



KOHTI KESTÄVÄÄ RUOKAPALVELUA

- tuttuja makuja ikääntyneille

RUOKAPERINTEITÄ JA MAKUMUISTOJA

Yli 65-vuotiaiden osuuden väestöstä arvioidaan nousevan nykyisestä 17 prosentista 27 prosenttiin vuoteen 2040 mennessä. Ikääntyneiden ravitsemuksellisia erityispiirteitä voi olla haastava ottaa huomioon ruokapalveluiden keskittämisen yleistyessä. Ei ole kuitenkaan sama, mitä ikääntyneen lautaselta löytyy: ravitsemuksesta huolehtiminen on tärkeää toimintakyvyn ja elämänlaadun säilyttämisessä. Riittävän ravintoaineiden saannin lisäksi ruokailulla on tärkeä merkitys ikääntyneen arjessa. Ruokailu rytmittää päivää, antaa mielihyvää ja sosiaalista ulottuvuutta.

Sosiaali- ja terveysministeriön valtioneuvoston vuonna 2008 annetussa liikuntaa ja ravintoa koskevassa periaatepäätöksessä esitetään, että ikääntyneille sopivien ruokapalveluiden saatavuutta ja laatua tulee parantaa. Ruokalistasuunnittelussa on hyvä huomioida ikääntyneiden tarpeet, tottumukset ja toiveet sekä juhlapyhät ja sesongit. Päiväkoti- tai kouluikäisille suunniteltu ruoka ei välttämättä maistu ikääntyneelle. Monet ikääntyneet arvostavat ja syövät mieluiten perinteistä kotiruokaa, kuten peruna- ja kalaruokia sekä vellejä ja puuroja. Usein toivotaan myös tuttujen lähituottajien tuotteita. Maistuva, värikäs ja mielekäs ruoka ei jää lautaselle.

Itämeren ruokavalio tukee hyvän ravitsemuksen lisäksi ympäristövastuullisuutta. Sitä havainnollistavan kolmion perustan muodostavat omaan ruokakulttuuriimme kuuluvat raaka-aineet, kuten kotimaiset kasvikset eli juurekset, vihannekset, hedelmät ja marjat. Suomalaisten marjojen, avomaalla kasvatettujen ja hyvin säilyvien raaka-aineiden, kuten perunoiden, juuresten ja kaalien, suosiminen tukee myös kestävä kehityksen toteuttamista. Itämeren ruokavalioon kuuluvat tuotteet ovat usein myös ikääntyneille tuttuja ja mieluisia.

Lähteet:

Itämeren ruokakolmio: Terveyttä kotoisista aineksista. Luettu 6.6.2012. <http://www.uef.fi/uef/uutiset>
Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste [verkkojulkaisu]. ISSN=1798-5137. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 6.6.2012].
Suominen M, Finne-Soveri H, Hakala P, Hakala-Lahtinen P, Männistö S, Pitkälä K, Sarlio-Lähteenkorva S, Soini H. Ravitsemussuosituksset ikääntyneille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010.

Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10. Yliopistopaino, Helsinki 2008.

TIESITKÖ, ETTÄ

Riittävä D-vitamiinin saanti on ikääntyneille tärkeää: D-vitamiinilisää suositellaan yli 60-vuotiaille 20 µg päivässä (800 IU) ympäri vuoden. Samalla on hyvä turvata riittävä kalsiumin saanti ruokavaliosta tai kalsiumlisästä.

Lähde: Ravitsemussuosituksset ikääntyneille

Pohjoismaiset ravitsemussuosituksset uudistuvat: luonnos on julkisesti kommentoitavana syksyllä 2012 ja valmis suositus julkaistaan alkuvuonna 2013.
www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/

Pohjoismaisen ruokavalion terveysvaikutuksia on tutkittu runsaasti. Tanskalaisessa tutkimuksessa havaittiin, että runsas kalan, kaalin, ruisleivän, kauran, omenan sekä juuresten käyttö edistää terveyttä.

Lähde: Olsen A, Egeberg R, Halkjær J, Christensen J, Overvad K, Tjønnelund A. Healthy aspects of the Nordic Diet are related to lower total mortality. *J Nutr* 2011; 141: 639-644.



Itämeren ruokakolmiossa suositaan suomalaisen ruokakulttuuriin kuuluvia tuotteita. Kestävällä ruokalistasuunnittelulla voi myös vähentää ympäristön kuormitusta.

Lue lisää:

www.diabetes.fi, www.sydanliitto.fi, www.uef.fi

Lähde: Itämeren ruokakolmio on syntynyt Diabetesliiton, Sydänliiton ja Itä-Suomen yliopiston ravitsemusasiantuntijoiden yhteistyönä.

