

Sirpa Virtanen

Laitoshoidossa olevien vanhusten ravitseminen - kuuden viikon kiertävä ruokalista

Case: Tehostetun palveluasumisen yksikkö Kotivaara, Soini

Opinnäytetyö

Kevät 2013

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: Sirpa Virtanen

Työn nimi: Laitoshoidossa olevien vanhusten ravitsemus - kuuden viikon kiertävä ruokalista Case: Tehostetun palveluasumisen yksikkö Kotivaara, Soini

Ohjaaja: Hillevi Eromäki

Vuosi: 2013

Sivumäärä: 49

Liitteiden lukumäärä: 15

Pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevien ravitsemustila saattaa olla huono. Täysipainoinen ravinto on perusedellytys ihmisen hyvinvoinnille ja sairaudet lisäävät sen merkitystä entisestään. Ikääntyneiden ravitsemushoidon tavoitteena on elämänlaadun parantaminen, toimintakyvyn ylläpitäminen ja sairauksien etenemisen hidastaminen.

Opinnäytetyön lähtökohtana on suunnitella kuuden viikon kiertävä ruokalista tehostetun palveluasumisen yksikköön Soiniin. Ongelmana on ruokalistojen puuttuminen. Käytössä on lounaslista, jonka ympärille päivän muut ateriat suunniteltiin. Työn toimeksiantajana toimii Soinin keskuskeittiö. Työn tavoitteena oli suunnitella asukkaiden tarpeita ja ikääntyneiden ravitsemussuosituksia vastaava ruokalista.

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin helmikuussa 2013 osaston sairaanhoitajaa haastatteleamalla. Tavoitteena oli saada mielipiteitä tämänhetkisestä ruokalistasta ja kehittämisehdotuksia. Ehdotuksia ruokalistaan saatiin päivällisen ja iltapalan osalta. Menetelminä käytettiin avointa haastattelua, sekä havainnointia ja seuranta vanhusten ruokailutilanteissa.

Ruokalista laadittiin Microsoft Office Excel 2007 ohjelmaan. Kuuden viikon kiertävään ruokalistaan suunniteltiin aamupala, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala. Ravintoainelaskelmat tehtiin Aivo 2000- ohjelmalla ja ruokalistasta laskettiin keskiarvo kuudelle viikolle. Suosituksina käytettiin naiset yli 75 vuotta, 1960 kcal suositusta. Opinnäytetyössä tehtyjen laskelmien mukaan ravitsemussuosituksot toteutuvat pääosin hyvin, mutta energiansaannissa jäätii alle. Tavoitteena jatkossa on energiatason nostaminen suositellulle tasolle.

Avainsanat: ravitsemus, ravitsemushoito, ruokalistasuunnittelu, ravitsemussuosituksot, kiertävä ruokalista

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Business School, School of Hospitality Management

Degree programme: Hospitality Management

Author/s: Sirpa Virtanen

Title of thesis: Nutrition of Elderly People in Institutional Care – Rotating six week menu Case: Unit of Intensive Supported Housing, Kotivaara, Soini

Supervisor(s): Hillevi Eromäki

Year: 2013

Number of pages: 49

Number of appendices: 15

The nutritional state of the aged in long term institutional care may be bad. Well-balanced nourishment is the basic necessity to people's welfare and different illnesses increase its meaning further. The objectives of the diet therapy of the aged are to improve their quality of life, to maintain their ability to function and to slow down the progress of illnesses.

The starting point for the thesis work was to plan a six weeks rotating menu for the Soini municipality to the intensive supported housing unit. Lack of former menus was a problem. All the meals of the day were planned around the existing lunch list. The central kitchen of Soini was the client of the research. The aim of the research was to plan a menu to meet the needs and nutrition recommendations of the aged residents.

The research work was begun in February 2013 by interviewing the nurse of the ward. The goal was to get opinions on the present menu and eventual development proposals. Menu proposals regarding dinner and evening meal were received. Open interview, observation and follow-up were used as methods in the eating situations of the elderly.

The menu was compiled with the Microsoft Office Excel-program. Breakfast, lunch, afternoon coffee, dinner and evening meal were planned for the rotating menu. Nutritive calculations were made with the Aivo 2000- program. Calorie recommendation for females over 75 years (1960 kcal) was used. According to the calculations nutrition recommendations were realized quite well, but the energy supply stayed under the recommendations. In the future, the objective is to raise the energy level to the recommended level.

Keywords: nutrition, nutritional care, menu planning, nutrition recommendations, turning menu

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
Käytetyt termit ja lyhenteet	7
1 JOHDANTO.....	8
1.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	8
1.2 Tehostetun palveluasumisen yksikkö	9
1.2.1 Nykyinen tilanne tehostetun palveluasumisen yksikössä.....	10
1.2.2 Kotiin kuljetettavat ateriat	12
2 IKÄÄNTYNEEN RAVITSEMUS	14
2.1 Ikääntyneen ravinnon tarve	17
2.2 Ruokailutottumukset.....	17
2.3 Ravitsemusongelmat - ja niiden hoito.....	18
3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET	21
3.1 Energian tarve.....	21
3.2 Energiaravintoaineet	22
3.3 Vitamiinit ja kivennäisaineet	23
3.4 Neste	24
4 RUOKALISTA - JA ATERIASUUNNITTELU	25
4.1 Ruoka-annoksen ryhmäjako.....	27
4.2 Ruokajiryhmät ruokalistalla.....	28
4.3 Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavat tekijät	28
4.3.1 Ruokalistan suunnittelu asiakkaan kannalta	29
4.3.2 Ruokalistasuunnittelu ruoan valmistajan kannalta	32
5 KIERTÄVÄN RUOKALISTAN SUUNNITTELU.....	35
6 TYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS.....	38
7 RUOKALISTAN LASKENNALLINEN RAVINTOSISÄLTÖ	41
8 POHDINTA	45
LÄHTEET	47

LIITTEET	49
----------------	----

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Tällä hetkellä käytössä olevat ruokavaliot.	10
Kuvio 2. Ruokalistan suunnitteluun vaikuttavat tekijät.	26
Kuvio 3. Ruokalistasuunnittelun prosessi.	39
Kuvio 4. Energiaravintoaineiden saanti. Viikko 1.	41
Kuvio 5. Energiaravintoaineiden saanti. Viikko 2.	41
Kuvio 6. Energiaravintoaineiden saanti. Viikko 3.	42
Kuvio 7. Energiaravintoaineiden saanti. Viikko 4.	42
Kuvio 8. Energiaravintoaineiden saanti. Viikko 5.	43
Kuvio 9. Energiaravintoaineiden saanti. Viikko 6.	43
Kuvio 10. Energiaravintoaineiden saanti. Viikko 7.	44
Taulukko 1. Suositeltavat ateria-ajat ja määrät.	22
Taulukko 2. Annoskoot ja niiden sisältämät energiamäärät.	22

Käytetyt termit ja lyhenteet

Kolekalsiferoli	D-vitamiini. Rasvaliukoinen vitamiini, jota on eräissä elintarvikkeissa (kala, muna, voi). Muodostuu ihossa ultra-violetti säteilyn vaikutuksesta.
Heterogeeninen	Epäyhtenäinen, sekakoosteinen
MNA	(Mini Nutritional Assessment), testi ikäihmisten ravitsemustilaan
Metabolinen	tila, jossa henkilöllä on useita valtimonkovettumataudin ja aikuistyyppin diabeteksen vaaratekijöitä
Kolekystokiniini	ohutsuolen limakalvon erittämä hormoni
SAFA	Saturated Fatty Acids, tyydyttyneet rasvahapot

1 JOHDANTO

Ravinto on perusedellytys ihmisen hyvinvoinnille. Sairaudet lisäävät sen merkitystä entisestään. Ruokavalio onkin monissa sairauksissa, esim. diabeteksessa, sydän- ja verisuonitauksissa keskeinen osa tai ainoa hoitomuoto. Hyvä ravitsemustila parantaa yleiskuntoa ja muuta hoidon onnistumista. Täysipainoinen ravinto turvaa riittävän ravintoaineiden saannin. (Ravitsemus ja ruokavaliot 2006, 10.)

Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat ovat ikääntyneen ravitsemus, ravitsemussuositukset ikääntyneille, ruokalista- ja ateriasuunnittelu. Pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevien ravitsemustila saattaa olla huono, joten tarkoitus on käsitellä joitakin vanhusten ravitsemuksessa huomioon otettavia seikkoja.

Tällä hetkellä käytössä Soinin keskuskeittiöllä on käytössä ainoastaan lounaslista, joka on myös yhtenäiskoulun oppilaille ja kotipalvelun asiakkaille sama. Sitä toteutetaan hieman muunnellen ikääntyneiden tarpeisiin. Ongelmana on mm. päivällislistan ja viikonlopun ruokalistojen puuttuminen täysin. Lisäksi kotipalvelun ateriapalvelun asiakkaille menee perjantaisin kylmät ateriat viikonlopuksi. Myöskään heille ei ole ruokalistaa, vaan ne on suunniteltu viikko kerrallaan. Heille suunnitellaan oma ruokalista kylmiä aterioita varten.

1.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuuden viikon kiertävän ruokalistan suunnittelu tehostetun palveluasumisen yksikön asukkaille Soiniin. Ruokalista suunniteltiin jo olemassa olevan lounaslistan pohjalta.

Vaikka kustannukset ovat tärkeitä ruokalistan suunnittelussa, opinnäytetyöni tarkoituksena oli ainoastaan luoda uusi kiertävä ruokalista, ei seurata hintoja. Ruokalistan ruoka - ohjeet tulostetaan erikseen lounaan ja päivällisen osalta. Opinnäytetyöhöni ei kuulunut ruoka - ohjeiden vakiointi.

Työssä lasketaan ravintoarvot kuuden viikon ajalta ja verrataan niitä suosituksiin. Uusi ruokalista suunnitellaan päivän kaikkien aterioiden osalta ja pyritään suositusten mukaisiin ravintoarvoihin. Vastaavia valmiita opinnäytetöitä ei ollut, ainoastaan lounaslistoja jonkin verran.

Opinnäytetyöllä on ravitsemuksellinen merkitys asiakkaalle. Suunnitellun ruokalistan mukaan valmistetut ateriat ovat suositusten mukaisia. Hyvä ravitsemistila ylläpitää toimintakykyä ja sillä voidaan ehkäistä sairauksien puhkeamista tai niiden pahenemista. Lisäksi pyritään vaihtelevaan ja monipuoliseen ruokavalioon.

Opinnäytetyöllä on merkitystä keskuskeittiön toiminnalle, koska se helpottaa tilausten tekemistä ja töiden suunnittelua. Työvuoroja ja töitä voi suunnitella pitemmälle, kun on tiedossa ruokalistat, tehdäänkö ruoat itse vai otetaanko valmista/ esikäsiteltyjä tuotteita. Tavoitteena on toimiva ruokalista, jota on helppo tarvittaessa muuttaa. Ruokalista tallennetaan Exceliin, jossa sitä voidaan muuntaa tarpeiden mukaan.

1.2 Tehostetun palveluasumisen yksikkö

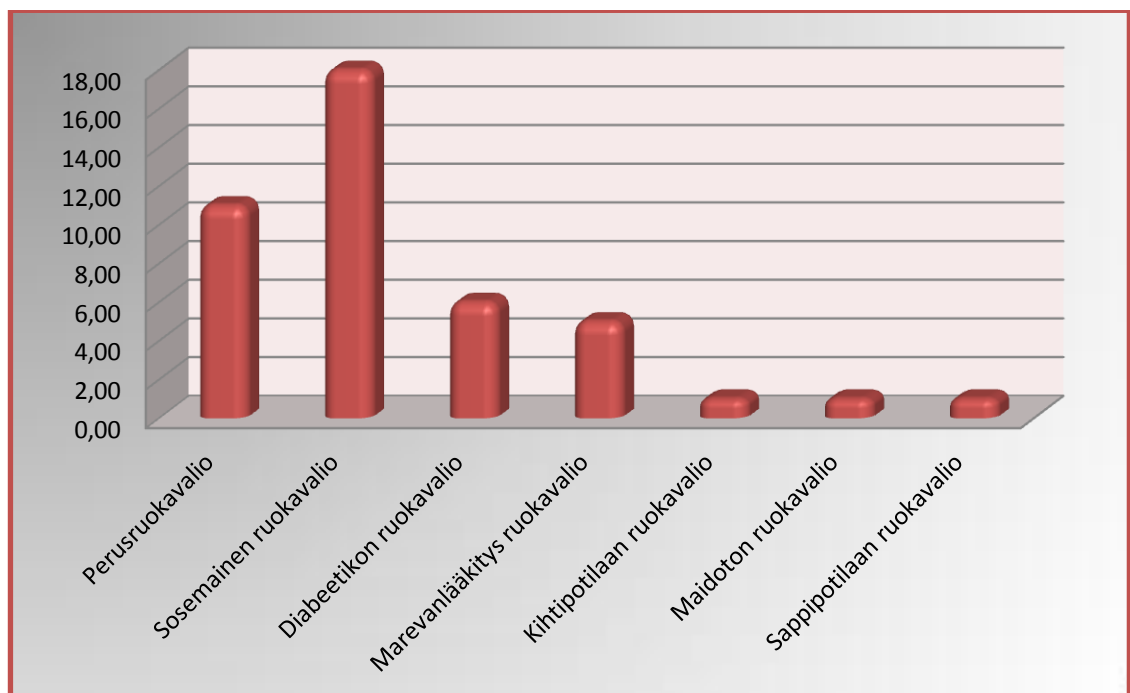
Tähän yksikköön, Kotivaaraan, kuuluu lisäksi dementia koti Suvituuli. Näillä molemmilla on yhteinen talousarvio. Samassa yhteydessä toimii keskuskeittiö, jossa ruoat valmistetaan. Keskuskeittiöllä on käytössä ainoastaan lounaslista ja siitäkin puuttuu viikonlopun osuus. Tätä ruokalistaa sovelletaan päiväkodille, esikoululaisille, yhtenäiskoululle, palveluasumisen yksikköön, dementia kodille ja kotipalvelun asiakkaille.

Kiertävään ruokalistaan suunniteltiin kaikki päivän ateriat aamupalasta iltapalaan tehostetun palveluasumisen yksikön ruokalistaksi. Lista suunniteltiin jo olemassa olevan lounaslistan pohjalta. Varsinkin päivälliseen ja iltapalaan oli tarkoitus saada vaihtelua. Nyt listaa ei suunniteltu erikseen sosemaiselle ruokavaliolle, vaan uutta sovelletaan siihen tarkoitukseen. Meillä on käytössä Aivo - ohjelma, jonka reseptejä käytän hyväkseni. Joitakin uusiakin reseptejä lisättiin ohjelmaan, jotta ravintoarvot saatiin lasketuksi.

Kotipalvelun asiakkaille menee viikolla päivittäin lämmin lounas. Lisäksi pakkaamme torstaina viikonloppua varten kylmiä annoksia niitä haluaville. Ruoka valmistetaan, pakataan ja jäähdytetään torstaina. Ateriat toimitetaan asiakkaille perjantaina viikonloppua varten lämpimän ruoan lisäksi. Myöskään näihin kylmiin aterioihin meillä ei ole ruokalistaa, joten se suunniteltiin vielä kiertävän lisäksi. Ruokalista helpottaa keittiön työtä ja tilauksia, kun on valmis suunnitelma aterioita varten.

1.2.1 Nykyinen tilanne tehostetun palveluasumisen yksikössä

Tällä hetkellä asukkaita tehostetun palveluasumisen yksikössä, Kotivaarassa on 29. Lisäksi entisen dementia-koti Suvituulen puolella on 10 henkilöä. Hoitajat työskentelevät molemmissa yksiköissä vuorollaan. Asukkaat nauttivat ateriansa ruokasalissa tai osastolla vointinsa mukaan. Tehostetun palveluasumisen yksikön yläkerrassa on viisi syötettävää vuodepotilasta ja alakerran osastolla muutamia syötettäviä. Runsaat puolet asukkaista tulee ruokasaliin aterialle. Heistä osa tarvitsee apua ruokailussa, lisäksi kaikille viedään annokset pöytiin. Asukkaissa on muutamia erityisruokavaliota tarvitsevia henkilöitä. (Kuvio1.)



Kuvio 1. Tällä hetkellä käytössä olevat ruokavaliot.

Osaston sairaanhoitajaa haastateltiin osaston nykyisestä tilanteesta ruokahuollon osalta. Pääsääntöisesti oltiin tyytyväisiä varsinkin lounaaseen. Joitakin toivomuksia oli iltapalan ja päivällisen suhteen, kyseessä on siis perusruokavalio.

Iltapalaksi osastolle toivotaan enemmän suolaista iltapalaa. Nykyisin siellä tarjotaan leikkeleiväitä, maitoa ja jogurtia / viiliä tai talkkunaa ja puuroa, jos on jäänyt päivälliseltä. Joka päivä on tarjolla lisäksi valikoima hedelmiä. Mehukeittoa tai kiisseliä on myös toisinaan ja sitä on liian usein osaston mielestä, piimämarjoja voisi olla useammin. Toivotaan pasteijoita tai karjalanpiirakkaa vaihteeksi. Myös sosekeitot ovat hyviä, jos jää päivälliseltä. Aukkaat syövät mielellään viinirypäleitä, banaania ja muita hedelmiä, jos ne on paloitetu valmiiksi. Iltapalan tarjoilu aloitetaan seitsemältä. Se vie runsaasti aikaa, koska syötettäviä on paljon. Yöpaloja ei ole toistaiseksi juurikaan tarjottu. (Juurinen, 2013.)

Lounaslista on valmiina. Päivitin sitä ruokalistaa suunnittelu ja kehittäminen -kursilla. Se on suunniteltu etupäässä päiväkodin ja koululaisten käyttöön. Sitä sovelletaan vanhainkodilla ikäihmisten tarpeisiin. Jos listalla on tarjolla pastaa, riisiä tai ohraa, ikäihmisille on perunaa vaihtoehtona. Se on heille tutumpi ruoka-aine. Lisäksi heille on joka päivä jälkiruoka tarjolla. Se on esim. marja - tai maitokiisseliä, vispipuuroa, rahkaa tai hedelmäsalaattia. Lisäkkeenä on usein vielä kermaa, vaniljakastiketta tai jäätelöä. Tarjolla on päivittäin höyrytetty lämmin kasvis. Usein tämä saadaan paremmin pureskeltua kuin salaatti. Salaatin valmistuksessa käytetään tarpeeksi hienoa terää tai hienonnetaan.

