri tekijöihin. Tällä kysymyksellä haluttiin selvittää asukkaiden näkemys palvelun nykytilan laadusta. Vastausvaihtoehtoina käytettiin 5-portaista vastausvaihtoehtoasteikkoa ja muuttujia oli yhteensä 10. Muuttujaa kohden saatiin vastauksia 12-18 kappaletta.

Runsas puolet (61 %) asukkaista on hyvin tyytyväinen ja kolmasosa (33 %) melko tyytyväinen ruokasalin viihtyisyyteen. Esteettömyyteen ollaan myös hyvin tyytyväisiä (68 %). Palvelun nopeuteen melko tyytyväisiä on noin joka kolmas (31 %) asukkaista ja loput (69 %) ovat hyvin tyytyväisiä. Lähes kaikki asukkaat ovat hyvin tyytyväisiä palvelun luotettavuuteen (93 %) ja henkilökunnan käytökseen (89 %). Runsas puolet (58,33 %) on hyvin tyytyväinen ruokalistan muutoksista tiedottamiseen ja kolmasosa (33,33 %) vastasi olevansa melko tyytyväinen. Neljäsosa (25 %) asukkaista on melko tyytyväinen ruokalistan saatavuuteen ja yli puolet (58 %) ovat hyvin tyytyväisiä. Ruokailuaikojen joustavuuteen runsas puolet (62 %) asukkaista on hyvin tyytyväinen ja noin joka kolmas (31 %) melko tyytyväinen. Kolme asukasta neljästä (75 %) on hyvin tyytyväinen juhlapyhien huomiointiin. Erityisruokavalioihin yli puolet (57 %) asukkaista on hyvin tyytyväinen ja noin joka kolmas (29 %) melko tyytyväinen (taulukko 11).

Taulukko 11. Asukkaiden tyytyväisyys Viitakodin palvelun laatutekijöihin

	N	1. Hyvin tyytymätön (%)	2. Melko tyytymätön (%)	3. En tyytyväinen enkä tyytymätön (%)	4. Melko tyytyväinen (%)	5. Hyvin tyytyväinen (%)	Keskiarvo
Ruokasalin viihtyisyys	18	1 (6 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	6 (33 %)	11 (61 %)	4,5
Ruokasalin esteettömyys	13	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	4 (31 %)	9 (69 %)	4,7
Palvelun nopeus	13	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	4 (31 %)	9 (69 %)	4,7
Palvelun luotettavuus	14	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (7 %)	13 (93 %)	4,9
Henkilökunnan käytös	18	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (11 %)	16 (89 %)	4,9
Tiedottaminen muutoksista	12	0 (0 %)	1 (8,33 %)	0 (0 %)	4 (33,33 %)	7 (58,33 %)	4,4
Ruokalistan saatavuus	12	0 (0 %)	1 (8,33 %)	1 (8,33 %)	3 (25 %)	7 (58,33 %)	4,3
Ruokailuaikojen joustavuus	13	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (7 %)	4 (31 %)	8 (62 %)	4,5
Juhlapyhien huomiointi	12	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (17 %)	1 (8 %)	9 (75 %)	4,6
Eritysisruokavalioiden huomiointi	14	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (14 %)	4 (29 %)	8 (57 %)	4,4

Palvelun luotettavuus (4,9) ja henkilökunnan käytös (4,9) ovat Viitakodin palvelun laadun vahvuuksia. Yli puolet vastaajista on hyvin tyytyväinen jokaiseen palvelun laatutekijään ja keskiarvoksi jokaisesta yksittäisestä laatutekijästä saatiin yli 4. Palvelun laatutekijöiden painotettu kokonaiskeskiarvo oli 4,6. Keskiarvoprofiili esitellään kuviossa 4 ja se on piirretty taulukon 11 pohjalta.



Kuvio 4. Keskiarvoprofiili Viitakodin palvelun laatutekijöistä

Viimeisenä oli avoin kysymys, jossa pyydettiin palautetta tai toiveita Viitakodin ruokapalveluihin. Avoimeen kysymykseen saatiin yhdeksän vastausta, eli lähes puolet vastaajista (45 %) vastasi kysymykseen. Kommentteja tuli hyvästä ruoasta ja ruokalistaan ollaan pääosin tyytyväisiä. Kalaruoat olivat ainoa toistuva teema kyselyjä läpikäydessä. Niitä toivottiin lisää ja erilaisia kalalajeja haluttiin ruokalistalle. Yksittäisten kommenttien perusteella ruokasali on meluisa eikä ruoka ole ajoittain tarpeeksi kuumaa.

6 Johtopäätökset ja kehitysehdotukset

Tutkimusongelma oli:

Miten Viitakodin ruokapalveluiden aterioiden laatu toteutuu suhteessa ikääntyneiden ravitsemussuosituksiin?

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten Viitakodin ruokapalveluiden aterioiden ravitsemuksellinen laatu toteutuu?

2. Miten asukkaat kokevat ruokapalveluiden kokonaislaadun?

Tutkimusongelmaan saatiin vastaus tutkimuskysymysten ja -tulosten avulla ja toimeksiantaja sai ajankohtaista tietoa palveluidensa kehittämiseen. Tulosten perusteella Viitakodin ruokapalveluiden aterioiden laatu toteutuu mainiosti verrattuna ikääntyneiden ravitsemussuosituksiin. Asukkaat ovat hyvin tyytyväisiä palvelun kokonaislaatuun ja ateriat koetaan ravitsemuksellisesti laadukkaiksi. Tulosten perusteella erityisen tyytyväisiä oltiin ruoan ulkonäköön ja annoskokoon. Yksittäisten vastausten perusteella kehitettävää olisi ruokalistan monipuolistamisessa ja vaihtelevuudessa. Ruokalistaa voisi monipuolistaa vaihtelemalla ruokien pääraaka-aineita ja valmistustapoja. Kalaa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä toivottiin enemmän, joten näistä ruoka-

aineista valmistettuja aterioita voisi lisätä seuraavaan ruokalistaan sekä lisätä hedelmien määrää välipalana. Lisäksi voitaisiin kysyä asukkailta toiveita ruokien suhteen.