LUOMU MERKITTÄVÄSSÄ ROOLISSA RUOKAPALVELUISSA

Vuonna 1993 perustettu Lyhty ry tarjoaa ikäntyville kehitysvammaisille asumis-, työpaja ja opimispalveluja. Eettisenä päämääränä on toimia kehitysvammaisen, hänen omaistensa ja koko yhteiskunnan hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteena on tarjota asiakkaille heidän tarpeistaan lähtevää yksilöllistä hoitopalvelua.

Ruokapalvelun merkitys hyvinvoinnissa on merkittävä. Usein ikäntyvillä on ongelmana ruokahaluttomuus eikä niinkään liiallinen ruokahalu. Yksilöllisellä ravitsemussuunnitelmalla voidaan vaikuttaa asiakkaan ruokailutottumuksiin sekä edesauttaa

- Helsinki (595 000 asukasta)
- Helsingin lyhytaikaskoti ja työpaja Lyhty ry, Yksityinen sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottaja
- Yhteensä n. 100 asiakasta perheineen, joista n. 35 on ympärivuorokautisia asukkaita
- Henkilökuntaa n. 60, joista 2–3 keittiössä



Kuva: Lyhty ry

Ritva valmistaa itselleen syntymäpäiväkakkua tuoreista mansikoista

riittävää ravitsemusta. Asiakassuhteen alussa huomioidaan ruokailumieltymykset luottamuksellisen hoitosuhteen luomiseksi. Luottamuksen syntymisen jälkeen on helpompi laajentaa ruokailutottumuksia uusilla tuotteilla. Riittävää ravintoaineiden saantia seurataan ruokapäiväkirjan ja Nutrica -ohjelman avulla.

Ruokapalveluissa suositaan kotiruokaa, kausiruokaa, mielellään lähellä tuotettua ruokaa sekä luomua. Lähi- ja luomutuotteiden runsaan käytön mahdollistaa tuottajien kanssa tehtävä yhteistyö, Lyhdyn oma puutarha sekä asiakkaiden omaisten toimittamat marjat, sienet ja kalat. Ruoanvalmistuksessa käytetään runsaasti kasviksia, juureksia, yrttejä, sieniä ja kotimaisia marjoja sekä hedelmiä. Lähi- ja luomutuotteiden käytön lisäämisestä aiheutuneita lisäkustannuksia on voitu kompensoida terveydenhoitopalveluiden sekä lääkkeiden käytön vähenemisellä. Lyhty ry kuuluu Portaat luomuun -ohjelman ylimmälle portaalille 5.

Tärkeänä hyvinvoinnin osana pidetään ruoan alkuperästä tiedottamista sekä koko ruokatuotannon prosessin ymmärtämistä. Asiakkailla on mahdollisuus osallistua oman kiinnostuksensa mukaan

ruokatuotannon eri vaiheisiin. Ruoan alkuperästä kertomisella on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia kiinnostukseen tarjottavaa ruokaa kohtaan. Iäkäs ihminen tuntee arvokkuutta, jos tarjottava ruoka on tuotettu hänen omalla synnyinseudullaan. Ikäntyneiden ruokakulttuuri ja ruokailutottumukset huomioidaan ruokalistasuunnittelussa. Ruokalistalle pyritään ottamaan heidän lapsuuteensa tai nuoruuteensa liittyviä ruoka-aineita, kuten hirssi-puuro tai munavelli.