Päivällisellä tarjotaan vaihtelevasti puuroja, vellejä, keittoja ja laatikoita. Toisinaan vielä lisänä on jälkiruoka. Puurojen kanssa tarjotaan aina suolainen lisäke. Se voi olla mm. kalaa eri muodoissa, lihahttelöä, leikkeleitä, kananmunaa, pyöryköitä, pihvejä, nakkeja tai mustaa makkaraa. Myös sosekeitot ja pinaattikeitto ovat mieluisia.

Aamupalalla tarjotaan aina Protect -, appelsiini tai omenamehua. Joka aamu tarjolla on veteen keitetty hiutalepuuro ja tiistaisin ja torstaisin Pajalan puuro. Puuroon lisätään ruokaöljyä ja vielä lääkärin määräyksestä muutamien annoksiinkin. Leikkeleitä, leipää ja kahvia tai teetä on myös tarjolla.

Päiväkahvilla on yleensä pullaa eri muodoissa, korppua, rinkelä ja viikonloppuisin kuivaa kakkua, kääretorttua, kotijuustoa ja keksejä. Juhlapyhinä täytekakkua yms. tarjottavaa. Toivomuksena osastolla oli enemmän leipää tai rieskaa, voileipäkeksejä + hedelmiä, vesirinkelä tai pasteijoita. Voisi hieman vähentää makeiden leivonnaisten määrää.

1.2.2 Kotiin kuljetettavat ateriat

Kotiin kuljetettavilla aterioilla tuetaan ikääntyneen mahdollisuutta asua kotona mahdollisimman pitkään, vaikka toimintakyky olisi heikentynyt. Nykyisessä työssäni keskuskeittiöllä olen havainnut, että laitoshoidtoa vähennetään ja avopalvelu lisääntyy. Ateriaa kuljettava henkilö tuo turvallisuutta kotipalvelun henkilöstön lisäksi. Ateriapalvelun asiakkaille tärkeintä on ruoan hyvä maku ja tutut ruoat. Tällä palvelulla on merkittävä osuus erityisesti yli 80 - vuotiaan elämässä. Ateriapalvelu ylläpitää hyvää ravitsemustilaa ja estää virheravitsemustilan aiheuttamaa toimintakyvyn heikkenemistä. Tutkimuksissa on todettu, että suurin osa ikääntyneistä haluaa kotiin lämpimän aterian. Kylmät ateriat olisi kuitenkin ensisijainen vaihtoehto, koska on haasteellista pitää ateriat kuljetuksen aikana yli + 60 °C:ssa. Tämän lisäksi kylmien aterioiden kuljetusaikataulu on joustavampi. Monissa paikoissa on jo luovuttu kuumista aterioista laadun ja asiakasturvallisuuden varmistamiseksi. Kylmien aterioiden hygieeninen laatu, maku, koostumus ja ulkonäkö pysyvät hyvinä. Kun kuljetuskertoja voidaan vähentää, tästä tulee säästöjä sekä asiakkaalle, että ruoan toimittajalle. Asiakas voi lämmittää ateriansa haluamallaan ajalla ja tämä tuo joustoa hänen elämäänsä. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 42.)

Tällä hetkellä Soinin keskuskeittiöltä saa kylmiä ruoka-annoksia kotiin viikonlopuksi. Ruoat kuljetetaan perjantaisin lämpimän ruoan lisäksi. Lämpimiä annoksia menee enimmillään n. 48 ja kylmiä n.17. Ateriat ovat kotipalvelun osalta lisääntymässä. Ateriat on suunniteltu viikoksi kerrallaan, riippuen viikon muista aterioista. Tämä on hieman hankalaa ja vaatii muistamista mitä edellisellä viikolla on ollut. Koska usein perjantaina on keitto, sitä ei ole viikonlopuksi suunniteltu. Tarjolla on ollut laatikoita, kiusauksia, perunaa tai perunasosetta, pihviä, mureketta tai kalaa ja lämmin kasvis sekä salaattia. Jälkiruokana on kiisseleitä, rahkaa, kotijuustoa, pii-

rakkaa tai muuta leivonnaista, jäätelöä sekä hedelmiä. Kotipalvelun annoksiin kuuluu kerran viikossa maito/piimä/mehu, vuoroviikoin ruisleipä ja vaalea sekaleipä sekä kerran kuukaudessa voi tai muu levite. Näistä luopuisimme mielellään kotipalvelun annoksissa. Ruokat kuljettaa kunnan palkkaama työntekijä kunnan autolla. Hänelle kuuluu lisäksi päiväkodin, esikoulun, yhtenäiskoulun ja hoivakodin ruokien kuljetus. Ruoan kuljettajalla on asiakkaille myös sosiaalinen merkitys, koska hän saattaa olla päivän ainoa vieras ikääntyneelle. Huomioimme listalla juhlapyhät yms. ja ruoka on suunniteltu sen mukaan. Halutessaan saa myös puuroannoksia.

2 IKÄÄNTYNEEN RAVITSEMUS

Ikääntyneiden, yli 60-vuotiaiden osuus lisääntyy väestöennusteiden mukaan yli kolmanneksella vuosien 2010 ja 2030 välillä. Heillä on suuri riski ravitsemistilan heikkenemiseen, liian vähäinen proteiinien ja ravintoaineiden saanti ja laihtuminen. Tämä kiihdyttää lihaskatoa ja lihasvoiman heikkenemistä ja altistaa hauraus-raihnaus - oireyhtymän (HRO) kehittymiselle. Erityisesti proteiinialiravitsemus altistaa elimistön tulehdusvasteen heikkenemiseen, joka johtaa heikentyneeseen haavan paranemiseen. Lihaskato heikentää liikunta- ja toimintakykyä ja kehon hallintaa, kaatumis- ja murtumavaara kasvaa. Oikealla ravitsemuksella tätä voidaan estää. (Suominen 2012, 31- 33.)

Suomisen (2012, 31 - 33) mukaan kotona asuvilla yli 65-vuotiailla virheravitsemus on vähäisintä. Vanhainkotiasukkailla yli neljäsosalla se on heikko ja palvelutaloissa asuvilla 13 %: lla. Kaikista heikoin se oli pitkäaikaissairaanhoidon potilailla, yli puolella oli virheravitsemustila. Ravitsemushoidon tulisi perustua aina arviointiin ja yksilölliseen suunnitteluun ja toteutukseen. Väestön heterogeenisyys tuo haastetta ruokavalion terveellisyyden määrittelylle.

Ikääntyneiden ravitsemushoidon tavoitteena on elämänlaadun parantaminen, toimintakyvyn ylläpitäminen ja sairauksien etenemisen hidastaminen. Ruoka ja ruokailu tuovat päivään psyykkistä ja sosiaalista mielihyvää, rytmittävät päivää sekä luovat turvallisuuden tunnetta. Ruokavalion lisäksi liikkuminen edistää toimintakyvyn säilymistä. (Ravitsemushoito 2010, 155.)

Terveille ikääntyneille voidaan soveltaa samoja suosituksia kuin muillekin aikuisille. Vanheneminen ja erilaiset sairaudet voivat tuoda mukanaan seikkoja, jotka asettavat ruoalle vaatimuksia. Useilla ikääntyneillä ruokahalu heikkenee ikääntymisen myötä. Muita syitä voivat olla masennus, muistisairaudet, syöpäsairaudet, murtumien ja leikkausten jälkitilat sekä runsas lääkitys. Hampaiden puuttuminen, vähäinen syljeneritys vaikeuttaa ruoan puremista ja nielemistä, haju - ja makuaistin muutokset ja pahoinvointi vaikuttavat ruokahaluun. Ruokahalun heiketessä paino alkaa pudota, mikä voi johtaa nopeasti aliravitsemukseen. Ikääntyminen on kuitenkin hyvin yksilöllistä, 80-vuotias voi olla hyvin virkeä ja itsenäinen, kun taas 65-vuotias sairas ja syötettävä. (Hakala, [viitattu 10.2.2013]).

Ympäri vuorokautisessa hoidossa olevilla on usein muistisairaus, avuntarvetta monissa tai kaikissa päivittäisissä toiminnoissa ja osa on vuodepotilaita. Riski virheravitsemukseen on suuri ja monella ravitsemustila on huono. Mitä enemmän hoivaa tarvitaan, sitä suurempi on riittämättömän ravitsemuksen uhka. Ikääntyneellä saattaa olla useita sairauksia ja monimuotoinen ja runsas lääkitys. Toimintakyvyn puute ja runsas avuntarve heijastuu myös ruokailuun ja nautitun ruoan määrään. Omatoimisuutta tulisi tukea eri tavoin. Ateria-aikojen tulee jakautua tasaisesti pitkin päivää. Kokonaisravinnonsaanti kasvaa, kun tarjotaan useita pieniä aterioita päivän mittaan. Heikosti syöville tulee olla välipaloja aina tarjolla, myös yöllä. (Ravitsemissuositukset ikääntyneille 2009, 16 - 17.) Sitä paitsi osalla ikääntyneistä ruokailu paranee, jos viedään ensin pääruoka ja vasta sen jälkeen jälkiruoka erikseen. Juomisen tärkeydestä täytyy muistuttaa koko ajan.

Sairauksien taustalla saattaa yhtenä tekijänä olla pitkään jatkunut yksipuolinen ruokavalio. Monet vaivat, kuten iho-oireet, vatsavaivat, väsymys, voimattomuus ja masennus voivat helpottua ravitsemushoidolla. Usein iäkkäitä hoidetaan lääkkeillä, eikä kiinnitetä huomiota ravitsemukseen. (Puranen & Suominen 2012, 16.) Olen huomannut monen ikääntyneen kohdalla, että terveydentila parantuu nopeasti, kun syödään säännöllisesti oikein koostettu ruoka.

Sen lisäksi, että liikunta vähenee ja perusaineenvaihdunta hidastuu, ikääntymiseen kuuluu myös hormonaalisia ja metabolisia muutoksia, jotka vaikuttavat energiantarpeeseen. Esim. kylläisyyden tunnetta aiheuttavan kolekystokiniinin erityis lisääntyy. Myös insuliini ja testosteroni vaikuttavat ravinnon tarpeen vähenemiseen. Virheravitsemusta esiintyy 20 - 60 % ikääntyneistä laitospotilaista. Syitä virheravitsemukseen ovat mm. maku- ja hajuaistin heikkeneminen, huonot hampaat tai proteesit, depressio, kipu, lääkkeiden haittavaikutukset, somaattiset sairaudet ja omatoimisuuden huononeminen. Ravitsemishäiriöitä hoidettaessa tulisi huomioida se, että ruokailu ei ole vain ravintoaineiden tarpeen tyydyttämistä. Ruokailuun liittyy tradition välittämiä sosiaalisia ja kulttuurisia arvoja, yhteisöllisyyttä ja myös esteettisiä arvoja. Ruokaan voi liittyä negatiivisia merkityksiä ja uskomuksia, jotka voivat ahdistaa ja kaventaa ruokavaliota. (Räihä, 2012, 290- 291.)

Ravitsemustilan arviointiin yli 65-vuotiaille on kehitetty MNA- testi (Mini Nutritional Assessment). Testin avulla tarkistetaan onko virheravitsemuksen riski kasvanut.

Ravitsemustila on hyvä, jos pisteet ovat yli 23,5, riski aliravitsemukselle on kasvanut pisteillä 17 - 23,5 ja alle 17 pistettä saaneet ovat ravitsemusriskissä. (Puranen ym. 2012, 14.)

Ikääntyneillä ruokavalion tulee olla ravintoainetiheydeltään hyvä, koska siitä on saatava paljon suojaravintoaineita. Ruokavalio kootaan ruokapyramidin avulla ja kaiken perustana on riittävä nesteen saanti. Monipuolisen ruokavalion saa koottua tutuista aineksista. Tällaisia ovat leipä, puuro, peruna, kasvikset, hedelmä- ja marjaroat, maitovalmisteet sekä liha ja kala. Proteiinipitoisia ruokia sisällytetään aterioihin runsaasti ja keitot ja laatikkoruoat ovat suositeltavia. Ruokajuomiksi valitaan maito tai piimä. Jos ruokahalu on huono, maistuvuutta parannetaan voilla tai kermalla. On tärkeää, että ruoka on hyvän makuista ja kaikki lisäkkeet tulevat syödyksi. (Haglund, Huupponen, Ventola & Lahtinen 2006, 146 - 147.)

Ikääntyneillä ruoan aistiminen muuttuu ja makean ja suolaisen mieltymys kasvaa. Happaman ja karvaan aistimus säilyvät ennallaan. Ruoan aistimus tapahtuu pääosin hajuaistin avulla. Monet sairaudet ja lääkkeet heikentävät makuaistia. Ikääntyneet tulevat kylläiseksi nuoria nopeammin ja tästä syystä tarjotaan pieniä aterioita useasti päivässä. (Ravitsemushoito 2010, 155).

Ikääntyneiden ravitsemuksen periaatteet:

- **Hiilihydraattia 50 - 60 E %, proteiineja 10 - 20 E %, Rasvoja 30 - 35 E %**
- **Energian tarve pienentynyt**
- **Suojaravintoaineiden tarve sama kuin nuorilla aikuisilla**
- **Nesteen tarve suuri, juotavaa runsaasti**
- **Kuitupitoista ruokaa päivittäin**
- **D- vitamiinilisä tarpeellinen**
- **Pääaterioilla ja välipalaksi proteiinipitoista ruokaa**
- **Erilaisia ruoka - aineita monipuolisesti**
- **Maistuvuutta parannetaan tarpeen mukaan**

2.1 Ikääntyneen ravinnon tarve

Ikääntyessä perusaineenvaihdunnan taso laskee ja liikkuminen vähenee, joten myös energiantarve pienenee. Erot ovat kuitenkin suuret yksilöiden välillä. Liikkuminen myöhemmällä iällä vaatii enemmän ponnistusta. Liikkumattomuus pienentää aktiivisen lihaskudoksen määrää ja täten perusaineenvaihduntaa ja energian kulutusta. (Suominen, 2008, 12.)

Kun ihminen vanhenee, kehossa tapahtuu monenlaisia biologisia muutoksia. Kehon lihasmassa pienenee ja lihasvoima heikkenee, joka vaikuttaa tasapainoon ja liikkumiseen. Myös pituus lyhenee useita senttejä. Luukudoksen mineraalipitoisuus laskee, tästä syystä luun tiheys heikkenee. Lisäksi elimistön vesipitoisuus vähenee, mutta rasvakudoksen osuus lisääntyy. (Haglund ym. 2007, 142.)

Ikääntyessä ihmisessä tapahtuu fysiologisia muutoksia, jotka vaikuttavat ravintoaineiden tarpeeseen ja niiden hyväksikäyttöön elimistössä. Näitä muutoksia ovat mm. hampaiden kunnon huononeminen, maku- ja hajuaistin heikkeneminen, syljen, suolahapon ja sappinesteen erittyminen vähenee, nälän- ja janontunne vaihenee, lisäksi munuaisten toiminta heikkenee. Energiantarve pienenee, koska aktiivinen kudossmassa pienenee ja rasvakudos lisääntyy. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 128 -129).

2.2 Ruokailutottumukset

Osa ikääntyneistä saattaa olla hyvinkin kiinnostunut ruoasta ja ravitsemuksesta. Osa ymmärtää vihannesten, hedelmien ja marjojen tärkeyden. Vaikeuksia syömisessä voivat tuottaa raak`at kasvikset ja hedelmät. Raakaraasteiden pilkkominen riittävän hienoksi auttaa näiden nauttimista. (Suominen 2008, 18.) Ruokailutottumuksiin vaikuttavat mm. omat mieltymykset, sosiaaliset tekijät, varallisuus, sairaudet sekä iän mukanaan tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset.

Useat ikääntyneet ovat tottuneet syömään tavallista perusruokaa: leipää, maitoa, perunoita ja puuroa. Näitä täydennetään lihalla, kalalla ja kasviksilla, tutuiksi ruo-

kalajeiksi valmistettuna. Jos on ollut mahdollisuus matkustaa ja tutustua uusiin kulttuureihin, on voinut monipuolistaa ruokailutottumuksia ja vihannesten ja kasvis-ten käyttöä. Ruokaan voi kuitenkin liittyä voimakkaita ennakkoluuloja, joita on vaikea häivyttää. (Suominen 2008, 18 – 19.)

Ruoalla on monia muitakin merkityksiä kuin ravinnontarpeen turvaaminen. On tärkeää, että ravitsemushoidossa ja ruokalistan suunnittelussa otetaan huomioon asiakkaan toivomukset ja tottumukset. (Ravitsemus ja ruokavaliot 2006, 10.)

Sairaalassa tai hoitoyksiköissä tarjottava ruoka tulee olla houkuttelevan näköistä, tuoksuista ja maistua hyvältä. Lisäksi sen on oltava koostumukseltaan ja lämpötilaltaan sopivaa asiakkaalle. Ravintoaineiden määrän on oltava riittävän hyvä ravitsemuksen turvaamiseksi. Ruokailuhetket vaikuttavat viihtyvyyteen ja luovat edellytyksiä sosiaaliselle kanssakäymiselle ja yhdessäololle. Varsinkin pitkäaikaishoidossa se voi olla päivän kohokohta, jota odotetaan. (Ravitsemus ja ruokavaliot 2006, 11.)

Usein ravitsemusta pidetään vain fyysiseen terveyteen vaikuttavana tekijänä. Laajemmin ajateltuna ravitsemus on myös sosiaalisia ja emotionaalisia ulottuvuuksia. Tällaisia ovat turvaruoat, lapsuudesta jääneet mieliruoat ja muut tärkeät ruokiin liittyvät myönteiset muistot. Jotta ruokailija hyväksyy ruoan, sen on tyydyttävä emotionaalisia, sosiaalisia ja kulttuurisia tarpeita. Lapsuudesta ensimmäiset mielihyvän ja tyydytyksen tunteet liittyvät ruokaan. Tämä syömiseen liittyvä kokemus voi saada aikaan pysyviä vaikutuksia vielä aikuisiässäkin. Ruoka voi helpottaa pelkoa, jännitystä, pettymystä tai ikävystymistä. Se voi olla myös palkinto tai rangaistus. (Suominen ym. 2012, 39.)

