

# Vireyttä seniorivuosiin

## Ruokapalvelun tuottajan puheenvuoro



# Saimaan Tukipalvelut Oy

---

- On eteläkarjalainen Lappeenranta-konserniin kuuluva kunnallinen osakeyhtiö, joka on perustettu v. 2010
- Lappeenrannan kaupunki omistaa yhtiöstä 63 %, Eksote 30 %, Imatran kaupunki 6 % ja Taipalsaaren kunta 1 %.
- Tehtävänä on tarjota ruoka-, puhtaus- ja kiinteistöjen huolto- ja kunnossapitopalveluja sekä muita vastaavia tukipalveluja lähinnä omistajilleen.
- Työntekijöitä n. 900 ja toimitaan koko Etelä-karjalan alueella (pois lukien ateriapalvelut)

# Ateriapalvelut

---

- Valmistetaan ruokaa n. 20 000 annosta päivässä Lappeenrannassa ja Imatralla
  - Kotipalveluaterioita 103 000 kpl/vuosi, 280 kpl /pv
  - Tehostetun palveluasumisen aterioita 787 000 kpl/vuosi, 2200 ateriala/pv
- Suurimmat asiakasryhmät ovat: perus- ja lukio-opetus, varhaiskasvatus, tehostettu- ja palveluasuminen, kotipalvelu, erikoissairaanhoido, sosiaalipalvelut ja kuntoutus sekä henkilöstöruokailu
- 1.1.2023 alkaen ateriapalvelu laajenee nykyisestä hyvinvointialueella

# Senioreille tuotettu ruokapalvelu

---

- Käytössä tehostetun palveluasumisen sekä kotiateriapalvelun ruokalistat
- Ruokalistakierto 5 –viikkoa, listoilla huomioitu juhlapyhät
- Ruokalistojen suunnittelun perustana ovat ravitsemussuositukset, palvelusopimus sekä palvelunkuvaus Eksoten kanssa sekä valmistuskeittiöiden resurssit
- Ruokalistasuunnittelussa pyritty huomioimaan mahdollisimman kattavasti kohderyhmien tarpeet, tottumukset ja mieltymykset

# Ruoanvalmistuksen periaatteet

- Ruoan omavalmistustaso on korkea. Käytetään mahdollisimman vähän valmisruokaa
- Ravitsemuslaatu ja kestävyys etusijalla sekä raaka-aineissa, että valmistettavassa ruoassa
- On valittu korkealaatuiset raaka-aineet, ostoista lähiruokaa n. 15%
- Terveyttä ja hyvinvointia edistävää palvelua!





## Vireyttä seniorivuosiin – suositeltava ravintosisältö

- Energiaa n. 1500-1900 kcal/vuorokausi
- Väestötason suositus suolasta 5 g/vrk

Taulukko 6. Tarjottavien aterioiden ravintosisältö keskimäärin viikkotasolla

	% Energiasta (E %)	g/vrk
Hiilihydraatit	45–60	
Ravintokuitu		naiset vähintään 25 miehet vähintään 35
Proteiini	15–20 / 18	1,2–1,4 g/ painokilo/vrk
Rasvat	25–40	
• Tyydyttyneet rasvahapot	< 10, alle 1/3 kokonaisrasvasta	
• Monitydyttymättömät rasvahapot	5–10	
• Välttämättömät rasvahapot (linoli- ja alfa-linoleenihappo)	3	