TIESITKÖ ETTÄ

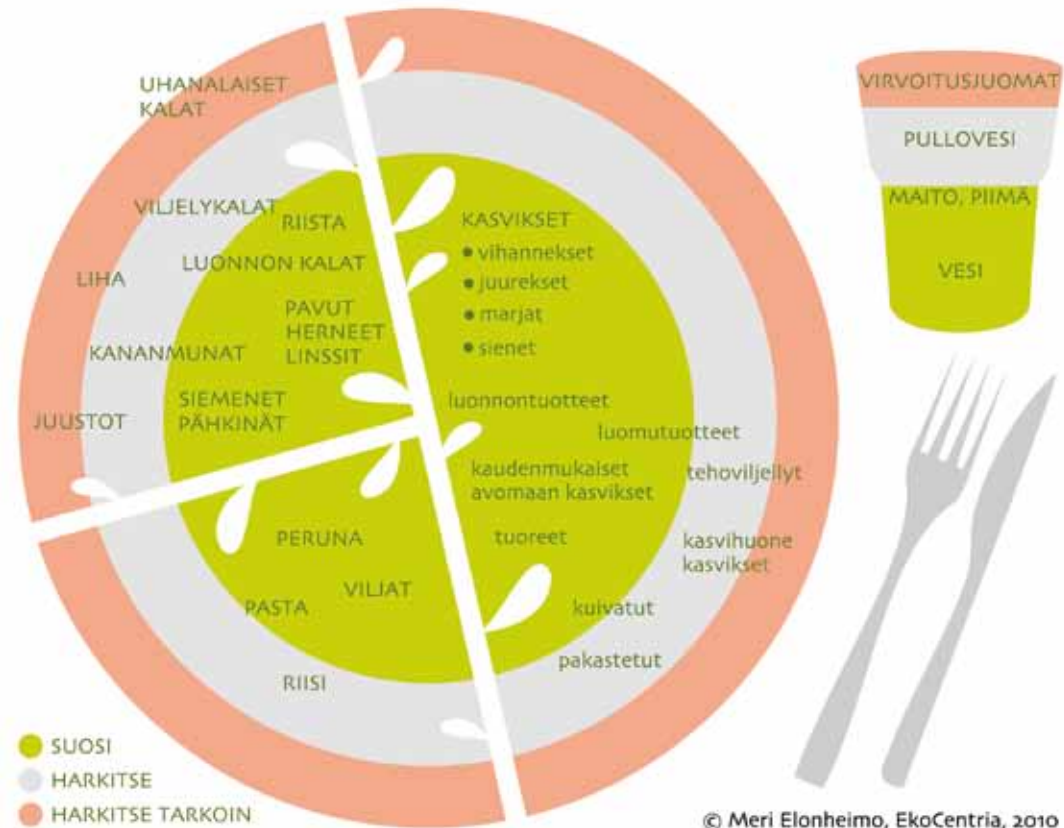
luomuelintarvikkeissa sallittuja
lisäaineita on yhteensä 47,
kun tavanomaisessa tuotannossa
sallittuja lisäaineita on yli 300.

Lue lisää: www.portaatluomuun.fi

Lyhdyssä vuodesta 2002 toiminut SAS -ravitsemusryhmä (solunantisalpaajaryhmä) kerää systemaattisesti kokemuksia ja tietoa ravinnon vaikutuksista ihmisen terveyteen. Harkitulla ruokavaliolla on havaittu vaikutuksia korkeaan verenpaineeseen, allergioihin, ien- ym. tulehduksiin, hiivaongelmiin, veriulosteisiin, ylipainoon, huonoihin veriarvoihin, vireystasoon, aggressiivisyyteen ja muihin mielenterveydellisiin ongelmiin. Ruokavalion lisäksi terveyteen vaikutetaan mm. liikunnalla ja kulttuurilla.

Lue lisää SAS -ryhmän toiminnasta www.lyhty.fi/Kehittaminen

Ympäristövastuullinen lautasmalli



Kestävällä ruokalistasuunnittelulla voi vähentää ympäristön kuormitusta.

Lue lisää: www.ymparistopassi.fi

KESTÄVYYTTÄ IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAPALVELUIHIN

Paikallisesti ja luonnonmukaisesti tuotetun ruuan arvostus on kasvanut Suomessa. Asian tärkeyttä ovat korostaneet syksyllä 2010 julkaistut valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikasta ja maabrändiraportti sekä valtioneuvoston vuonna 2009 tekemä periaatepäätös kestävien valintojen edistämiseksi julkisissa hankinnoissa. Uudessa hallitusohjelmassa ja Eurooppa 2020-strategiassa luvataan, että luomu- ja lähiruuan kääntäminen vahvaan nousuun otetaan Suomen maatalouden strategiseksi tavoitteeksi. Näiden edellä mainittujen taustatekijöiden pohjalta maa- ja metsätalousministeriö julkaisi maaliskuussa 2012 uudet luomuohjelman tavoitteet lisätä luomutuotteiden käyttöä julkisissa ruokapalveluissa vuoteen 2020 mennessä. Toukokuussa 2012 julkaistussa kestävästä kulutuksesta ja tuotannon ohjelman uudistuksessa "Vähemmästä viisaammin" halutaan nostaa julkiset ruokapalvelut ympäristöystävällisen syömisen edelläkävijöiksi.

Kestävien valintojen mukaiset elintarvikevalinnat eivät vielä ole tulleet riittävästi esille ikääntyneiden ruokalistasuunnittelussa. Voidaan ajatella, että jos ruokalista suunniteltaisiin ikääntyneiden tottumusten ja tarpeiden mukaisesti, se voisi itsessään ohjata elintarvikehankinnat kestävämpään suuntaan. Esimerkiksi riisi korvautuisi usein perunalla tai kotimaisilla viljatuotteilla, kuten ohralla. Marjojen, juuresten ja kalan käyttö lisääntyisi runsaasti.