2.3 Ravitsemusongelmat - ja niiden hoito

Ikääntymiseen liittyy ravintoaineiden imeytymiseen vaikuttavia fysiologisia muutoksia. Kehon koostumus muuttuu siten, että nestepitoisuus ja solumassa pienenevät ja rasvakudos lisääntyy. Tästä johtuen perusaineenvaihdunta laskee ja energiantarve pienenee. Ikääntyneillä janontunne heikkenee ja elimistön toiminnot heikkenevät. (Ravitsemus ja ruokavaliot 2006, 189.)

Ikääntymisen myötä ruokahalua säätelevä järjestelmä kuten myös maku- ja hajuaisti heikkenevät, mistä voi seurata ruokahaluttomuutta. Suun limakalvo ohenee ja syljen erityys vähenee, kuten myös ruoansulatuskanavan limakalvoissa ja lihaksissa tapahtuu surkastumista. Mahalaukun tyhjeneminen hidastuu ja runsaasti rasvaa sisältävä ateria saattaa sulaa hitaasti ja epätäydellisesti. (Ravitseminen ja ruokavalio 2006, 189.)

Kun ruokahalu on huono, huolehditaan, että pienestäkin määrästä saadaan riittävästi energiaa. Sitä lisätään rasvoilla ja hiilihydraateilla. Maitovalmisteiden ja juustojen rasvaprosentti saa olla suuri, ei käytetä kevyttuotteita. Jos aliravitsemusta esiintyy, käytetään ravintovalmisteita. Ruokavaliossa sen tärkein ominaisuus on hyvä maku. Tällöin rasvan määrä- ja laatutavoitteista tingitään. (Ravitseminen ja ruokavalio 2006, 194.)

Jos ravitsemusongelmia esiintyy, niihin puututaan heti ja yksinkertaisin keinoin:

- Huono ruokahalu, lisätään ruokien energiapitoisuutta, tarjotaan pieniä välipaloja aterioiden välillä, tarjotaan mieliruokia.
- Proteiinin saantia lisätään keittämällä puurot maitoon, välipalalla rahkaa ja jogurttia, leivälle runsaammin leikkelettä ja kananmunaa.
- Tarjotaan vähintään kaksi kala-ateriaa viikossa, salaattiin öljypohjaista salaattinkastiketta, hienonnettuja pähkinöitä ja siemeniä ruokiin.
- Salaattia ja kasviksia tarjotaan joka aterialla, muistetaan kotimaiset marjat. Marjat soseutetaan tarvittaessa maidon ja rahkan kanssa pirtelöksi. Tuoremehua aamupalalle. (Puranen ym. 2012, 19.)

Suussa tapahtuu ikääntyessä muutoksia, joilla on merkitystä syömisessä ja nielemisessä. Syljeneritys vähenee ja limakalvojen kunto heikkenee. Terveillä ikääntyneillä, jotka eivät käytä lääkkeitä, syljeneritys on samanlaista kuin nuorempana. Kieli ja ruoka tarttuvat helposti kitalakeen, suupielet tulehtuvat ja kieltä kirvelee. Nieleminen on vaikeaa ilman nestettä ja makuelämykset muuttuvat. (Suominen 2008, 41.) Usein syynä suun kuivuuteen ovat sairaudet ja varsinkin lääkkeet. Aristava suu ja huonosti istuvat proteesit saavat ikäihmisen välttämään pureskelua.

Ruoan pureskelu, kuitupitoinen leipä, kasvikset, pähkinät ja hedelmät sekä laimea sitruunamehu edistävät syljeneritystä. Kiinteiden ruokien syömistä voidaan helpottaa lisäämällä niihin kastiketta, voisulaa, kermaviiliä, jogurttia, salaattinkastiketta, lihalientä tai majoneesia. (Ikäihmisen ravitsemusopas, [viitattu 17.3.2013.]).

Lääkehoito ja ravitsemus. Ravitsemukseen vaikuttavat mielenterveys, lääkkeet ja muutokset elämäntilanteissa, esim. omaisen menetys. Monien lääkkeiden käyttäminen, liian vähäinen ruoan ja nesteen saanti voivat aiheuttaa sekavuutta. Lääkkeiden vaikutus vaihtelee potilaan ravitsemustilasta riippuen. Runsaat lääkkeet ja nesteen puute voivat vaikeuttaa syömistä ja ravintoaineiden hyväksikäyttöä. (Ravitsemus ja ruokavaliot 2006, 189.)

Eniten ikääntyneet käyttävät sydän- ja verisuonitautien hoitoon tarkoitettuja lääkkeitä, sekä särkylääkkeitä. Heille saattaa aiheutua ongelmia alentuneesta lääkkeiden sietokyvystä, sekä useiden lääkkeiden samanaikaisesta käytöstä ja niiden sivuvaikutuksista. Lääkkeiden vaikutukset muuttuvat iäkkäillä kahdesta syystä:

1. lääkkeet imeytyvät, jakautuvat ja poistuvat elimistöstä toisin kuin nuorempana
 2. elimistö reagoi lääkkeelle toisin kuin nuorempana
- (Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot 2008, 42.)

3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET

3.1 Energian tarve

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on valmistellut ikääntyneiden ravitsemussuositukset ja niiden tavoitteina on selkeyttää ikääntyneiden eri elämänvaiheessa ravitsemuksellisia eroja ja ravitsemushoidon tavoitteita. (Ravitsemusneuvottelukunta 2010, 5.)

Tärkeimpiä ikääntyneiden ravitsemukseen vaikuttavia tekijöitä on proteiinien saanti. Tarve on n. 1 - 1,2 g painokiloa kohti. Lisäksi monet sairaudet lisäävät sen tarvetta. Kun ravinnosta saadaan tarpeeksi proteiinia ja energiaa, voidaan ehkäistä lihaskatoa. Proteiinin saantiin on syytä kiinnittää huomiota. (Haglund ym. 2007, 145.)

Suominen (2012, 20) korostaa, että rasvoja tarvitaan rakennusaineiksi ja rasvaliukoisten vitamiinien kuljetukseen soluihin, välttämättömien rasvahappojen saannin turvaamiseen ja hormonien rakennusaineiksi. Se on lisäksi hyvä energian lähde ja se suojaaa kehon sisempiä osia ja on lämmöneriste.

Ikääntyneen ruokavalion tulee sisältää energiaa vähintään 1500 kcal (6,5 MJ) vuorokaudessa. Tämä toteutuu syömällä kolme ateriala ja kahdesta kolmeen välipalaa päivässä. Ikääntyneille tulee tarjota useita pieniä aterioita päivässä, tämä lisää syödyn ruoan määrää. Monesti suuri annos eteen tuotuna vie vähäisenkin ruokahalun. (Taulukko 1.)

Esimerkkejä päivän aterioista:

- Aamupala: puuroa marja- tai hedelmäsoseen kanssa tai rasvasilmän ja maidon kanssa
- Lounas ja päivällinen: liha, kala tai kasvisruokia (laatikkoa, pataa tai keittoa), salaattia, leipää, rasvalevitettä, maitoa tai piimää
- Välipala: leipää, levitettä, leikkelettä, kahvi tai tee, viiliä tai jogurttia, kahvileipää

Taulukko 1. Suositeltavat ateria - ajat ja määrät. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 35).

Ateria	Kellonaika	Osuus päivittäisestä energiamäärästä %
Aamupala	7.00 – 10.30	15 – 20 %
Välipala	9.30 – 10.30	5 – 10 %
Lounas	11.00 – 13.00	20 – 25 %
Päiväkahvi	14.00 – 15.00	10 – 15 %
Päivällinen	17.00 – 19.00	20 – 25 %
Iltapala	19.00 – 21.00	10 – 15 %

Ikääntyneen energiansaantia voidaan lisätä tarvittaessa tarjoamalla hänen lempiruokiaan, jälkiruokia tai ylimääräisiä energiajuomia. Ruokahalun ollessa huono, syödään sitä mikä maistuu, joten mieliruokien merkitys korostuu. Soinin keskuskeittiöllä käytetään annoskortteja, joihin on merkitty annoskoko, jotta jokainen asukas saa tarpeellisen määrän energiaa. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Annoskoot ja niiden sisältämät energiamäärät. (Ravitsemushoito 2010,50).

ANNOSKOKO	ENERGIAMÄÄRÄ (kcal/vrk)
XS Erittäin pieni	1200 kcal
S Pieni	1400 kcal
M Keskipikoinen	1800 kcal
L Suuri	2200 kcal
XL Erittäin suuri	2600 kcal

3.2 Energiaravintoaineet

Ikääntyneillä energiaravintoaineiden saantisuositus kokonaisenergiasta on sama kuin muullakin aikuisväestöllä. Energian tarve pienenee, mutta suojaravintoaineiden tarve pysyy ennallaan. Tämän vuoksi ikääntyneiden ravintoainetiheyden tulisi olla hyvä. (Haglund ym. 2007, 144.)

Työssä käytettiin hyväksi ravitsemussuosituksia naiset yli 75 vuotta. Heillä suositukset ovat 1960 kcal / 8200kJ, proteiini 10 - 15 E %, hiilihydraatti 55 - 60 E % ja rasva < 35 E % ja SAFA < 10 E %.

Finravinto - tutkimuksessa 65-74- vuotiaiden naisten proteiinin osuus oli 17,6 % kokonaisenergiasta, kun suositus on 15 - 20 % energian määrästä eli 1,0- 1,2 g/kg/vrk. Hiilihydraatteja he saivat 51,2 E %, kun suositus on 50 - 60 E % ja rasvaa 30,1 E % suosituksen ollessa 25 – 35 E % (Finravinto - tutkimus 2007).

Isossa-Britanniassa on vanhusväestössä yli miljoona aliravitsemuksen vaarassa olevaa henkilöä. Brittiläinen tutkimus havaitsi, että 40 % haastatelluista oli sitä mieltä, ettei aliravitsemus ole ongelma. Hoidon suuntaviivat ovat olemassa, mutta niitä sovelletaan harvoin käytännössä. (European - nutrition, [viitattu 30.3.2013]).

3.3 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Pienentyneestä energiamäärästä huolimatta, ruoasta tulisi saada runsaasti suoja- ravintoaineita ja vitamiineja. B6 -, C- ja D- vitamiineja jopa entistä enemmän. Varsinkin D-vitamiinin puutetta on laitoshoidossa olevilla, koska saavat sitä ravinnosta liian vähän ja eivät ulkoile. D-vitamiinin pääasiallisia lähteitä ovat kala ja vitamiinoidut maitotuotteet. Kaikille yli 60- vuotiaille tulisi antaa päivittäin D- vitamiinia. Myös kalsiumin saantiin kiinnitetään huomiota. D- vitamiini parantaa kalsiumin imeytymistä suolistossa. Liian vähäinen kalsiumin ja D- vitamiinin saanti lisää osteoporoosin etenemistä. Suolan käytön yleissuositus on sama kuin muullakin väestöllä. (Haglund ym. 2007, 144.) Osteoporoosin lisäksi D - vitamiinin puute aiheuttaa lihaskatoa ja huonontaa kävelytasapainoa ja altistaa kaatuilulle (Räihä 2012, 286).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan yli 60-vuotiaille tulee antaa 20 mikrogrammaa (800 KY) D-vitamiinia päivittäin kaikkina vuodenaikoina. Kolekalsiferoli, D3 - muodossa oleva on tehokkainta. (Kivelä 2012, 39).

3.4 Neste

Runsas veden ja nesteiden nauttiminen on suositeltavaa ja helpottaa suoliston ja munuaisten toimintaa. Koska lääkkeiden käyttö voi olla runsasta, se on myös välttämätöntä. Tämän vuoksi ikäihmisiä on muistutettava juomisen tarpeellisuudesta. (Haglund ym. 2007, 145.)

Janon tunne saattaa heiketä ikääntyessä ja nesteitä olisi juotava, vaikka ei janotaakaan. Vesi osallistuu kehossa ravintoaineiden imeytymiseen ja kuljetukseen. Useat lääkeaineet ovat vesiliukoisia ja ne kulkeutuvat suolistosta verenkiertoon veteen sitoutuneena. Veden tarve iäkkäillä on n. 30mg/kg/ vrk, joten 60 kg painavan henkilön tarve on 1,8 l / vrk. Hyviä lähteitä ovat vesi, maito, piimä, viili, jogurtti, kahvi, tee, kivennäisvedet ja mehut. Kasviksissa, marjoissa, hedelmissä ja juureksissa on runsaasti vettä. Normaalissa, ei - nestemäisessä, päivittäisessä ruoassa on puoli litraa nestettä. (Kivelä 2012, 36 - 37).

Riittämättömään nesteen saantiin on monia syitä. Kuume, ripuli ja avanteet lisäävät nesteen tarvetta. Nesteenpoistolääkitys ja ulostuslääkkeiden liiallinen käyttö voivat aiheuttaa sen, että juotu nestemäärä ei riitä. Halvaus, dementia ja liikkumattomuus aiheuttavat juomisvaikeuksia. Virtsanpidätyskyvyn heikkeneminen saavat ikääntyneen välttämään juomista. Yölliset vessakäynnit vähentävät juomista entisestään. Ongelmana on, että puhekyvyttömät ja heikot potilaat eivät pysty ilmaisemaan janontunnettaan. Monet ikääntyneet luulevat, että munuaisten toiminta helpottuu, kun juomista vähennetään, päinvastoin se parantaa niiden toimintaa. (Ikääntyneen ravitseminen ja erityisruokavaliot 2008, 47.)

4 RUOKALISTA - JA ATERIASUUNNITTELU

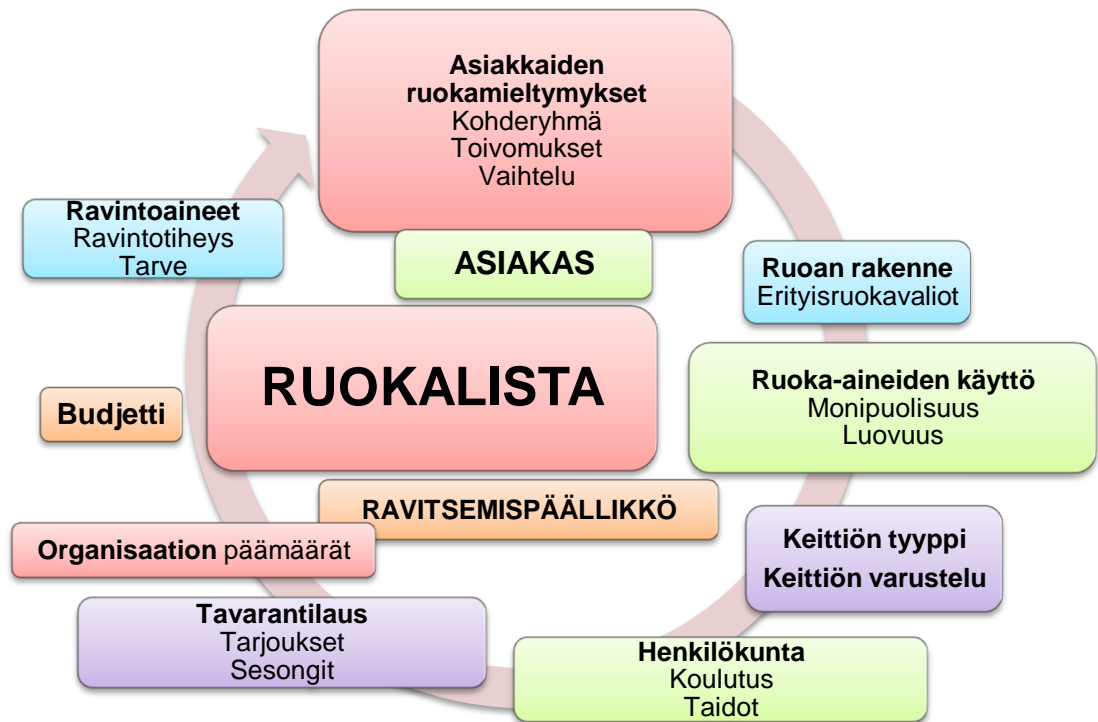
Ruokalistan suunnittelussa tarvitaan tietoja asiakkaiden tarpeista ja toiveista. Kierron pituus voi olla esim. kuudesta kahteentoista viikkoa. Mitä pidempi kierto, sitä enemmän saadaan vaihtelua. Kiertävän listan asiakaslähtöisyyttä pidetään yllä parhaiten päivittämällä sitä asiakaspalautteen avulla. Ruokalista laaditaan ravitsemussuositusten ja budjetin mukaan. Suunnittelussa tarvitaan tieto suunnitelman laajuudesta, suunnitellaanko vain lounaslista vai kaikki päivän ateriat. (Mauno & Lipre 2008, 17). Ruokapalveluun liitetään useinkin kovia taloudellisia haasteita, mutta ravitsemukselliset haasteet olisi toteutettava. Ruokapalvelut muodostavat vain 1 - 2 % sairaaloiden ja hoitolaitosten kuluista. (Ravitsemusneuvottelukunta 2010, 53.)

Ikääntyneet pitävät selkeästä, helposti purtavasta ruoasta. He arvostavat perinteistä kotiruokaa, peruna- ja kastikeruokia, laatikoita, keittoja ja kalaruokia. Toiveena voi olla esim. itse valmistetut lihapullat, peruna ja silli. Suunnitelmassa huomioidaan perinneruoat, merkkipäivät ja juhlaruoat. Lisäksi teemaviikot ja sesongit tuovat vaihtelua ruokalistaan. Ikääntyneiden ruoanvalmistuksessa rasvaa käytetään normaalia enemmän ja lisäksi valitaan runsasrasvaisempia elintarvikkeita, rasva korostaa ruoan aromeja. Suositetaan proteiinin runsasta saantia. Maitotuotteita käytetään monipuolisesti, puurot keitetään maitoon, maito - ja rahkapohjaisia jälkiruokia tai kiisseli kermavaahdon tai vaniljakastikkeen kera. Kasvikset tarjotaan mielellään keitettynä tai hienona raasteena, marjoja sellaisenaan tai puuroissa ja kiisseleissä. Ikääntyneiden ruoka ei tarvitse olla vähäsuolaista, myös rasvan määrä ja laatu voi poiketa perusruokavaliosta. (Ravitsemushoito 2010, 160).