Asukkaiden vaikuttamisesta aterioidensa sisältöön syntyi enemmän hajontaa. Osa asukkaista pitää ruokailua tärkeänä osana päivän kulkua ja aterioiden sisältöön vaikuttaminen koetaan tärkeäksi. Osa asukkaista ei taas koe aterioihin vaikuttamista lainkaan tärkeänä ja ei välitä, mitä syö. Aterioiden ravintosisällöstä on tietoa esillä niukasti, joten kehitysehdotuksena voisi linjaston alkuun laittaa esille päivän ruoan ja ravintosisällön. Ateriat kuitenkin koetaan ravitsemuksellisesti laadukkaiksi ja tarvittavat ravintoaineet saadaan päivittäin sekä energiansaanti turvataan. Lisäksi asukkaat arvostavat, kun saavat itse päättää itse aterioidensa annoskoon.

Ruokapalveluiden vahvuus on palvelun laatu. Enemmistö asukkaista on hyvin tyytyväinen ruokasalin viihtyisyyteen, kuten sisustukseen, kalusteisiin ja näkymiin. Mainintaa tuli ruokasalin meluisuudesta, johon ratkaisuna voisi olla ruokailun porrastaminen asukkaiden kesken. Ruokasalin esteettömyyteen ollaan myös hyvin tyytyväisiä. Tilat ovat avarat ja asukkaiden kulku ruokasalissa on vaivatonta. Palvelu koetaan nopeana ja ruokailutilanteessa saa nopeasti apua tarvittaessa. Palveluun pystytään luottamaan ja henkilökunnan käytös koetaan asiallisena. Asiakas saa sitä, mitä on luvattu. Asukkaat ovat suurimmaksi osaksi tyytyväisiä ruokalistan saatavuuteen ja muutoksista tiedottamiseen. Tähän voisi kuitenkin panostaa vielä lisää ilmoittamalla muutokset ja ruokalistat aiemmin. Ruokailuajat koetaan joustavaksi ja asukas saa itse päättää oman ruokailurytmensä. Erityisruokavaliot ja juhlapyhät huomioidaan ruokapalveluiden osalta hyvin. Asukas saa tarvittaessa erityisruokavalionsa mukaisesti valmistetun annoksen. Juhlapyhät huomioidaan teemaruoilla sekä koristeilla ja kattauksilla.

Asiakastyytyväisyyskyselyjä tulisi tehdä vähintään kerran vuodessa, jotta palveluntarjoaja saa ajankohtaista tietoa toiminnastaan ja palvelun laadusta. Lisäksi asiakaspalautetta tulisi kerätä päivittäin kysymällä asiakkaalta palaute saman tien. Kyselyjen avulla voidaan kehittää toimintaa asiakaslähtöisempään suuntaan ja tuoda lisäarvoa yritykselle.

7 Pohdinta

Työn tarkoituksena oli suunnitella Hyvinvointikeskus Viitakodin ruokapalveluille lounas- ja päivällisaterioiden pääruokien ruokaohjeet olemassa olevaan kuuden viikon ruokalistaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ”Terveyttä ruoasta” (2014) ikään-tyneiden ravitsemussuositusten mukaisesti energiaravintoaineiden ja suolan määrän osalta. Tavoitteena oli parantaa aterioiden ravitsemuksellista laatua ja näin ollen kasvattaa ja ylläpitää Viitakodin asukkaiden terveyttä sekä hyvinvointia. Reseptiikka toteutettiin ruokatuotanto -ohjelmisto Jamixilla, ja ruokaohjeita toimitettiin toimeksiantajalle yhteensä 69 kappaletta.

Reseptiikan kehityksessä keskityttiin pelkästään pääruokien energiaravintoaineiden ja suolan määrän laskemiseen ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimusten mukaisesti. Työssä haluttiin luoda pohja energiaravintoainesuositukset täyttävälle ruokalistalle, jota voidaan tulevaisuudessa kehittää täyttämään ravitsemussuositukset lisäksi kivennäisaineiden ja vitamiinien osalta. Tässä työssä kivennäisaineet ja vitamiinit jätettiin pois, koska työ haluttiin rajata koskemaan energiaravintoaineiden ja suolan määrää. Lisäksi kivennäisaineiden ja vitamiinien saantisuosituksiin liittyy muun muassa sukupuoli ja ravitsemustila, joten työstä olisi tullut liian laaja aikatauluun nähden.

Reseptiikan kehittämisen prosessin haasteena oli laskea energiaravintoaineiden ja suolan määrä kohdalleen. Tehtävää helpotti arvojen laskeminen viikkotasolla ja pääruokien ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset (taulukko 4, 29). Proteiinin määrä olisi jäänyt osassa kasvisruokia liian matalaksi, mutta erilaisilla proteiinilähteillä, kuten raejuustolla, smetanalla tai lihahyytelöllä saatiin aterioiden proteiinipitoisuus nousemaan. Osa ruokaohjeista piti lisäksi kirjoittaa alusta asti, koska vanhaa ruokaohjetta ei ollut. Tämä oli aikaa vievää, koska tietoa raaka-aineista ja ruokaohjeista jouduttiin etsimään eri lähteistä. Aikaa vei myös usean tekijän samanaikainen tarkkailu, koska raaka-aineita lisäillessä seurattiin aterioiden ravitsemuksellista laatua, kustannuksia ja annoskokoa. Kustannuksiin vaikuttaa raaka-aineiden osto- ja käyttöpainot, mutta kaikkiin raaka-aineisiin ei saatu painohävikkiprosenttia, joten todellista ostopainoa ei jokaisen raaka-aineen kohdalla saavutettu.

Uudessa reseptiikassa kiinnitetään enemmän huomiota suolan määrään sekä rasvojen ja hiilihydraattien laatuun. Suolan määrä pidetään kohtuullisena ravitsemussuosituksen mukaisesti. Ruokaohjeet muokattiin ravintokuitupitoisimmiksi ja rasvat korvattiin pehmeällä rasvalla mahdollisuuksien mukaan. Tällä pyritään ennaltaehkäisemään terveyshaittoja ja parantamaan asukkaiden hyvinvointia. Lisäksi vakioitu reseptiikka takaa yhtäläiset ateriat joka valmistuskerralla ja helpottaa mahdollisten sijais-työntekijöiden työskentelyä.

