

Sari Björkman

Ruokaopas kotona asuville ikääntyneille

Case: Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä

Opinnäytetyö

Syksy 2012

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö

Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijä: Sari Björkman

Työn nimi: Ruokaopas kotona asuville ikäihmisille: Case: Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä

Ohjaaja: Hillevi Eromäki

Vuosi: 2012

Sivumäärä: 37

Liitteiden lukumäärä: 6

Tutkimusten mukaan kotona asuvilla ikäihmisillä kokonaisenergiansaanti, ravintoaineiden saanti sekä nesteiden saanti ovat vähentyneet. Heikon ravitsemustilan vuoksi ikääntyneen immunitetti heikkenee, tämä johtaa sairastuvuuteen ja terveyspalveluiden käytön lisääntymiseen. (Suominen & Pitkälä 2010, 352.)

Ikäihmisten, omaishoitajien ja hoitohenkilökunnan tueksi Björkman, Haaramo ja Ojaniemi tekivät IKÄÄNTYNYT JA RUOKA: Tietoa ravitsemuksesta ja vinkkejä päivittäiseen ruokailuun -oppaan (2012) Kauhajoella. Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä halusi toisen oppaan rinnalle, joka sisältää ruokaohjeita ja vinkkejä ruoanlaittoon.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tehdä sellainen opas, jolla helpotetaan ikääntyneiden ruoanvalmistusta itse tehtyjen ja valmisruokien avulla. Opas sisältää kahden viikon ruokalistan ruokaohjeineen sekä vinkkejä ruoanlaittoon. Opas on tarkoitettu myös lisäämään ikäihmisten, omaishoitajien ja hoitohenkilökunnan tietoisuutta ravitsemuksesta ja ruuasta. Opas toteutettiin yhteistyössä Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän kanssa Kauhajoella.

Ruokalistan ateriat koostettiin Suomalaisten ravitsemussuosittelusten (2005) mukaisesti sekä Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot -opasta (Suominen 2008) hyödyntäen. Suunnittelussa otettiin huomioon ikääntyneiden ruokatottumukset. Keittokirjoista ja netistä kerättiin ruokaohjeita, joita muokattiin ikääntyneille sopivampaan muotoon. Ruokalistan aterioiden riittävä ravinnonsaanti varmistettiin Diet 32 -ohjelmalla. Oppaan ulkoasussa ja muotoilussa huomioitiin kohderyhmä kirjaimien, palstan leveyden, tekstin ja kuvien sijoittelulla. Ruokakuvat otettiin luonnonvaloa hyödyntäen.

Tuloksena saatiin ulkoasultaan ja tekstiltään helppolukuinen, selkeä ja ikääntyneille sopiva opas. Oppaan painamisessa käytetään väritulostinta tai tavallista tulostinta.

Avainsanat: ikääntyneet, ravitsemus, ruokalistat, ruoanvalmistus, ruoka-aineet, oppaat

Thesis abstract

Faculty: Business School, School of Hospitality Management

Degree programme: Hospitality Management

Author: Sari Björkman

Title of thesis: Nutrition Guide for the aged living at home

Case: Suupohja Joint Municipal Authority for Health and Social Services

Supervisor: Hillevi Eromäki

Year: 2012 Number of pages: 37 Number of appendices: 6

The total energy supply of the elderly people living at home has decreased according to the researches. Also the intake of important nutrients and fluids has decreased. Due to the weak nutritional state the immunity of the aged weakens and leads to morbidity and increases the use of health services.

To support the elderly people, relative caregivers and nursing staff Björkman, Haaramo and Ojaniemi compiled a nutrition guide *Food for the Aged: Information about nutrition and hints for daily eating* (2012). The Suupohja Joint Municipal Authority for Health and Social Services wanted to have also an additional guide containing recipes and cooking.

The purpose of the thesis was to plan and compile a guide for the aged to ease their food preparation and use of convenience foods. The aim was also to increase the elderly people's interest in their nutrition, cooking and eating. The guide was carried out in cooperation with the Suupohja Joint Municipal Authority for Health and Social Services in Kauhajoki.

The meals of the menu were put together according to the Finnish nutrition recommendations (2005) and the Nutrition and special diets for the aged- guide (Suominen 2008). In the planning phase the eating habits of the aged were taken into consideration. Recipes were collected from the cookery books and Internet and they were edited to a more suitable form for the aged. The sufficient nutrient supply of the meals of the menu was secured with the Diet 32 -program. In the appearance and design of the guide book, attention was paid to the target group by placing the types, columns, texts and pictures in an appropriate way. The food pictures were taken by utilizing natural light.

The result of the work was a clear and readable nutrition guide for the elderly people. In the printing of the guide a color printer or an ordinary printer will be used.

Keywords: the aged, nutrition, menus, cooking, foodstuffs, guides

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	7
1.1 Työn lähtökohdat ja rajaukset.....	7
1.2 Tavoitteet.....	8
2 IKÄÄNTYMINEN JA RAVITSEMUS.....	9
2.1 Fysiologiset muutokset.....	10
2.2 Ikääntymisen tuomat ongelmat ruokailussa ja ravitsemuksessa.....	11
2.3 Ikääntyneiden ravitsemustila.....	12
3 IKÄÄNTYNEIDEN RUOAN LAATUVAATIMUKSET.....	14
3.1 Ravitsemuksellinen laatu.....	14
3.2 Ruoan aistinvaraiset ominaisuudet.....	16
3.3 Ruokalistasuunnittelun tavoitteet.....	17
4 IKÄÄNTYNEILLE TARKOITETUN JULKAISUN ULKOASU.....	20
4.1 Oppaan visuaalinen suunnittelu.....	20
4.2 Taitto ja typografia.....	21
4.3 Ruokakuvan visuaalisuus.....	21
5 IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAOPAS SUUPOHJAN PERUSPALVELULIIKELAITOSKUNTAYHTYMÄLLE.....	23
5.1 Aterioiden suunnittelu ruokalistaan.....	23
5.2 Aterioiden ravintoainesisällön varmistaminen.....	26
5.3 Oppaan visuaalinen suunnittelu.....	28
5.4 Ruokakuvien ottaminen.....	29
5.5 Oppaan ulkoasu.....	29
5.6 Oppaan testaus ikäihmisille tarkoitetussa kokkikoulussa.....	30
6 POHDINTA.....	32
LÄHTEET.....	34
LIITTEET.....	37

Käytetyt termit ja lyhenteet

- Diet 32** Suunnittelu- ja dokumentaatioapuväline, jonka avulla tuotetaan keittiölle erilaisia raportteja. Ohjelman avulla suunnitellaan reseptejä, ruokalistoja sekä lasketaan ravintoainelaskelmia. (Diet 32 [Viitattu 2.12.2012]).
- Formaatti** Hyvään julkaisuun pääsemiseksi on valittava teoksen formaatti eli muoto, sivukoko ja paperi (Pesonen & Tarvainen 2001, 12).
- MNA -testi** Kehitetty yli 65-vuotiaiden ravitsemustilan arviointiin. Menetelmään kuuluu haastattelu sekä antropometriset tutkimukset. (Suominen & Pitkälä 2010, 353).

Monitydyttämätön rasvahappo

Rasvahappo, jossa on kaksi tai useampia kaksoissidoksia (Parkkinen & Sertti 2006, 74).

- Ravintoainetiheys** Ruoan sisältämien ravintoaineiden määrä ruoan energiamäärää kohti (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 30).

- Typografia** Typografialla tarkoitetaan julkaisun sävyä, tunnelmaa ja tyyliä. Sillä voidaan tukea ja vahvistaa tekstin sanomaa. (Pesonen & Tarvainen 2001, 12).

Tyydyttymätön rasvahappo

Rasvahappo, jossa on vähintään yksi kaksoissidos hiilten välillä. Välttämättömät rasvahapot kuuluvat näihin. (Parkkinen & Sertti 2006, 74).

Tyydyttynyt rasvahappo

Rasvahappo, jossa on ainoastaan yksinkertaisia sidoksia hiilten välillä (Parkkinen & Sertti 2006, 74).

Tyypin 2 diabetes

Aikuistyyppin diabetes, jossa insuliinin erityys on häiriintynyt tai sen teho kudoksissa on heikentynyt (Ebeling 2010, 235).

1 JOHDANTO

Suomessa ikääntyneiden osuus koko väestöstä kasvaa jatkuvasti, sillä ikääntyneiden fyysinen ja henkinen toimintakyky sekä terveys ovat kohentuneet. (Suominen 2008, 6.) Sotien jälkeen syntyneet suuret ikäluokat ovat 2010 vuoteen mennessä pienentyneet noin viidesosalla vuodesta 1945. Silti tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan yli 65-vuotiaita arvioidaan olevan 27 prosenttia väestöstä vuonna 2040 ja 29 prosenttia vuonna 2060. Ennusteen mukaan yli 65-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuisi nykyisestä määrästä vuoteen 2060 mennessä. Yli 85-vuotiaita olisi seitsemän prosenttia nykyisen kahden prosentin sijaan. (Väestöennuste.)

län myötä ravinnon sekä ruokailun sosiaalinen ja emotionaalinen merkitys kasvaa ikäihmisillä. Tällä hetkellä 93 prosenttia yli 65-vuotiaista asuu kotona, pari prosenttia palveluasunnoissa ja noin viisi prosenttia laitoksessa. (Suominen 2008, 7.)

Tutkimusten mukaan kotona asuvilla ikäihmisillä kokonaisenergiansaanti on vähentynyt. Myös ikääntyneille tärkeiden ravintoaineiden saanti sekä nesteiden saanti ovat vähentyneet. Heikon ravitsemustilan vuoksi ikääntyneen immuniteetti heikkenee, tämä johtaa sairastuvuuteen ja terveyspalveluiden käytön lisääntymiseen. (Suominen & Pitkälä 2010, 352.)

Ikääntyneiden toimintakykyä ja terveyttä on tärkeää ylläpitää, tällöin myös heidän elämänlaatunsa pysyy hyvänä. Hyvällä ravitsemustilalla ylläpidetään toimintakykyä, ehkäistään sairauksien puhkeamista sekä hidastetaan niiden pahenemista. (Suominen 2007, 473.)

1.1 Työn lähtökohdat ja rajaukset

Opas toteutettiin yhteistyössä Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän kanssa Kauhajoella. Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymään (myöhemmin LLKY) kuuluvat myös Teuvan, Isojoen ja Karijoen kunnat. Yhtymän perustetäviin kuuluu muun muassa sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottaminen tasarvoisesti yhteistoiminta-alueen asukkaille. Ikäihmistien palvelut ovat yksi osa hoidon ja hoivan palveluja. (Tietoa yhtymästä [Viitattu 18.7.2012].)

Kauhajoella ikäihmisistä huolehtii kotihoito. Palveluiden päätavoitteena on tukea asiakkaiden kotona selviytymistä ja ennaltaehkäistä syntyvää pienkoti- ja palveluasumistarvetta sekä laitoshoidon. (Ikäihmisten palvelut [Viitattu 18.7.2012].)

Kauhajoen Kotihoitoon kuuluu kotipalvelu ja kotisairaanhoidon sekä tukipalvelut. Kotihoidossa työskennellään tiimeissä eli tietty tiimi tukee oman alueen asiakkaiden kotona selviytymistä. Palveluohjaajat toimivat yhteyshenkilöinä, jotka ohjaavat asiakkaita saamaan tarvittavat palvelut. (Kotihoito, [Viitattu 18.7.2012].)

Ikäihmisten, omaishoitajien ja hoitohenkilökunnan tueksi Björkman, Haaramo ja Ojaniemi tekivät IKÄÄNTYNYT JA RUOKA: Tietoa ravitsemuksesta ja vinkkejä päivittäiseen ruokailuun -oppaan (2012) Kauhajoella. Tämän oppaan rinnalle haettiin toinen opas, joka sisältää ruokaohjeita ja vinkkejä ruoanlaittoon. LLKY jakaa oppaita myöhemmin yhdessä tai erikseen erilaisissa tilaisuuksissa.

1.2 Tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja tehdä ulkoasultaan sekä tekstiltään helppolukuinen, selkeä ja ikääntyneille sopiva opas. Oppaan avulla helpotetaan ikääntyneiden ruoanvalmistusta ruokalistassa olevien itse tehtyjen ja valmisruokien avulla. Oikeanlaisella ravitsemuksella muun muassa ehkäistään tahatonta painonlaskua sekä parannetaan kotona asumisen mahdollisuutta. Opas on tarkoitettu myös lisäämään ikäihmisten, omaishoitajien ja hoitohenkilökunnan tietoisuutta ravitsemuksesta ja ruuasta.

Oppaan avulla halutaan

- antaa ikääntyneille ruokaohjeita ja vinkkejä ruoanlaittoon
- ruokalistan aterioilla saavuttaa ikääntyneiden tarvitseman päivittäisen energian tarpeen
- lisätä ikääntyneiden kiinnostusta omaan ravitsemukseen, ruokailuun ja ruoanlaittoon

2 IKÄÄNTYMINEN JA RAVITSEMUS

Ikääntyminen on luonnollinen osa elämänkaarta. Ikääntyminen on ajan kuluessa tapahtuvaa muutosta elimistössä, kudoksissa ja soluissa, minkä seurauksena lihasmassa vähenee, luusto haurastuu ja nivelten liikkuvuus heikentyy (Suominen 2008,8–9.) Lihasmassan pienetessä ja liikunnan vähetessä energiankulutus myös pienenee. Ruokaa syödään vielä vähemmän kuin normaalisti, jolloin proteiinin, vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti voi olla riittämätöntä. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 14.)