Ruuan alkuperä on ikääntyneelle tärkeä. Paikallistuotteet omalta kotiseudulta ovat tuttuja ja maistuvat ikääntyneistä usein paremmilta kuin muut. Lisäämällä luomutuotteita ruokalistalle voidaan helposti vähentää lisäaineiden ja torjunta-ainejäämien saantia. Luomussahan sallitaan vain luonnosta peräisin olevien ja luontaisten lisäaineiden ja torjuntamenetelmien käyttö.

Säännöllinen, monipuolinen, ravitseva sekä mielekäs ruoka on tärkeää fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Oikean ruokailuajan, oikean ravitsemuksen sekä muun hoidon yhteisvaikutus tukee ikääntyneen toiminnallisuutta sekä vireyttä. Toiminnallisuutta voidaan lisätä esimerkiksi järjestämällä yhteisiä retkiä, laulu- tai juhlatilaisuuksia tai ruokailuun liittyviä toimintoja.

Lähteet:

Eurooppa 2020 -strategia. Suomen kansallisen ohjelman tarkistus, syksy 2011. 38a/2011

Avoin, oikeudenmukainen ja rohkea Suomi. Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma, 22.6.2011

Valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikasta, 14.10.2010.

Valtioneuvoston periaatepäätös kestävien valintojen edistämisestä julkisissa hankinnoissa, 8.4.2009

Tehtävä Suomelle. Maabrändivaltuuskunnan loppuraportti, 25.11.2010

MMM:n suuntaviivoja luomualan kehittämisohjelmalle "Luomu 20/2020"

Vähemmästä viisaammin; Kestävästä kulutuksesta ja tuotannon ohjelman uudistus 2012, www.ymparisto.fi



TIESITKÖ, ETTÄ

Marjat ovat todellisia terveispommeja

- × Itä-Suomen yliopiston tutkimuksessa marjat, joihin oli lisätty sokeria, vähensivät verensokerin nousua koehenkilöillä verrattuna sokeriliuosta nauttineisiin verrokkeihin. Suositeltavaa olisikin syödä monipuolisesti kotimaisia marjoja ja käyttää happamiin marjoihin pientä sokerilisää.
- × Marjat ovat ikääntyneille usein tuttua ja mieluista syötävää, joten niitä on hyvä tarjota usein. Marjasoseet ja kiisselit sopivat niillekin, joilla syöminen on vaikeaa. Kotimaisten marjojen etuna on, ettei niitä tarvitse turvallisuussyistä kuumentaa, jolloin hyödynnetään niiden sisältämä C-vitamiini ja muut suojaravintoaineet.
- × Marjat sisältävät vähän energiaa ja ovat parempia vitamiinien ja kuidun lähteitä kuin tuontihedelmät.

Lähde: Törrönen R, Sarkkinen E, Niskanen T, Tapola N, Kilpi K, Niskanen L. Postprandial glucose, insulin and glucagon-like peptide 1 responses to sucrose ingested with berries in healthy subjects. Br J Nutr 2011; 107: 1445-1451.





Kuva: Tero Takalo-Eskola

MONIPUOLINEN RUOKALISTA SYNTYY HOITOHENKILÖSTÖN JA RUOKAHUOLLON YHTEISTYÖSSÄ

Vuodesta 1996 toiminut Elinakoti Oy:n toiminta kohdistuu psykiatrian avohuollon palveluihin. Elinakoti toimii yhtiön omissa tiloissa terveyskeskuksen sekä kunnallisen vanhusten palveluasumisen yhteydessä. Toiminta keskittyy aikuispsykiatrian kentälle ja tavoitteena on, että ihmistä voidaan hoitaa niin pitkälle elämänpolulla kuin mahdollista. Asukkaiden toimintakykyä pyritään pitämään yllä normaalien arkirutiinien lisäksi mm. pelaamisen, askartelun ja musiikin keinoin sekä tekemällä retkiä lähelle ja kauas. Palveluihin kuuluvat myös kotikäynnit Juankosken alueella ja mielenterveyskuntoutujien tukeminen kotona asumisessa.