Reseptiikan teoriaosa keskittyi suunnittelu- ja toteutusprosessiin. Työssä haluttiin tuoda ilmi, miten ruokalista- ja ateriasuunnittelu rakentuu vaihe vaiheelta ja mitä tulee huomioida ruokalistan kokonaisuutta ajatellen. Vakioinnin tärkeyttä haluttiin painottaa, koska vakioidut ruokaohjeet varmistavat laadukkaat ateriat kustannustehokkaasti. Hinnoittelu koettiin tärkeäksi osaksi, koska toiminnalla on voittotavoite ja sen täyttymiseksi, on myyntihinnan vastattava markkinoita. Lisäksi ruokahävikki on ravintolasta tai ruokapalvelusta riippumatta aina huomattava kuluerä, joten raaka-aineiden käytön tehokkuutta haluttiin korostaa.

Asiakastyytyväisyystutkimus tehtiin kvantitatiivisella tutkimusotteella Viitakodin ruokapalveluiden aterioiden ravitsemuksellisen laadun ja palvelun laadun toteutumisesta perehtyen ennalta ikääntyneiden ravitsemukseen ilmiönä. Asiakastyytyväisyystutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten Viitakodin ruokapalveluiden aterioiden laatu toteutui verrattuna ikääntyneiden ravitsemussuosituksiin ja miten asukkaat kokivat palvelun laadun tällä hetkellä. Asiakastyytyväisyystutkimus oli tarpeellinen, koska asiakaspalautetta ei ollut kerätty lähiaikoina. Tutkimustulokset antoivat ajankohtaista ja tärkeää tietoa Viitakodin ruokapalveluiden nykytilasta, ja toimintaa voidaan kehittää entistä enemmän asiakaslähtöisempään suuntaan.

Tutkimustulosten perusteella saatiin vastaus tutkimusongelmaan. Asukkaat olivat tyytyväisiä Viitakodin ruokapalveluiden toimintaan. Ateriat koettiin ravitsemussuosituksien täyttäväksi ja laadukkaiksi sekä palveluiden kokonaislaatuun oltiin hyvin tyytyväisiä. Ikääntyneet eivät jaksanut syödä kerralla suuria määriä, joten oman aterian annoskoon määrittelyä voitiin pitää tärkeänä osana itsenäisyyden säilymisessä. On kuitenkin huolehdittava, että ikääntyneen päivittäinen ravintoaineiden saanti täyttyy,

vaikka ruokamäärät olisivat pienempiä ja energiansaanti vähäisempää. Itsemääräämisoikeuden säilymisen kannalta selvisi, että asukkaat pitivät tärkeänä ruokailuaikojen joustavuutta ja omaan ruokailurytmiinsä vaikuttamista. Ruokailuhetki on ruokasalissa ruokaileville asukkaille sosiaalisesti merkityksellistä ja vuorovaikutteista sekä yksi päivän kohokohdista.

Vähäisiin kehityskohteisiin tarjottiin ratkaisuja, jotta palvelua voidaan parantaa entistään. Ruokalista voisi tulevaisuudessa olla monipuolisempi ja vaihtua useammin sekä päivittäisten aterioiden ravintosisällöt tuotaisiin asiakkaille näkyville. Tutkimustuloksissa yllätti, miten myönteisesti asukkaat vastasivat. Syynä voi olla sosiaalinen paine vastata suopeasti kysymyksiin, jotta vastaaja antaisi itsestään myönteisen käsitksen tutkijalle sekä tutkimuksen toimeksiantajalle.

Kysymyslomaketta suunniteltaessa osaan kysymyksistä olisi voitu miettiä asettelua tarkemmin, jotta kysymys olisi varmasti ymmärretty tutkijan haluamalla tavalla. Kysymyksessä ”Saatko tarpeeksi tietoa Viitakodin aterioiden ravintosisällöstä?” vastausten perusteluissa ilmeni, että osa vastanneista ei ymmärtänyt kysymystä tutkijan tarkoittamalla tavalla. Kysymyksessä haettiin ravintoarvotietojen näkymistä ruokailijalle, kun taas kysymys ymmärrettiin muotoon, mitä annos sisältää. Väärinymmärrystä voidaan epäillä myös kysymyksessä ”Kuinka tärkeää sinulle on päästä vaikuttamaan ateriasi sisältöön?”, koska ”ei lainkaan tärkeää”- ja ”vähän tärkeää”-vastauksia oli yllättävän paljon. Kysymys on joko ymmärretty väärin tai vastauksiin voi vaikuttaa terveydelliset syyt, kuten maku- ja hajuaistin heikentyminen, jonka seurauksena ruoasta ei saa enää nautintoa. Molemmissa kysymyksissä eri vastaajat ovat ymmärtäneet kysymyksen eri tavoin. Tähän voi olla monia syitä huonosta kysymyksen asettelusta vastausväsymykseen. Nämä vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen heikentävästi.

Kysymysten määrää olisi voitu supistaa, koska vastausmäärien perusteella kysely ei herättänyt tarpeeksi mielenkiintoa vastaajissa. Lisäksi yleisellä toimintakyvyllä ja jaksamisella oli heikentävä vaikutus asukkaiden vastausintoon. Vastausvaihtoehtoja olisi voitu monipuolistaa vaihtamalla johonkin kysymykseen vastausvaihtoehdot tyytyväisestä esimerkiksi tärkeään. Kyselyn puolistrukturoituihin kysymyksiin ei saatu kattavasti perusteluja, mutta esiin nousi kuitenkin yksi toistuva teema, eli toivottiin lisää

kalaa ja erilaisia kalaruokia. Muuten perustelut olivat yksittäisiä kommentteja ruokapalveluiden toiminnasta. Aihe oli ikääntyneiden asukkaiden näkökulmasta haastava, koska moni ikääntynyt ei tiedä ravitsemussuosituksia tai ruoan ravitsemuksellista laatua ei koeta tärkeänä. Ikääntyneille suunnattu tutkimus olisi parempi tehdä kvalitatiivisella tutkimusotteella haastattelumenetelmää käyttäen. Näin voidaan tarkentaa kysymyksiä, jos kysymys ymmärretään eri tavalla, mitä tutkija on tarkoittanut.