Terveellisen ruokavalion perustana ikääntyneillä pidetään Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimia Suomalaisia ravitsemussuosituksia (2005), jotka on laadittu terveille kohtalaisesti liikkuvalla väestölle. Suosituksia voidaan soveltaa sellaiseen myös hyväkuntoisille ikääntyneille sekä 2 tyypin diabeetikoille ja kohonneen verenpaineen tai koholla olevien veren rasva-arvoja omaaville henkilöille. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 5–21.)

Näiden suositusten lisäksi on laadittu Ravitsemussuositukset ikääntyneille (2010), jotka täydentävät Suomalaisia ravitsemussuosituksia (2005) ikääntyneiden ravitsemuksen osalta. Ravitsemussuositukset ikääntyneille (2010, 9–14) huomioi ravitsemukselliset tarpeet ikääntymisen eri vaiheissa ja kehottaa arvioimaan ikääntyneen ravitsemustilaa säännöllisesti, jolloin voidaan puuttua ravitsemusongelmiin jo ongelmien alkuvaiheessa. Ikääntyneiden energian, proteiinin ja D-vitamiinin riittävään saantiin tulisi kiinnittää myös erityistä huomiota.

Ikäihmisillä erilaisten sairauksien ja iän myötä ravitsemustila ja ravinnonsaanti heikkenevät. Suurin riski on yli 80-vuotiailla, joiden ongelmana on liian vähäinen energiansaanti sekä laihtuminen. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 8.)

Ravitsemussuosituksien tavoitteina pyritään selkeyttämään ikääntyneiden ravitsemukseen liittyviä eroja ja ravitsemushoidon tavoitteita sekä lisäämään tietoa ravitsemuksen erityispiirteistä ja yhdenmukaistamaan hyvät käytännöt. Ohjataan myös tunnistamaan ravitsemustilan heikkeneminen ja toteuttamaan ravitsemushoitoa käytännössä. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 8.)

Ravitsemussuosituksissa painotetaan ravitsemuksellisten tarpeiden huomioon ottamista ikääntymisen eri vaiheissa sekä ravitsemuksen arvioimista säännöllisesti. Energian, proteiinin, ravintoaineiden, kuidun ja nesteen riittävä saanti tulisi turvata ravitsemushoidon avulla sekä yli 60-vuotiailla D-vitamiinilisän käyttö varmistetaan. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 9.)

Hyväkuntoiselle ikääntyneelle suositellaan ruokavalion energiamäärää sopivaksi energiankulutukseen nähden sekä monipuolisuutta, värikkyyttä ja riittävästi proteiinia ruokavalioon. Valtimoterveysten kannalta hyvälaatuisten rasvojen käyttö ja suolan käytön kohtuullisuus on tärkeää. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 20.)

2.1 Fysiologiset muutokset

Fyysisen aktiviteetin vähentyessä ikääntyneillä myös energian tarve vähenee. Perusaineenvaihdunta hidastuu lihasmassan pienentyessä. (Tilvis 2010, 56.) Ruokahalussa sekä haju- ja makuaistissa tapahtuvat muutokset altistavat myös ravitsemushäiriöille (Suominen & Pitkälä 2010, 351).

Sidekudos. Sidekudoksessa tapahtuvat muutokset ilmenevät seniilinä rasvoittumisena, kimmoisuuden vähenemisenä, nivelten jäykistymisenä, nivelrikkojen yleistyminenä, jänneiden vetolujuuden heikentymisenä, haavan paranemisen hidastumisena ja luukadon pahentumisena. (Tilvis 2010, 23.)

Lihaskudos. Lihaskudoksissa lihassäikeet vähenevät iän myötä ja niiden paksuus riippuu lihasten käyttöasteesta. Levossa olevat lihakset surkastuvat nopeammin kuin ne joiden lihaksia harjoitetaan säännöllisesti lihaharjoituksilla. Fyysisen aktiviteetin vähentyessä lihaskunto heikkenee ja syntyy neuronikato. Neuronikadon seurauksena lihassäikeet katoavat, lihasentsyymit vähenevät sekä tulee hormonaalisia muutoksia ja muita elinten toimintamuutoksia. (Tilvis 2010, 24–25.)

Solut. Solut vanhenevat ihmisten elimistössä iän myötä tarkoittaen solujen kuivumista, rasvoittumista, hyytymistä ja jäykistymistä. Solukato on erilaista kaikilla, joil-

lakin se ilmenee keskushermoston solukatona ja toisilla lihaksiston surkastumisena tai luuston ja nivelten rustokudoksen solukatona. (Tilvis 2010, 21.)

Toimintakyky. Ikääntyneen elämänlaatu, toimintakyky ja terveys säilyvät pidempään hyvänä, kun ravitsemus on kunnossa. Lisäksi sairauksista toipuminen nopeutuu ja kotona asumisen mahdollisuudet ovat paremmat, jos ravitsemustila on hyvä. Ravitsemusongelmien riski on suurin yli 80-vuotiailla, joilla vähäinen energiensaanti ja laihtuminen ovat päällimmäiset ongelmat. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 8.)

Lihasmassan väheneminen ja lihasten toiminnan heikkeneminen eli sarkopenia huonontavat usein vanhusten toimintakykyä ja elämänlaatua. Lihaksen proteiinin hajoaminen ja synteesi ovat epätasapainossa sarkopeniassa, joka johtuu mm. ravitsemustilasta ja liikunnanpuutteesta. (Tilvis 2010, 25.)

Riittävä liikunta on tärkeää, sillä se ylläpitää lihaskuntoa sekä lisää energiankuluusta. Sairauksien aikana tulisi huolehtia riittävän energian, proteiinin ja ravintoainesten saannista sekä pitäisi tehostaa ruokavaliota tarvittaessa. Energiensaannin ollessa alhainen suositellaan proteiinin saanniksi 1- 1,2 g proteiinia/vrk kehon painokiloa kohti. Ympäri vuoden tulisi käyttää D-vitamiinilisää 20 mikrogrammaa/vrk sekä pitäisi huolehtia myös suun terveydestä. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 20–21.)

2.2 Ikääntymisen tuomat ongelmat ruokailussa ja ravitsemuksessa

Ikäihmisen terveydentilaan ja toimintakykyyn vaikuttavat heidän ravitsemustilansa, ruokailut sekä ravinnonsaanti. Erilaiset sairaudet kasaantuvat noin 75 ikävuoden tienoilla, jotka vanhentavat nopeasti. Ulkopuolisen apua eivät kaikki vielä tarvitse, mutta avun tarve lisääntyy kymmenen vuoden kuluessa. Ravitsemustilan heikentyessä huonon ruokahalun sekä vähäisen syömisen johdosta ikäihminen sairastuu herkemmin eri sairauksiin sekä hänen toimintakykynsä heikkenee. Myös masennus, yksinäisyys, vähävaraisuus, lääkitys, lonkkamurtumat sekä alkoholin liikakäyttö vaikuttavat ravitsemustilan heikkenemiseen. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 16.)

Ruoka vaikuttaa monin eri tavoin ikäihmisen elämään. Ruoasta saadaan elimistön kannalta tärkeitä ravintoaineita, mutta se ravitsee henkiseltä kannalta myös mieltä. Ikääntyminen ja fysiologiset muutokset tuovat joitakin rajoituksia syömiseen, ruokailun nauttimiseen sekä ruokavalintoihin. (Suominen 1999, 1.)

Fysiologisia muutoksia syntyy maku- ja hajuaisteissa. Aromaattisia yhdisteitä ei tunnisteta enää niin hyvin kuin ennen. (Tilvis 2010, 58.) Suu muuttuu haavoittuvaksi ja herkästi tulehtuvaksi, kun suun limakalvo ohenee sekä syljen eritysvähennee. Myös huonot irtoproteesit vaikeuttavat syömistä. (Suominen 2008, 9–11.) Ravitsemussuositukset ikääntyneille (2010) muistuttaa, että mitä enemmän on omia hampaita, sitä paremmin pystyy syömään tuoreita hedelmiä, kasviksia sekä muita pureskeltavia ruoka-aineita. Tällöin myös pureskelu lisää syljeneritystä ja ruoka maistuu. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 46.)

Myös ruoansulatuskanavan limakalvot ja lihakset surkastuvat sekä mahalaukun tyhjeneminen hidastuu, jolloin rasvaisempi ateria sulaa hitaammin tai sulaminen jää epätäydelliseksi. Ruoan nielemisessä kurkunkansi ei peitä enää tiiviisti henkitorven yläosaa ja vaarana on ruoan tai nesteen livahtaminen väärään kurkkuun. Mahalaukun seinämän rauhaset eivät eritä suolahappoa enää kovin monella yli 65-vuotiailla ja tämä vaikuttaa maha-suolikanavan puolustusjärjestelmään ja bakteerikantaan. (Tilvis 2010, 39–40.)

Ikäihmisen ravitsemukseen, toimintakykyyn sekä elämänlaatuun vaikuttavat myös sosiaaliset tekijät, kuten varallisuus, ihmissuhteet ja opitut ruokailutottumukset. Eläkkeelle jääminen tai puolison kuolema vaikuttaa myös ravitsemustilaan. (Suominen 1999, 1.) Myös ikäihmisen omat aiemmat elintavat vaikuttavat hänen ravitsemustilaansa sekä lihaskatoon (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 17).

2.3 Ikääntyneiden ravitsemustila

Etelä-Suomessa tehtiin tutkimus kotisairaanhoidon potilaiden ravitsemustilasta. MNA -tutkimuksen avulla todettiin puolella tutkimukseen osallistuneilla virheravitsemusriski sekä kolmella prosentilla aliravitsemus. Virheravitsemusriskiä lisäsi suun kuivuus ja ongelmat syömisessä. (Soini 2004, 30–31.)

MNA -tutkimuksen avulla kartoitettiin myös Kauhajoella kotona asuvien ikäihmisten ravitsemustilaa. Tutkimuksen mukaan aliravitsemusta havaittiin noin kolmella prosentilla ja virheravitsemusriski vajaalla puolella. (Kristola, 2008, 15.)

Eurooppalaisen SENECA -tutkimuksen mukaan energiansaanti vähenee ikääntyneillä 70 -vuoden jälkeen noin viidenneksellä 80 -vuoteen mennessä. Ravitsemustutkimus tehtiin kahteentoista eri maahan Euroopassa. (Groot & Staveren 1989, 552–557.)

Finnravinto 2007 -tutkimuksen mukaan ikääntyneet saivat energiaravintoaineita ja kivennäisaineita suositusten mukaisesti, päivittäinen kuidun saanti jäi alle suositusten. (Paturi, Tapanainen, Reinivuo & Pietinen 2008, 97.)

Kauhajoella 2011 tehdyssä tutkimuksessa todettiin ikäihmisten energian, proteiinin, hiilihydraattien, kuidun ja D-vitamiinin saannin jäävän hieman vajaaksi verrattuna suositukseen, kun taas rasvojen, kalsiumin ja raudan saanti oli suositusten mukaista. (Björkman & Ojaniemi 2011, 19.)

3 IKÄÄNTYNEIDEN RUOAN LAATUVAATIMUKSET

Ikäihmisille suunnatussa ruokaohjeistuksessa täytyy ottaa huomioon kohderyhmä erilaisilla kuin työssäkävien ruokalistasuunnittelussa. Ikäihmisille tärkeimpiä aistittavia ominaisuuksia ruoassa on sen hyvä maku ja sopiva rakenne. Ruoan houkuttelevuutta lisää myös herkullinen ulkonäkö sekä sopivat annoskoot. Ikäihmisten mieliruokia ovat perinteiset kotiruokat, kuten liha- ja kalakeitto, sianlihakastike, lihapullat ja laatikot. Myös broileri- ja lohiruoista sekä paistetuista silakoista pidetään. (Suominen & Kivistö 2009, 5.)

Monipuolista ruokavaliota suositellaan, mutta nautittujen ruokamäärien ollessa pieniä, täytyy kiinnittää huomiota enemmän ruoan energia- ja ravintoainetiheyteen. Ruoan energiatiheyttä voidaan lisätä mm. valitsemalla runsaammin rasvaisia sisältäviä tuotteita sekä lisäämällä öljyä keittoihin, puuroihin ja sosemaisiiin ruokiin. (Suominen 2010, 479.)

Ikääntyneille suositellaan ateriointia useasti päivän mittaan aterioiden ollessa pieniä. Välipaloilla voidaan myös ylläpitää ravitsemustilaa mm. suosimalla proteiinipitoisia välipaloja. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 34–35.)

3.1 Ravitsemuksellinen laatu

Ravintoaineet. Ruokalistasuunnittelun tärkeimpiä osa-alueita on ikäihmisten ravitsemuksellisten tarpeiden tyydyttäminen. Ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemat ravitsemussuositukset (2005) ja niitä täydentävät ravitsemussuositukset ikääntyneille (2010) soveltuvat ikääntyneen ravitsemuksen suunnittelussa pohjana. Ikäihminen saa tarvitsemansa ravintoaineet ruokavaliosta, jonka koostumus on suositusten mukainen sekä tyydyttää ikääntyneen energiantarpeen. Lounasaterian on myös hyvä kattaa kolmasosan päivittäisestä energian ja ravintoaineiden tarpeesta. (Suominen 2000, 8.)

Aterioiden ravintoainesisältö. Aterioissa otetaan huomioon ruoan monipuolisuus sekä pyritään ylläpitämään ruoan avulla sopivaa painoa. Ruoan rasvapitoisuudessa noudatetaan suosituksia ja vältetään tyydyttynyttä, kovaa rasvaa. Ruoka sisäl-

tää kasviksia, hedelmiä, marjoja ja viljatuotteita runsaasti. Sokeria käytetään kohtuullisesti sekä suolan määrä pidetään kohtuullisena. (Suominen 2000, 10.)