Ikääntyneiden kohdalla ruokailulla on erityinen merkitys. Säännöllinen, monipuolinen sekä ravitseva ruoka on tärkeää lääkityksen sekä ns. päivärytmin toteutuksessa ja toimii psyykkisen hyvinvoinnin perustana. Käytännössä on huomattu, että onnistuneiden hoitotapausten taustalla on oikean ruokailuajan, oikean ravitsemuksen sekä muun hoidon yhteisvaikutus. Ikääntyneiden hoitoa suunniteltaessa ravitsemushoito tulee ottaa tarkemmin huomioon. Hoitotyöntekijät käyvät jatkuvaa keskustelua ruokapalvelun tuottajan kanssa asiakkaiden yksilöllisistä ravitsemustarpeista. Onnistuneissa hoitotapauksissa on huomattu esim. marjojen käytön lisäämisen vaikutus; on voitu vähentää lääkkeiden annostusta mm. virtsatietulehdusten hoidossa. Hyvin suunniteltu ruokahuolto on selkeästi apuna myös hoitotyössä. Riittävä ja oikea-aikainen energian saanti tukee ikääntyneen toiminnallisuutta ja virkeyttä.

Toimiva ruokapalvelu on tärkeää. Kiinteä yhteistyö kunnallisen ruokahuollon kanssa mahdollistaa sen, että asiakkaille voidaan tilata juuri sitä ruokaa, mikä auttaa hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Ikäih-

- Juankoski, asukkaita noin 5 100
- Elinakoti Oy psykiatrian avohoidon yksikkö, asukkaita 21
- Yksityinen yritys, toimii kiinteässä yhteistyössä julkisen sektorin kanssa, henkilöstöä n. 15



misille voidaan tilata esim. energiapitoista, tarvittaessa soseutettua tai kasvispainotteista ruokaa. **Aterioiden yhteydessä on aina runsaasti tarjolla salaatteja sekä marjoja.** Aikataulutus ruokailuissa pyritään rakentamaan siten, etteivät välit olisi esim. diabeetikoille liian pitkiä tai ettei ilta- ja aamupalan väli olisi suhteettoman pitkä.

Asiakkaat ovat hyvin kiinnostuneita ruoan alkuperästä ja toivovatkin usein paikkakunnan omaa ruokaa. Asiakkaille on tärkeää, jos ruoka on valmistettu "oman kylän" raaka-aineista. Ruoan kerrotaan maistuvan tuolloin paremmin. Ruokapalvelun tuottajalle voidaan antaa toiveita tarjottavasta ruuasta sekä raaka-aineista.

Elinakodissa kestävän kehityksen toiminnot on merkitty laatukäsikirjaan ja asiaa kehitetään jatkuvasti. Ruokapalveluiden osalta Elinakoti kuuluu Portaat luomuun -ohjelman portaalle 3.

Haastatellut:
Juha-Pekka Okulov, johtaja, Elinakoti Oy
Jari Korhonen, palvelujohtaja, Juankosken kaupungin ateria- ja puhdistuspalvelut

TIESITKÖ, ETTÄ

- × Luomu on kansainvälisesti määritelty tuotantotapa. Sen vuoksi julkisissa tarjouskilpaluissa luomua voi käyttää tuotteen laatua määrittelevänä hankintakriteerinä.
- × Hallituksen ja maabrändi- työryhmän sekä Eurooppa 2020 -strategian esittämät tavoitteet saada luomu- ja lähiruuan kääntäminen vahvaan nousuun toteutuvat, kun otamme ne huomioon omissa käytännön hankinnoissa.
- × Kestävä elintarvike on mahdollisimman lyhyen toimitusketjun tai sesongin mukainen tuote, tai se on tuotettu luonnonmukaisesti tai todennettavasti vastuullisten periaatteiden mukaisesti.
- × Ympäristö-, luomu- ja vastuullisuusmerkkien kriteereiden täytyy liittyä hankinnan kohteeseen ja ne on laadittava avoimesti, yhteistyössä eri osapuolten kanssa sekä kolmannen osapuolen todentamana.

Lue lisää: www.portaatluomuun.fi, www.maabrändi.fi, *Ostajan opas – paikallisruokaa omalta talousalueelta, Eurooppa 2020 -strategia. Suomen kansallinen ohjelma*

KESTÄVYYTTÄ JULKISIIN ELINTARVIKEHANKINTOIHIN

Julkisen sektorin toimien on tarkoitus palvella yhteiskunnan ja ympäristön etuja

Kun julkisyhteisö hankkii tavaroita tai palveluita, on se tehtävä hankintalaissa säädettyjen menettelyiden mukaan. Käytännössä tämä merkitsee sitä, että 30 000 euroa ylittävät hankinnat on kilpailutettava kansallisesti ja hankinnan arvon ylittäessä 200 000 euroa EU:n laajuisesti. Hankinnan kriteerit määritellään etukäteen tarjouspyynnössä. Tärkeää on muistaa, että 30 000 euroa alittavat hankinnat toteutetaan organisaation omien kilpailutusohjeiden mukaisesti.