Jatkotutkimuksena voitaisiin kehittää uusi ruokalista lisäten kala- ja kasvisvaihtoehtoja käyttäen monipuolisesti eri valmistusmenetelmiä huomioiden asukkaiden näkemykset ja toiveruoat budjetin rajoissa. Näistä ruokaohjeista voisi muokata ruokatuotanto-ohjelmistolla ravitsemussuositukset täyttäviä. Tämänhetkinen ruokalista suosii paljon keitto- ja kiusausruokia, joten erilaiset valmistustavat ja kokolihan käytön lisääminen prosessoidun lihan sijaan olisivat toivottua vaihtelua. Lisäksi nykyisessä ruokalistassa esiintyy 11 ruokalajia kahdesti sekä löytyy paljon samankaltaisia ruokia, joten monipuolisuutta ja vaihtelevuutta tulisi lisätä. Tutkimusta voitaisiin tehdä kvalitatiivisella tutkimusotteella haastatteleamalla asukkaita entisajan perinneruoista ja ruokakulttuurista ja poimia haastatteluiden perusteella sopivia ruokalajeja ruokalistaan. Tämä lisäisi ruoasta saatavaa nautintoa ikääntyneiden joukossa ravitsemusta unohtamatta.

Luotettavuuden tarkastelu

Tässä tutkimuksessa validiteetti pyrittiin huomioimaan asettelemalla kyselylomakkeen kysymykset vastaamaan tutkimusongelmaan ja teoreettiseen viitekehykseen. Kysymysten asettelussa otettiin huomioon tutkimuksen otokseen valikoitujen ikä ja terveydentila. Tuloksia on tarkasteltu objektiivisesti eli puolueettomasti, eikä tutkijan omat mielipiteet tai näkemykset ole vaikuttaneet tutkimustuloksiin. Tutkimus tehtiin avoimesti ja tutkittaville kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja käyttö. Kyselyyn vastaminen oli vapaaehtoista ja kyselyä testattiin testikäyttäjillä ja opinnäytetyön ohjajalla. Tulokset julkaistiin graafisessa muodossa eikä yksittäisiä vastaajia voi tunnistaa. Koska haluttiin selvittää asukkaiden näkemys Viitakodin aterioiden laadusta ja ravitsemuksesta kokonaisuudessaan, kohdistettiin tutkimus asukkaisiin kysymällä näistä teemoista johdettuja kysymyksiä. Tästä voidaan todeta, että oikeita mittareita on käytetty mittaamaan oikeita asioita.

Tilastollisia testejä, esimerkiksi ristiintaulukointia, ei voida tehdä luotettavasti, jos tutkimuksen vastausprosentti on alhainen. Tällöin joudutaan tyytymään suoriin jakaumiin. (Kananen 2010, 102.) Tässä tutkimuksessa vastausprosentti jäi alhaiseksi, jonka seurauksena ristiintaulukointia ei tehty. Lisäksi taustamuuttujista selvisi, että kaikki vastaajat olivat naisia ja yhtä lukuun ottamatta kaikki käyttivät Viitakodin ruokapalveluja 5-7 kertaa viikossa. Sukupuolesta ja ruokapalveluiden käyttökerroista ei näin ollen pystytty tekemään ristiintaulukointia, joten tyydyttiin suoriin jakaumiin.

Tutkimuksen validiteettia olisi lisännyt korkeampi vastausprosentti. Alhainen vastausprosentti heikentää luotettavuutta, koska osa otoksesta jää mittaamatta ja tulokset voivat olla tästä syystä virheellisiä eikä yleistämistä voida tehdä. Vastauskatoa voi paikata korvikearvolla, kuten laskemalla muuttujien keskiarvot. (Kananen 2011, 72.) Tämän tutkimuksen otos edusti perusjoukkoa laadullisesti, mutta ei määrällisesti. Vastausprosentin jäädessä alhaiseksi olisi voitu hankkia vara-aineisto haastattelemalla Viitakodin asukkaita. Vallitsevan koronaviruspandemian vuoksi asukkaita ei ollut kuitenkaan mahdollista haastatella tartuntariskin vuoksi. Vastauskatoa paikattiin kuitenkin taulukkomuotoisissa monivalintakysymyksissä laskemalla jokaisen muuttujan painotettu keskiarvo ja laskemalla lopuksi vielä kysymyksen painotettu kokonaiskeskiarvo.

Otokseen valikoitui 50 asukasta, joista kyselyyn vastasi 20 eli vastausprosentti oli 40 %. Suurin osa kyselyyn vastanneista jätti vastaamatta kaikkiin kysymyksiin, eli kyselyt olivat puutteellisesti täytettyjä. Näyteaineistoon tavoiteltiin sekä miehiä että naisia, mutta tuntemattomasta syystä miehiä ei saatu otokseen yhtään. Tästä syystä aineisto oli liian homogeeninen, eikä se näin ollen edusta tarpeeksi perusjoukkoa, joten tuloksia ei voida yleistää. Tämä heikentää tutkimuksen reliabiliteettia, koska reliabelissa tutkimuksessa otoksen tulisi olla suuri ja edustava sekä mahdollisimman yhtäläinen perusjoukon kanssa. Reliabelissa tutkimuksessa saadaan samat tulokset toistettaessa tutkimus. Tässä tutkimuksessa saadut tulokset eivät välttämättä ole pysyviä, mutta ne auttavat tämänhetkisen toiminnan kehittämisessä.

Lähteet

- Abbey, K.L., Wright O.R.L. & Capra S. 2015. Menu planning in Residential Aged Care – The Level of Choice and Quality of Planning of Meals Available to Residents. *Nutrients* 2015, 7(9), 7580-7592. [Verkkójulkaisu]. Viitattu 14.10.2020. <https://www.mdpi.com/2072-6643/7/9/5354/htm>.
- Aho-Himberg, K & Karvinen-Hakala, E. 2010. Ruoanvalmistuksen taito. 6. uud. p. Helsinki: WSOYpro.
- Egan, B. N.d. Introduction to Food Production and Service. Chapter 6 – Standardized Recipes. Viitattu 27.10.2020. <https://psu.pb.unizin.org/hmd329/chapter/chapter-6-standardized-recipes/>.
- Heikka, H., Hiiri, A., Honkala, S., Keskinen, H. & Sirviö, K. (toim.) 2015. Terve suu. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim.
- Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Diaesitys. [Verkkójulkaisu]. Viitattu 19.10.2020. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. uud. p. Helsinki: Edita Prima.
- Helldán, A. & Helakorpi, S. 2014. Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2013 ja niiden muutokset 1993 - 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Verkkójulkaisu]. Viitattu 8.10.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116236/URN_ISBN_978-952-302-188-4.pdf?sequence=1%20sivu%2014.
- Hyvinvointikeskus Viitakoti. N.d. Viitakodin verkkosivut. Viitattu 21.9.2020. <http://www.viitakodit.fi/hyvinvointikeskus-viitakoti/>.
- Jamix Oy – helppoutta ammattikeittiöön jo 30 vuoden ajan. N.d. Ruokatuotanto -ohjelma Jamixin verkkosivut. Viitattu 12.10.2020. <https://www.jamix.fi/yritys/>.
- Jamix Oy. N.d. Ruokaohjeiden hallinta ja niihin liittyvät laskelmat. Ruokatuotanto -ohjelmisto Jamixin verkkosivut. Viitattu 12.10.2020. <https://www.jamix.fi/ruokaohjeet/>.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2015a. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas: Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino.
- Kananen, J. 2015b. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino.

Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. 4. uud. p. Helsinki: WSOY.

Lehtinen, M., Peltonen, H. & Taurén, P. 2011. Ruoanvalmistuksen käsikirja. 4. uud. p. Helsinki: WSOYPRO.

Lehto, P & Patala, A. 2004. Kokin käsikirja. 4. uud. p. Helsinki: Otava.

Maistuvaa kotiruokaa. N.d. Hyvinvointikeskus Viitakodin verkkosivut. Viitattu 21.9.2020. <http://www.viitakodit.fi/ruokapalvelut/>.

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

McVety, P., Bradley, J. & Lévesque, C. 2001. Fundamentals of Menu Planning. New York: John Wiley & Sons.

Miller, J. & Deutsch, J. 2009. Food Studies – An Introduction to Research Methods. New York: Berg.

Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Helsinki: Otava.

Perttula, K., Eromäki, H., Kaukonen, R., Nissinen, K., Peltoniemi, A. & Hopia, A. 2014. Kropsua, hunajaa ja puutarhan tuotteita: Ruokakulttuuri osana ikäihmisen hyvää elämää. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 95. [Verkkajulkaisu]. Viitattu 8.10.2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87436/B95.pdf?sequence=1>.

Puranen, T. & Suominen, M. 2012. Ikääntyneen ravitsemus – opas ravitsemuksen arviointiin ja ravitsemushoitoon. Helsinki: Suomen muistiasiantuntijat.

Ravintoaineet. 2018. Ruokaviraston verkkosivut. Viitattu 8.10.2020. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/>.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys. 2009. Erytisruokavaliot – opas ammattilaisille. 7. uud. p. Vammala: Dieettimedia.

Ruoanvalmistuksessa menetelmät ratkaisevat. N.d. Ravitsemuspassin verkkosivut. Viitattu 21.10.2020. <https://ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219821>.

Ruokalistan suunnittelu. N.d. Ravitsemuspassin verkkosivut. Viitattu 5.10.2020. https://ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219822&hakustr=ruokalistasuunnittelu#a_219822.

Saarnia, P. 2009. Ruoan terveysvaikutukset. Helsinki: Otava.

Sadler, C. 2017. Tackling Malnutrition in Older People: The number of older people being admitted to hospital with malnutrition has increased dramatically in the past five years, but what is being done to halt the rise and ensure that the nutritional

needs of older people are being met? *Nursing Standard*, 31, 50, 24–25. [Verkkójulkaisu]. Viitattu 27.10.2020. <https://janet.finna.fi/>, ProQuest.

Selander, K. & Valli, V. 2007. *Hinnoittelu ja kannattavuus matkailu- ja ravitsemisalalla*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Suominen, M. 2008. *Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot, opas ikääntyneitä hoitavalle henkilökunnalle*. Ravitsemusterapeuttien yhdistys. 7. uud. p. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Suominen, M., Soini, H., Muurinen, S., Strandberg, T. & Pitkälä, K. 2012. *Ikääntyneiden ruokatottumukset, ravinnonsaanti ja ravitsemustila suomalaisissa tutkimuksissa*. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. [Verkkójulkaisu]. Viitattu 23.9.2020. https://www.gery.fi/site/assets/files/1317/ikaantyneiden_ruokatottumukset_ravinnonsaanti_ja_ravitsemustila_suomalaisissa_tutkimuksissa.pdf.

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. (toim.) 2017. *Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus*. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Raportti 12/2018. [Verkkójulkaisu]. Viitattu 18.11.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_nettti%20uusi%202.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. *Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset*. [Verkkójulkaisu]. Viitattu 21.10.2020. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf.

Viitahoiva Oy. N.d. *Fonecta Finder taloustiedot*. Viitattu 21.9.2020. <https://www.finder.fi/Hoivapalvelut/Viitahoiva+Oy/Jyv%C3%A4skyl%C3%A4/yhteystiedot/2093364>.

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. 2020. Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. [Verkkójulkaisu]. Viitattu 23.9.2020. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/URN_ISBN_978-952-343-472-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. *Ravitsemustaito*. Helsinki: Sanoma-Pro Oy.

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J., De Vries, W., Sibanda, L., Afshin, A., Chaudhary, A., Herrero, M., Agustina, R., Branca, F., Lartey, A., Fan, S., Crona, B., Fox, E., Bignet, V., Troell, M., Lindahl, T., Singh, S., Cornell, S., Reddy, K., Narain, S., Nishtar, S. & Murray, C. 2019. *Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems*. *The Lancet Commissions*. 2/2019. Vol 393, 447- 492. [Verkkójulkaisu]. Viitattu 9.10.2020. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31788-4/fulltext?fbclid=IwAR2ftk_lpUKIVbQ-B93qUXmWnm6bA4dfFA5paVFCG0vExt5c516oikYOCsk#seccesstitle10](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/fulltext?fbclid=IwAR2ftk_lpUKIVbQ-B93qUXmWnm6bA4dfFA5paVFCG0vExt5c516oikYOCsk#seccesstitle10).

Liitteet

Liite 1. Asiakaskyselylomake

Asiakaskysely Hyvinvointikeskus Viitakodin ruokapalveluista

Tämän kyselyn tavoitteena on selvittää asukkaiden näkemys Viitakodin ruokapalveluiden tuottamien aterioiden kokonaislaadusta. Kysely on osa Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijan opinnäytetyötä. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja tulokset julkaistaan opinnäytetyössä taulukkomuodossa. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa alle viisi minuuttia ja antaa tilaisuuden kehittää ruokapalveluiden toimintaa. Kiitos yhteistyöstä!