Ruokalista suunniteltiin hankintarenkaassa olevien tuotteiden mukaan. Suunnitelmaa voivat käyttää muutkin Järvi - Pohjanmaan keittiöt, jotka ovat samassa hankintarenkaassa. Hankintarenkaan tavoitteena on saada säästöjä kustannuksissa ja parantaa raaka - aineiden saatavuutta ja toimitusvarmuutta.

Maunon (2008, 18) mukaan ruokalistan suunnittelussa noudatetaan kansallisia ravitsemussuosituksia. Näin varmistetaan se, että ruokapalvelua käyttävät saavat

riittävästi ravintoaineita. Työssä käytettiin Ravitsemissuosituksia ikääntyneille - suosituksia. Ruokalistan suunnitteluun vaikuttavat monenlaiset tekijät. (Kuvio 2).



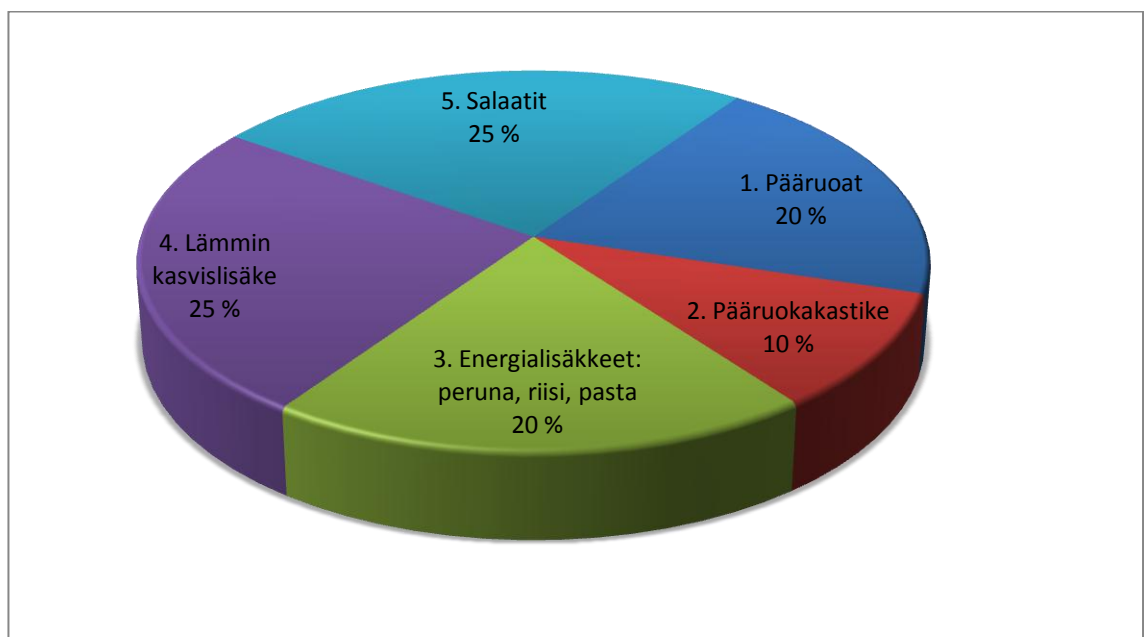
Kuvio 2. Ruokalistan suunnitteluun vaikuttavat tekijät. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 10, mukailtu Sirpa Virtanen).

Ruokalistan suunnittelussa huomioidaan keittiön laitekapasiteetti. Soinin keskuskeittiö on valmistuskeittiö, jossa ateriat valmistetaan raaoista tai esikypsennetyistä tuotteista. Suunnittelussa huomioitiin tavarantoimittajien aikataulut. Kespro toimittaa elintarvikkeita maanantaina, keskiviikkona ja perjantaina. Pakasteita toimitetaan kahtena päivänä, maanantaina ja keskiviikkona. Valion maitotaloustuotteet ja pakasteet toimitetaan maanantaina ja torstaina. Vihannestukku Piipponen Oy toimittaa tuotteita tarvittaessa, vaikka joka päivä. Meillä keskuskeittiöllä ruokaa valmistetaan alle yksivuotiaille ja aina vanhainkoti-ikäisille saakka, joten kaikki ikäluokat on otettava huomioon. Suunnittelussa otetaan huomioon henkilökunnan määrä keittiössä. Pyrimme tekemään mahdollisimman paljon itse ja vähennämme eineksin ja valmisruokien käyttöä. Henkilökunta on motivoitunutta ja kaikki tekevät kaikkia keittiön töitä, työvuorot kiertävät. Ruokalistalla huomioidaan erilaiset juhlapyhät ja sesongit vaihtelua tuomaan.

Monessa palveluyksikössä ruoka pyritään valmistamaan halvalla. Eri ikäryhmillä on erilaiset tarpeet, mieltymykset ja suositukset, jotka eroavat paljonkin toisistaan. Kun tätä mallia toteutetaan, on vaarana, ettei kukaan saa suosituksiaan vastaavaa ruokaa. Tämä voi lisätä varsinkin pitkäaikaishoidossa olevien ja ateriapalvelun piirissä olevien ikääntyneiden virheravitsemusta ja hävikkiä. Yksitoikkoisuutta ja samojen ruokien toistoa vältetään, joten pitkän tähtäimen suunnitelmat ovat tarpeellisia. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 18.) Sitä vastoin ruokalistaa tulisi päivittää useammin, että saataisiin enemmän vaihtelua. Varsinkin kesällä tuoreet marjat ja vihannekset tuovat monipuolisuutta ruokalistaan.

4.1 Ruoka-annoksen ryhmäjako

Ruoka - annos koostuu pääruoasta, joka on yksi lohko (1). Sen lisänä tai itsenäisenä lajina voi olla kastike, toinen lohko (2). Lisäksi annoksessa on perunaa, riisiä tai pastaa. Tästä lohkokosta tulee energiaa, tästä nimitys energialisäkkeet, tämä on kolmas lohko (3). Lämmin kasvislisäke kuuluu lohkoon (4). Annokseen kuuluu aina salaatti tai raaste (5). Jälkiruoat täydentävät aterioita (6) ja lisänä vielä leivät ja leivonnaiset (7). (Kuvio 3.) Kuviossa on suositusten mukaisesti koostettu ruoka-annos. (Mauno ym. 2008, 21.)



Kuvio 3. Malli - annoksen osuudet prosentteina.

4.2 Ruokalajiryhmät ruokalistalla

Ruokalajeja ovat seuraavat:

1. Kastikkeet
2. Keitot ja pataruoat
3. Laatikkoruoat
4. Murekeruoat
5. Risotot ja riisin tai pastan kanssa tarjottavat ruokalajit
6. Pizzat, piiraat ja tortillat
7. Kappaleina kypsennettävät ja teolliset ruokalajit

Teollisia ruokia ovat elintarviketehtaissa valmistetut esikypsennetyt tai valmiit ruoat. Tyypillisiä esikypsennettyjä ruokia ovat lihakuutiot- ja suikaleet (sous vide - tuotteet).” Kappaleruokia”, ovat kalasta, lihasta, broilerista valmistetut leikkeet, pihvit, pyörykät, murekkeet ja kyljykset. Teollisia valmisruokia ovat peruna -, makaroni -, lasagne - ja riisipohjaiset laatikkoruoat. (Mauno ym. 2008,29.)

4.3 Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavat tekijät

Elintarvikelaki- ja asetukset vaikuttavat listan suunnitteluun. Omavalvontasuunnitelma ohjeistaa keittiön toimintaa. Raaka - ainesäilytykseen on tarkat ohjeet ja kypsentämiseen annettuja ohjeita seurataan mittauksilla ja ne kirjataan seurantalomakkeille. Viranomaisen antamilla ohjeilla ja suosituksilla pyritään vaikuttamaan ruoan turvallisuuteen. Näin voidaan jopa rajoittaa jonkin elintarvikkeen käyttötiheyttä. (Mauno ym. 2008,19).

Huomioitavaa ruokalistan suunnittelussa:

- asiakastyytyväisyys, miten ja milloin on mitattu, kuinka sovelletaan
- tuotanto, onko ruokalajit oikein valittuja, kuinka tuotantoa kehitetään
- henkilöstö, onko oikea määrä, tarvitseeko koulutusta, asenne ja perehdytys
- tilat, mitä voidaan tehdä, esikäsittely vai puolivalmisteet
- laitteet, mitä voidaan valmistaa, osataanko käyttää, huolletaanko laitteita
- elintarvikkeet, kuka päättää käytettävistä elintarvikkeista, ravintoainesisältö, jalostusaste, määrät ja varasto

- laatu, kuka ohjaa laadunvalvontaa, kuka päättää laadusta, millainen tuote päätyy tarjottavaksi
- budjetti, kuinka toteutumista seurataan, miten keittiön kuluja ohjataan
(Mauno ym. 2009, 19.)

4.3.1 Ruokalistan suunnittelu asiakkaan kannalta

Ravintoaineiden saanti. Suositeltavaa on sellainen määrä ravintoaineita, joka tyydyttää sen tarpeen ja ylläpitää hyvää ravitsemustilaa. Ravintoaineiden saantisuositus on aina suurempi kuin todellinen tarve. Se sisältää varmuusvaran ja ravintoaineen tarpeen vaihtelut. Määrää ei tarvitse saada joka päivä, vaan se saavutetaan keskimäärin pitemmällä aikavälillä. Asiakkaiden mieltymykset ja ruokailutottumukset otetaan huomioon. Yksitoikkoisuutta ja samojen ruokien tarjoamista usein vältetään. Suunnittelussa vältetään kovaa rasvaa ja sen tulee sisältää ikääntyneille sopivia kasviksia, hedelmiä ja marjoja. (Suominen ym. 2012, 18 -19). Ruokalistan suunnittelussa riittävä energian saanti on tärkeämpää kuin runsas proteiinin saanti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 49.)

Vilja- ja viljavalmistteet. Leipä, puuro ja peruna muodostavat ruokavalion rungon yhdessä perunan kanssa. Viljan kuituaineet ehkäisevät ummetusta ja ovat apuna hoidossa. Vaihdellen tarjotaan leipiä, piirakoita, puuroja ja vellejä ja lisäksi voidaan tarjota makeita leivonnaisia. (Suominen ym. 2012, 19.)

Kasvikset, marjat ja hedelmät. Näitä tulisi nauttia päivittäin jokaisella aterialla, mielellään myös jälkiruokana ja välipalalla. Parhaimmillaan juurekset ovat tuoreaslaatteina ja raasteina, rakenteeltaan helposti pureskeltavina ja nieltävinä sekä riittävän kosteina. Kasviksissa on runsaasti hyytelöitynyttä kuitua, mikä tasoittaa veren sokerin vaihteluita. Ne voidaan tarvittaessa kypsentää höyryttämällä, joka helpottaa niiden sulavuutta. Niistä on helppo valmistaa ikääntyneille tuttuja pata - ja laatikkoruokia ja keittoja. Marjat ovat ravitsemuksellisesti arvokkaita ja ne tarjotaan kiisseleinä, soseina, marjapuuroina, rahkoina tai mehuina. Laimea marjamehu on hyvä riittävän nesteen saamiseksi. Hedelmiä syödään sellaisenaan, hedelmäaslaatteina ja soseutettuina. Myös lapsille tarkoitetut hedelmä- ja marjasoseet ovat hyviä. (Suominen ym. 2012, 20.)

Maito - ja maitovalmisteet. Maitoa ja maitovalmisteita käytetään ruokalistalla vähintään 2 - 3 annosta päivässä. Niitä on tarjolla laaja valikoima: maito, hapanmaitovalmisteet, juustot, rahkat, kermat, jäätelöt ja vanukkaat. Ikääntyneet saavat riittävästi kalsiumia kolmesta lasillisesta maitoa tai piimää ja muutamasta juustoviipaleesta. (Suominen ym. 2012, 20.)

Liha ja kala. Lihaa tai vastaavia tuotteita tulee olla listalla vähintään 2 - 3 annosta päivittäin. Usein ikääntyneet saavat liian vähän proteiinia, joka on tärkeä lihaskunnan ylläpitämisen vuoksi. Liha, kala, kana ja muna ovat ravintosisällöltään monipuolisia ja ikääntyneet pitävät usein kalaruoista. Kala on hyvä proteiinin, D- vitamiinin ja rasvahappojen lähde. Kalaa syödään ainakin kahdesti viikossa. Osan kalaruoista, kuten paistetut silakat ja muikut voi paistaa pannulla ikäihmisten mieltymysten vuoksi. (Suominen ym. 2012, 20.)

Ravintorasvat. Levitteenä käytettävissä margariineissa ja rasvaseoksissa suositetaan vähintään 60 % rasvaa sisältäviä tuotteita. (Suominen ym. 2012, 21). Ikääntyneille käytetään perusruokavaliota suurempaa rasvan määrää. Se lisää ruokavaliion energiatihyyttä ja energiamäärää pienemmillä ruoka-annoksilla. Rasvaa käytetään runsaasti ruoanvalmistuksessa ja suositetaan runsasrasvaisia tuotteita. Rasva korostaa ruoan aromia. (Ravitsemushoito 2010, 160.) Jos ruokahalu on huono ja energiansaanti liian alhainen, sitä voidaan helposti nostaa lisäämällä rasvaa, ruokaöljyä ja kermaa.

Energian tarve ja määrä ruoassa. Energiaa tarvitaan elämää ylläpitäviin toimintoihin, liikkumiseen, ruoansulatukseen aterian jälkeen. Pienikokoinen tarvitsee vähemmän kuin suurikokoinen, ikäihmiset vähemmän kuin nuoremmat, naiset vähemmän kuin miehet, terveydentila vaikuttaa vähentävästi tai lisäävästi, kilpirauhashormonin määrä lisää tai vähentää. Myös liikkumisen määrä, tyyppi ja kesto määräävät energiankulutuksen, isokokoinen kuluttaa liikkuessaan enemmän kuin pienikokoinen. Yleisesti energiantarve vähenee ikääntymisen myötä. Painon seuranta on paras tapa seurata energiansaannin sopivuutta. (Suominen ym. 2012,12.)

Ruoan sisältämä energia. Ruoan sisältämä energia voidaan laskea, kun tiedetään, paljonko siinä on proteiineja, rasvaa, hiilihydraatteja ja alkoholia. Yksittäinen ateria voidaan helposti laskea, mutta usean päivän ja viikon laskentaan, tarvitaan

tietokoneohjelmaa. Proteiinit ja hiilihydraatit sisältävät 4 kcal /g, rasva 9 kcal /g ja alkoholi 7 kcal /g energiaa.

Ruoan ominaisuudet. Ravitsemuksellisten ominaisuuksien jälkeen seuraavaksi tärkein asia suunnittelussa on aistinvaraiset ominaisuudet. Näitä ovat maku, väri, rakenne, lämpötila ja tarjolle asettelu. Aistinvarainen laatu ja ravintosisältö tulee vastata kohderyhmän tarpeita. (Suominen ym. 2012, 26.) Varsinkin ikääntyneiden mielestä maku on tärkein ruokaan liittyvä ominaisuus. Monet pitävät voimakkaista aromeista heikentyneen haju- ja makuaistin vuoksi. Ruoanvalmistuksessa voidaan suosia tuttuja mausteita, kuten maustepippuria, persiljaa, tilliä, ruohosipulia, sipulia ja laakerinlehteä. Myös monipuolinen juuresten käyttö lisää makua.

Väri. Ruoan väreillä voidaan viestittää ravitsemuksellisesti tärkeitä tekijöitä. Värikäillä kasviksilla voi herättää ruokahalua, esim. oranssit porkkanat, punaiset tomaatit ja vihreä pinaatti tai salaatti. Värit ja väriyhdistelmät huomioidaan jo suunnitteluvaiheessa. Samalla aterialla ei käytetä samanlaisia värejä. Houkuttelevia ovat punainen, oranssi, ruskea, vaaleanpunainen, keltainen ja vaalean vihreä. Violetti, harmaa, tumma ja oliivin vihreä eivät ole houkuttelevia värejä. (Suominen ym. 2012, 27.)

Rakenne ja muoto. Pehmeitä ja kovia rakenteita yhdistellään. Rakennetta kuvataan sanoilla pehmeä, kova, rapea, sitkeä. Jotkut ruokayhdistelmät sopivat yhteen, kuten keitto ja rapea leipä, perunoiden kanssa kokoliha. Vihannekset ja kasvikset muotoillaan ja paloitellaan, siten että houkuttelevuus lisääntyy. Erilaisilla muodoilla saadaan vaihtelua ruokaan. Ikäihmisen ruoka ei saa olla sitkeää ja kovaa. Kokoliha kypsennetään pehmeäksi, kasvisraasteet raastetaan pienellä terällä, rakenne muutettua ruokaa tarvitaan usein. Keitto- ja pataruoat suosiossa, koska niitä on helppo pureskella. (Suominen ym. 2012, 28.) Olen huomionut, että ruoka syödään paremmin, kun aterian eri osat annostellaan erikseen lautaselle. Herättää ruokahalua, kun näkee mitä annos sisältää. Korkea kasa sekoitettuja ruokia ei ole ruokahalua herättävä.

Koostumus ja sakeus. Kastikkeita ja liemiä kuvataan koostumukseltaan sanoilla juokseva, ohut, paksu, sakea ja hyytelömäinen. Näiden sopiva vaihtelu on suosi-

teltavaa. Lautaselle ei samanaikaisesti esim. useita juoksevia ruokalajeja. Sopivia on mm. kokoliha ja juokseva kastike. (Suominen ym. 2012, 28.)

Ruokalistan vaihtelevuus. Vaihtelevuus on tärkeää, silloin kun asiakas syö useita aterioita päivässä ja pitkän ajanjakson aikana samassa paikassa. Sama ruokala-
laji tai raaka-aine ei voi esiintyä listalla liian usein. Päivän muut ateriat ja ajankohdat vaikuttavat suunnitteluun, samoin rakenne ja tyyppi, esim. keiton, laatikon, kopperunan ja liharuoan on vaihdeltava sopivasti. Ikäihmiset arvostavat perinteistä kotiruokaa, kuten keittoa, laatikoita, kalaruokia. Selkeä ja kypsä ruoka, joka on pieninä paloina lautasella, on suosittua. Ikäihmiset eivät yleensä pidä eksoottisista ruoista ja voimakkaista mausteista, kuten lasagnesta, riisistä. Kala- ja broileriruokista ollaan puolesta ja vastaan. Lämpimät kasvislisäkkeet ovat suositumpia kuin raakasalaatit, samoin kiisselit ovat mielisempia kuin hedelmät ja tuoreet marjat. Asiakkaiden toivomuksia olisi hyvä tiedustella toisinaan ja järjestää vaikka toiveruokapäiviä. (Suominen 2012, 37.) Meillä keskuskeittiöllä toiveruokapäiviä pidetään lauantaisin ja koulujen loma - aikoina.