Lähiruuan hankkiminen on mahdollista julkisissa ruokapalveluissa

Hankintalaki säätelee sitä, millaisia kriteereitä hankittavalle tuotteelle voidaan asettaa tai miten yritysten kanssa voi tehdä yhteistyötä. Syrjimättömyyden ja tasapuolisuuden periaatteiden vuoksi esimerkiksi paikallisuutta tai kotimaisuutta ei voi sellaisenaan käyttää elintarvikehankinnan kriteerinä, vaikka lähiruoka olisikin monessa tapauksessa sekä sosiaalisesti että ympäristön kannalta kestävin vaihtoehto. Ostajan velvollisuus on määritellä hankittavalle tuotteelle laatu- ja ympäristökriteerit, joita elintarvikkeiden kohdalla voivat olla esimerkiksi tuotteen tuoreus tai luonnonmukainen tuotantotapa.

Luonnonmukaisesti tuotettua, kasvisruokaa tai sesonginmukaista ruokaa

Valtioneuvoston vuonna 2009 tekemä periaatepäätös kestävien valintojen edistämisestä julkisissa hankinnoissa velvoittaa valtiota ja kannustaa kuntia lisäämään elintarvikehankintojensa kestävyttä: Luonnonmukaisesti tuotettua, kasvisruokaa tai sesonginmukaista ruokaa tulee olla tarjolla julkisen sektorin ruokapalveluissa vähintään kaksi kertaa viikossa vuoteen 2015 mennessä. Lisäksi suositellaan ottamaan huomioon raaka-aineiden elinkaari. Hallituksen luomuohjelman tavoitteiden mukaan julkisen sektorin ruokapalveluiden tulee käyttää luomutuotteita.

Myös pohjoisissa kasvuolosuhteissa kunnallisten keittiöiden lähiruuan käyttöaste voi olla yli 50 %

Kysymys on tahdosta ja halusta kehittää yhteistyössä toimivat mallit ja ratkaisut. Kehittäminen lähtee siitä, että kunnassa tehdään strateginen päätös kestävien valintojen mukaisista hankinnoista ja ruokaketjun eri toimijat keskustelevat saman pöydän ääressä avoimesti.

Lähteet:

Hankinnat.fi

www.hankintaohjeistus.fi

Laki julkisista hankinnoista 30.3.2007/348

Syyrakki, Sara. Ostajan opas – paikallisruokaa omalta talousalueelta. FCG Efeko Oy. Helsinki 2009.

MMM:n suuntaviivoja luomualan kehittämisohjelmalle "Luomu 20/2020"

Valtioneuvoston periaatepäätös kestävien valintojen edistämisestä julkisissa hankinnoissa, 8.4.2009

RUOKAILUHETKET TUKEVAT SOSIAALISTA HYVINVOINTIA

Ravitsemuksella on merkittävä rooli ikääntyvien hyvinvoinnissa. Ruokailuhetket ovat päivän kohokohtia, jotka tarjoavat ruokailun lisäksi sosiaalisen tilanteen muiden asukkaiden kesken yhteisessä ruokasalissa. Ruokapalvelun tuottaja, Kylän kattaus on ottanut ruokalistasuunnittelussa huomioon asukkaiden tarpeet ja mieltymykset. "Ikääntyville on tärkeää, että ruoka on sellaista, mihin he ovat tottuneet. Vieraammat ruoat jäävät usein syömättä", kertoo palvelujohtaja Minna Suontamo.

Viriketoiminta tarjoaa sisältöä päiviin. Asukkaille järjestetään jumpparyhmiä ja kiinnitetään huomiota riittävään ulkoiluun. Suosittuja tilaisuuksia ovat laulu- ja hartaushetket sekä tanssi- ja lauluesitykset. Liikunnan ja viriketoiminnan on huomattu parantavan ruokahalua sekä psyykkistä hyvinvointia. Lutakon lähipalvelutalon tavoitteena on tuottaa hyvää laadukasta palvelua, johon kytkeytyy arjen mukanaan tuoma ilo ja myötäelämisen lämpö.

Kestävän kehityksen mukaisiin toimiin kiinnitetään huomiota ja henkilökuntaa on ohjeistettu mm. sähkön, veden ja pesuaineiden käytön huomioimisessa. Palvelutalossa on luovuttu myös kertakäyttöhyödykkeiden käytöstä lähes kokonaan. Tavoitteena on huomioida ruokapalveluissa myös luomu- ja paikallistuotteet sekä sesongit paremmin.