Valitse ja rastita (x) vaihtoehto.

1. Oletko...

- Nainen
- Mies

2. Kuinka usein käytät Viitakodin ateriapalveluja?

- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 5-7 kertaa viikossa

3. Kuinka tyytyväinen olet Viitakodin ruokapalvelujen tuottamien aterioiden seuraaviin laatutekijöihin? Valitse ja rastita (x) vaihtoehto 1-5.

	1. Hyvin tyytymätön	2. Melko tyytymätön	3. En tyytyväinen enkä tyytymätön	4. Melko tyytyväinen	5. Hyvin tyytyväinen
Maku					
Ulkonäkö					
Esillepano					
Annoskoko					
Monipuolisuus					
Vaihtelevuus					
Kotimaisuus					
Hinta					

4. Kuinka tyytyväinen olet seuraavien ruoka-aineiden viikoittaiseen tarjontaan?

Valitse ja rastita (x) vaihtoehto 1-5.

	1. Hyvin tyytymätön	2. Melko tyytymätön	3. En tyytyväinen enkä tyytymätön	4. Melko tyytyväinen	5. Hyvin tyytyväinen
Punainen liha					
Kana, broileri, kalkkuna					
Kala					
Kasvikset					
Marjat, hedelmät					
Maitotuotteet					
Täysjyväviljat					

5. Kuinka tärkeää sinulle on päästä vaikuttamaan ateriasi sisältöön?

- Ei lainkaan tärkeää,
- Vähän tärkeää,
- Melko tärkeää,
- Erittäin tärkeää,

koska _____

6. Saatto tarpeeksi tietoa Viitakodin aterioiden ravintosisällöstä?

- Kyllä,
- En,

koska _____

7. Koetko saavasi ravintosisällöltään laadukkaita aterioita Viitakodissa?

- Kyllä,
- En,

koska _____

8. Kuinka tyytyväinen olet Viitakodin ruokapalvelujen palvelun laadun tekijöihin? Valitse ja rastita (x) vaihtoehto 1-5.

	1. Hyvin tyytymätön	2. Melko tyytymätön	3. En tyytyväinen enkä tyytymätön	4. Melko tyytyväinen	5. Hyvin tyytyväinen
Ruokasalin viihtyisyys					
Ruokasalin esteettömyys					
Palvelun nopeus					
Palvelun luotettavuus					
Henkilökunnan käytös					
Tiedottaminen muutoksista					
Ruokailistan saatavuus					
Ruokailuaikojen joustavuus					
Juhlapyhien huomiointi					
Erityisruokavalioiden huomiointi					

9. Lopuksi voitte antaa vielä palautetta tai toiveita Viitakodin ruokapalveluihin.

Kiitos vastauksistanne!

Liite 2. Esimerkki ruokaohjeesta

Porkkanasosekeitto

	Valomitta	Ostapaino	Pn-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	10,06 l	10,059 kg	0%	10,059 kg	Vesi
		6,718 kg	0%	6,718 kg	Porkkana kuorittu
	0,0 kpl	6,162 kg	20%	4,930 kg	Peruna
		1,688 kg	0%	1,688 kg	Sipulikuutio, pakaste
	~ 2 dl	0,140 kg	0%	0,140 kg	Kasvisliemijauhe
	~ 2/3 dl	0,063 kg	0%	0,063 kg	Ruokasuola
	4 1/4 dl	0,159 kg	0%	0,159 kg	Kirveli
	1 3/4 rkl	0,012 kg	0%	0,012 kg	Valkopippuri jauhettu
	3,4 l	3,405 kg	0%	3,405 kg	Ruokakerma 15 % vähälaktoosinen

Laita vesi kiehumaan ja lisää porkkanat, perunat ja sipulit. Lisää kasvisliemijauhe ja suola. Kasvisten ollessa kypsiä, lisää valkopippuri ja kirveli. Soseuta. Lisää kerma ja kuumenna.

ALLERGEENIT

-

PAINOT

	Käyttö	Kypymisvahvike	Kypää	Jakeluvahvike	Saanto
Kokonaispaino	27,174 kg	8 %	25,000 kg	0 %	25,000 kg
Annoskoko	272 g		250 g		250 g

LISÄTIEDOT

-

MUISTIO

-

KUSTANNUKSET

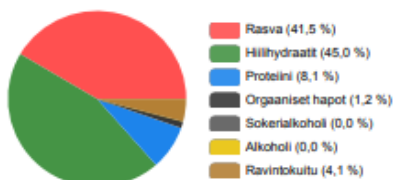
	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	28,02 €	0,00 €	28,02 €
Hinta / kg	1,12 €	0,00 €	1,12 €
Annoshinta	0,28 €	0,00 €	0,28 €

RAVINTOSISÄLTÖ

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet	% energiasta	Ri	Energia	Ri	Kivennäis- ja hivenaineet		Ri		
					Suola	0,52 g		9 %	
Rasva	2,30 g	41,75 %	3 %	48,74 kcal	2 %	Suola	0,52 %	Vitamiinit	
Tyydyttyneet	0,48 g	8,62 %	2 %	203,91 kJ		Natrium	205,17 mg	A-vitamiini	226,73 µg
Monosäät	0,66 g	12,06 %		0,20 MJ		Fosfori	35,02 mg	D-vitamiini	0,01 µg
Monitydyttym.	1,08 g	19,58 %				Kalium	225,47 mg	Tiamiini	0,06 mg
Trans	0,00 g	0,00 %				Rauta	0,30 mg	Riboflaviini	0,05 mg
Kolesteroli	4,70 mg					Kalsium	13,17 mg	Niasiini	0,55 mg
Linolihappo	0,08 g					Sinkki	0,24 mg	Pyridoksiini	0,04 mg
Alfa-noleeni-happo	7,74 mg					Magnesium	10,43 mg	B12	0,05 µg
Hiihydraatti	5,44 g	45,33 %	2 %			Jodi	6,86 µg	Foolihappo	11,55 µg
Sokerit	2,26 g	18,83 %	3 %			Seleen	0,22 µg	C-vitamiini	4,25 mg
Sokeri	2,15 g					Kupari	0,03 mg	E-vitamiini	0,16 mg
Laktoosi	0,14 g							K-vitamiini	5,35 µg
Ravintokuitu	1,06 g	4,16 %							
Orgaaniset hapot	0,19 g	1,24 %							
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %							
Tärkkelys	2,60 g	21,68 %							
Proteiini	0,98 g	8,17 %	2 %						
Alkoholi	0,00 g	0,00 %							
								Muut	
								Vesi	85,97 g

OSUUS ENERGIASTA



Liite 3. Tummennetut ruokaohjeet muokattu vastaamaan ikääntyneiden ravitsemussuosituksia.