Erityisruokavaliot. Erityisruokavalio on osa sairauden hoitoa. Niiden tarpeellisuutta harkitaan tarkkaan ja turhista ruokarajoituksista luovutaan. Ravitsemussuositusten mukaisesti valmistettu perusruoka, jossa on huomioitu rasvan laatu ja määrä sopii diabeetikoille, sekä kihti- ja sappiruokavaliota noudattaville. Muita usein käytössä olevia erityisruokavaliota ovat maidoton, laktoositon, vähälaktoosinen ja rakennemuutetut ruokavaliot. (Suominen ym. 2012, 29.)

4.3.2 Ruokalistasuunnittelu ruoan valmistajan kannalta

Organisaation tavoitteet. Suunnitteluun vaikuttaa olennaisesti se, minkä tyyppinen ruokapalveluyksikkö on. Ravintolassa ruokalista suunnitellaan aivan eri tavalla kuin vanhusten palvelutalossa. Meillä keskuskeittiöllä koko päivän ruokalista vaatii rätätelöityä listaa. Suunnittelussa on otettava monen ikäiset ruokailijat huomioon.

Budjetti. Budjetti on talousarvio ja samalla toimintasuunnitelma. Se auttaa toiminnan suunnittelussa ja tarkkailussa. Se on lähtökohta vuotuisille käyttökustannuksille. Aterioiden kustannukset otetaan aina ruokalistasuunnittelussa huomioon. Sen

yksi päätavoitteista on tuottaa asiakkaita tyydyttävä ja ravitsemuksellisesti täysipainoinen ateriakokonaisuus mahdollisimman pienin kustannuksin. Suunnittelijan on tärkeää pystyä arvioimaan suunnitelmansa hinnat. Ilman tietokoneohjelmaa se on vaikeaa. Tämä edellyttää reseptien vakiointia raaka-aineiden suhteen. Kustannuslaskennalla saadaan tietoa valmiin ruoan aiheuttamista kustannuksista. (Suominen ym. 2012, 43.)

Tavarantilaus ja sesongit. Kun suunnitellaan täysipainoista ruokalistaa, siihen kuuluvat olennaisesti hedelmät ja vihannekset. Erityisesti vuodenajan vaihtelut vaikuttavat näiden raaka-aineiden saantiin ja hintaan. Suunnittelulla raaka-aineet voidaan korvata toisella, samaan raaka-aineryhmään kuuluvalla tuotteella, jos se on tarpeellista. Jotta ravitsemuksellisesti oikea ja täysipainoinen ruokalista toteutuisi, henkilökunnan tulee tietää, mitkä asiat ovat tärkeitä. (Suominen ym. 2012, 43 – 44.)

Aistinvaraiset ominaisuudet eli gastronomiset tekijät ovat tärkeitä ruokalistasuunnittelussa, koska niillä on suuri vaikutus asiakastyytyväisyyteen. Näillä tekijöillä tarkoitetaan ruoan makua, väriä, rakennetta ja tarjolle asettelua. Ruoan väri otetaan huomioon suunnitteluvaiheessa ja se lisää houkuttelevuutta ja parantaa ensivaikutelmaa. Houkuttelevina väreinä pidetään punaista, oranssia, ruskeaa, vaalean punaista, keltaista ja vaalean vihreää. Värikkäät kasvikset, marjat ja hedelmät tuovat värin ja houkuttelevuuden lisäksi ruokaan tärkeitä ravintoaineita. (Ruokalistasuunnittelu [Viitattu 24.3.2013].)

Ravitsemuksellinen laatu. Ruoan on oltava laadultaan hyvää, asiakkaiden iän tarpeiden mukaista sekä aistinvaraisilta ominaisuuksiltaan, että ravintosisällöltään. Energian osalta suositusten tulee täyttyä ateriakohtaisesti, sen sijaan muiden ravintoaineiden osalta tarkastellaan viikon jaksoissa. Toivottavaa olisi mahdollisimman pieni vaihtelu päivien osalta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 52.)

Ravitsemussuosituksen toteutumista seurataan ravintoaineiden saantia laskemalla. Ravintoainelaskelmien tulee aina perustua käytössä olevaan / suunniteltuun ruokalistaan ja vakioituihin ruokaohjeisiin, koska laskentaan tarvitaan aina tarkat annoskoot ja koostumukset aterian eri osien osalta. Ravitsemuksellisen laadun arvioinnissa on neljä kriteeriä: peruskriteeri, rasvakriteeri, suolakriteeri ja tiedotus-

kriteeri. Ne on kehitetty ammattikeittiöille työkaluiksi atk- ohjelmien rinnalle. Kriteerit perustuvat raaka - ainevalintoihin, ruoanvalmistukseen ja käytettävissä oleviin resursseihin. (Ruokalistasuunnittelu [Viitattu 9.2.2013].)

5 KIERTÄVÄN RUOKALISTAN SUUNNITTELU

Ammattikeittiössä ruokalistan suunnittelu on usean viikon työsuunnitelma. Hyvin suunniteltuna se ohjaa jokaista keittiön työntekijää työtehtävissään. Ruokalistan suunnitteluun otetaan mukaan ruoanvalmistuksessa olevia työntekijöitä. He voivat antaa käytännön ohjeita suunnitelmaan, vastuu suunnitelmasta on esimiehellä. Työntekijöiden työntekoa voidaan helpottaa työtä ohjaavilla ruokaohjeilla. Ongelmakohtia valmistuksessa ja toteutuksessa voidaan ennakoida jo suunnitteluvaiheessa. Sijaisten työnohjaus helpottuu, koska työ- ja laiteohjaus ovat työohjeessa. (Mauno ym. 2008,20.)

Ruokalistan suunnittelu on ruokahuollon tärkeimpiä osa-alueita. Ruokalista on seurannan ja valvonnan väline, kun arvioidaan aterioiden hintaa ja ravintoainesältöä, samalla se ohjaa elintarvikkeiden hankintaa ja varastointia. Voidaan sanoa, että se on keittiön käyntikortti keittiöhenkilökunnan ja asiakkaiden välillä. (Suominen 2012, 9.)

Ruokalistasuunnittelun lähtökohtana keskuskeittiöllä oli vaihtelevuus ja potilaiden tarve. Lisäksi otettiin huomioon ruoanvalmistuslaitteet ja jakelu. Ruokalista suunniteltiin kuudeksi viikoksi, tämä takaa riittävän kierron ja vaihtelun pitkäaikaishoidossa oleville. Ateriat suunniteltiin niin, että ruokalajien ja raaka-aineiden maut, rakenne ja väri sopiva toisiinsa. Lisäksi lounas on otettava huomioon päivällistä suunniteltaessa. Lounas on Suominen (2012, 53) mukaan, monipuolisin ja useimmin syöty ateria ikäihmisillä. Päivän muut ateriat täydentävät lounasta ja asiakkaat odottavatkin, että lounas vaihtelee enemmän kuin päivällinen.

Ruokalistan suunnittelujärjestys:

- 1) Viikonpäivä ja suunniteltava ateria (aamupala, lounas jne.)
 - 2) Pääraaka - aineet (ensin lounas, sitten päivällinen)
 - 3) Ruokalajit / valmistusmenetelmät (ensin lounas, sitten päivällinen)
 - 4) Energialisäkkeen valinta
 - 5) Muut lisäkkeet (kastike, lämmin kasvis, salaatti, jälkiruoka)
 - 6) Lopuksi suunnitellaan viikon muut ateriat (esim. kotipalvelun kylmät)
- (Ruokalistasuunnittelu [Viitattu 24.3.2013.]

1. vaihe. Pääruoan energialisäkkeen valinta. Ruokavalion perustan muodostavat kasvikunnan tuotteet: viljavalmisteet, peruna, kasvikset, marjat ja hedelmät. Siksi ruokalistasuunnittelussa valitaan ensimmäiseksi tärkkelyspitoiset raaka - aineet, siis peruna ja viljavalmisteet. Yleensä suunnittelu aloitetaan proteiinipitoisen osan valitsemisella, suositellussa ruokavaliossa on kuitenkin eniten kasvisperäisiä ruoka-aineita. (Suominen 2012, 53.)

2.vaihe. Pääruoan valinta. Toiseksi valitaan liha, kala tai niitä korvaavat ruoka-aineet. Tämä vaihe on yhteydessä peruna-vilja- osuuden valintaan. Lihan tai kalan voi korvata kananmunalla, pavuilla tai soijatuotteilla. Suositeltavia ovat kuitenkin liha, kala ja broileri. Kalan saantisuositus on ainakin kaksi kertaa viikossa. Asiakkaat arvostavat eniten aterian liha – kala osuutta. (Suominen 2012, 54.)

3.vaihe. Tuorelisäkkeen valinta. Seuraavaksi valitaan lisäkevihannekset, salaatit ja kasvikset, joita on hyvä olla 3 - 4 annosta päivässä. Kasvikset tarjotaan ikäihmisille sopivassa muodossa. Lisäksi käytetään mielellään ruokaöljypohjaista kastiketta. Usein ikäihmiset pitävät lämpimistä kasvislisäkkeistä ja niiden määrää ja vaihtelevuutta onkin syytä lisätä. Kun aterialla on sekä lämmin kasvislisäke, että salaatti, aterialla on monipuolinen. (Suominen 2012,54.)

4.vaihe. Jälkiruoan valinta. Vuorossa on jälkiruoan suunnittelu ja siinä käytetään mielellään hedelmiä ja marjoja. Asiakkaat arvostavat jälkiruokia ja sen vuoksi ne ovat tärkeä osa suunnittelua. Hyvänmakuinen, makea pieni jälkiruoka, jättää ” hyvän maun suuhun”. Valinnalla voidaan vaikuttaa aterian kokonaisenergiamäärään ja jos pääruoka on runsasenerginen, jälkiruoan on hyvä olla kevyt. Väri ja rakenne otetaan huomioon pääruoan suhteen, jos pääruoka on voimakkaan mausteinen, jälkiruoka on makea. Tärkeää on, että marjat ja hedelmät tarjotaan sellaisessa muodossa, että iäkkäät pystyvät ne nauttimaan. Kotimaiset marjat ovat suositeltavia, sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja. Pienille lapsille tarkoitettut soseet ovat myös käyttökelpoisia.(Suominen 2012, 54)

5.vaihe. Aterialla tarjottavien juomien valinta. On hyvä olla tarjolla erilaisia maitoja ja maitovalmisteita, vettä, mehua sekä toisinaan kotikaljaa. Maitohappobakteereita sisältävät hapanmaitotuotteet ovat suositeltavia suoliston bakteerikannan ylläpi-

toon. Jos kasvisten saanti on niukkaa, voi kerran päivässä tarjota marja- tai hedelmätäysmehua turvaamaan C- vitamiinin saantia.(Suominen 2012, 55.)

6.vaihe. Aterialla tarjottavien leipien valinta. Leipävalikoiman vaihtelevuuteen kiinnitetään huomiota ja tarjotaan vaihdellen erityyppisiä leipiä. Kuoren voi leikata pois, jos se helpottaa syömistä. Täysjyväviljaa suositaan ehkäisemään ummetusta. (Suominen 2012, 55.)

Tutustuin eräisiin ulkomaalaisten hoitolaitosten ja kotipalvelun ruokalistoisiin. Amerikkalaisella ruokalistalla tarjotaan lämmin kasvis, mutta salaatti tai raaste puuttuu. Jälkiruokana käytetään usein hedelmiä. Ruotsalaisella ruokalistalla salaattia sen sijaan tarjotaan, mutta jälkiruokaa vain keittopäivänä. Tässä kaksi esimerkkiä vertailun vuoksi:

Senior menu, Greenville, Texas USA:

Maanantai: Salisburyn pihvi, perunasose, herneet ja porkkanat, leipä, kaneli-omenakiisseli
 Tiistai: Sianliha, pavut, kaali, leipä, päärynät
 Keskiviikko: Kana, perunat, parsakaali, leipä, hedelmäsalaatti
 Torstaina: Kanaa Enchilada, isot pavut, espanjalainen riisi/salaatti, persikat
 Perjantai: Kalaa, perunat, Caprin vihannekset, leipä, banaanivanukas
 (Senior menu, 17.3.2013.)

Ruokalista Mälarkoti, Västerås, Ruotsi:

Maanantai: Savustettu makkara, perunamuhennos, punajuuret
 Tiistai: Silakkapihvit, perunamuusi, salaatti
 Keskiviikko: Raejuustolla täytetty jauhelihamureke, kastike, perunat, salaatti
 Torstai: Lihakeitto, vispipuuro, kermamaito
 Perjantai: Savustettu sianliha, perunat, mimoosa, vihreä salaatti
 (Mälarkoti 22.3.2013.)

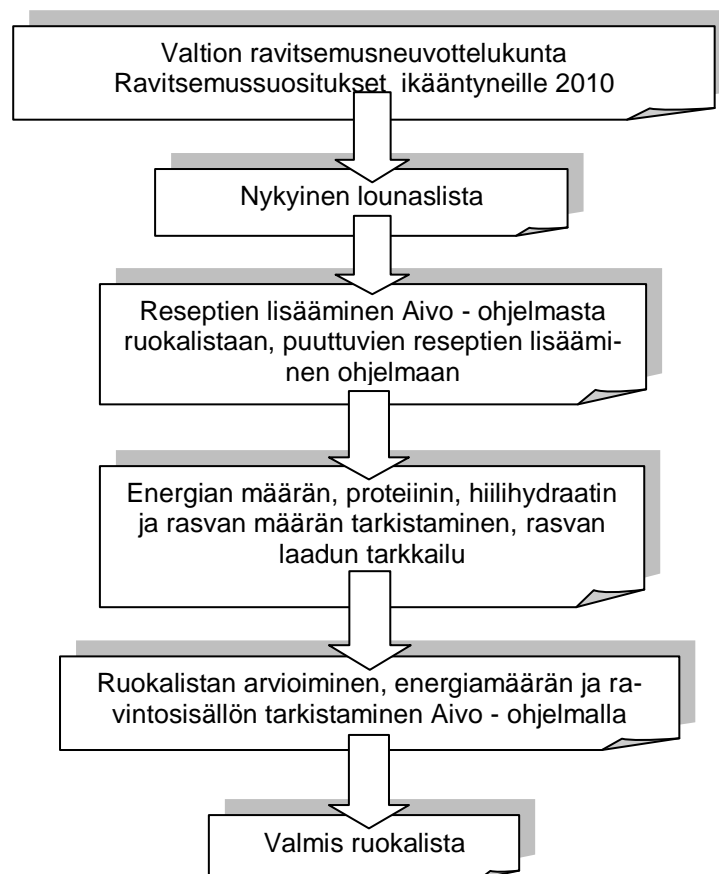
6 TYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa suunniteltiin kuuden viikon kiertävä ruokalista päivän kaikkien aterioiden osalta tehostetun palveluasumisen yksikköön Kotivaaraan. Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin tutustumalla ikäihmisten ravitsemukseen ja suosituksiin. Tarkoituksena oli saada perusteltua tietoa laitoshoidossa olevien ikäihmisten ravitsemuksesta.

Osastolla oli toivomuksia erityisesti päivällisen ja iltapalan osalta. Tämän vuoksi havainnointia käytettiin, kun iltapalaa jaettiin osastolla. Osastoon tutustumisen jälkeen haastateltiin osaston sairaanhoitajaa nykytilanteen kartoittamiseksi. Menetelmänä käytettiin avointa yksilöhaastattelua. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään laadullisia metodeja aineiston hankkimisessa. Näin tutkittavien näkökulmat pääsevät esille ja aineisto kootaan todellisissa tilanteissa. Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.) Nykytilanteen hahmottaminen helpottaa suunnittelua ja päämäärää johon pyritään. Keskuskeittiö on nykyinen työpaikkani, joten minulla on seuranta ja havainnointia vanhusten ravitsemuksesta vuosien ajalta.

Ruokalistan pohjana toimii olemassa oleva kuuden viikon kiertävä lounaslista. (Liite1.) Jokaiseen päivään kuuluu aamupala, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala. Kuuden viikon runkolistasta on suunniteltu ruokien pääraaka-aineiden mukaan: liha, jauheliha, kala, broileri, makkara ja kasvis. Pääruokien, lounaan ja päivällisen energialisäkkeenä käytettiin perunaa, makaronia ja perunasosetta. Lounaalle kuuluu aina lämmin kasvis, salaatti ja jälkiruoka, leipää, levitettä ja ruokajuomana maitoa, piimää, mehua, toisinaan kotikaljaa. Päivällisellä tarjotaan vaihtelevasti puuroja, vellejä, keittoja ja laatikoita, puurojen kanssa lisäksi aina ”suolainen lisäke.” Se voi olla esim. leikkelettä, lihahyytelöä, kalaa, munakasta, pyöryköitä, pihvejä, kananmunaa tai silliä. Päiväkahvilla tarjotaan leivonnaisia ja leipää, esim. pullaa, korppua, kakkua, keksiä ja kääretorttua. Aamupalalla tarjotaan puuroa, leipää, leikkelettä, rasvalevite, kahvia ja tuoremehua. Iltapalaksi nautitaan jogurttia/viiliä, rahkaa, talkkunaa, leipää, leikkelettä, levitettä, maitoa ja hedelmiä. Juhlapäivinä ruokalista vaihtelee ja ilmoitetaan erikseen.

Uuteen suunniteltuun ruokalistaan on kaikki ravintoarvot laskettu. Laskennassa käytettiin Aivo- ohjelmaa. Annoksessa ovat kaikki aterian osat, jotka asukkaan ajatellaan syövän: lämmin ruoka, lämmin lisäke, salaatti, jälkiruoka, leipä, levite ja maito. Laskennassa otettiin huomioon energia kcal/ kJ, proteiini, hiilihydraatti, rasva, SAFA, kuitu, D- vitamiini, C- vitamiini, tiamiini, rauta ja kalsium. Valmiiden ruokalistojen pohjat tallennetaan keskuskeittiön tietokoneelle, josta niitä on helppo muokata ja suunnitella tarpeen mukaan uudelleen. Kaikki ruokalistassa olevat reseptit ovat Aivo - ohjelmalla ja puuttuvat on sinne lisätty. Valmiit, suunnitellut ruokalistat ovat liitteenä. (Liitteet 2- 7.) Ravintoarvot laskettiin Aivo 2000- ravintoaineohjelmalla ja ruokalistat tehtiin Excel 2007- ohjelmalla, jossa niitä on helppo muokata. Ruokalistasuunnittelun prosessikaavio alla kuvattuna. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Ruokalistasuunnittelun prosessi.