Lisätietoja
Minna Suontamo, Palvelujohtaja, Lutakon lähipalvelutalo
Tuija Sinisalo, Liikelaitosjohtaja, Kylän Kattaus

- Jyväskylä (asukkaita 131 997), Lutakon kaupunginosa
- Lutakon lähipalvelutalo, ikääntyneiden tehostettu palveluasuminen, vuokra-asukkaita 52, henkilökuntaa 29
- hoivapalvelun tuottaa Jyvässeudun Hoivapalvelut Oy
- palvelutalossa toimii päiväkeskus jyvskyläläisille ikääntyneille



Kuva: Tero Takalo-Eskola

Palvelutalon yhteydessä toimivan päiväkodin lasten esitykset tuottavat erityistä iloa asukkaille.

TIESITKÖ, ETTÄ

- × Kulutusta vastaavan energiansaannin ja riittävän proteiinin saannin turvaaminen ovat ikääntyneen ravitsemushoidon kulmakiviä.
- × Ikääntyessä ruokahalu usein heikkenee ja kylläiseksi tullaan nopeammin.
- × Ikääntyneen oman rytmin kunnioittaminen ja kohtuullisen kokoiset ateriat useasti päivässä helpottavat ikääntyneen riittävää syömistä.
- × Ruoan aistiminen muuttuu iän myötä: mieltymys makeaan ja suolaiseen kasvaa, mutta happaman ja karvaan maistaminen pysyy lähes ennallaan.
- × Ikääntyneen ruoan ei tarvitse olla vähäsuolaista. Tärkeämpää on se, että ruoka tulee syödyksi.
- × Ikääntyneiden ihmisten vastustuskyky voi olla heikentynyt, joten ruokalajeihin ja käytettävien raaka-aineiden laatuun, tuoreuteen ja elintarvikehygieeniseen laatuun on kiinnitettävä huomiota.

RUOKAILUA ASIAKKAIDEN EHDOLLA

Huvikummissa on siirrytty asiakas- ja voimavälälähtöiseen ruokailuun. Hoitajälähtöisestä ruokailusta haluttiin luopua, koska se ei vastannut vanhustenkeskuksen keskeisiä arvoja ja asiakaslähtöisyyttä. Aiemmin hoitajat annostelivat saman määrän ruokaa jokaisen asukkaan lautaselle, voitellivat leivät valmiiksi sekä kaatoivat ruokajuomat lasihin. "Moniammatillinen työryhmä alkoi miettiä uutta toimintatapaa, jonka tavoitteiksi päätettiin asukkaiden aktivoiminen ja sosiaalisten kontaktien ylläpito", Kotiranta kertoo.

Ruokailuhetki kodinomaisessa ruokasalissa on asukkaille päivän kohokohta. Asukkaat osallistuvat pöytien kattamiseen ja ruoan esille laittamiseen sekä tarjoiluun. Jokainen saa valita itse mieluisensa ateriakokonaisuuden sekä pöytäseuran. Hoito-

- Ryhmäkoti Huvikumpu
- Helsinki (n. 588 550 asukasta) / Roihuvuori (n. 7 500 asukasta)
- Toimintarajoitteisten yksikkö, 20 asukasta
- yksi viidestä Roihuvuoren vanhustenkeskuksen ryhmäkodista (yht. 147 asukasta)
- Helsingin kaupungin sosiaalivirasto/ vanhusten palvelujen vastuualue



Kuva: Huvikumpu

Asukkaat voivat esimerkiksi kerran viikossa ohjatusti osallistua ruuanlaittoon

kilökunta ruokailee yhdessä ikääntyneiden kanssa, jolloin voidaan reagoida ruokailun sujumiseen ja avuntarpeeseen. Juhlapyhät huomioidaan mm. kattauksessa hienommilla astioilla ja koristelulla. **Kesäaikaan ruoka voidaan nauttia parvekkeella.** Jokainen ruokailuhetki aloitetaan ruokalaululla.

Ruokapalveluista vastaa Helsingin kaupungin liikelaitos Palmia, joka tuottaa ruuan ryhmäkoteihin keskuksittain. Vanhustenkeskuksessa toimii lisäksi ravintola Helmi. Asukkailla on mahdollisuus valita joka päivä ruokailu ryhmäkodissa tai ravintola Helmessä.

Tavoitteena on tarjota asiakkaalle tuttuja ruokia, jotta asiakas kokee ruokailun mielekkääksi ja ruoka tulisi syödyksi. Ryhmäkodissa on asukkaiden mieliruokapäivä kerran viikossa. Kestävä kehitys huomioidaan sekä ruokalistasuunnittelussa että keittiön päivittäisissä toiminnoissa. Ruokalistaissa huomioidaan sesongit ja lähituotteita käytetään mahdollisuuksien mukaan. Lisäksi huomioidaan ruoan ravitsemuksellinen laatu. Ruokapalvelussa on kehitetty uusia kalareseptejä mm. lahnasta ja hauesta WWF:n kalasuositusten mukaisesti. Keittiössä kiinnitetään huomiota veden ja sähkön kulutukseen sekä ruokahävikkiin. Lisäksi ollaan siirtymässä vedettömään siivoukseen. Koko henkilöstöä kannustetaan suorittamaan Ympäristöpassi.