Vilja ja viljavalmistet. Jokaiselle aterialle suositellaan viljavalmisteita, sillä ne ovat tärkeitä energian, hiilihydraatin ja proteiinin lähteitä. Päivittäisessä käytössä voidaan vaihdella viljavalmisteita kuten leipiä, piirakoita, puuroja, vellejä ja riisiä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 37.) Viljatuotteet ja peruna yhdessä muodostavat ruokavalion rungon (Suominen 2008, 10).

Kasvikset, hedelmät ja marjat. Näitä ikääntyneiden pitäisi syödä vähintään 400 g päivässä (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 36). Jokaisella aterialla voidaan nauttia kasviksia sekä marjoja ja hedelmiä jälkiruokana tai välipalana. Juurekset ja lehtivihannekset ikääntyneet voivat syödä tuoresalaatteina ja raasteina, jotka ovat rakenteeltaan helposti pureskeltavia ja nieltäviä. Kovat kasvikset esim. kaali voidaan raastaa edellisenä päivänä maustaen salaatinkastikkeella, jolloin se pehmenee seuraavaksi päiväksi. (Suominen 2000, 10–11.)

Höyryttämällä kasviksia ja kasvissalaatteja esim. höyryritilän avulla ikääntyneet saavat ne itselleen sulavampaan muotoon syödä. Niitä voidaan hyödyntää myös pata- ja laatikkoruoissa sekä keitoissa. Marjoja voidaan nauttia mehuina, kiisseleinä, soseina, marjapuuroina ja marjarahkoina. Varsinkin erilaiset kiisselit ovat ikäihmisten suosikkeja. Hedelmiä kannattaa syödä sellaisenaan, jos siihen pystyy tai nektareina, hedelmäsalaatteina sekä soseutettuna. (Suominen 2000, 11.)

Maito ja maitovalmistet. Nestemäisiä valmisteita suositellaan nautittavaksi noin puoli litraa päivässä (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 37). Hyvä valikoima löytyy maidoista, hapanmaitotuotteista, juustoista, rahkoista, kermoista, jäätelöistä ja vanukkaista. Ikäihmiset saavat kalsiumtarpeensa kolmesta lasillisesta maitoa tai piimää sekä muutamasta juustoviipaleesta. (Suominen 2000, 11.)

Liha. Lihaa tai lihaa vastaavia tuotteita suositellaan päivittäiseen käyttöön riittävän proteiinin saannin turvaamiseksi. Ikäihmisille riittävän proteiinin saanti on tärkeää hyvän lihaskunnon ylläpitämiseksi. Hyviä proteiinin lähteitä ovat lihan lisäksi myös kala, kana ja kananmuna. (Suominen 2000, 12.)

Kala. Kalaa tulee suosia kaksi kertaa viikossa sen pehmeän rasvakoostumuksen ja D-vitamiinin vuoksi (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005). Kalaa voidaan valmistaa ilman lisärasvaa keittäen, uunissa hauduttaen tai mikroaaltouunissa. Silakoita ja muikkuja voidaan paistaa pannulla. (Suominen 2000, 12.)

Ravintorasvat. Ravintorasvoja tulee käyttää kohtuullisesti ruokavaliossa. Leivän päälle suositellaan kasvimargariinia tai rasvaseosta. Öljyä suositellaan ruoanvalmistukseen ja leivontaan sekä öljypohjaisia salaatikastikkeita. Rasvan lisäämisellä saadaan lisättyä ravinnon energiamäärää ikäihmisen energiansaannin ollessa alhainen. (Suominen 2000, 12.)

3.2 Ruoan aistinvaraiset ominaisuudet

Ikäihmisillä aistit heikkenevät yksilöllisesti ikääntyessä, siksi riski virheravitsemukselle kasvaa ruokahalun ja janontunteen heikentyessä. Ruoan maistuvuutta ja ruokahalua voidaan parantaa suolan ja mausteiden hieman runsaammalla käytöllä. Terveellisen ruoan ja makuasioiden välillä joudutaankin usein tasapainoilemaan. Erilaiset tilanteet ikäihmisillä vaativat joskus maukkaampaa ja riittävän energiasisältöisempää ruokaa kuin terveellisempää ruokaa. (Suominen & Kivistö 2009, 6.)

Ruoan maku. Maku on ikäihmisille tärkeimpiä ruokaan liittyviä asioita. Voimakasta aromeista pidetäänkin juuri heikentyneen haju- ja makuaistin vuoksi. Ruoanvalmistuksessa kannattaakin suosia ikäihmisille tuttuja mausteita kuten mausteja ja valkopippuria, persiljaa, tilliä, ruohosipulia, sipulia ja laakerinlehteä. (Suominen 2000, 15.)

Keitto- ja pataruoissa voidaan käyttää monipuolisesti juureksia lisämakua antamaan, suolaakin tarvitaan vähemmän pitkään haudutetuissa liharuoissa, sillä lihan omat makuaineet pääsevät esiin. (Suominen 2000, 15.)

Ruoan värit. Väreillä voidaan herättää ruokahalua sekä viestittää ravitsemuksellisesti tärkeistä tekijöistä ruokalistassa. Runsaasti tärkeitä ravintoaineita sisältävät esim. porkkanat, punaiset tomaatit, vihreä pinaatti tai salaatti joita voi tarjoiluastial-

le laittaa ryhmittäin korostamaan toisiaan ja siten houkuttelemaan syömään. (Suominen 2000, 16.)

Ruokien rakenne ja muoto. Rakenne ja muoto otetaan huomioon ruokalistaa suunnitellessa varsinkin pehmeiden ja kovien rakenteiden yhdistelemisessä. Joitakin ruokayhdistelmiä on totuttu käyttämään yhdessä kuten perunamuusin kanssa kokolihaa tai ruokayhdistelmiä jotka sopivat hyvin yhteen esim. keitto ja rapea leipä. Ikäihmisille ruoka ei saa olla liian kovaa tai sitkeää vaan kokolihat pitää olla pehmeäksi kypsennettynä sekä kasvisraasteet hienoksi raastettuna. Siksi ikäihmisten suosiossa onkin keitto- ja pataruoat niiden helpon syömisen vuoksi. (Suominen 2000, 17.)

3.3 Ruokalistasuunnittelun tavoitteet

Ruokalistaa suunnitellessa pyritään ottamaan huomioon edellä mainitut asiat. Suurimmalle osalle ikääntyneistä ravinnonsaanti on riittävää, kun he saavat energiaa n. 2000 kcal/vrk, proteiinia 70–100 g/vrk, hiilihydraattia, rasvaa, kalsiumia 800 mg/vrk, C-vitamiinia 75 mg/vrk, kuitua 25–35 g/vrk, D-vitamiinia 20 µg/vrk ja nesteitä 1–1,5 litraa päivittäin. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 11–28.) Myös ruoan rakenne ja hyvä maku pyritään huomioimaan ruokalistassa (Suominen 2008, 480.)

Energia. Energiantarve pienenee iän myötä fyysisen aktiivisuuden vähenemisen vuoksi. Silti liikkuva iäkkäämpi ihminen kuluttaa energiaa melkein yhtä paljon kuin nuoremmat. Energian saannilla ja kulutuksella voi olla vaihtelueroja muutaman vuorokauden välillä. Tärkeämpää on saavuttaa tasapaino pitemmällä ajanjaksolla. Energian tarvetta vähäisempi saanti aiheuttaa laihtumista ja alipainoa. (Suominen 2008, 467–468.)

Proteiini. Iän myötä heikkenee ravinnon proteiinin hyväksikäyttö elimistössä. Energian saannin pienetessä proteiinin saannin osuus tulisi olla 10–20 % sijaan 15–20 %. Vähäinen proteiinin saanti vaikuttaa sairastumisissa iäkkäiden immuunipuolustukseen sekä elimistön lihas- ja solumassaan. Siksi proteiinin suositus

ikäntyneille on 1–1,2 g/vrk kehon painokiloa kohti ja akuutisti sairaille 2 g/vrk kehon painokiloa kohti. (Suominen 2008, 470.)

Hiilihydraatti. Ruokavaliolla joka sisältää runsaasti kuitupitoisia hiilihydraatteja on myönteinen vaikutus elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan. Kuitupitoinen ruokavalio vähentää lihavuutta ja sairauksien vaaraa varsinkin, jos rasvojen ja hiilihydraattien osuus on tasapainossa. Suoliston toiminta paranee riittävästä kuidun saannista sekä saattaa ehkäistä paksusuolen syöpää. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2010, 17.)

Rasva. Rasvan sisältämän runsaan energian vuoksi, sen saanti olisi hyvä pitää kohtuullisena. Liian runsas kovan rasvan määrä ruoasta lisää sydän- ja verisuonitautien vaaraa samoin kuin joidenkin syöpien ja tyyppin 2 diabeteksen että sappikivien vaaraa. Elimistön insuliiniherkkyys paranee kun tyydyttyneet rasvahapot korvataan tyydyttämättömillä rasvahapoilla. Kala sisältää pitkäketjuisia monitydyttämättömiä rasvahappoja. Näiden saanti alentaa verenpainetta ja vähentää veren hyytymistäipumusta. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2010, 14–16.)

Kalsium. Suurin osa kalsiumista on luustossa ja hampaissa. Veressä, solujen ulkoisissa ja sisäisissä nesteissä oleva kalsium säätelee elimistön toimintoja mm. sydämen toimintaa, veren hyytymistä, happoemästasapainoa ja nestetasapainoa. D-vitamiinin puute vähentää kalsiumin imeytymistä. Maitovalmisteista kalsium imeytyy paremmin kuin kasvikunnan tuotteista. Osteoporoosin kehittymiseen kalsiumin vähyys ruokavaliossa on yksi osa tekijä yhdessä liikunnan ja perimän kanssa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2010, 28.)

C-vitamiini. Askorbiinihappoa eli C-vitamiinia tarvitaan mm. kollageenin ja hermoston välittäjäaineiden muodostamisessa, ei-hemiraudan imeytymisen edistämiseksi, kolesterolin aineenvaihdunnassa sekä lisämunuaiskuoren hormonien muodostuksessa. C-vitamiinia saadaan marjoista, hedelmistä ja kasviksista. Marja- ja hedelmämehuja löytyy myös C-vitamiinilla täydennettynä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2010, 26–27.)

Kuitu. Veteen liukenemattomat kuidut mm. viljassa, lisäävät ulosteen massaa ja pehmentävät sen rakennetta, tällöin massa kulkee nopeammin suolistossa. Kuidut edistävät myös suolen terveyttä ja suojaavat suolistosyövilta. Veteen liukenevat

kuidut mm. marjoissa ja hedelmissä, vaikuttavat elimistön glukoosi- ja rasva-aineenvaihduntaan tasaten aterian jälkeisen veren sokerin nousua sekä insuliinivastetta. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2010, 18.)

D-vitamiini. D-vitamiini ehkäisee luunmurtumia, hidastaa luuston haurastumista, osteoporoosin etenemistä sekä ylläpitää hyvää lihaskoordinaatiota ja siten ehkäisee kaatumisia. 20 µg/vrk ehkäisee vanhuksilla kaatumisia ja murtumia. (Suomenen 2008, 469.)

Neste. Aineenvaihdunta ja fysiologiset toiminnot tarvitsevat riittävästi nestettä. Ravintoaineiden imeytymiseen ja kuljettamiseen kehossa tarvitaan vettä kuten myös ruoansulatukseen. Ikääntyneillä kehon nestemäärä on vähäisempää kuin nuoremmilla, siksi nestevajaus on heillä vakavampaa. Ikääntyneille suositellaan 5–8 lasillista juomaa päivässä. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 41.)

4 IKÄÄNTYNEILLE TARKOITETUN JULKAISUN ULKOASU

4.1 Oppaan visuaalinen suunnittelu

Visuaalinen eli graafinen suunnittelu on julkaisun kivijalka. Julkaisulle asetettujen päämäärien kautta viestin ääni ja luonne saavutetaan ulkoasussa. Sanoman onnistuneen välittyminen näkyy ulkoasussa sekä tietoisesti että tiedostamattomasti. Visuaalisessa suunnittelussa otetaan huomioon taustatekijän eli esim. yrityksen näkyvyys julkaisussa. Julkaisun viesti kohdistetaan kohderyhmän mukaan. Suppeamman ja rajatumman kohderyhmän kohdalla se on helpompaa. Suunnittelussa otetaan huomioon myös julkaisun tarkoitus ja sen keskeinen viesti sekä miten julkaisu jaetaan kohderyhmälle. (Pesonen & Tarvainen 2001, 10–12.)

Huovilan (2006, 55) mukaan onnistuneella visualisoinnilla varmistetaan viestin perillemeno. Se saavutetaan kun valitaan vain muutama asia kielestä, erilaisten muotojen jännitteistä, rytmistä, tasapainosta, eri elementtien sijoittelusta sekä väreistä korostamaan sommittelua.

Suunnittelun edetessä valitaan julkaisun formaatti: muoto, sivukoko ja paperi. Julkaisulle luodaan peruspohja eli asettelumalli, joka helpottaa suunnittelussa ja pitää julkaisun koossa. Lisäksi luodaan typografia sekä päätetään julkaisun kuvituksen linja ja värytys. (Pesonen & Tarvainen 2001, 12.) Julkaisun kokoon vaikuttavat mm. sen käyttötarkoitus, helppokäyttöisyys, teknologia, taloudellisuus sekä jakeluun liittyvät tekijät. (Koskinen 2001, 62.)