Ravintoainelaskelmien perusruokavalion analysointi. Suositusten mukaan naiset 75 > vuotta VRN-05, energian saantisuositus on 1960 kcal/ 8200 kJ. Proteiinin saantisuositus 10 - 15 E %, 1- 1,2 g/ kg, hiilihydraattia 55 - 60 E % ja rasvaa

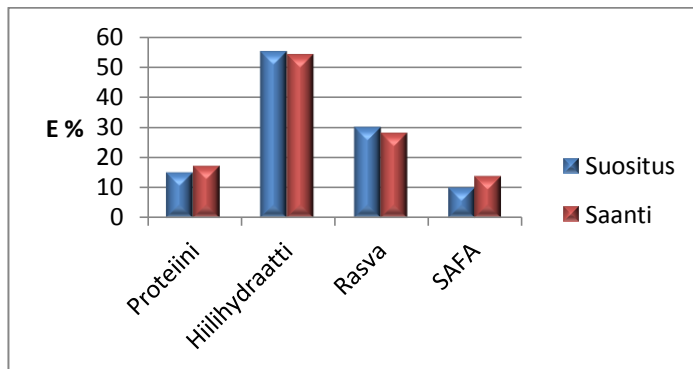
<35 E %, SAFA < 10 E %. Proteiinia saatiin ruokalistalla 16,8 - 18,8 E %. Hiilihydraatteja saatiin hieman alle suositusten, 48 - 56,5 E %. Rasvojen saanti välillä 24,2 - 34,4 E %, SAFA 11 - 13,8 E %. Jos ei käytä lisänä voita, kermaa ja sokeria, suositusta ei ole helppo saavuttaa. Meillä keskuskeittiöllä valmistetaan ruoka myös oppilaille ja päiväkodille, joten reseptit eivät sisällä runsaasti sokeria ja rasvaa, energiansaannin vähyys johtuu osittain tästä.

Johtopäätökset. Koska ruoka - annoksista ei voi tehdä kovin suuria, joudutaan lisäämään energian saantia muulla tavoin. Ruoka - annoksen koko suunniteltiin sellaiseksi, että asukas pystyisi sen kokonaan syömään. Ruokiin lisättävä voi tai öljy lisää nostaa rasvaprosenttia. Samoin tyydyttyneen rasvan osuus voita käytettäessä nousee suuremmaksi kuin suositeltu < 10 E %. Puuroihin ja jälkiruokiin, kahviin voi lisätä sokeria hiilihydraattimäärän ja energian nostamiseksi. Nämä jäävät helposti pieneksi pienten annoskokojen vuoksi. Lisäksi jälkiruokien kanssa on hyvä tarjota kermaa, jäätelöä ja vaniljakastiketta. D - vitamiinin saanti suosituksiin nähden vähäistä. Tarvittavaa määrää ei saa ruoasta, osastolla annetaankin D-vitamiinilisä päivittäin. Proteiinin puutetta ei ruokavaliossa ole ja muutenkin energiaravintoaineet ovat kohdallaan. Kokemuksen kautta olen huomannut, että ikäihmisten välillä on suuria eroja syödyn ruoan määrässä ja ruokailutottumuksissa. Pääasia on kuitenkin, että jokainen saa tarpeen mukaisen ja kulutusta vastaavan määrän ruokaa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä turvataan saadun tiedon laatu ja käytetään valmiita tutkimuskäytäntöjä perustasolla. Analyysi toteutetaan perustason tunnusluvuilla prosentteina ja esitetään kuvioin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57.)

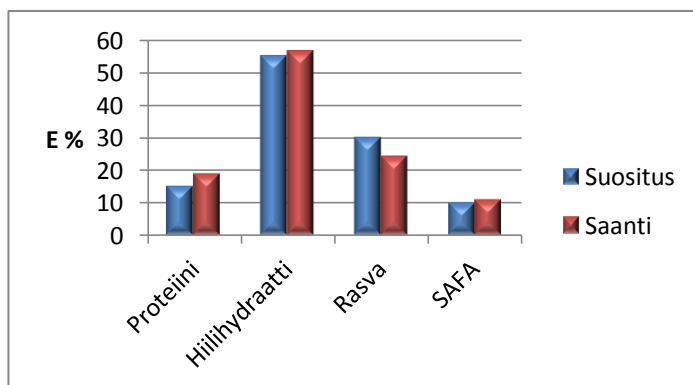
7 RUOKALISTAN LASKENNALLINEN RAVINTOSISÄLTÖ

1. viikko. Tavoiteltu energiataso jää saavuttamatta, ollen 84 % 1960 kcal:n suosituksesta, ainoastaan lauantaina päästiin yli suositusten. Proteiinit, hiilihydraatit ja rasvat ovat hyvällä tasolla, SAFA hieman korkea 13,8 E %. Kalsiumia ja rautaa saadaan hyvin tällä viikolla, kuitua 80 % suosituksesta. (Liite 8.) Keskiviikkona oli tarpeeksi D- vitamiinia, ruokana kirjolohipaistos. Lauantaina ruoka sisälsi runsaasti hiilihydraatteja, perunapuuroa tarjolla. (Kuvio 4.)



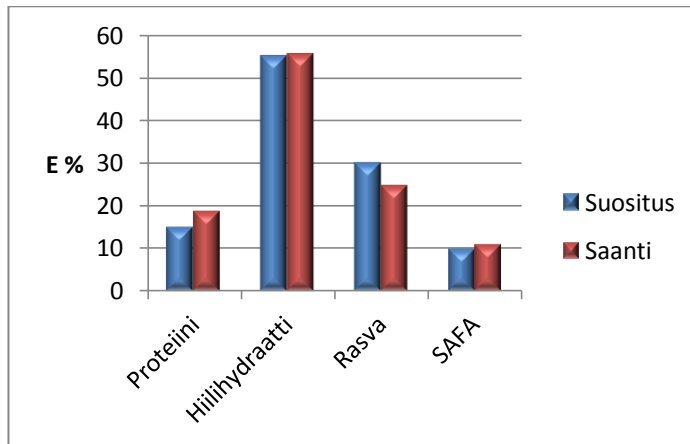
Kuvio 4. Energiaravintoaineiden saanti. Viikko 1.

2. viikko. Tällä viikolla energiaa saadaan 78 % 1960 kcal:n suosituksesta, maanantaina päästiin 1822 kcal:n. Muuten energiaravintoaineet ovat suositusten mukaisia, tyydyttynyt rasva hyvällä tasolla. C- vitamiini, tiamiini, rauta ja kalsium yli suositusten reilusti, kuitua 83 % suosituksista. (Liite 9.) Torstaina runsaasti hiilihydraatteja, sisälsi kaksi perunaruokaa. (Kuvio 5.)



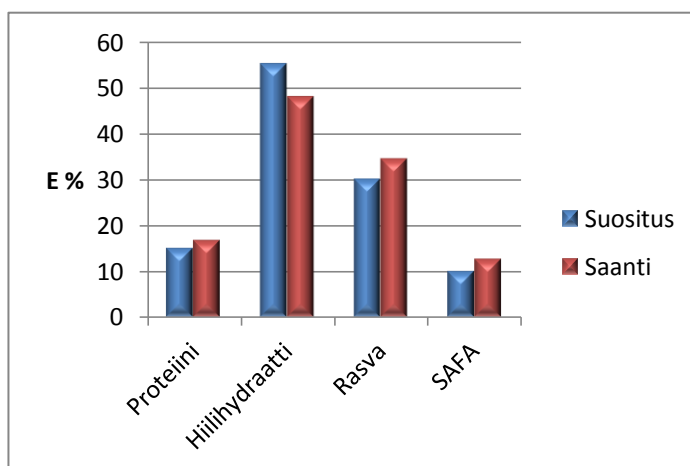
Kuvio 5. Energiaravintoaineiden saanti. Viikko 2.

3. viikko. Suosituksissa päästään 85 % energian suhteen, 1960 kcal:sta, sunnuntaina 2018 kcal:n. Muuten energiaravintoaineet suositusten mukaisia, kalsiumia jopa 183 %, kuitua 85 % suosituksista. D - vitamiinia hyvin tällä viikolla, 8,82. (Liite10.) Sunnuntain runsas energiansaanti johtuu jälkiruoan rahkasta ja päiväkahvin marjapiirakasta. (Kuvio 6.)



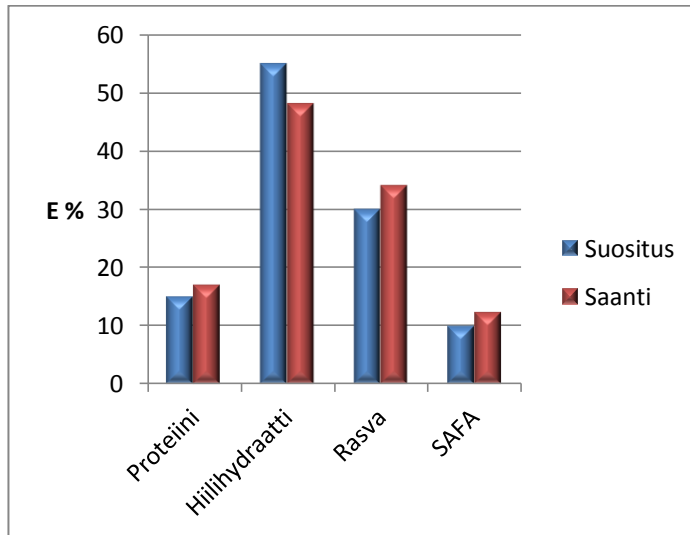
Kuvio 6. Energiaravintoaineiden saanti. Viikko 3.

4.viikko. Tällä viikolla energiaprocentti on jo 89 % 1960 kcal:sta, sunnuntaina jopa 2136 kcal. Tosin hiilihydraatteja vain 48 E % ja rasvoja 34,4 E %. D- vitamiinia suositusten mukaan tällä viikolla, tarjolla oli kaksi kalaruokaa ja kaksi kertaa silliä. C-vitamiinia 140 %, tarjottiin mm. ruusunmarjakiisseliä. (Liite 11.) Keskiviikon ruoka oli uunimakkara ja perunasose, sunnuntaina myös perunasosetta ja marjakiisseliä, kermavaahtoa, näistä korkea hiilihydraattipitoisuus. (Kuvio 7.)



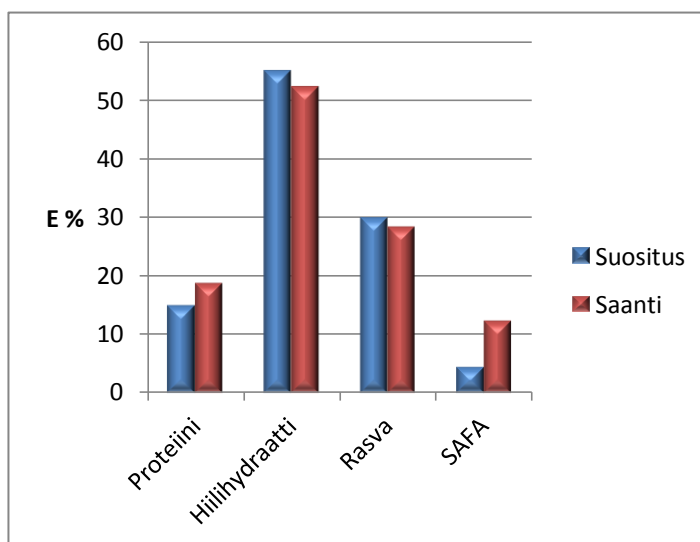
Kuvio 7. Energiaravintoaineiden saanti. Viikko 4.

5. viikko. Energiaa 85 %, 1960 kcal:n suosituksista. Proteiinit olivat kohdallaan, hiilihydraateista vajausta ja rasvoja yli suositusten. Tiamiinia, rautaa ja kalsiumia jälleen hyvin, kuitua 79 % ja C- vitamiinia 90 % suosituksista. (Liite 12.) Tämä viikko oli tasainen energiamäärien suhteen. (Kuvio 8.)



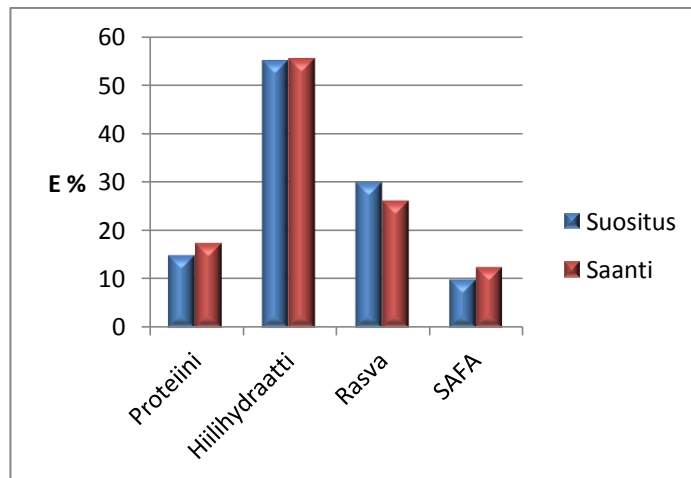
Kuvio 8. Energiaravintoaineiden saanti. Viikko 5.

6. viikko. Energiansaanti jää tällä viikolla 82 %: n 1960 kcal:sta, sunnuntaina korkein 1922 kcal. Muuten energiaravintoaineet ovat hyvällä tasolla. Kuitua 84 % suosituksista, D- vitamiinia vain 56 %, listalla oli kalamurekepihvi ja Janssoninkiusaus. Tiamiinia, rautaa ja kalsiumia oli jälleen runsaasti. (Liite 13.) (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Energiaravintoaineiden saanti. Viikko 6.

3. viikko. Lounaslista. Energiaa saatiin 78 % suosituksesta, 1960 kcal:sta, vähiten lasketuista viikoista. Tämä viikko oli tämänhetkinen tilanne ilman suunnittelua. Energiaravintoaineet olivat hyvällä tasolla. Energiatasot vaihtelevat eri päivinä runsaasti. Alimmillaan ne ovat 1326 kcal ja ylin 1999 kcal. (Liite 14.) (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Energiaravintoaineiden saanti. Viikko 7.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli kuuden viikon kiertävän ruokalistan suunnittelu Soinin keskuskeittiölle. Ruokapalvelun asiakkaita ovat tehostetun palveluasumisen yksikön asukkaat. Tavoitteena oli asiakaslähtöisen ruokalistan suunnittelu kaikkien päivän aterioiden osalta.

Aluksi tietoa etsittiin ikäihmisten ravitsemuksesta ja ruokalistasuunnittelusta sekä Aivo- ravintoaineohjelman käytöstä. Ohjelman käyttö opeteltiin työtä tehdessä. Teoriatietoa ikäihmisten ravitsemuksesta oli runsaasti saatavilla, oli haastavaa etsiä sieltä vain oleellinen, ettei työ laajentunut liiaksi.

Osaston sairaanhoitajaa haastatteleamalla, havainnoimalla ruokailuja ja seurannalla tulin lopputulokseen, jossa suunnittelin listalle perinteisiä kotiruokia. Ne ovat ikäihmisille tuttuja, turvallisia makuja. Koska ikäihmiset syövät pieniä annoksia, päivittäinen energiansaanti ei aivan toteudu. Energiansaannin lisäämiseksi leivälle lisätään enemmän rasvaa, tällä hetkellä käytetään Oivariinia, jatkossa voidaan siirtyä voihin. Aamupuuroon lisätään tälläkin hetkellä ruokaöljyä, sen lisäksi voidaan käyttää täysmaitoa ja voisilmää. Salaatteihin voidaan käyttää enemmän öljypohjaisia salaatinkastikkeita. Maitotaloustuotteissa valitaan runsasrasvaisempia tuotteita esim. juustoissa, kermioissa, jogurteissa, viileissä ja jäätelöissä. Energiansaantia hiilihydraatteja lisäämällä, käytetään vielä enemmän sokeria, hunajaa ja siirappia. Purasen mukaan (2012,20.) 1500 kcal:n ruokavaliosta on mahdollista saada riittävästi ravintoaineita, mikäli se on oikein koostettu. Mielestäni tämä on riittävä, mikäli jokaisella aterialla syö jotakin ja ruokahalu on yleensä hyvä. Kulutus on kuitenkin vähän liikkuvilla vähäinen. Lisäksi suuri ruoka - annos vie monelta ruokahalun. Ruokaa saa tarvittaessa lisää. Meillä on keskuskeittiöllä käytössä annoskortit, joten jokainen saa sopivankokoisen annoksen.

Kotipalvelun kylmien annosten ravintoarvoja ei laskettu, koska ei tiedetä päivän muita aterioita. Tulevaisuudessa olisi mahdollista tehdä kotipalvelun asiakkaille kysely tai ruokapäiväkirja, mistä selviäisi heidän nauttimansa ateriat. Näistä voisi myös tehdä laskelmat. Tämä auttaisi jatkossa kehittämään myös heidän ruokailutaansa. Avohoidon lisääntyessä myös päivällisen kysyntää saattaa tulla. Olen tehnyt asiakastytyväisyyskyselyn kotipalvelun asiakkaille ruokalistaa koskien vuosi

sitten. Tehostetun palveluasumisen yksikössä ja dementiakodilla ei mielestäni voi kyselyä tehdä. Suurin osa ei pysty vastaamaan niihin totuudenmukaisesti. Työ oli mielenkiintoinen, näin laajasti en ollut ravintoarvoja aikaisemmin laskenut. Laskelmia ja ruokalistoja tutkimalla hahmottaa paremmin ravintoaineiden saannin. Opinnäytetyössäni ruokalistojen suunnittelu ja ravintoarvojen laskeminen Aivo-ohjelmalla veivät runsaasti aikaa. Teoriaosuudessa on tietoa ruokalistojen suunnittelusta ja siitä mitä kaikkea on otettava huomioon.