Ruokalista 1							
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	sisältää päivittäin mm: tuoremuhu, leipä, levite, leikkeleen tai juuston, sekä valinnan mukaan kahvia, teetä ja puuroa, jogurttia, siliä						
Lounas	Kinkkukastike, Pasta/peruna Salaatti	Seikeitto	Broileria kastikkeessa Riisi	Meestvursti kiusaus Salaatti	Nakkikeitto Tuore leipä	Lohikiusaus Salaatti	Karjalanpaisti Peruna Salaatti
Jälkiruoka	Karviaisi kisseli	Vispipuuro	Hedelmä/ Hedelmäsose	Mandariini- kisseli	Puolukkarahka	Aprikoosikisseli	Raparperikisseli
Päiväkahvit ja makea kahvileipä							
Päivällinen	Porkkanasose keitto Riisipiirakka	Jauheliha- perunasose laatikko Punajuuri viipaleet	Makkarakaitto	Riistakeitto	Kalkkuna- kiusaus	Kinkkukeitto	Mannapuuro Mehukeitto
Iltapala sisältää mm: leipä, levite, leikkeleen tai juuston, siliä sekä valinnan mukaan kahvia, teetä tai kaakaota							
Iltapala	Kisseli	Vispipuuro	Jogurtti	Kisseli	Rahka	Kisseli	Kisseli

Ruokalista 2							
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	sisältää päivittäin mm: tuoremuhu, leipä, levite, leikkeleen tai juuston, sekä valinnan mukaan kahvia, teetä ja puuroa, jogurttia, siliä						
Lounas	Kalkkunakeitto Juusto Suolakurkku	Juustokalaa Kermaperunat Remuladekastike Salaatti	Nakkikastike Peruna Salaatti Raejuusto	Hernekeitto Juusto Sämpylä	Possun kassleria kastikkeessa Perunamuusi Salaatti	Silakkalaatikko Salaatti	Broilerkastike Riisi Salaatti
Jälkiruoka	Pappilan hätävara	Omena- kanelikisseli	Hedelmäsalaatti	Letut + Hillo	Mansikkakisseli	Moussevahto	Appelsiinkisseli
Päiväkahvit ja makea kahvileipä							
Päivällinen	Kebabkiusaus Salaatti	Jauhelihakeitto	Pinaattikeitto, Kananmuna	Kinkkiusaus Salaatti	Bataattisose keitto Pasteija	Makkarakaitto	Kaura-riisipuuro Mehukeitto
Iltapala sisältää mm: leipä, levite, leikkeleen tai juuston, siliä sekä valinnan mukaan kahvia, teetä tai kaakaota							
Iltapala	Jogurtti	Kisseli	Hedelmäsalaatti	Jogurtti	Kisseli	Moussevahto	Kisseli

Ruokalista 3							
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	sisältää päivittäin mm: tuoremehu, leipä, levite, leikkeleen tai juuston, sekä valinnan mukaan kahvia, teetä ja puuroa, jogurttia, silliä						
Lounas	Uunimakara Ruskea kastike Perunamuusi Salaatti	Lihakeitto Juusto Suolakurkku	Kalaleikepihvi, Kermaperunat Tilli-kermaviili kastike Salaatti	Broilerkiusaus Salaatti	Lohikeitto Juusto Paprika	Merimiespihvi vuoka Salaatti	Hedelmäinen kalkkunakastike Peruna Salaatti
Jälkiruoka	Vadelmakiisseli	Uuniomena, Vaniljakastike	Hedelmä/ Hedelmäsose	Ananaskiisseli	Tropiikinvahto	Mansikka- raparperikiisseli	Boysenmarja- kiisseli
Päiväkahvit ja makea kahvileipä							
Päivällinen	Maa-artistokka sosekeitto Pasteija	Broilerpasta Salaatti	Tomaattinen nakkikeitto	Linssisosekeitto Sämpylä	Kasviskiausaus Salatti Lihahyytelö	Kahden kalan keitto	Helmi puuro Mehukeitto
Iltapala sisältää mm: leipä, levite, leikkeleen tai juuston, silliä sekä valinnan mukaan kahvia, teetä tai kaakaota							
Iltapala	Kiisseli	Tuorepuuro	Jogurtti	Kiisseli	Tropiikinvahto	Mansikka- raparperikiisseli	Kiisseli

Ruokalista 4							
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	sisältää päivittäin mm: tuoremehu, leipä, levite, leikkeleen tai juuston, sekä valinnan mukaan kahvia, teetä ja puuroa, jogurttia, silliä						
Lounas	Makkara- kastike Peruna Salaatti	Jauhelihapihvi Sienikastike Perunat Salaatti	Nyhtöpossi keitto Savujuusto	Uunilohi, Perunamuusi Salaatti	Makaronilaatikko Salaatti	Kahden kalan keitto Patonki Juusto Suolakurkku viipale	Riistakaritys Muusi Salaatti Puolukkahillo
Jälkiruoka	Marjapuuro	Ruusunmarja- kiisseli	Banaanirahka	Mansikka- raparperi- kiisseli	Hedelmävahto	Punaherukka- kiisseli	Maitokiisseli Hillo
Päiväkahvit ja makea kahvileipä							
Päivällinen	Borssikeitto, Smetana	(Vuohenjuusto) Bataattisose- keitto	Kalkkunakiusaus Salaatti	Kurpitsakeitto Raejuusto	Broilerkeitto	Kebabkiausaus Salaatti	Riisipuuro Mehukeitto
Iltapala sisältää mm: leipä, levite, leikkeleen tai juuston, silliä sekä valinnan mukaan kahvia, teetä tai kaakaota							
Iltapala	Marjapuuro	Kiisseli	Rahka	Kiisseli	Vahto	Kiisseli	Jogurtti