Julkaisun painamisessa voidaan käyttää myös tulostimia sekä värikopiokoneita varsinkin pienissä määrissä. Laatu on heikompaa analogisissa ja digitaalisissa painomenetelmissä, mutta poikkeuksiakin löytyy ja joidenkin tulostimien laatu voi olla painettua laatua parempaa. (Koskinen 2001, 163.)

4.2 Taitto ja typografia

Julkaisun taitossa yhdistetään otsikot, teksti, kuvat ja piirrokset toimivaksi kokonaisuudeksi sivulle ja asetellaan ne omille paikoilleen. Julkaisun taitto tukee sen välittämää sanomaa ja taittovaiheessa päätetään viimeistään julkaisun värimaailma. Tekstiin saatetaan tehdä viimeistelyä sekä hiotaan lopulliseen muotoon, jota on miellyttävä seurata. (Keränen, Lamberg & Penttinen 2001, 76.)

Julkaisun taitossa pyritään noudattamaan yhtenäistä linjaa sekä kuvissa ja piirroksissa että kirjasinten ja muiden elementtien muodoissa. Tällöin vältetään liian rikkonaisen näköiseltä julkaisulta. (Keränen ym. 2001, 76.)

Pesosen ja Tarvaisen mukaan typografialla eli tekstin visuaalisella ilmeellä tuetaan ja vahvistetaan tekstin sanomaa (Pesonen & Tarvainen 2001, 18). Keränen ja kumpp. ohjastavat kirjasintyylien valitsemisessa huomioimaan, että ne tukevat julkaisun viestiä sekä ovat luettavia ja typografisesti kauniita (Keränen ym. 2001, 77). Samoin Koskisen (2001, 67) mukaan kirjaimien avulla vaikutetaan viestin havaitsemiseen, luettavuuteen sekä tullaan ymmärretyksi.

Osmo A. Wiion mukaan kirjasintyyppien eli fonttien luettavuus toteutuu parhaiten antiikvatyypeissä (kuten tässä) kuin suoraviivaisessa groteskissa. Antiikvatyypejä käytetään yleensä kirjoissa ja lehdissä. Pienten kirjainten luettavuus on parempi kuin suurissa kirjaimissa sekä normaalitekstiä luetaan paremmin kuin kursivina, vahvennusta tai harvennusta. Yksittäisissä sanoissa tai lyhyissä tekstijaksoissa voidaan luettavuutta lisätä hyödyntämällä kursivina, vahvennusta tai muita tehokeinoja. (Osmo 1997, 133–134.)

4.3 Ruokakuvan visuaalisuus

Ruokakuvan herkullisuuden vaikutelman saamiseksi valaistuksella, tekstuurilla ja mielikuvien luomisella on tärkeä sija. Ruoka-annosten herkullisuus ja houkuttelevuus korostuu kuvissa. Kuvauksellisemmista ruoka-annoksista löytyy rakennetta ja väriä. Muhennoksista ja muista muodottomista ruoka-annoksista ei saa edustavia kuvia rakenteensa vuoksi, vaikka olisivatkin herkullisia ruokia. Ruokakuvissa muo-

tivirtaus tapahtuu hitaasti, sillä ihmisten ruokailutottumukset ovat konservatiivisia ja ruokakuvaukset tehdään tutulla ja perinteisellä tavalla. (Freeman 2006, 98.)

Huovilan (2006, 60–61) mukaan kuvaajan itse valitsemat kohteet, kuvakulmat ja tekniset säädöt vaikuttavat siihen mitä kuvassa näkyy ja minkälainen siitä tulee. Sanonta ”yksi kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa” pätee valokuvien otossa. Sanonnasta tehty väännös ”yksi kuva valehtelee enemmän kuin tuhat sanaa” pitää myös paikkansa. Totuus taitaa kuitenkin olla niin, että valokuvaaja valehtelee eikä itse kuva.

Ruokakuvan sommittelu. Sommittelussa otetaan huomioon mitä yksityiskohtia halutaan korostaa ja poistetaan turhat häiriötekijät. Liialla rekvisiitalla saadaan kaottinen ja sekava kuva. Pelkistetyissä kattauksissa ruokaan kohdistuu kaikki huomio, siksi olisi hyvä suosia valkoisia astioita ja välttää liikaa koristelua. (Ferroni [viitattu 16.11.2012].)

Useimmat ruokakuvat kuvataan turvallisesta lautasen 45 asteen kulmassa, sillä se näyttää ruoan aterioijan näkökulmasta. Erilaisilla kokeiluilla voidaan löytää parempia kuvakulmia, kuten ruokaa pinoamalla päällekkäin esim. pannukakkuja hillon ja kermavaahdon kera. Suoraan ylhäältä päin kuvatessa ruokakuvasta tulee graafisen ja tasaisen näköinen. Ruokalautasta kuvatessa kamera voi olla melko lähellä lautasta, tällöin tosin voi tulla epämääräinen kuva jos kameran objektiivi ei pysty tarkentamaan kuvaa. Kuvaamisessa suositaan makrokuvaamista sekä otetaan huomioon kameran omat rajalliset säädöt. Automaattinen tarkennus saattaa toimia epätasaisesti jättäen ruoan muodot pehmeän näköiseksi. (Ferroni [viitattu 16.11.2012].)

Ruokakuvan valaisu. Valaisussa pehmeällä valaistuksella tuodaan esiin oikea määrä yksityiskohtia sekä pitämään piilossa vähemmän houkuttelevia näkökulmia ruoasta. Luonnonvaloa hyödyntämällä saadaan ruoka näyttämään luonnolliselta. Ikkunasta tuleva liian kirkas valo tuo varjoja kuvaan, tätä voidaan pehmentää laittamalla ikkunaan valkoista paperia tai vaihtamalla kuvauksen eri ikkunaan. Myös itsestään voi kuvaan tulla ääriäriivoja joita voidaan estää esim. pahvinpalalla kameran ja kohteen välissä. (Ferroni [viitattu 16.11.2012].)

5 IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAOPAS SUUPOHJAN PERUSPALVELULIIKELAITOSKUNTAYHTYMÄLLE

5.1 Aterioiden suunnittelu ruokalistaan

Aterioita suunnitellessa otettiin huomioon ruokien hyödynnettävyys päivän aikana, sillä kaikki ikäihmiset eivät syö isoja määriä, eivätkä halua heittää ruokaa hukkaan. Valmisruoilla haluttiin helpottaa päivän aterioiden valmistamista, niitä kerättiin nettisivuilta ja lähikauppojen hyllyjä tutkien. Viinialon (1998, 55) tutkimuksen mukaan yksinasuvat ostavat enemmän valmiita liharuokia kuin keskivertotaloudet. Erilaiset laatikkoruokat ja hernekeitot olivat myös suosittuja.

Aterioiden suunnittelussa otettiin huomioon myös se, että joitakin ruokia voidaan valmistaa kerralla enemmän ja pakastaa pienissä erissä pakkaseen. Näitä voidaan sitten myöhemmin hyödyntää. Jauhelihaa, broileria ja possunlihaa voidaan kypsentää pakkaseen myös pienissä erissä etukäteen, joita sitten hyödynnetään ruoanlaitossa myöhemmin. Ikäihmisillä eläkkeiden ollessa pieniä, elintarvikkeiden hinta koettiin tärkeäksi. Tällöin olisi hyvä olla jonkinlainen ruokalistasuunnitelma, jonka mukaan ostaa ruokaa ennakoon tarjousten mukaan. (Isoniemi & Leskinen 2001, 18.)

Ruokalista. Ruokalistassa huomioitiin ruoka-aineiden saatavuus myös lähikaupasta, sillä Isoniemen ja Leskisen (2001, 17) tutkimuksen mukaan ikääntyneet kokivat asioimisen miellyttävämpänä lähikaupassa kuin suurissa valintamyymälöissä.

Ateriat. Aterioita suunnitellessa huomioitiin kohderyhmä, kenelle niitä suunnitellaan. Ikääntyneet arvostavat perinteisiä kotiruokia mm. peruna-, laatikko-, kala- ja kastikeruokia sekä keittoja. Välipalojen syönnillä ylläpidetään hyvää ravitsemustilaa ja ne voivat sisältää proteiinipitoisia välipaloja, sillä proteiinin saanti saattaa jäädä joillakin niukaksi. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 35.) Viinialon (1998, 61) tutkimuksen mukaan viilien ja jogurtin kulutus on noussut ikääntyneillä. Mitä iäkkäämpiä oltiin sitä enemmän suosittiin viiliä ruokahankinnoissa.

Päivän ateriat koostettiin Suomalaisten ravitsemussuositusten (2005, 35–38) mukaisesti sekä Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot -opasta (Suominen 2008, 21–27) hyödyntäen.

Aamupalalle suositellaan Suomalaisten ravitsemussuositusten (2005, 35–38) sekä Suomisen (2008, 27) mukaan

- puuroa, myslä tai aamiaishiutaleita sekä tarvittaessa rasvalisää
- maitoa, viiliä tai jogurttia
- hedelmää, marjoja tai kasviksia
- täysjyväleipää tai sämpylää ja kasvirasvavitettä
- juustoa, lihaleikkelettä tai kananmunaa
- kahvia tai teetä

Lounaalle suositellaan Suomalaisten ravitsemussuositusten (2005, 35–38) sekä Suomisen (2008, 27) mukaan

- kasviksia tuoresalaattina tai raasteena sekä öljypohjaista salaattinkastiketta
- kypsennettyjä kasviksia
- perunaa, makaronia, pastaa, ohraa tai täysjyväriisiä
- lihaa, kanaa tai kalaa
- täysjyväleipää ja kasvirasvavitettä
- maitoa, piimää tai vettä
- marjoja, marjakiisseliä tai hedelmiä jälkiruokana

Välipalalle suositellaan Suomalaisten ravitsemussuositusten (2005, 35–38) sekä Suomisen (2008, 27) mukaan

- kahvia tai teetä
- marjarahkaa, pientä pullaa, marjapiirakkaa, jäätelöä tai keksiä
- voileipää, jolla kasvirasvavitettä, juustoa tai lihaleikkelettä

Päivälliselle suositellaan Suomalaisten ravitsemussuositusten (2005, 35–38) sekä Suomisen (2008, 27) mukaan

- keittoa, laatikkoruokaa tai puuroa tarvittaessa rasvalisällä
- kasviksia tuoresalaattina tai raasteena sekä öljypohjaista salaatinkastiketta
- kypsennettyjä kasviksia
- täysjyväleipää tai karjalanpiirakkaa sekä kasvirasvaveitettä
- marjoja, marjakiisseliä tai hedelmiä jälkiruokana
- maitoa, piimää tai vettä

Iltapalalle suositellaan Suomalaisten ravitsemussuositusten (2005, 35–38) sekä Suomisen (2008, 27) mukaan

- täysjyväleipää, sämpylää ja kasvirasvaveitettä
- lihaleikkelettä, juustoa tai kananmunaa
- viiliä tai jogurttia
- hedelmää, marjoja tai kasviksia
- teetä, kahvia, yrttiteetä tai kaakaota

Aterioiden osuus päivittäisestä energiansaannista laskettiin Ravitsemussuositukset ikääntyneille -oppaan mukaan. Aamupalan osuus suositusten mukaan on 20 % päivittäisestä energiansaannista sekä lounaan osuus 30 %, välipalan osuus 10 %, päivällisen osuus 25 % ja iltapalan osuus 15 % päivittäisestä energiansaannista. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 35.)

Reseptit. Ruokien reseptejä kerättiin eri keittokirjoista, nettisivuilta ja omista resepteistä. Reseptien runsauteen tiedettiin varautua, mutta silti se tuotti ongelmia sopivien reseptien valinnassa. Resepteistä karsittiin heti ikääntyneille liian nykyaikaisemmat versiot pois, sillä ne arvostavat perinteistä kotiruokaa enemmän (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 35.)

Ruoat testattiin kotona ja muuteltiin annoskokoja ja määriä ikääntyneille sopivampaan muotoon. Resepteistä poistettiin ikääntyneille oudoimpia mausteita ja mietittiin tilalle tavallisimmat mausteet mitä ikäihmisten kotikeittiöstä löytyy. Valmiita ruokia testattiin omalla perheellä.

Oma haasteensa ruokalistan suunnittelussa mietittiin miten vihanneksia ja juureksia hyödynnetään. Ikäihmiset kun eivät halua ostaa isoja määriä erilaisia vihan-

neksia salaatteja varten. Samoja salaatteja myös syödään useampana päivänä peräkkäin. Erilaisten hedelmien suosimista jälkiruoissa eri muodoissa saadaan vaihtelua, tosin samaa kiisseliä syödään niin kauan kuin sitä on. Samoin rahkaa ja vispipuuroa sekä pannaria syödään niin kauan kuin sitä riittää.

5.2 Aterioiden ravintoainesisällön varmistaminen

Ruokalistan aterioiden riittävä ravinnonsaanti varmistettiin Diet 32 -ohjelmalla. Diet 32 -ohjelmalla voidaan arvioida ravinnonsaantia sekä suunnitella ruokavalioita. Ohjelman tietokantana toimii Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen elintarvikkeiden koostumustietopankki Fineli ruoka-aine- ja reseptitietoineen. Ohjelmaan voidaan myös syöttää omia elintarvikkeita ja reseptejä. Resepteissä voidaan huomioida vesi- ja vitamiinihävikit valmistuksen yhteydessä. Ruokien ja reseptien määrät voidaan syöttää grammoina tai talousmittoina. Ruokalistan aterioiden tuloksia voidaan verrata kansallisiin ravitsemussuosituksiin sekä lisätä omia suosituksia. (Diet 32 [Viitattu 2.12.2012].)