LÄHTEET

- European - nutrition. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 30.3.2013]. Saatavana: <http://www.european-nutrition.org/index.php/malnutrition>
- Finravinto 2007-tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 23, 2008. [Viitattu 22.3.2013]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78088/2008b23.pdf?sequence=1>
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitsemus. 9. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Hakala, P. 2012. Ikääntyneen ravitsemus. [Verkkosivu]. Duodecim. [Viitattu 10.2.2013]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01086&p_haku=laitoshoito,%20ravitsemus#s1ok
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.
- Ikäihmisen ravitsemusopas. Suun hyvinvointi edistää ravitsemusta.[Verkkosivu]. Turun yliopisto, täydennyskoulutuskeskus. [Viitattu 17.3.2013]. Saatavana: <http://ravitsemuskotona-fi-bin.directo.fi/@Bin/77f36ecf560d3f29211d115aa46e2be4/1363517852/application/pdf/128666/lk%C3%A4ihmisen%20ravitsemusopas.pdf>
- Juurinen, P. 2013. Sairaanhoidaja. Tehostetun palveluasumisen yksikkö, Soini. Haastattelu 21.2.2013.
- Kivelä, S – L., 2012. Hyviä vuosia: arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kylliäinen, S.& Lintunen M., 2002. Ravitsemus ja terveys.9.painos. Helsinki: WSOY.
- Mauno, S. & Lipre E., 2008. Taitava kokki ammattikeittiössä. Helsinki: WSOY.
- Puranen,T. & Suominen, M. 2012. Ikääntyneen ravitsemus - opas ravitsemuksen arviointiin ja ravitsemushoitoon. Helsinki: Trinket Oy.Suomen muistiasiantuntijat ry.
- Ravitsemus ja ruokavaliot. 2006. 6. uudistettu painos. Helsinki: Dieettimedia Oy. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry.

- Ravitsemushoito: suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu - ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. 2010. Helsinki: Edita Publishing Oy. Ravitsemusneuvottelukunta.
- Ravitsemusneuvottelukunta. Ikääntyneet. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.3.2013]. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/erillisryhmat/ikaantyneet/>
- Ravitsemussuositukset ikääntyneille. 5.9.2009. [Verkkosivu]. Ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 7.2.2013]. Saatavana: http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Suositus_ikaantyneet_080909.pdf
- Ruokalista Mälarkoti. 2013. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.3.2013]. Saatavana: <http://www.malarhem.se/baari/ruokalista.pdf>
- Ruokalistasuunnittelu. [Verkkosivu]. Suomen virtuaaliammattikorkeakoulu. [Viitattu 9.2.2013]. Saatavana: http://www2.amk.fi/mater/ravitsemisala/tietojrtph/ruokalistasuunnittelu_13073.html
- Räihä, I. 2012. Ikääntyneiden ravitsemus. Teoksessa: Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa M. (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Senior menus. 2013. [Verkkolehtiartikkeli]. Harald – Banner. 17.3.2013. [Viitattu 18.3.2013.]. Saatavana: <http://libts.seamk.fi:2092/pressdisplay/viewer.aspx#>
- Suominen, M. & Jyväkorpi, S. 2012. Ikääntyneen ravitsemus ja ruokapalvelut – suunnittelu ja toteutus. Helsinki: Trinket Oy. Vanhustyön keskusliitto ry. Suomen muistiasiantuntijat ry.
- Suominen, M. 2000. Ruokalistasuunnittelun opas. Vanhustyön keskusliiton julkaisu. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Suominen, M. 2008. Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot: opas ikääntyneitä hoitavalle henkilökunnalle. 5. uudistettu painos. Ravitsemusterapeuttien yhdistys r.y.
- Suominen, M. 2012. Ravitsemustila ja ravinnon saanti iäkkäillä suomalaisilla. *Bo-lus* (2), 31 -33.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1-2. painos. Jyväskylä: Tammi.

LIITTEET

Liite 1. Ruokalista kouluille, päiväkodille sekä keskuskeittiöille 2012 - 2013, Järvi -
Pohjanmaa

Liite 2. Ruokalista viikko 1.

Liite 3. Ruokalista viikko 2.

Liite 4. Ruokalista viikko 3.

Liite 5. Ruokalista viikko 4.

Liite 6. Ruokalista viikko 5.

Liite 7. Ruokalista viikko 6.

Liite 8. Ruokalista viikko 1. laskenta

Liite 9. Ruokalista viikko 2. laskenta

Liite 10. Ruokalista viikko 3. laskenta

Liite 11. Ruokalista viikko 4. laskenta

Liite 12. Ruokalista viikko 5. laskenta

Liite 13. Ruokalista viikko 6. laskenta

Liite 14. Ruokalista viikko 3. Lounaslista.

Liite 15. Viikonloppu, kotipalvelun kylmät ateriat

LIITE 1. Ruokalista kouluille, päiväkodille sekä keskuskeittiöille 2012 – 2013, Järvi - Pohjanmaa

1. Maanantai	2. Maanantai	3. Maanantai	4. Maanantai	5. Maanantai	6. Maanantai
Kinkku-pastavuoka Porkkana- appelsiiniraaste	Palapaistikastike, Perunat Raitaraaste, raejuusto	Broilerikastike Täysjyvä-ohrasuurimo Kurpitsa-vihersalaatti	Tomaattinen jauhelihakas- viskastike Tumma pasta, Porkkanaraaste	Lasagnette Vihersalaatti, puolukka	Kalkkunaviilokki Täysjyväohrasuurimo Persikka-vihersalaatti
Tiistai	Tiistai	Tiistai	Tiistai	Tiistai	Tiistai
Nakkikeitto Pehmeä ruisleipä Juusto, kurkku	Haukipihvit, kylmäkastike Perunat Punajuurisalaatti	Lihakeitto Pehmeä ruisleipä juusto Paprika	Kalakeitto/lohikeitto Pehmeä leipä Tuorekurkku Tuoremarjakiisseli	Kasvispihvi/pyörykkä, Kermaviilikastike, perunat Tonnikala-pastasalaatti	Lohikiusaus Kaali-punajuuri- mandariinisalaatti
Keskiviikko	Keskiviikko	Keskiviikko	Keskiviikko	Keskiviikko	Keskiviikko
Lohimureke Pinaattikastike Perunasose Vihersalaatti	Jauheliha-makaronilaatikko Tomaatti-vihersalaatti	Uunilohipaistos Perunasose Viher-meloni-kurkkusalaatti	Pinaattiohukaiset Ruokaisa salaatti Omena-puolukkasurvos	Jauhelihamureke Kastike, perunat Kaali-porkkanaraaste,	Uunimakkara Kastike, perunat Tomaattinen vihreä - feta - salaatti
Torstai	Torstai	Torstai	Torstai	Torstai	Torstai
Jauhelihakastike Perunat Lämmin vihannes Tomaattilohkot	Herkkua talon tapaan	Jauheliha- perunaviipalelaatikko, Porkkana-mandariinisalaatti Höyrytetty parsakaali	Lihapyörykät Perunat Kastike Kaali-omena-raaste	Kipparin kalavuoka Perunasose Punajuuri-omenasalaatti	Possunlihakastike Perunat Lämpimät kasvikset Lanttu-kurpitsaraaste
Perjantai	Perjantai	Perjantai	Perjantai	Perjantai	Perjantai
Lempeä kanakeitto, Karjalanpiirakka Tuorekurkku	Jauheliha-kasviskeitto Pehmeä ruisleipä Juusto, tomaattiviipale	Puuro talon tapaan Pehmeä leipä, lihaleikkele Hedelmä	Broilerikeitto Pehmeä leipä, juusto Kauden vihannes	Hernekeitto Luomusämpylä Juusto, porkkana	Ohra tai mannapuuro Marjakeitto Pehmeä leipä LÖihaleikkele

LIITE 2. Ruokalista viikko 1.

1. VIIKKO	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MAANANTAI	Kaurapuuro Sulatejuusto Protect - mehu	Broilerikastike Perunat Porkkana Kaali- ananassalaatti Puolukkakiisseli Kahvi, pulla	Mannapuuro Mehukeitto Kinkkuleikkele	Viilis Leipä Leikkele Banaani
TIISTAI	Pajalan puuro Gouter Appelsiinimehu	Lihakeitto Kurkku Marjakiisseli Kermavaahto Kahvi, perunarieska	Pinaattikeitto Kananmuna	Jogurtti Leipä Leikkele Appelsiini
KESKIVIIKKO	Ohrahiutalepuuro Leikkelemakkara Protect - mehu	Kirjolohipaistos Perunasose Punajuurisuikeleet Kiinankaali - meloni - kurkkusalaatti. Punaherukkakiisseli Kahvi, rinkeli	Kasvissosekeitto Raejuusto	Talkkuna Leipä Leikkele Mandariini
TORSTAI	Pajalan puuro Kinkkuleikkele Omenamehu	Jauheliha – perunaviipalelaatikko Parsakaali Porkkana- mandariinisalaatti Marjat - vaniljakastike Kahvi, hiivaleipä	Broileripastavuoka Kiinankaali – kurkku - meloni salaatti	Gefilus - jogurtti Leipä Leikkele Banaani
PERJANTAI	Kaurapuuro Kinkkumakkara Protect - mehu	Nakkikeitto Tomaatti Rusinakeitto Kermavaahto Kahvi, pitkoa	Neljänviljan puuro Musta makkara Puolukka	Viili Leipä Lihahyytelö Omena
LAUANTAI	Ruishiutalepuuro Kananmuna Appelsiinimehu	Sianlihakastike Perunat Isot juureskuutiot Vihreä - kurkku - tom. salaatti Luumukiisseli Kahvi, piirakka	Perunapuuro Silli	Marjatalkkuna Leipä Leikkele Banaani
SUNNUNTAI	Vehnähiutalepuuro Kinkkuleikkele Protect - mehu	Juustoinen uunikala Perunasose Punajuurisuikele Jäävuori - persikka - kurkkusalaatti Vadelmakiisseli, kerma Kahvi, kuivakakku	Riisipuuro Sekahedelmäkeitto Nakki	Jogurtti Kinkkupasteija

LIITE 3. Ruokalista viikko 2.

2.VIIKKO	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MAANANTAI	Kaurapuuro Kalkkunaleikkele Omenamehu	Tomaattinen jauhelihakastike Perunat Parsakaali Porkkanaraaste Luumukiisseli Kahvi, munkki	Mannapuuro Luumukiisseli Paistettu kananmuna	Kalinka - jogurtti Kinkkuleikkele Leikkele Banaani
TIISTAI	Pajalan puuro Balkan Protec - mehu	Kalakeitto Kurkku Marjakeitto Vaniljakastike Kahvi, sämpylä	Ruispuuro Lihahyytelö	Marjatalkkuna Leipä Leikkele
KESKIVIIKKO	Neljänviljanpuuro Sulatejuusto Appelsiinimehu	Porkkanaohukainen Peruna, kastike Tonnikala-makaronisalaatti Ruusunmarjakiisseli Kahvi, pulla	Samettivelli Jauhelihamureke	Marjatalkkuna Leipä Leikkele Viinirypäle
TORSTAI	Pajalan puuro Jahtimakkara Protect - mehu	Lihapyörykkä Perunat, kastike Kukkakaali Kaali-puolukkasalaatti Piimämarjat Kahvi, korppu	Merimiespihvi Suolakurkku	Pirtelö Leipä Leikkele Päärynä
PERJANTAI	Vehnähiutalepuuro Kinkkumakkara Omenamehu	Broilerikeitto Tomaatti Hedelmäsalaatti Kahvi, pulla	Helmi-velli Silakkapihvi	Jogurtti Leipä Leikkele Banaani
LAUANTAI	Kaurapuuro Kananmuna Appelsiinimehu	Kesäkeitto Pasteija Kurkku Raparperikiisseli Vaniljakastike Kahvi, pikkupulla	Perunapuuro Silli	Viili Leipä Lihahyytelö Banaani
SUNNUNTAI	Ruishiutalepuuro Kinkkuleikkele Protect - mehu	Palapaisti Perunat Porkkana Juusto - vihersalaatti Karpalokiisseli, kerma Kahvi, kääretorttu	Riisipuuro Jauhelihapihvi	Talkkuna Leipä Leikkele Viinirypäle

LIITE 4. Ruokalista viikko 3.

3.VIIKKO	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MAANANTAI	Kaurapuuro Maksamakkara Omenamehu	Lasagne Perunat, kastike Porkkana Jäävuori-persikka-kurkkusal. Puolukkakiisseli, kerma Kahvi, pulla	Mannapuuro Silakkapihvi	Viili Leipä Leikkele Mandariini
TIISTAI	Pajalan puuro Kinkkuleikkele Protect - mehu	Kasvispihvi/pyörykkä Perunat, kastike Tonnikala-pastasalaatti Sekahedelmäkeitto Kahvi, pannukaku, hillo	Juuressosekeitto Raejuusto	Talkkuna Leipä Leikkele Päärynä
KESKIVIIKKO	Vehnähiutalepuuro Juusto Appelsiinimehu	Jauhelihamureke Perunat, kastike Parsakaali Kaali-porkkana-appelsiini Mustaherukkakiisseli Kahvi, pulla	Ohrahiutalepuuro Mehukeitto Leikkele	Viilis Leipä Leikkele Banaani
TORSTAI	Pajalan puuro Kinkkuleikkele Protect - mehu	Kipparin kalavuoka Perunasose Sekavihannes Punajuuri-omenasalaatti Aprikoosikiisseli Kahvi, pulla	Jauheliha - perunaviipa- lelaatikko Suolakurkku	Jogurtti Leipä Leikkele Mandariini
PERJANTAI	Neljänviljanpuuro Lauantaimakkara Omenamehu	Hernekeitto Tomaatti Ohukaiset, hillo Kahvi, sämpylä	Makaronivelli Kalkkunaleikkele	Viili Leipä Leikkele Banaani
LAUANTAI	Ruishiutalepuuro Kinkkuleikkele Protect- mehu	Nakkikastike Peruna Kukkakaali Puolukka Maitokiisseli, marjat Kahvi, pikkupulla	Perunapuuro Silli	Jogurtti Leipä Leikkele Rusina
SUNNUNTAI	Ohrapuuro Kananmuna Protect - mehu	Broilerikastike Peruna Vihannessekoitus Kiinankaali-ananassalaatti Rahkajälkiruoka Kahvi, marjapiirakka	Riisipuuro Jauhelihamureke	Gefilus - jog. Karjalanpiirakka Vesimeloni

LIITE 5. Ruokalista viikko 4.

4.VIIKKO	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MAANANTAI	Kaurapuuro Leikkele Appelsiinimehu	Kalkkunaviillockki Perunat Porkkana Jäävuori-persikka-kurkkusalaatti Marjasekoitus Kahvi, pulla	Mannapuuro Mehukeitto Kalkkunaleikkele	Banaani Leipä Leikkele
TIISTAI	Pajalan puuro Kinkkuleikkele Omenamehu	Kirjolohikiusaus Punajuurisuikele Kiinankaali- kurkku - tomaattisalaatti Ruusunmarjakiisseli Kahvi, perunarieska	Neljänviljan velli Veriohukainen Puolukka	Marjatalkkuna Leipä Leikkele
KESKIVIIKKO	Ohrahiutalepuuro Maksamakkara Appelsiinimehu	Uunimakkara Perunasose Vihannessekoitus Kiinankaali-sipulisalaatti Appelsiinikiisseli Kahvi, pulla	Helmivelli Kinkkumunakas	Viili Leipä Leikkele Appelsiini
TORSTAI	Pajalan puuro Kinkkuleikkele Protect - mehu	Sianlihakastike Perunat Kukkakaali Lanttu-ananasraaste Marjapiirakka Kahvi, pitkoa	Silakkalaatikko Punajuuri	Viili Leipä Leikkele Omena
PERJANTAI	Ruishiutalepuuro Leikkelemakkara Omenamehu	Broilerikeitto Kurkku Puolukkavispipuuro Kahvi, korppu	Ohrapuuro Kinkkuleikkele Mehukeitto	Viili Leipä Leikkele Päärynä
LAUANTAI	Kaurapuuro Kananmuna Protect - mehu	Kesäkeitto Silli Kurkku Luumukiisseli Kahvi, marjapiirakka	Perunapuuro Silli Keittokinkku	Jogurtti Kinkkupasteija Omena Maito
SUNNUNTAI	Vehnähiutalepuuro Kinkkuleikkele Appelsiinimehu	Jauhelihamureke Perunasose Porkkana Tomaatti-sipulisalaatti Maitokiisseli, marjat Kahvi, marjapiirakka	Riisipuuro Makkarapihvi	Rahka leipä Leikkele Maito

LIITE 6. Ruokalista viikko 5.

6.VIIKKO	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MAANANTAI	Kaurapuuro Leikkele Appelsiinimehu	Maksakastike Perunat Parsakaali Porkkanaraaste Luumukiisseli Kahvi, pikkupulla	Mannapuuro Marjat Lihapyörykkä	Viili Leipä Leikkele Maito Banaani
TIISTAI	Pajalan puuro Leikkele Appelsiinimehu	Nakkikeitto Suolakurkku Marjakiisseli Kahvi, hiivaleipä	Ruismarjapuuro Makkaramunakas Leikkele	Viinirypäle Leipä Leikkele Maito
KESKIVIIKKO	Vehnähiutalepuuro Kinkkuleikkele Protect - mehu	Kirjolohimureke Perunat Vaalea kastike Punajuuri Jäävuori - tomaatti - kurkkusalaatti Mustaherukkakeitto Kahvi, vesirinkeli	Helmivelli Leikkele	Jogurtti Leipä Leikkele Maito
TORSTAI	Pajalan puuro Juusto Appelsiinimehu	Jauhelihakastike Perunat Kukkakaali Tomaatti Aprikoosikiisseli Kahvi, pulla	Kinkkukiusaus Punajuurisalaatti	Talkkuna Leipä Leikkele Mandariini
PERJANTAI	Neljänviljanpuuro Jahtimakkara Appelsiinimehu	Lempeä kanakeitto Kurkku Tomaatti Puolukkavispipuuro Kahvi, karjalanpiirakka	Ohrajauhovelli Verimakkara	Gefilus - jogurtti Leipä Leikkele Maito
LAUANTAI	Ruishiutalepuuro Kananmuna Protect - mehu	Lihakeitto Suolakurkku Sitruunakiisseli Vispipuuro Kahvi, pitkoa	Perunapuuro Silli Keittokinkku	Viili Leipä Leikkele Maito Omena
SUNNUNTAI	Ohrahiutalepuuro Kinkkuleikkele Omenamehu	Mantelikala Perunasose Vihannessekoitus Kiinankaali - meloni - kurkkusalaatti Marjakiisseli, kermavaahto Kahvi, leipäjuusto	Riisipuuro Nakki	Jogurtti Leipä Lihahyytelö Maito

LIITE 7. Ruokalista viikko 6.