# Tehostetun palveluasumisen ravintoainelaskelma 5 vk keskiarvo

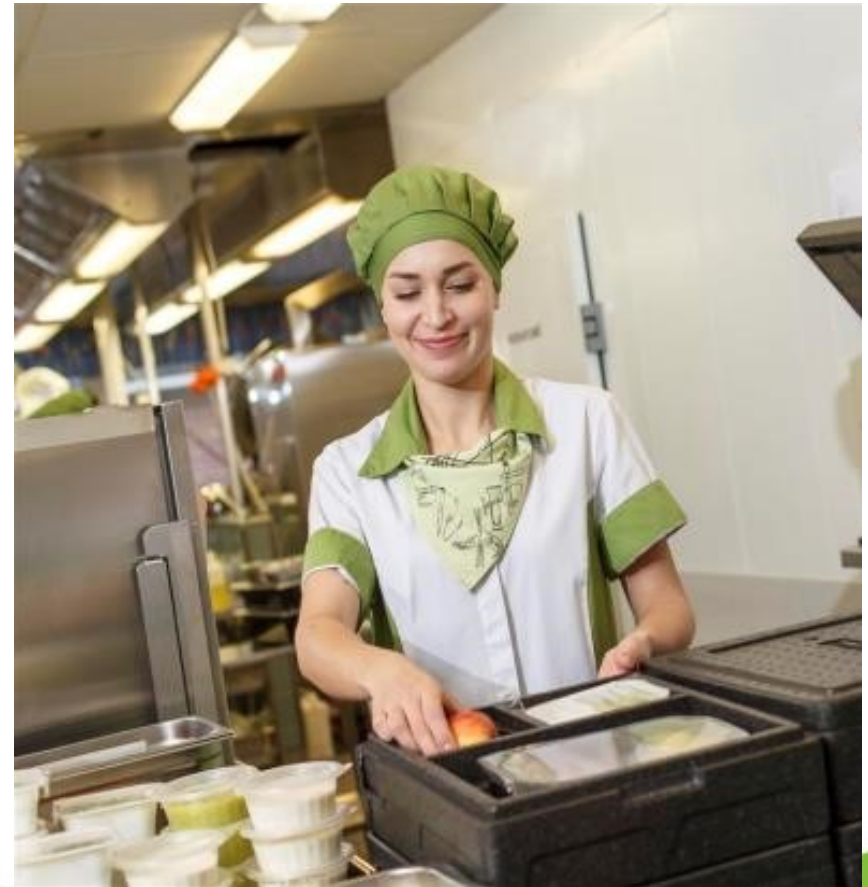
- Energian ka. 1783 kcal/vrk
  - Pääruoka n. 250 g
  - Tuorelisäke n. 70-80g
  - Jälkiruoka n. 100-150 g
  - Ruokajuoma, leipä, levite
- Suolaa 7,04 g /vrk
- Kuituja 26,7 g/ vrk
- ⇒ Tyydyttynyt rasva hieman 
- ⇒ Suolan saanti 
- Suunnitellun ruokalistan energian ja ravintoaineiden saanti on suositusten mukaista, mutta lopulliseen ravitsemustasoon vaikuttaa toteutunut saanti, eli miten hyvin annoskoot ja aterian osat on nautittu

## Energia- ja ravintoaineet

Rasva	6,88 g	26,30 %
Tyydyttyneet	2,76 g	10,55 %
Trans	0,01 g	0,04 %
Linolihappo	0,06 g	
Alfa-linoleenihappo	24,42 mg	
Hiilihydraatti	28,84 g	50,66 %
Sokerit yht.	11,54 g	20,27 %
Ravintokuitu	3,41 g	2,82 %
Orgaaniset hapot	0,34 g	0,46 %
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %
Proteiini	10,85 g	19,06 %
Alkoholi	0,00 g	0,00 %

# Kehitettävää palveluntuottajan näkökulmasta

- Kotona asuvien ruokailuun lisää tukea ja tehostamista.
  - Usein kysytään, että voiko lounaan jakaa myös päivälliseksi. Selkeä tarve koko päivän aterioille. Ei pelkästään lounas
- Ruokapalvelun ja hoitohenkilökunnan entistä tiiviimpää yhteistyötä ja vuorovaikutusta
  - Ruokien tilaaminen
  - Aterioiden sisältö ja tehostamisen tarve
  - Proteiinipitoisten lisäkkeiden tarjoaminen – missä tilanteissa?
- Ruokailua ja ravitsemushoitoa suunniteltaessa selkeästi sovitut rajapinnat ja kokonaisuuden hallinta
  - Ruokien täydentäminen & kliiniset ravintovalmisteet







Satamatie 8, 53900 Lappeenranta  
etunimi.sukunimi@saimaantukipalvelut.fi  
[www.saimaantukipalvelut.fi](http://www.saimaantukipalvelut.fi)