Ravintoainelaskentaohjelmaan luotiin kahden viikon ruokalista. Yhden viikon alle luotiin seitsemän päivää ja yhden päivän alle luotiin ateriat, jotka nimettiin päivittäisten aterioiden mukaan. Aterioiden osuus päivittäisestä energiansaannista jaettiin Ravitsemussuositukset ikääntyneille mukaan. Aterioihin syötettiin ruokalistan mukaiset ruoat ja juomat sekä näiden laadut ja määrät. Ravintolaskentaohjelma sisälsi valmiin tiedoston erilaisista tuotteista, valmiista ruokalajeista sekä ruokien raaka-aineista. Kaikista syötetyistä aterioista laskettiin ohjelman avulla kahden viikon, koko viikon ja päivän keskiarvio. Ruokalistan ruokia ja juomia sekä näiden määriä ja laatua muuteltiin niin, että päästiin suomalaisten ravitsemussuositusten sekä ravitsemussuositukset ikääntyneille tavoitteisiin.

Energia. Osa aamupuuroista muutettiin vesipuuroista maitopuuroiksi, jotta saatiin energianmäärää ja proteiinia samalla nostetuksi. Juustojen ja lihaleikkeleiden määrää nostettiin myös energianmäärän ja proteiinin parantamiseksi sekä viileiksi valittiin kevytviili ykkösviiliin sijasta. Näiden määrän nostamiseen päädyttiin, sillä ikääntyneet syövät pieniä ruoka-annoksia kerralla (Ravitsemussuositukset ikään-

tyneille 2010, 34.) Juustoilla ja lihaleikkeillä voidaan saavuttaa energianmäärän ja proteiinin tavoitteet helpommin. Välipalan osuutta mietittiin millä saataisiin sen kohdalla energian osuus täytettyä. Keskirasvaisella ja maitoon tehdyllä pullalla se onnistui helposti, mutta haluttiin myös vaihtelua ruokalistaan ja siksi ruokalistaan laitettiin erilaisia vaihtoehtoja välipalojen kohtaan.

Proteiini. Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen päivittäinen proteiinin saanti saavutettiin ruokalistassa joka päivän kohdalla hyvin maitovalmisteiden, juustojen, lihan ja kalan avulla. Proteiinin määrät pidettiin saavutetuissa määrissä sillä Ravitsemussuositukset ikääntyneille -oppaan mukaan riittävä proteiinin saanti vähentää lihas- ja kudostuhoa. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 49.)

Hiilihydraatti. Joidenkin yksittäisten aterioiden kohdalla hiilihydraattien saanti jäi hieman vajaaksi, mutta koko päivän keskiarvon mukaan päästiin saantisuositukseen.

Rasva. Leivän päälle käytettävän kasvirasvanmäärää nostettiin 5 grammasta 7 grammaan. Samalla nostettiin energianmäärää osassa päivän aterioissa. Suomalaisten ravitsemussuosituksien (2005, 38) mukaan näkyvien rasvojen laatua ja määrää hallitaan täten helpommin kuin elintarvikkeista saatavaa piilorasvaa. Salaatteihin lisättiin öljykastike, sillä se korostaa salaatin aromia sekä lisää energia- ja ravintoainetiheyttä (Suominen 2008, 19).

Kalsium. Aterioista saatava kalsiumin saantisuositus saavutettiin hyvin aterioissa. Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan runsasta enintään 2500 mg päivittäistä saantia siedetään hyvin. Kalsium tarvitsee imeytymiseen D -vitamiinia, jota ikäihmiset eivät saa tarpeeksi. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2010, 28.)

C -vitamiini. Joidenkin aterioiden kohdalla C -vitamiinin saanti jäi vajaaksi, kun taas toisissa aterioissa saantisuositus saavutettiin. Koko päivän keskiarvoissa oli myös heittoja, mutta koko viikon keskiarvon mukaan C -vitamiinin saanti saavutettiin hyvin.

Kuitu. Ruokalistan päivien keskiarvoissa oli heittoja kuidun saannissa. Osalla päivistä saavutettiin hyvin kuidunsaanti kun taas joidenkin päivien kohdalla kuidun

saanti jäi hieman vajaaksi saantisuosituksista. Koko viikon keskiarvion mukaan kuidun saantisuosituksiin päästiin.

D -vitamiini. Ruoasta saatava D -vitamiini ei täytä päivän saantisuosituksia ikäihmisillä ruokalistassa. Ravitsemussuositus ikääntyneille -oppaan mukaan ikääntyneille suositellaan myös D -vitamiinivalmisteen käyttöä ympärivuotisesti (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 44).

Neste. Ruokalistaan lisättiin erikseen oma sarake, jossa muistutetaan myös joka aterialle kuuluvista nesteistä mm. maidon, piimän, mehun, kahvin ja teen muodossa. Ravitsemussuositukset ikääntyneiden (2010, 41) mukaan riittävän nesteen saanti on tärkeää aineenvaihdunnassa sekä fysiologisissa toiminnoissa. Vettä tarvitaan myös ravintoaineiden imeytymiseen ja kuljettamiseen kehossa sekä ruoansulatuksen toiminnoissa.

5.3 Oppaan visuaalinen suunnittelu

Oppaan suunnittelussa otettiin huomioon kohderyhmä, jotka ovat oppaan käyttäjiä. Oppaan kirjasimet, palstan leveys, tekstin ja kuvien sijoittelu vaikuttavat luettavuuteen (Osmo 1997, 133). Oppaan koko (A5) huomioiden kirjasinten kooksi päätettiin normaalia isompia fontteja, että ikääntyneiden olisi helpompi lukea opasta. Myös edellinen Ikääntynyt ja ruoka -opas vaikutti oppaan kirjasimiin sekä tekstin ja kuvien sijoitteluun. Oppaiden täytyi olla samanlaisia kooltaan sillä niitä jaetaan myöhemmin yhdessä tai erikseen.

Oma haasteensa oli ruokalistan sijoittaminen oppaaseen niin, ettei luettavuus kärsisi. Paperiversiona nähtiin paremmin ruokalistan oikea rakenne ja miten se sijoitettiin oppaan sivuille. Ruokalistan viikkojen täytyi sijoittua yhtenäiseksi aukeamalle aterioiden ja päivien luettavuuden vuoksi. Ruokalistaa muokattiin moneen kertaan, että se saatiin selkeäksi ja luettavammaksi. Samoin ruokalistasta jouduttiin poistamaan ruokien ja juomien määrät, joiden perusteella laskettiin ravintoainelaskelmat. Aterioilla toistuvat ruoka-aineet laitettiin omaksi sarakkeeksi muistuttamaan ikääntyneitä myös näistä joka aterialla.

Ruokaohjeiden sijoittelu oppaaseen tuotti myös ongelmia. Ruokaohjeita olisi laitettu enemmänkin, mutta tilanpuute esti sen. Oppaan sivumäärälle asetetut kriteerit estivät ruokalistassa olleiden kaikkien ruokien ohjeiden laittamista oppaaseen. Reseptien määrät ja ohjeet muokattiin selkeämpään ja luettavampaan muotoon.

5.4 Ruokakuvien ottaminen

Kaisa Jouhkin (2007, 2) mukaan kuvan keskeisimpiä tekijöitä ovat valo, rekvisiitta ja itse ruoka. Lähikuvassa kaikkien osasten tulisi toimia, sillä yhdellä voidaan paikat toista, muttei pelastaa heikompaa osatekijää.

Luonnonvalossa kuvattaessa ei käytetä yleensä keinovaloja, siksi pilvinen ja saateinen päivä tuo omat haasteensa kuvaukseen. Valolla saadaan ruoasta herkullisen näköisen sekä oman tunnelmantekijän. (Jouhki 2004, 12.)

Ruokakuvien ottamiseen vaikutti paljon oppaan koko ja sivujen määrä. Rekvisiittaa ruoan ympärille ei voinut kehittää paljon, sillä itse ruoka ei olisi erottunut kuvasta tarpeeksi hyvin ikääntyneille. Samoin astiat täytyi olla selkeät ja yksinkertaiset. Ruokakuvia jouduttiin siksi ottamaan uusiksi muutaman kerran, sillä oppaan oikea koko näytti vasta ruokakuvan selkeyden ja herkullisuuden.

Ruokakuvia otettiin luonnonvaloa hyödyntäen sekä sisällä ikkunan äärellä että ulkona terassilla. Parhaimmat kuvat otettiin pihalla. Oppaan oikea koko (A5) ei tuonut oikeutta kuville, vaan ne näyttivät liian pieniltä. Keränen & Kumpp. (2001, 76) mukaan yksi hyvä kuva korvaa monta huonoa kuvaa. Kuvia jouduttiinkin ottamaan useampaan kertaan uusiksi, sillä paperiversiona huomattiin kuvien oikea koko. Ruokat rakennettiin isommalle ruokalautaselle, että annos näyttäisi myös oppaassa hyvältä.

5.5 Oppaan ulkoasu

Ruokaoppaasta haluttiin samantyyppinen kuin IKÄÄNTYNYT JA RUOKA: Tietoa ravitsemuksesta ja vinkkejä päivittäiseen ruokailuun -oppaasta (2012) malliltaan, kirjasintyyplitään ja selkeydeltään. Näitä kahta opasta LLKY jakaa ikäihmisille erik-

seen tai yhdessä. Oppaan kooksi määräytyi A 5 koko ja sivuja sai olla korkeintaan 16. Tämä rajasi aika paljon mitä oppaaseen laitetaan. Ruokaohjeita jouduttiin karsimaan selkeyden vuoksi ja ruokalistan sommittelua jouduttiin muokkaamaan, että sivut olisivat kohdallaan tulostettaessa. Valokuvia jouduttiin muuntelemaan, sillä tulostusversiossa ne näyttivät liian pieniltä. Oppaan kansikuvaa muutettiin myös, sillä alkuperäinen kuva ei tuonut oikeutta oppaan sisällölle.

5.6 Oppaan testaus ikäihmisille tarkoitetussa kokkikoulussa

Kokkikoulua suunniteltiin yhdessä LLKY:n kanssa. Ikääntyneet kutsuttiin lehti-ilmoituksen avulla, jonka LLKY lupautui kustantamaan. Samoin kyseiseen päivään kuuluvat ruokatarvikkeet kustannettiin. Kokkikoulun ateriat koostettiin opasta hyödyntäen. Ikääntyneet saivat omaksi Atrian kustantamat essut. Kokkikoulun yhteyteen haluttiin myös ravitsemusohjausta ikääntyneiden ravitsemuksesta. Luennon tueksi tehtiin materiaali piirtoheitinkalvoille, sillä käytössä ei ollut tietokonetta ja videotykkiä. Ravitsemusohjaukseen kuuluvat piirtoheitinkalvot saatiin myös LLKY:ltä.

Kokkikoulu pidettiin Punaisella Tuvalla, sillä ikäihmisille se on tullut tutuksi päivätoiminnan kautta. Päivätoiminnan tarkoituksena on pyrkiä säilyttämään asiakkaan toimintakyky, parantamaan elämänlaatua sekä tukemaan kotona selviytymistä mahdollisimman pitkään. Toiminnalla pyritään monimuotoisen viriketoiminnan ja kuntouttavan työotteen avulla parantamaan asiakkaan toimintakykyä sekä yleistä hyvinvointia psyykkisellä, sosiaalisella sekä fyysisellä tasolla. (Kauhajoen päivätoiminta [Viitattu 29.11.2012].)

Kokkikoulu pidettiin 26.10.2012 Punaisella Tuvalla Kauhajoella. Kokkikouluun osallistui neljä henkilöä. Ilmoittautuneita oli enemmänkin, mutta yön aikana satanut lumi ehkä vaikutti tulemiseen. Ennen kokkaamisen aloittamista pidettiin ravitsemusohjausta ja ikäihmiset saivat samalla maistella tuorepuuroa, joka oli yksi ruokalistan ruokaohjeista. Ravitsemusohjauksen jälkeen jaettiin työt ja aloitettiin ruoan valmistaminen. Osa ruoista esivalmisteltiin edellisenä päivänä. Ikäihmiset valmistivat ruokia, jotka olivat oppaan ruokalistasta koottu. Vieraillevana tähtenä saatiin

lehtikuvaaja paikalle haastattelemaan ikäihmisiä ja ottamaan kuvia ruoanvalmistuksesta.

Päivän päätteeksi kyseltiin ikäihmisten mielipiteitä oppaasta keskustellen osanottajien vähyden vuoksi. Palautteen perusteella oppaasta pidettiin ja he kokivat sen tarpeelliseksi. Oppaan ruoat ja ruoka-aineet olivat sellaisia, jotka löytyivät myös lähikaupasta. Oppaan kuvat olivat liian pieniä ja niitä joudutaan miettimään ja parantelemaan uudestaan. Kokkikoulusta ravitsemusohjauksineen pidettiin myös ja ikäihmiset toivoivat tällaisia päiviä lisää.

6 POHDINTA

Kotona asuville ikääntyneille tarkoitettua ruokaopasta lähdettiin suunnittelemaan Ikääntynyt ja ruoka -oppaan rinnalle. Oppaan avulla halutaan helpottaa kotona asuvia ikääntyneitä ruoanvalmistamisessa ja antamalla heille vinkkejä ruoanlaittoon. Oppaaseen laitettiin valmisruokia sekä itse tehtyjä ruokia tätä varten. Näistä koostettiin kahden viikon ruokalista ruokaohjeineen. Tällaiseen oppaaseen tuntui olevan tarvetta ja palautteen perusteella myös pidettiin tällaisesta oppaasta.