Ruokalista 5							
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	sisältää päivittäin mm: tuoremehu, leipä, levite, leikkeleen tai juuston, sekä valinnan mukaan kahvia, teetä ja puuroa, jogurttia, silliä						
Lounas	Pekoninen nakkikastike Peruna Salaatti	Hirvikeitto	Lihapullat Perunat Ruskea kastike Salaatti	Uunikalaa Perunamuusi Salaatti	Broiler- kasviskeitto Tuore leipä	Jauheliha perunalaatikko Salaatti	Lohilaatikko Salaatti
Jälkiruoka	Persikkakiisseli	Päärynä Kinuskikastike	Sitruunakiisseli	Hedelmä/ Hedelmäsose	Suklaakiisseli	Puolukkakiisseli	Omenakiisseli
Päiväkahvit ja makea kahvileipä							
Päivällinen	Minestronekeitto	Kermanen kalkkunalaatikko Salaatti	Mannavelli, Pizza	Kinkkukeitto	Meetvursti- kiausaus Salaatti	Jauheliha- gulassikeitto	Mannapuuro Kiisseli
Iltapala sisältää mm: leipä, levite, leikkeleen tai juuston, silliä sekä valinnan mukaan kahvia, teetä tai kaakaota							
Iltapala	Kiisseli	Tuorepuuro	Kiisseli	Jogurtti	Kiisseli	Jogurtti	Kiisseli

Ruokalista 6							
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	sisältää päivittäin mm: tuoremehu, leipä, levite, leikkeleen tai juuston, sekä valinnan mukaan kahvia, teetä ja puuroa, jogurttia, silliä						
Lounas	Hedelmäinen kalkkunakastike Riisi/Peruna Salaatti	Kaalilaatikko Puolikkahillo Salaatti	Lohikeitto Juusto Tomaattiviipale	Jauheliha-punajuuri-perunavuoka Salaatti	Broilerpyörykät Perunamuusi Salaatti	(Juustoinen) Kasvisosekeitto Pasteija	Tomaattinen possukastike Perunat Salaatti
Jälkiruoka	Kookoskiisseli	Mansikkakiisseli	Mustikkarahka	Mangokiisseli	Marjavaahto	Vispipuuro	Mandariinikiisseli
Päiväkahvit ja makea kahvileipä							
Päivällinen	Nakkikeitto	Porkkana-inkivääri- sosekeitto Patonki	Kasvispasta Salaatti	Aurajuustokeitto Sämpylä	Broilerkeitto	Jauhelihavuoka Salaatti	Ohrapuuro Mehukeitto
Iltapala sisältää mm: leipä, levite, leikkeleen tai juuston, silliä sekä valinnan mukaan kahvia, teetä tai kaakaota							
Iltapala	Kiisseli	Kiisseli	Rahka	Kiisseli	Marjavaahto	Vispipuuro	Kiisseli

Liite 4. Havainnointipäiväkirja energiaravintoaineiden ja suolan määrän muutoksista ensimmäiseltä viikolta

	Ruokaohje:	Muutokset:
Maanantai	Kinkkukastike	Vanhaa ruokaohjetta ei ollut, joten tehtiin kokonaan uusi ruokaohje. Suolapitoisuus jäi suosituksia korkeammaksi, mutta tätä kompensoidaan muilla päivillä. Lisäksi on huomioitava kinkkusuikeista liukeneva suola.
	Porkkanaseikeitto	Lisättiin perunaa hiilihydraattipitoisuuden nostamiseksi. Vähennettiin veden määrää ja lisättiin porkkanan määrää, jotta ravintokuitumäärä ja ravintoainetiheys nousee.
Tiistai	Seikeitto	Porkkanakuutiot vaihdettiin keittojuureksi aterian monipuolistamiseksi. Sein määrää nostettiin hyvän eli tyydyttymättömän rasvan sekä proteiinin vuoksi ja perunan määrää laskettiin.
	Jauhelihaperunasekolaatikko	Jauhelihan määrää nostettiin ja perunan määrää laskettiin, jotta hiilihydraattien määrää saadaan alas ja proteiinin määrää ylös. Suolan määrää pudotettiin suositusten mukaiseksi.
Keskiviikko	Broileria kastikkeessa	Lisättiin kasvissuikaleita ravintokuidun ja hiilihydraattien määrän nostamiseksi. Broilerin määrää pudotettiin, mutta proteiinipitoisuus on silti suosituksen mukainen.
	Makkara-keitto	Suolan ja lihaliemijauheen määrää pudotettiin, jotta saadaan annoksen suolapitoisuus laskemaan. Perunan ja makkaran määrää laskettiin ja keittojuuresten osuutta nostettiin hitaiden hiilihydraattien ja ravintokuidun lisäämiseksi. Huomioitava makkarasta liukeneva suola.
Torstai	Metvurstikiusaus	Suolan määrää laskettiin. Rasvan osuus jäi suosituksia korkeammaksi, mutta tätä kompensoidaan viikon muilla päivillä.
	Riistakeitto	Laskettiin kerman ja lihan määrää rasvapitoisuuden alentamiseksi ja lisättiin juuessuikaleita hiilihydraattipitoisuuden nostamiseksi.
Perjantai	Nakkikeitto	Lihaliemijauheen ja suolan määrää laskettiin suolapitoisuuden alentamiseksi. Huomioitava nakeista liukeneva suola.
	Kalkkunakiusaus	Laskettiin perunan määrää ja lisättiin kasvissuikaleita hitaiden hiilihydraattipitoisuuksien nostamiseksi.
Lauantai	Lohikiusaus	Lohen määrää nostettiin hyvän eli tyydyttymättömän rasvan lisäämiseksi. Perunan ja suolan määrää laskettiin.
	Kinkkukeitto	Osa juuessuikaleista ja perunasta korvattiin herneillä proteiinipitoisuuden ja ravintokuitupitoisuuden nostamiseksi. Suolan määrä jäi suosituksia korkeammaksi, mutta tätä kompensoidaan muilla päivillä. Huomioitava kinkkusuikeista liukeneva suola.
Sunnuntai	Karjalanpaisti	Lihaliemijauheen ja suolan määrää laskettiin suolapitoisuuden alentamiseksi.
	Mannapuuro	Vanhaa ruokaohjetta ei ollut, joten tehtiin kokonaan uusi ruokaohje energiasäällöltään ja suolan määrältään suosituksia vastaavaksi. Kuitupitoisuuden nostamiseksi käytetään tummia mannasuurimoita.