6.VIIKKO	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MAANANTAI	Kaurapuuro Leikkele Appelsiinimehu	Palapaisti Perunat Raejuusto Parsakaali Porkkana - appelsiinisalaatti Kahvi, pikkupulla	Mannapuuro Marjasekoitus Juustomunakas	Rahka Leipä Leikkele Maito
TIISTAI	Pajalan puuro Maksamakkara Omenamehu	Kalamurekepihvi Perunat, kukkakaali Kermaviilikastike Punajuurisalaatti, Appelsiini kiisseli Kahvi, hiivaleipä	Siskonmakkara keitto Tomaatti	Jogurtti Leipä Leikkele Maito Vesimeloni
KESKIVIIKKO	Ruishiutalepuuro Kinkkuleikkele Protect - mehu	Jauheliha-makaronilaatikko Peruna Ruskea kastike Porkkana Jäävuori – tomaatti - kurkkusalaatti Rusina keitto Kahvi, korppu	Helmivelli Lihahyytelö	Jogurtti Leipä Leikkele Maito Banaani
TORSTAI	Pajalan puuro Gouter Protect - mehu	Broileria - appelsiini kastikkeessa Peruna/Ohrasuuri mo Maissi Kaali-kurkku-purjo Marjasalaatti Kahvi, munkki	Janssoninkiusaus Punajuuri	Jogurtti Leipä Leikkele Omena
PERJANTAI	Vehnähiutalevelli Jahtimakkara Omenamehu Appelsiinimehu	Jauheliha keitto Kurkku Paprika Marjarahka Kahvi, marjapiirakka	Neljänviljanpuuro Jauheliha pihvi	Marjatalokkuna Leipä Leikkele Maito
LAUANTAI	Ruishiutalepuuro Lihahyytelö Protect - mehu	Kalakeitto Tomaatti Kurkku Vispipuuro Kahvi, keksiä	Perunapuuro Silli Keittokinkku	Viili Leipä Leikkele Maito
SUNNUNTAI	Neljänviljanpuuro Kananmuna Omenamehu	Karjalanpaisti Peruna Isot juureskuutiot Kiinankaali - meloni - kurkkusalaatti Marjarahka Kahvi, kuivakakku	Riisipuuro Makkara	Gefilus - jogurtti Leipä Kinkkuleikkele Maito Omena

LIITE 8. Ruokalista viikko 1. laskenta

Järvi-Pohjanmaa

3/30/2013
2:01 PM

Sivu 1

Ravintoainelaskenta 3/18/2013 - 3/24/2013

Ruokavaliot Perusruoka
Suositus Naiset 75-> vuotta VRN-05

Pvm	Energia	Energia	Prot	Hhydr	Rasva	SAFA	Kuitu	D-vit	C-vit	Tiamiin	Fe	Ca
3/18/2013	6718	1606	67.5	228.6	44.3	25.46	18.73	4.57	57.9	1.4	9.09	1214.77
3/19/2013	6958	1664	79.4	185.9	65.8	32.46	18.27	6.73	100.1	1.76	9.94	1534
3/20/2013	5930	1418	70.2	179.6	43.4	18.66	16.2	12.6	75.48	1.25	8.15	1515.97
3/21/2013	5975	1417	71.6	206.4	32.2	15.96	22.02	4.27	75.1	1.25	10.81	1106.56
3/22/2013	7066	1690	62.6	225.7	55.9	29.9	22.52	4.12	29.58	1.31	20.05	1376.46
3/23/2013	8916	2132	77.4	288.4	70.7	28.99	29.72	5.86	89.14	2.31	14.73	1097.83
3/24/2013	6804	1627	61	220.3	53.5	28.34	11.71	5.7	26.58	0.95	6.12	1500.55
Keskianvo/v.	6910	1651	70	219.3	52.3	25.68	19.88	6.26	64.84	1.46	11.27	1335.16
E-%			17.2	53.9	28	13.8						
Suositus	8200	1960	10-15	55-60	<30	<10 E%	24.6	10	75	1	9	800
% suos.	84	84					80	62	86	146	125	166
Keskianvo	6910	1651	70	219.3	52.3	25.68	19.88	6.26	64.84	1.46	11.27	1335.16
E-%			17.2	53.9	28	13.8						
Suositus	8200	1960	10-15	55-60	<30	<10 E%	24.6	10	75	1	9	800
% suos.	84	84					80	62	86	146	125	166

LIITE 9. Ruokalista viikko 2. laskenta

Järvi-Pohjanmaa

3/30/2013
2:10 PM

Sivu 1

Ravintoainelaskenta 3/25/2013 - 3/31/2013
Suositus Naiset 75-> vuotta VRN-05

Pvm	Energia	Energia	Prot	Hhydr	Rasva	SAFA	Kuitu	D-vit	C-vit	Tiamiin	Fe	Ca
3/25/2013	7617	1822	83	250.3	51	25.36	22.56	5.33	65.45	1.39	12.04	1339.17
3/26/2013	5882	1407	59.6	192.6	41.6	20.76	29.04	4.7	80.78	1.21	12.39	1042.73
3/27/2013	6109	1461	70.9	194.3	41.9	20.32	15.03	5.29	122.51	1.15	9.06	1254.69
3/28/2013	6917	1654	71.9	233.5	48.4	16.08	31.64	3.8	112.37	1.83	15.13	1066.4
3/29/2013	5613	1342	65.8	192.2	31.9	14.42	15.9	11.09	50.2	1.1	7.47	1474.98
3/30/2013	5699	1363	58.1	183.5	41.7	21.42	10.57	5.84	61.42	1.2	8.11	1482.34
3/31/2013	7295	1728	88.7	253.2	38.7	14.02	19.19	5.7	41.62	1.68	11.55	1437.13
Keskiarvo/v.	6447	1540	71.2	214.2	42.2	18.91	20.56	5.96	76.33	1.36	10.82	1299.64
E-%			18.8	56.5	24.2	10.9						
Suositus	8200	1960	10-15	55-60	<30	<10 E%	24.6	10	75	1	9	800
% suos.	78	78					83	59	101	136	120	162
Keskiarvo	6447	1540	71.2	214.2	42.2	18.91	20.56	5.96	76.33	1.36	10.82	1299.64
E-%			18.8	56.5	24.2	10.9						
Suositus	8200	1960	10-15	55-60	<30	<10 E%	24.6	10	75	1	9	800
% suos.	78	78					83	59	101	136	120	162

LIITE 10. Ruokalista viikko 3. laskenta

Järvi-Pohjanmaa

3/30/2013
2:18 PM

Sivu 1

Ravintoainelaskenta 4/1/2013 - 4/7/2013

Ruokavaliot Perusruoka
Suositus Naiset 75-> vuotta VRN-05

Pvm	Energia	Energia	Prot	Hhydr	Rasva	SAFA	Kuitu	D-vit	C-vit	Tiamiin	Fe	Ca
4/1/2013	7274	1739	77.4	223.3	57.2	23.46	16.83	22.62	84.2	1.24	9.53	1897.86
4/2/2013	6799	1626	69.2	233.8	42.1	20.96	29.04	4.97	65.29	1.67	11.93	1369
4/3/2013	6617	1583	71.2	232.5	37.8	17.22	21.54	5.6	140.61	1.27	10.81	1402.45
4/4/2013	5679	1359	67.3	194.4	32.1	14.33	19.34	4.04	74.61	1.58	9.91	1046.27
4/5/2013	7179	1711	85.7	213.5	55.4	24.32	18.95	5.54	25.82	1.79	11.08	1607.25
4/6/2013	7090	1696	74.1	231.9	49.2	22.7	26	8.35	143.77	1.7	10.75	1255.45
4/7/2013	8437	2018	96.1	276.9	55.7	22.77	14.87	10.62	63.55	1.41	11.32	1701.21
Keskiarvo/v.	7011	1676	77.3	229.5	47.1	20.82	20.94	8.82	85.41	1.52	10.76	1468.5
E-%			18.7	55.6	24.8	11						
Suositus	8200	1960	10-15	55-60	<30	<10 E%	24.6	10	75	1	9	800
% suos.	85	85					85	88	113	152	119	183
Keskiarvo	7011	1676	77.3	229.5	47.1	20.82	20.94	8.82	85.41	1.52	10.76	1468.5
E-%			18.7	55.6	24.8	11						
Suositus	8200	1960	10-15	55-60	<30	<10 E%	24.6	10	75	1	9	800
% suos.	85	85					85	88	113	152	119	183

LIITE11. Ruokalista viikko 4. laskenta

Järvi-Pohjanmaa

3/30/2013
2:27 PM

Sivu 1

Ravintoainelaskenta 4/8/2013 - 4/14/2013
Suositus Naiset 75-> vuotta VRN-05

Pvm	Energia	Energia	Prot	Hhydr	Rasva	SAFA	Kuitu	D-vit	C-vit	Tiamiin	Fe	Ca
4/8/2013	6314	1510	60.1	196.5	51.5	17.96	22.33	9.01	166.84	1.17	8.36	1292.64
4/9/2013	7622	1828	68.6	228.5	67.8	23.54	28.9	10.95	169.85	1.53	21.18	1558.14
4/10/2013	8217	1965	76.7	197.6	94.3	35.14	20.29	9.33	102	1.41	11.79	1720.36
4/11/2013	6887	1647	77.6	176	67.3	20.59	21.23	19.95	71.77	1.95	10.75	1222.88
4/12/2013	6562	1570	72.7	200.7	50.5	21.03	21.28	8.02	32.68	1.44	8.17	1455.26
4/13/2013	6578	1573	60.9	171	69	23.04	16.33	11.98	58.87	1.11	9.87	1204.74
4/14/2013	9039	2163	89.2	275.6	75.6	34.15	19.25	10.35	134.59	1.52	9.95	1883.4
Keskiarvo/v.	7317	1751	72.2	206.6	68	25.06	21.37	11.37	105.23	1.45	11.44	1476.78
E-%			16.8	48	34.4	12.7						
Suositus	8200	1960	10-15	55-60	<30	<10 E%	24.6	10	75	1	9	800
% suos.	89	89					86	113	140	144	127	184
Keskiarvo	7317	1751	72.2	206.6	68	25.06	21.37	11.37	105.23	1.45	11.44	1476.78
E-%			16.8	48	34.4	12.7						
Suositus	8200	1960	10-15	55-60	<30	<10 E%	24.6	10	75	1	9	800
% suos.	89	89					86	113	140	144	127	184

LIITE 12. Ruokalista viikko 5. laskenta

Järvi-Pohjanmaa

3/30/2013
2:32 PM

Sivu 1

Ravintoainelaskenta 4/15/2013 - 4/21/2013

Ruokavaliot Perusruoka
Suositus Naiset 75-> vuotta VRN-05

Pvm	Energia	Energia	Prot	Hhydr	Rasva	SAFA	Kuitu	D-vit	C-vit	Tiamiin	Fe	Ca
4/15/2013	7182	1718	85.7	182.5	70.9	26.77	17.76	8.9	85.71	1.49	20.6	1506.98
4/16/2013	6875	1645	61.6	222.4	55	18.19	22.09	8.31	39.29	1.24	9.42	1051.92
4/17/2013	7933	1898	70.7	257.2	61.8	22.57	22.92	9.77	164.87	1.53	8.71	1584.72
4/18/2013	7513	1799	90.5	222.8	57.7	23.56	23.12	8.12	87.5	1.76	11.82	1673.82
4/19/2013	6616	1584	61.4	183.5	65.2	23.39	23.49	7.99	24.23	0.98	27.31	1314.12
4/20/2013	5986	1432	59.7	132.2	72.6	27.75	13.31	8.55	28.82	1.58	8.24	1062.42
4/21/2013	6757	1619	62.9	185.7	66.8	21.43	13.97	9.09	44	1.08	7.09	1280.25
Keskiarvo/v.	6980	1671	70.3	198	64.3	23.38	19.52	8.68	67.78	1.38	13.31	1353.46
E-%			17.1	48.2	34.1	12.4						
Suositus	8200	1960	10-15	55-60	<30	<10 E%	24.6	10	75	1	9	800
% suos.	85	85					79	86	90	138	147	169
Keskiarvo	6980	1671	70.3	198	64.3	23.38	19.52	8.68	67.78	1.38	13.31	1353.46
E-%			17.1	48.2	34.1	12.4						
Suositus	8200	1960	10-15	55-60	<30	<10 E%	24.6	10	75	1	9	800
% suos.	85	85					79	86	90	138	147	169

LIITE 13. Ruokalista viikko 6. laskenta

Järvi-Pohjanmaa

3/30/2013
2:39 PM

Sivu 1

Ravintoainelaskenta 4/22/2013 - 4/28/2013

Ruokavaliot Perusruoka
Suositus Naiset 75-> vuotta VRN-05

Pvm	Energia	Energia	Prot	Hhydr	Rasva	SAFA	Kuitu	D-vit	C-vit	Tiamiin	Fe	Ca
4/22/2013	7023	1679	91.8	210	50.1	24.8	16.73	6.02	79.33	1.28	11.84	1367.33
4/23/2013	6500	1554	61.8	209.4	48.7	24.68	24.3	3.78	81.89	1.57	11.95	1290.14
4/24/2013	6722	1607	56	216.5	54.8	23.11	21.17	6.41	60.9	1.28	8.71	1222.96
4/25/2013	7772	1758	83.4	243.4	57.2	22.89	28.98	5.25	135.86	1.42	10.57	1234.65
4/26/2013	6045	1445	79.8	187.2	40.3	13.29	21.57	5.29	72.49	1.33	10.35	1431.55
4/27/2013	5501	1315	60.4	189.2	32.9	14.86	15.52	5.79	38.97	1.15	7.29	1271.71
4/28/2013	8038	1922	91.4	204.9	79.8	34.54	16.63	7.23	48.21	1.84	11.57	1295.03
Keskiarvo/v.	6800	1612	74.9	208.7	52	22.59	20.7	5.68	73.95	1.41	10.33	1301.91
E-%			18.7	52.2	28.3	12.3						
Suositus	8200	1960	10-15	55-60	<30	<10 E%	24.6	10	75	1	9	800
% suos.	82	82					84	56	98	141	114	162
Keskiarvo	6800	1612	74.9	208.7	52	22.59	20.7	5.68	73.95	1.41	10.33	1301.91
E-%			18.7	52.2	28.3	12.3						
Suositus	8200	1960	10-15	55-60	<30	<10 E%	24.6	10	75	1	9	800
% suos.	82	82					84	56	98	141	114	162

LIITE 14. Ruokalista viikko 3. Lounaslista.

Järvi-Pohjanmaa

3/30/2013
2:46 PM

Sivu 1

Ravintoainelaskenta 4/29/2013 - 5/5/2013

Ruokavaliot Perusruoka
Suositus Naiset 75-> vuotta VRN-05

Pvm	Energia	Energia	Prot	Hhydr	Rasva	SAFA	Kuitu	D-vit	C-vit	Tiamiin	Fe	Ca
4/29/2013	5545	1326	63.8	203	26.1	12.39	17.2	4.68	52.18	1.34	8.4	1123.11
4/30/2013	5681	1359	74	164.7	43.6	18.63	16.61	6.05	93.19	1.68	9.21	1368.88
5/1/2013	5567	1331	67.3	173.4	37.9	15.1	15.66	12.16	69.46	1.19	7.95	1406.54
5/2/2013	5542	1313	67.8	197.4	26.4	12.43	20.52	3.85	74.19	1.19	10.27	999.7
5/3/2013	7655	1831	61.5	229.9	70.5	39.94	22.52	3.83	29.29	1.3	20.04	1334
5/4/2013	8359	1999	68.2	285.4	61.3	26.23	29.72	4.26	88.48	2.22	13.24	991.48
5/5/2013	6756	1615	60.3	219.1	53.1	28.08	11.71	5.58	26.3	0.94	6.1	1470.55
Keskiaarvo	6444	1539	66.1	210.4	45.6	21.83	19.13	5.77	61.87	1.41	10.75	1242.04
E-%			17.5	55.5	26.2	12.5						
Suositus	8200	1960	10-15	55-60	<30	<10 E%	24.6	10	75	1	9	800
% suos.	78	78					77	57	82	140	119	155
Keskiaarvo	6444	1539	66.1	210.4	45.6	21.83	19.13	5.77	61.87	1.41	10.75	1242.04
E-%			17.5	55.5	26.2	12.5						
Suositus	8200	1960	10-15	55-60	<30	<10 E%	24.6	10	75	1	9	800
% suos.	78	78					77	57	82	140	119	155

LIITE 15. Viikonloppu, kotipalvelun kylmät ateriat

VIIKONLOPUN KYLMÄT ATERIAT		
KOTIPALVELU	LAUANTAI	SUNNUNTAI
1. VIIKKO	Kinkkukiusaus Vihannessekoitus Raastesalaatti Hedelmäsalaatti	Mantelikala Perunasose Parsakaali Punajuurisalaatti Mangokiisseli
2. VIIKKO	Janssonin kiusaus Punajuurilohko Porkkana Päärynäkiisseli	Karjalanpaisti Perunat, kastike Kasvissekoitus Puolukkahillo Marjarahka
3. VIIKKO	Broileripastavuoka Isot kasvissuikaleet Tomaattilohkot Marjakiisseli	Juusto - kalavuoka Perunasose Punajuurisuikale Aurinkosalaatti Leivonnainen
4. VIIKKO	Merimiespihvi Porkkanakuutio Suolakurkku Mustikkakiisseli	Broileria kastikkeessa Perunat Maissi Aurinkosalaatti Kotijuusto
5. VIIKKO	Jauheliha-perunaviipalelaatikko Värikkäät kasvikset Raejuusto, vihannes Suvimarjakiisseli	Pinaattitäytteinen kalarulla Perunat, kastike Vihannessekoitus Italiansalaatti Lohkeava jogurtti
6. VIIKKO	Silakkalaatikko Porkkanasuikale Punajuuriviipale Omena-kanelikiisseli	Jauhelihamureke Perunasose Isot juureskuutiot Sienisalaatti Jäätelö