Oppaan ruoat ja ateriat rakennettiin suositusten mukaan. Tällöin myös saavutettiin suositusten vaatimat ravitsemukselliset kriteerit. Opasta suunniteltiin ikääntyneiden ravitsemustutkimuksien ja ravitsemussuositusten pohjalta ja oli antoisaa huomata miten ruokalistassa toteutui ikääntyneiden ravitsemussuositukset. Itsekin totesin, että syömällä monipuolisesti ja suositusten mukaisesti saavutetaan ruokavaliassa kaikki tarvittavat ravintoaineet.

Pitkällä ajanjaksolla opasta hyödyntäen myös ikääntyneiden ravitsemustila paranee ja kotona asumisen mahdollisuus pitenee. Hyvällä ravitsemuksella ikääntyneiden liikuntakyky säilyy ja erilaisista sairauksista toipuminen nopeutuu.

Kokkikoulun järjestäminen ikääntyneille oli lämminhenkinen ja antoisa päivä niin kokkaajille kuin itse ohjaajalle. Päivän aikana tehdyt ruoat olivat kokkaajien mieleen. Joitakin ruokia luvattiin ottaa heti käyttöön ja tuorepuuro oli yksi näistä. Ravitsemusluento koettiin tärkeäksi. Luennossa oli heille uutta sekä vanhaa asiaa ravitsemuksesta. Oppaan selkeydestä ja ruokien kodinomaisuudesta pidettiin. Ikääntyneet halusivat tällaisia päiviä lisää, toivottavasti joku innostuisi heille järjestämään näitä.

Tämä työ oli haasteellinen ja jonkin verran myös työläs, varsinkin valokuvien ottaminen tuotti omat ongelmansa. Nettisivut ja keittokirjat ovat pullollaan erilaisia ruokaohjeita ja näistä valitessa piti muistaa kohderyhmä, muuten ikääntyneet eivät opasta käyttäisi. Valmisruoista on myös paljon vaihtoehtoja ja näistäkin valittiin sellaiset ruoat, joita ikääntyneet mielellään käyttää.

Kokonaisuudessaan työ oli mielenkiintoinen ja vei mennessään. Toivottavasti opasta hyödynnetään jatkossa sekä myöhemmin sitä voisi myös päivittää uusilla ruokaohjeilla.

LÄHTEET

- Björkman, S., Haaramo, A. & Ojaniemi, T. 2012. Ikääntyneiden ravitseminen – oppaan kehittäminen. Case: Ikääntynyt ja ruoka –opas (2007), Ravisprojekti. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Ravitsemisalan yksikkö, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, ravitsemisalan tuotannon ja yrittäjyyden suuntautumisvaihtoehto. Kehittämisraportti. Julkaisematon.
- Björkman, S. & Ojaniemi, T. 2011. Kotona asuvien ikäihmisten ravitseminen. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Ravitsemisalan yksikkö, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, ravitsemisalan tuotannon ja yrittäjyyden suuntautumisvaihtoehto. Tilastollinen tutkimusraportti. Julkaisematon.
- Diet 32. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.12.2012]. Saatavana: <http://www.aivo.se/fi/tuotteet/diet32/>
- Ebeling, P. 2010. Vanhuksen diabetes. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) Geriatria. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 234–246.
- Freeman, M. 2006. Lähikuvaus digikameralla. Suomentaja Eero Saikkinen. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo.
- Ferroni, L. Ei päiväystä. Photograph Food like a Pro. [Verkkosivusto]. [Viitattu 16.11.2012]. Saatavana: <http://www.digicamhelp.com/how-to/special-subjects/photographing-food/>
- Groot, L. & Staveren, W. 1998. Euronut -SENECA study on nutrition and the elderly in Europe: Formulations. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 1.12.2012]. Saatavana: <http://apjcn.nhri.org.tw/server/apjcn/FHILL/Chapter18.pdf>
- Huovila, T. 2006. Look. Visuaalista viestisi. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Häkli, M. & Siirtola, H. 2007. Kotona asuvien yli 75- vuotiaiden ravitsemustila ja ravinnonsaanti Kauhajoella. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Ravitsemisalan yksikkö, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, ravitsemisalan tuotannon ja yrittäjyyden suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö. Julkaisematon.
- Ikäihmisten palvelut. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Suupohjan peruspalveluliikelaitos-kuntayhtymä. [Viitattu 18.7.2012]. Saatavana: http://www.llky.fi/site?node_id=851.
- Isoniemi, M. & Leskinen, J. 2001. Ikääntyneiden ruokatalouden hoito ja tiedon tarve elintarvikkeista. Helsinki. Elintarvikeviraston Tutkimuksia-sarja 13/2000.

- Jouhki, K. 2007. Hyvän ruokakuva resepti - miten aikakauslehden ruokakuva rakentuu. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viestinnän koulutusohjelman opin- näytetyö tuotannon suuntautumisvaihtoehto, kuvausjärjestäjä. Opinnäytetyö. Julkaisematon.
- Kauhajoen päivätoiminta. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Suupohjan peruspalveluliike- laitoskuntayhtymä. [Viitattu 29.11.2012]. Saatavana: http://www.llky.fi/site?node_id=1071
- Keränen, V., Lamberg, N. & Penttinen, J. 2001. Julkaisu ja kuvankäsittely. Jyväskylä. Docendo Finland Oy.
- Koskinen, P. 2001. Hyvä painotuote. Hämeenlinna. Painopaikka Karisto Oy.
- Kotihoito. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. [Viitattu 18.7.2012]. Saatavana: http://www.llky.fi/site?node_id=937.
- Kristola, K-L. 2008. Ravitsemus osana ikäihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä. Ravis-projekti. Kauhajoen kaupunki. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Hankera- portti. Julkaisematon.
- Mauno, S. & Lipre, E. 2008. Taitava kokki ammattikeittiössä. Helsinki. WSOY Op- pimateriaalit Oy.
- Osmo, A. W. 1997. Johdatus viestintään. 6.-7. painos. Porvoo. WSOY.
- Paturi, M., Tapanainen, H., Reinivuo, H. & Pietinen, P. (toim.) 2008. Finravinto 2007 -tutkimus. The National FINDIET 2007 Survey. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B23 / 2008. Helsinki.
- Parkkinen, K. & Serti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.
- Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2001. Julkaisun tekeminen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ravitsemussuositukset ikääntyneille. 2010. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvotte- lukunta.
- Soini, H. 2004. Nutrition in patients receiving home care. Turku.
- Suomalaiset ravitsemussuositukset –ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Helsin- ki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Suominen, M. 1999. Ikäihmisen hyvä ruokavalio. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

- Suominen, M. 2000. Ruokalistasuunnittelun opas. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Suominen, M. 2008. Ikääntyneen ravitseminen ja erityisruokavaliot: opas ikääntyneitä hoitavalle henkilökunnalle. 7. uudistettu painos. Ravitsemusterapeuttien yhdistys r.y.
- Suominen, M. 2008. Ravitseminen vanhenemisen tukena. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 467–486.
- Suominen, M. & Kivistö, S. 2009. Ravitseminen osana ikääntyneen hyvää hoitoa. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Suominen, M. & Pitkälä, K. 2010. Ikääntyneen ihmisen ravitseminen. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) Geriatria. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 350–357.
- Tietoa yhtymästä. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. [Viitattu 18.7.2012]. Saatavana: http://www.llky.fi/site?node_id=837.)
- Tilvis, R. 2010. Vanhenemiseen liittyvät muutokset elimistössä. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) Geriatria. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 20–61.
- Viinisalo, M. 1998. Elintarvikkeiden kulutus ja ruokamenot yksin asuvien talouksissa. Helsinki. Julkaisuja 7/1998. Kuluttajatutkimuskeskus.
- Väestöennuste 2009–2060. 2009. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavana: http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_tie_001.fi.html

LIITTEET

Liite 1. Ruokalistan ateriat ensimmäiseltä viikolta

Liite 2. Ruokalistan ateriat toiselta viikolta

Liite 3. Ruokalistan aterioiden ravintoainelaskelmat

Liite 4. Ruokalistan aterioiden ravintoainelaskelmat

Liite 5. Ruokalistan aterioiden ravintoainelaskelmat

Liite 6. Mitä tänään syötäisiin -opas

Liite 1. Ruokalistan ateriat ensimmäiseltä viikolta

Taulukko 1. Ruokalistassa käytettyjen aterioiden määrät, joiden perusteella laskettiin aterioiden ravintoainelaskelmat Diet 32 -ravintoainehjelmalla.

Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
Aamupala 20 %	150g kevytmaitoa 40g ruisleipää 7 g kasvirasvavite 70 % 150g kahviuomaa 200g kaurapuuro, maitoon 8 g juusto, puolikova (rasvaa 15-18g)	150 g kevytmaito 40 g ruisleipää 7 g kasvirasvavite 70 % 10 g / 2 kpl kurkkua 15 g lihaleikkele, vähärasvainen 150g kahviuoma 200g ohrasuurimo- puuro , maito	200 g 4- viljan puuro, maitoon 20 g kurkku 20 g lihaleikkele, vähä- rasvainen 150 g kevytmaito 40 g ruisleipää 7 g kasvirasvavite 70 % 150 g kahviuoma	26 g maissihutale, sokerihuurrettu muro 200 g kevytmaito 40 g ruisleipää 7 g kasvirasvavite 70 % 8 g juusto, puolikova (rasvaa 15-18g) 150 g kahviuoma 130 g omena
Lounas 30 %	115 g / 1 kpl kaali- käärlyle , sika-nauta 100g / 2 kpl juures- rösti 50 g puolukkasurvos 150g piimä, rasva- ton 50 g ruisleipää 8 g kasvirasvavite 70 %	200 g broiler risottoa 150 g lehtisalaatti- kurkku- tomaatti 2 g ranskalainen salaatinkastike 150 g vispipuuro , puolukka 150 g piimä, rasvaton 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavite 70 %	250 g jauhelihakeitto , sika-nauta 8 g juusto, puolikova (rasvaa 15-18g) 10 g kurkku 150 g omena- kaurapaistos 150g kevytmaito 40 g ruisleipää 7 g kasvirasvavite 70 %	150 g Uunikala ruo- anvalmistuskermä 15 % 25 g purjosipuli 120 g / 2 kpl perunaa 80 g porkkana- ananasraaste 150 g kevytmaito 40 g ruisleipää 7 g kasvirasvavite 70 %
Päiväkahvi 10 %	150 g kahviuomaa 140 g banaania 16 g kaurakeksi	50 g porkkanasäm- pylä , veteen 7 g kasvirasvavite 70 % 12 g juusto, puolikova (rasvaa 15-18g) 150 g kahviuoma 15 g kurkku	130 g omena- kaurapaistos 150 g kahviuoma	170 g porkkanapan- nari (50 g porkkanaa, 120 g pannukakku kevytmaitoon) 150 g kahviuoma
Päivällinen 25 %	300 g kirjolohikeit- to , maito 60g karjalanpiirak- ka , tumma 150 g kevytmaito 7 g kasvirasvavite 10 g kurkku	150 g kinkkukiusaus 150 g lehtisalaatti- kurkku- tomaatti 150g vispipuuro 150 g piimä, rasvaton 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavite 70 % 2 g ranskalainen öljykastike	60 g / 4 kpl Pinaat- tiohukkaat 120 g / 2 kpl perunaa 60g kananmunakastike, kevytmaitoon 155 g appelsiini 150 g piimä, rasvaton 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavite 70 %	300 g ohrasuurimo- puuro, maito 100 g marjakeitto 15 g lihaleikkele, vähärasvainen 40 g ruisleipää 7 g kasvirasvavite 70 % 150 g piimä, rasvaton
Iltapala 15 %	200 g kevytviili, 2 % 0,5 dl / 30 g marjaa 150 g tee 50 g pork- kanasämpylä , veteen 7 g kasvirasvavite 70 % 15 g kinkkuleikkele, vähärasvainen	100 g ohrasuurimo- puuro , maito 20 g lihaleikkele, vähärasvainen 60 g porkkanasäm- pylä , veteen 7 g kasvirasvavite 70 % 150 g tee	150 g marjahattu 150 g tee 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavite 70 % 10 g lihaleikkele, vähä- rasvainen	210 g porkkanapan- nari 150 g tee 34 g / 2 rkl hilloa

Ateria	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala 20 %	vitamiiniherätys: 30 g mansikka 30 g / ¼ dl kaura- hiutale 10 g / 0,25 dl ruisle- se 100 g kevytmaito 17 g hunaja 50 g ananasmurska 8 g lihaleikkele, vähärasvainen 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavete 70 % 150 g kahviuoma	200 g mannapuuro 17 g / 1 rkl marjahilloa 10 g lihaleikkele, vähärasvainen 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavete 70 % 150 g kahviuoma 150 g kevytmaito	200 g riisipuuro, kevyt- maitoon 15 g lihaleikkele, vähä- rasvainen 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavete 70 % 150 g kahviuoma 150 g kevytmaito
Lounas 30 %	270 g peruna- moussaka , sika- nauta 125 g suvisalaatti (kaali-porkkana- appelsiini) 150 g piimä, rasvaton 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavete 70 %	100 g / 3 kpl silakka- pihviä 175 g bataattivuoka 100 g punajuuri- omenasalaatti 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavete 70 % 150 g piimä, rasvaton	350 g palapaisti ja perunamuusi 100 g lanttu- ananasraaste 2 g ranskalainen salaa- tinkastike 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavete 70 % 150 g kevytmaito
Päiväkahvi 10 %	65 g pulla, keskiras- vainen, kevytmai- toon 150 g kahviuoma	100 g mannapuuro 150 g kahviuoma 16 g kaurakeksi	150 g kahviuoma 70 g jäätelötuutti, kerma- jäätelö
Päivällinen 25 %	300 g kesäkeitto 200 g ruismarja- puuro 15 g lihaleikkele, vähärasvainen 60 g ruisleipää 8 g kasvirasvavete 70 % 150 g kevytmaito	200 g maksalaatikko 70 g punajuuri- omenasalaatti 40 g ruisleipää 7 g kasvirasvavete 70 % 150 g piimä, rasvaton	300 g juustoinen kas- viskeitto 150 g rusinakeitto 20 g lihaleikkele, vähä- rasvainen 40 g ruisleipää 7 g kasvirasvavete 70 % 150 g kevytmaito
Iltapala 15 %	200 g ruismarja- puuro 60 g karjalanpii- rakka , tumma 150 g tee 8 g kasvirasvavete 70 %	110 g lämmin juusto- leipä 150 g tee	150 g riisipuuro, kevyt- maitoon 50 g rusinakeitto 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavete 70 % 150 g tee

Liite 2. Ruokalistan ateriat toiselta viikolta

Taulukko 2. Ruokalistassa käytettyjen aterioiden määrät, joiden perusteella laskettiin aterioiden ravintoainelaskelmat Diet 32 -ravintoainehjelmalla.

Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
Aamupala 20 %	200 g mannapuuro 17 g marjahillo 12 g lihaleikkele, vähärasvainen 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavete 70 % 150 g kahviuoma 150 g kevytmaito	215g raakapuuroa 150 g kevytmaito 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavete 70 % 10 g lihaleikkele, vähärasvainen 150 g kahviuoma	200 g kaurapuuro maitoon 10 g kauralese 4 g juusto, puolikova (rasvaa 15-18g) 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavete 70 % 150 g kevytmaito 150 g kahviuoma (900)	12 g / 2 rkl mysli , viljainen 200 g kevytviili, 2 % rasvaa 8 g juusto, puolikova (rasvaa 15-18g) 50 g ruisleipää 7 g kasvirasvavete 70 % 150 g kevytmaito 150 g kahviuoma
Lounas 30 %	300 g lihakeitto, sianliha 8 g juusto, puolikova (rasvaa 15-18g) 85 g ahvenanmaan pannukakku 17 g marjahillo 150 g kevytmaito 40 g ruisleipää 7 g kasvirasvavete 70 %	350 g sipulipihvi muusilla 100 g punajuuriomenasalaatti 130 g appelsiini 150 g piimä, rasvaton	150 g broilerkasviskastike, kermainen 150 g täysjyväriisiä 125 g raastettu vihannessalaatti 150 g piimä, rasvaton 40 g ruisleipää 7 g kasvirasvavete 70 %	250 g jauhelihamakaronilaatikko , sianliha 150 g porkkana-puolukkasalaatti 150 g kevytmaito 40 g ruisleipää 7 g kasvirasvavete 70 % 100 g vadelmanvaniljakiisseli
Päiväkahvi 10 %	30 g kääretorttu, vaalea 150 g kahviuoma Namijuoma: 100 g piimä, rasvaton, 100g mansikkaa, 10 g sokeria	150 g kahviuoma 65 g pulla, keskirasvainen	70 g kauralesesämpylä maitoon 8 g kasvirasvavete 70 % 15 g juusto, puolikova (rasvaa 15-18g) 150 g kahviuoma 16 g kaurakeksi	140 g banaani 150 g kahviuoma 16 g kaurakeksi
Päivällinen 25 %	200 g silakkalaatikko 150 g raikas kasvissalaatti 130 g omena 150 g piimä, rasvaton 40 g ruisleipää 7 g kasvirasvavete 70 %	200 g aurinkoinen kasvissosekeitto 100 g pullavanukas 150 g piimä, rasvaton 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavete 70 %	250 g helmivelli 100 g marjakeitto 15 g lihaleikkele, vähärasvainen 60 g kauralesesämpylä maitoon 7 g kasvirasvavete 70 % 150 g piimä, rasvaton	200 g hernekeitto , keskirasvainen, sianliha 80 g pannukakku, maitoon 17 g / 1 rkl marjahillo 150 g piimä, rasvaton 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavete 70 %
Iltapala 15 %	200 g kevytviili, 2 % 30 g marja 50 g ruisleipää 7 g kasvirasvavete 70 % 20 g lihaleikkele, vähärasvainen 150 g tee	215 g raakapuuroa 150 g tee	200 g kevytviili, 2 % 30 g marja (454) 30g 60 g kauralesesämpylä maitoon 5 g kasvirasvavete 70 % 150 g tee	160 g pannukakku, maitoon 34 g /n2 rkl marjahillo 150 g tee

Ateria	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala 20 %	250 g ruisvelli 5 g voi 150 g kevytmaito 65 g kaurasämpylä 12 g juusto, puolikova (rasvaa 15-18g) 7 g kasvirasvavite 70 % 150 g kahviuoma	200 g riisipuuro 15 g lihaleikkele, vähärasvainen 40 g ruisleipää 7 g kasvirasvavite 70 % 150 g kevytmaito 150 g kahviuoma	180 g pajalanpuuro 10 g juusto, puolikova (rasvaa 15-18g) 150 g kevytmaito 60 g ruisleipää 7 g kasvirasvavite 70 %
Lounas 30 %	350 g lihapullat ja muusi 120 g lehtisalaatti-kurkku-tomaatti 2 g ranskalainen salaatinkestike 150 g piimä, rasvaton 40 g ruisleipä 5 g kasvirasvavite 70 %	180 g liha-kasvispata 120 g peruna 150 g yrttinen raastesalaatti 20 g kermaviilikastike 150 g kevytmaito 40 g ruisleipää 7 g kasvirasvavite 70 %	250 g janssoninkiusaus 100 g punajuurisäilyke 150 g piimä, rasvaton 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavite 70 %
Päiväkahvi 10 %	65 g kotijuusto 150 g kahviuoma	150 g kahviuoma 50 g teeleipä 5 g kasvirasvavite 70 %	150 g kahviuoma raejuusto-hedelmäsalaatti: 150 g säilykehedelmä 40 g raejuusto, rasvaton
Päivällinen 25 %	125 g juustomunakas 30 g omena 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavite 70 % 150 g kevytmaito	250 g juustokasvislaatikko 100 g raastesalaatti 150 g kevytmaito 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavite 70 % 130 g omena	300 g siskonmakkara-keitto raejuusto-hedelmäsalaatti: 100 g säilykehedelmä 20 g raejuusto, rasvaton 40 g ruisleipää 5 g kasvirasvavite 70 % 150 g kevytmaito
Ilta-aamia 15 %	200 g kevytviili, 2 % rasvaa 30 g marja 15 g lihaleikkele, vähärasvainen 50 g ruisleipää 7 g kasvirasvavite 70 % 150 g tee	80 g teeleipä 7 g kasvirasvavite 70 % 8 g juusto, puolikova (rasvaa 15-18g) 150 g tee	10 g juusto, puolikova (rasvaa 15-18g) 200 g kevytviili, 2 % rasvaa 30 g marjaa 50 g ruisleipää 7 g kasvirasvavite 70 % 150 g tee

Liite 3. Ruokalistan aterioiden ravintoainelaskelmat

Taulukko 3. Ravintoaineiden keskiarvot viikoittain, jotka laskettiin Diet 32 -ravintoaineohjelmalla.

	Energia kcal	Hiili-hydraatit E%	Proteiinit E% / g	Rasva E%	Kuitu g	D -vitamiini µg	Kalsium mg	C -vitamiini mg	Rauta mg
Kahden viikon ka	1960	51	17 / 84	30	27	10,7	1509	102	13
1. vkon ka	1960	53	17 / 83	29	27	12,5	1452	106	13
2. vkon ka	1970	50	18 / 85	32	26	8,9	1566	98	12

Liite 4. Ruokalistan aterioiden ravintoainelaskelmat

Taulukko 4. Ravintoaineiden keskiarvot ensimmäiseltä viikolta, jotka laskettiin Diet 32 -ravintoaineohjelmalla.

	Energia kcal	Hiili-hydraatit E%	Proteiinit E% / g	Rasva E%	Kuitu g	D –vitamiini µg	Kalsium mg	C –vitamiini mg	Rauta mg
Maanantai	1950	47	16 / 79	36	22	13,6	1513	101	11
Tiistai	1970	55	18 / 86	26	26	7,1	1320	104	12
Keski-viikko	1960	54	15 / 70	31	37	7,0	1143	188	15
Torstai	1960	55	19 / 89	25	26	21,9	1611	70	12
Perjantai	1980	56	16 / 77	28	35	6,1	1196	120	15
Lauantai	1980	51	20 / 95	29	22	25,3	2012	43	16
Sunnuntai	1920	54	18 / 84	27	27	6,7	1367	115	13

Liite 5. Ruokalistan aterioiden ravintoainelaskelmat

Taulukko 5. Ravintoaineiden keskiarvot toiselta viikolta, jotka laskettiin Diet 32 -ravintoaineohjelmalla.

	Energia kcal	Hiihi-hydraatit E%	Proteiinit E% / g	Rasva E%	Kuitu g	D –vitamiini µg	Kalsium mg	C –vitamiini mg	Rauta mg
Maanantai	1960	51	20 / 95	29	27	18,3	1838	158	11
Tiistai	2020	55	15 / 74	29	28	5,3	1334	149	12
Keski-viikko	2030	52	18 / 87	30	26	8,1	1738	108	15
Torstai	1960	54	18 / 85	28	26	7,7	1512	43	13
Perjantai	1970	34	21 / 100	45	21	8,2	2036	50	12
Lauantai	1960	52	16 / 76	32	28	8,2	1167	79	11
Sunnuntai	1920	50	17 / 77	34	29	6,8	1339	98	13

Liite 6. Mitä tänään syötäisiin -opas

Sari Björkman

MITÄ TÄNÄÄN SYÖTÄISIIN?

Ruokaohjeita ikääntyneille



2012

Syötkö näin?

- täysjyväviljatuotteita päivittäin, kuten leipää, puuroja, vellejä ja riisiä vaihdellen
- kasviksia, hedelmiä ja marjoja n. puoli kiloa päivässä esim. tuoreina tai eri tavoin kypsennettyinä
- maitoa ja piimää tai muita maitovalmisteita kolme lasillista päivässä + pari palaa juustoa
- lihaa, lihavalmisteita, kanaa tai kananmunia 1 – 2 aterialla ja leikkeleinä pari kertaa päivässä
- kalaa 2 – 3 kertaa viikossa
- rasvoja kohtuullisesti: leivälle kasvimargariinia tai rasvaseosta, ruoanvalmistukseen ja leivontaan öljyä
- 5 – 8 lasillista juotavaa päivässä esim. vettä, maitoa tai hapantaitotuotteita



**Terveellinen ruoka on monipuolista,
maistuvaa ja värikästä.**

Ruonlaitto helpommaksi

- Valmista ruokaa kerralla 2 – 3 päiväksi.
- Ruoka säilyy jääkaapissa pari päivää ja voit syödä sen myöhemmin.
- Pakasta tarvittaessa kerta-annoksina.
- Tee ruokaa yhdessä ystävien kanssa.
- Käytä hyödyksi puolivalmisteita, valmisruokia, kuivattuja tuotteita, säilykkeitä ja pakasteita.
- Pidä ruokakaapissa pientä ruokavarastoa esim. sairastumisen varalta.
- Säilykkeet, puurohiutaleet, pussikeitot, valmiit lastenruoat sekä ruokapakasteet ruonlaitossa auttavat äkillisissä sairaustapauksissa.

Ruoan käsittelyn niksejä

- Käytä puuronloput sämpylä-, pannukakku- tai teeleipätaikinoihin.
- Puuroja voi syödä myös väli- tai iltapalalla.
- Pakasteperunavalmisteista ja perunasosehiutaleista voi valmistaa mm. laatikko- ja keittoruokia.
- Valmisruokia voi maustaa omilla mielimausteilla.
- Jos valmisruokien kerta-annos on liian suuri, pakasta ja syö osa myöhemmin.
- Kuivatuista kastike- ja keittoaineksista on helppo tehdä pieniä annoksia.
- Kaupan valmiit kasvissalaatit helpottavat aterioiden koostamisessa.
- Pannukakkuihin ja munakkaisiin voi lisätä päivän aikana käytettyjä ruokia, kuten porkkanaraastetta, keitettyä perunaa tai liha-leikkeleit.

Ruokalistan periaate

- Sivulla 6 – 9 on kahden viikon ruokalistat.
- Ruokalistan aterioista saadaan tarvittava määrä energiaa, proteiinia, kuitua, vitamiineja sekä kivennäisaineita.
- Tummillä kirjoitetut ruoat ovat kaupan valmisruokia, saman ruoan voi valmistaa myös itse.
- Aamupalan puuroja on hyödynnetty pannukakuissa, sämpylätaikinoissa ja iltapaloissa.
- Lounaan juuresraasteita hyödynnetty pannukakuissa.
- Jauhelihaa, broilerisuikaleita ja lihaa voi kypsentää kerralla enemmän ja pakastaa pienissä erissä sekä käyttää myöhemmin.
- *) -merkillä varustetuista löytyy ruokaohje sivuilta 10 – 15.