Huvikummun toiminnassa korostetaan yhteisöllisyyttä, kodinomaisuutta ja aktiivista arkea. Mahdollisuus osallistua monipuoliseen virike- ja kulttuuritoimintaan tuo iloa ja tukee asukkaiden omatoimisuutta. Kesällä Roihuvuoren vanhustenkeskuksen asukkaita ja ystäviä ilahduttavat kesälampaat.

Lue lisää:
www.wwf.fi/kalaopas, www.ymparistopassi.fi

Haastatellut:
Harriet Kotiranta, osastonhoitaja, ryhmäkoti Huvikumpu
Leila Korhonen, ruokapalvelupäällikkö, hoitoalanruokapalvelut, Palmia

TIESITKÖ, ETTÄ Kasvikset ovat hyväksi monessa muodossa

- × Esimerkiksi kypsennetyn porkkanan β -karoteeni on paremmin elimistön käytettävissä kuin kypsentämättömän porkkanan.
- × Vesiliukoiset vitamiinit, kuten C-vitamiini ovat herkkiä käsittelylle, minkä vuoksi kasviksia on hyvä syödä myös raakana.

Lähde: EkoCentria. Itä-Suomen juureksia, kaukomaan kalaa ja muun maan mansikkaa. Lautaslaatuselvitys 2012. Kestävyttä Itä-Suomen ruokapalveluihin hanke. www.ekocentria.fi



Kuva: Tero Takalo-Eskola

LÄHTEET

Avoin, oikeudenmukainen ja rohkea Suomi. Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma, 22.6.2011

EkoCentria 2012. www.portaatluomuun.fi

EkoCentria. Itä-Suomen juureksia, kaukomaan kalaa ja muun maan mansikkaa. Lautaslaatuselvitys 2012. Kestävyyttä Itä-Suomen ruokapalveluihin hanke. www.ekocentria.fi

Elintarvikkeiden hankintaohjeistus julkiselle sektorille. www.hankintaohjeistus.fi

Eurooppa 2020 -strategia. Suomen kansallisen ohjelman tarkistus, syksy 2011. 38a/2011

Itämeren ruokakolmio: terveyttä kotoisista aineksista. www.uef.fi/uef/uutiset

Julkisten hankintojen periaatteet. Hankinnat.fi

Kynnysarvot. Hankinnat.fi

Laki julkisista hankinnoista. Eduskunta 30.3.2007/348.

MMM:n suuntaviivoja luomualan kehittämisohjelmalle "Luomu 20/2020", http://www.mmm.fi/attachments/luomu/678W6W0V9/luomuohjelma_FINAL_nettiin.pdf

Olsen A, Egeberg R, Halkjær J, Christensen J, Overvad K, Tjønneland A. Healthy aspects of the Nordic Diet are related to lower total mortality. *J Nutr* 2011; 141: 639-644.

Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste [verkkojulkaisu]. ISSN=1798-5137. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 6.6.2012].

Suominen M, Finne-Soveri H, Hakala P, Hakala-Lahtinen P, Männistö S, Pitkälä K, Sarlio-Lähteenkorva S, Soini H. Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010.

Syyrakki, Sara. Ostajan opas – paikallisuokaa omalta talousalueelta. FCG Efeko Oy. Helsinki 2009.

Tehtävä Suomelle. Maabrändivaltuuskunnan loppuraportti, 25.11.2010

Törrönen R, Sarkkinen E, Niskanen T, Tapola N, Kilpi K, Niskanen L. Postprandial glucose, insulin and glucagon-like peptide 1 responses to sucrose ingested with berries in healthy subjects. *Br J Nutr* 2011; 107: 1445-1451.

Valtioneuvoston periaatepäätös kestävien valintojen edistämisestä julkisissa hankinnoissa, 8.4.2009.

Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen esitteitä 2008:10. Yliopistopaino, Helsinki 2008.

Valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikasta, 14.10.2010.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005. www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut__opetusmateriaali

Vähemmästä viisaammin; Kestävän kulutuksen ja tuotannon ohjelman uudistus 2012, www.ymparisto.fi

Ympäristöpassi: www.ymparistopassi.fi

TOIMITUSKUNTA
(EkoCentria):

Anu Arolaakso
Maria Mukkala
Minna Heikka
Eija Muukka

TAITTO/GRAAFINEN
SUUNNITTELU:

Minna Takalo-Eskola

2012

www.ekocentria.fi