Ensimmäisen viikon ruokalista

Ateria	Muista nämä	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
Aa- mupa- la	maito leipä kasvirasva- levite kahvi tai tee	kaurapuuro maitoon juustoa	ohrapuuro kurkkua	neljän viljan puuro maitoon kurkkua lihaleikkelettä
Lou- nas	maito tai piimä leipä kasvirasva- levite	kaali- kääryleet *) juuresrösti puolukkaa	*) broileri- risotto tuoresalaatti öljykastike vispipuuro	jauheliha- keitto juustoa kurkku- viipaleet omena- kaurapaistos
Päivä- kahvi	kahvi, tee tai mehu	banaani kaurakeksi	porkkana- sämpylä kasvirasva- levite juustoa kurkkua	omena- kaurapaistos
Päiväl- linen	maito tai piimä leipä kasvirasva- levite	kirjolohi- keitto karjalan- piirakka kurkkua	kinkku- kiusaus tuoresalaatti öljykastike vispipuuro	pinaatti- ohukkaat peruna kananmuna- kastike appelsiini
Iltapa- la	kahvi tai tee leipä kasvirasva- levite	viili tai jogurtti marjoja lihaleikkelet- tä porkkana- sämpylä	ohrapuuro porkkana- sämpylä lihaleikkelet- tä	*) marjahattu lihaleikkelettä

Ensimmäisen viikon ruokalista

Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
aamiaismurot maito juustoa omena	*) vitamiiniherätys lihaleikkelettä	mannapuuro , marjahilloa lihaleikkelettä	riisipuuro lihaleikkelettä
*) uunikala perunat porkkana- ananasraaste	perunamoussaka suvisalaatti	*) kauraleivitetty silakkapihvit bataattivuoka *) punajuuri- omenasalaatti	palapaisti ja perunamuusi lanttu- ananasraaste öljykastike
*) porkkana- pannari	pulla	mannapuuro kaurakeksi	jäätelö
ohrauuni- puuro marjakeitto lihaleikkelettä	kesäkeitto lihaleikkelettä ruismarjapuuro	maksalaatikko *) punajuuri- omenasalaatti	juustoinen kasviskeitto rusinakiisseli lihaleikkelettä
*) porkkana- pannari hilloa	ruismarjapuuro karjalanpiirakka	*) lämpimät juusto- ananasleivät	riisipuuro rusinakiisseli

Toisen viikon ruokalista

Ateria	Muista nämä	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
Aamupala	maito leipä kasvirasvalivate kahvi tai tee	mannapuuro marjahillo lihaleikkele	*) tuorepuuro lihaleikkele	kauralesepuuro maitoon juusto
Lounas	maito tai piimä leipä kasvirasvalivate	lihakeitto juusto *) Ahvenanmaan pannukakku marjahillo	sipulipihvi ja muusi *) punajuuri- omena- salaatti appelsiini	broilerikasviskastike, riisi raastettu vihannes- salaatti
Päiväkahvi	kahvi, tee tai mehu	kääretorttu *) namijuoma	pulla	kauralese-sämpylä juusto kasvirasvalivate
Päivällinen	maito tai piimä leipä kasvirasvalivate	silakka- laatikko raikas kasvissa- laatti omena	aurinkoinen kasvis- sosekeitto pullavanukas	helmivelli marjakeitto lihaleikkele kauralese-sämpylä
Iltapala	kahvi tai tee leipä kasvirasvalivate	viili tai jogurtti marjoja lihaleikkele	*) tuorepuuro	kauralese-sämpylä viili tai jogurtti marjoja

Toisen viikon ruokalista

Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
mysliä viili juusto	ruisvelli voisilmä kaura- sämpylä juusto	riisipuuro lihaleikkele	*) pajalanpuuro juusto
jauheliha- makaroni- laatikko porkkana- puolukka- salaatti vadelma- vaniljakiisseli	lihapullat ja muusi tuoresalaatti öljykastike	*) liha- juurespata perunat yrttinen raastesa- laatti	janssonin- kiousaus punajuuri- säilyke
banaani kaurakeksi	kotijuusto	teeleipä	*) raejuusto- hedelmäsalaatti
hernekeitto pannukakku marjahillo	*) makea omena- munakas	juusto- kasvislaa- tikko raastesa- laatti omena	siskonmakka- rakeitto *)raejuusto- hedelmäsalaatti
pannukakku marjahillo	viili tai jogurtti lihaleikkele marja	teeleipä juusto	viili tai jogurtti marjoja juusto

Ruokaohjeita

Pajalanpuuro 2:lle

3 dl vettä

3 kpl kuivattuja luumuja

3 kpl kuivattuja aprikooseja

3 rkl pellavan siemeniä

Liota luumuja, aprikooseja ja siemeniä yön yli.

2 rkl leseitä

1 dl neljän viljan hiutaleita

suolaa

Keitä liotettuja luumuja, aprikooseja ja pellavan siemeniä 15 minuuttia. Lisää joukkoon puurohiutaleet ja leseet. Hauduta 15 – 20 minuuttia. Mausta tarvittaessa suolalla.

Vitamiiniherätys 6:lle

4 dl mustaherukkaa tai mansikkaa

3 dl kaurahiutaleita

1 dl ruisleseitä

4 dl maitoa

0,5 dl hunajaa tai sokeria

1 pieni prk ananasmurskaa

Soseuta joko tuoreet tai pakastetut ja osittain sulatetut marjat sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa. Lisää hiutaleet, leseet, maito, hunaja ja ananasmurska. Hunajan saat juokseväksi mikroaaltouunissa. Sekoita tasaiseksi.

Tuorepuuro 3:lle

200 g jogurttia

2 dl vehnärouhetta

n. 1 dl mustikkaa

n. 1 dl punaherukkaa

4 rkl sokeria



Sekoita kaikki ainekset jogurtin joukkoon. Anna turvota mieluiten yön yli jääkaapissa.

Ruokaohjeita

Broileririsotto 2:lle

puolikas sipulia
 100 g pakastevihannessuikaleita
 1 dl risottoriisiä
 150 g maustettuja kypsiä broilerinfileesuikaleita
 4 dl vettä
 kanaliemijauhetta
 suolaa
 pippuriseosta
 yrttiseosta

Kypsennä broilerisuikaleet pannulla öljyssä. Kuullota sipulia, kasvissuikaleita ja riisiä öljyssä. Lisää vesi ja kanaliemijauhe. Kypsennä riisi, lisää vettä tarvittaessa. Lisää kypsät broilerinfileet ja mausteet.



Uunikala 4:lle

400 g kalafileettä tai pakasteseitiä
 100 g purjosipulia tai 2 punasipulia
 sitruunapippuria
 0,5 dl hienonnettua tilliä
 (suolaa)
 1 prk 3 juuston ruokakermaa tai tavallista ruokakermaa

Voitele vuoka öljyllä. Lado sipulisilppu uunivuolan pohjalle. Paloittele kala ja laita kalapalat sipulisilppun päälle. Ripottele päälle sitruunapippuri ja tilli. Kaada päälle ruokakerma.

Paista 200 asteessa n. 35 – 45 minuuttia.

Ruokaohjeita

Juuresrösti 6:lle, n.40 kpl

3 perunaa
 2 porkkanaa
 1 punajuuri
 1 lanttu
 1 keltasipuli
 2 tl kuivattua timjamia
 3 kananmunaa
 0,5 dl vehnä jauhoja
 2 tl suolaa
 valkopippuria



paistamiseen voita, öljyä tai juoksevaa margariinia

Kuori juurekset. Raasta ne raastinraudan karkealla terällä ja sekoita keskenään. Hienonna sipuli ja paista se kevyesti pannulla. Hienonna timjami.

Sekoita kaikki ainekset juuresraasteen joukkoon, mausta seos suolalla ja pippurilla ja paista röstit ohukaispannalla miedolla lämmöllä kypsiksi.

Röstit voi tarvittaessa paistaa etukäteen ja lämmittää uunissa.

Liha-juurespata 4:lle

400 g sianlihaa suikaleina tai kuutioina
 2 sipulia
 2 porkkanaa
 pala lanttua
 maustepippuria
 2 laakerinlehteä
 1 lihaliemikuutio
 5 dl vettä
 suolaa maun mukaan

Pilko sipuli. Ruskista lihasuikaleet padassa, samoin pilkottu sipuli. Lisää mausteet ja vettä. Hauduta n. 30 min. Kuori ja kuutioi juurekset, lisää ne pataan ja hauduta n. 15 – 20 minuuttia. Tarkista maku.

Ruokaohjeita

Makea omenamunakas 2:lle

3 munaa
3 rkl vettä
1 rkl sokeria
voita tai öljyä paistamiseen

Täyte:

3 pientä omenaa ohuina lohkoina
2 rkl tomusokeria
0,5 tl kanelia

Tee ensin täyte: Kuumenna voi tai öljy teflonpannalla ja lisää omenalohkot. Kypsennä hetki ja sekoita joukkoon sokeri ja kaneli. Omenat saavat jäädä napakoiksi. Kaada täyte lautaselle.

Riko sitten kananmunat kulhoon. Lisää vesi ja sokeri ja sekoita munien rakenne haarukalla rikki.

Kuumenna pannulla rasva ja kaada munaseos pannulle. Liikuttele seosta puuhaarukalla reunoilta keskustaan päin. Heiluttele pannua napakasti, jolloin munakas irtoaa pohjasta.

Munakas on valmis, kun pohja on kullanruskea, mutta pinta vielä hieman kostea. Lisää omenatäyte toiselle puoliskolle ja käännä toinen puoli päälle. Valuta pannun reunan yli lautaselle. Nauti omenamunakas heti.



Lämpimät juustohananasleivät 2:lle

2 viipaletta grahamvuokaleipää
2 viipaletta kinkkua
2 ananasrengasta
4 viipaletta emmental- tai kermajuustoa

Kuumenna uuni 225 asteeseen.

Laita leivät uunivuokaan ja niiden päälle kinkkuviipaleet ja valutetut ananasrenkaat.

Peitä leivät juustoviipaleilla ja kuorruta uunissa noin 5 – 10 minuuttia.

Ruokaohjeita

Namijuoma 3:lle

4 dl mansikoita
2 dl piimää
3 rkl fariinisokeria
2 tl vaniljasokeria
kermavaahtoa
Digestive-keksejä



Survo mansikat ja mausta ne sokerilla. Lisää piimä. Vaahdota kerma. Murena keksit kaulimen avulla. Korista kermavaahdolla ja Digestive-keksimuruilla.

Marjahuttu 4:lle

2 dl maitoa
3 dl puolukka- tai mustikkasurvosta
1 dl hunajaa
2 dl talkkunaa
1 - 2 tl vanilliinisokeria
2 dl kuohukermaa tai vaahtoutuvaa vaniljakastiketta

Survo marjat. Sekoita keskenään hunajaa, maito ja vanilliinisokeri. Sekoita marjat ja neste keskenään. Lisää talkkunajauhot. Vatkaa kerma tai vaniljakastike vaahdoksi ja lisää varovasti muiden aineiden joukkoon.

Ahvenanmaan pannukakku uunipannullinen

2 munaa
3 dl maitoa
1 rkl jauhettua kardemummaa
2,5 dl kylmää manna- tai riisipuuroa
noin 2 dl vehnä jauhoja
1 rkl vaniljasokeria
0,5 dl öljyä tai voita sulatettuna

Voitele uunipannu. Sekoita kaikista aineksista tasainen taikina.

Kaada taikina hyvin voideltuun uunipannuun ja paista 225-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.

Ruokaohjeita

Raejuusto-hedelmäsalaatti 2:lle

- 1 prk (200 g) raejuustoa
- 1 prk (425 g) hedelmäcocktailia

Kaada raejuusto kulhoon. Valuta hedelmäcocktail hyvin. Käytä neste esim. pullataikinaan. Sekoita hedelmäpalat raejuustoon.

Porkkanapannari uunipannullinen

- 2 munaa
- 4 dl maitoa
- 0,5 tl suolaa
- 2 dl vehnäjauhoja
- 250 g porkkana- tai perunaraastetta
- 0,5 dl öljyä



Vuoraa uunipelti leivinpaperilla. Riko kananmunat kulhoon. Sekoita munien joukkoon maito, suola ja jauhot. Lisää raaste ja öljy. Kaada taikina uunipannulle ja paista 225 asteessa n. 30 min.

Punajuuri-omenasalaatti 2:lle

- 2 etikkapunajuurta
- 1 omena
- pieni punasipuli tai purjoa

Kastike:

- 1 dl kermaviiliä
- 0,5 rkl viinietikkaa
- 0,5 tl sokeria
- ripaus suolaa ja valkopippuria
- 0,5 tl rakuunaa

Raasta tai kuutioi punajuuret ja omena. Kuori ja silppua sipuli. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja yhdistä salaattiin. Anna maustua hetki kylmässä.

Lisää tietoa ikääntyneen ravitsemuksesta:

Merja Suominen
Ravitsemus osana ikääntyneen hyvää hoitoa
Vanhustyön keskusliitto

Merja Suominen
Ikäihmisen hyvä ravitsemus

**Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot:
Opas ikääntyneitä hoitavalle henkilökunnalle**
Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry

Ravitsemussuositukset ikääntyneille
Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010

**Suomalaiset ravitsemussuositukset
- ravinto ja liikunta tasapainoon**
Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005

Tekijä:

Sari Björkman, restonomiopiskelija
Seinäjoen ammattikorkeakoulu, ravitsemisala
Valokuvat: Sari Björkman

Seinäjoen ammattikorkeakoulu
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



**Suupohjan peruspalvelu-
liikelaitoskuntayhtymä**