

# Ruokapalveluiden toteuttaminen

Ravitsemusterapeutti Outi Pynnönen-Polari  
Compass Group Suomi



# Compass Group Suomessa:

- 3000 työntekijää
- 500 ravintolaa:  
hoivan kohteita, oppilaitoksia, henkilöstöravintoloita
- sekä 2000 puhtauspalvelukohtetta
- Compass Group on ruoka- ja monipalveluyritys



**Food & Co.**



**TASTORY**



# Ikääntyneiden ruokasuositus 2020 jalkautui ruokapalveluun

Ruokapalvelun rooli asiakkaan ravitsemuksessa

1

Proteiini suosituksessa ruokapalvelun näkökulmasta

2

Laadukas toiminta mahdollistuu kun mitataan

3



# Ikääntyneiden ruokasuositus ruokapalveluiden näkökulmasta

- Yhteinen tavoite ikääntyneiden hyvinvointi ja terveys ravitsemuksen keinoin
- Eri toimijat yhdessä kohti tätä tavoitetta
- Keskiössä on ruokailija-asiakas
- “Vain syöty ruoka ravitsee.”



# Ruokapalvelun rooli asiakkaan ravitsemuksessa



**Kuva 3.** Moniammatillisessa yhteistyössä huomioitavia asioita

Ikäntyneiden  
ruokasuositus s.61



- Roolit selvillä
- Asiat hoituvat
- Lisää työtyytyväisyyttä
- Asiakkaan hyvä ravitsemus onnistuu!



Kuva 3. Moniammatillisessa yhteistyössä huomioitavia asioita

Ikääntyneiden ruokasuositus s.61



# Ruokapalvelusta lähtee ruoka osastoille

- Mitä tapahtuu sitä ennen?



# Ikääntyneiden ruokasuosituksen vaatimukset ruokapalveluille

- Ruokapalveluissa suunnitellaan monipuolinen, vaihteleva ruoka
- Huomioidaan erilaisia tilanteita: esim. rakennemuutettu ruoka, energiatiheys pienenee rakenteen ohentuessa, tarvitaan ruuan tehostusta
- Proteiininsaanti ikääntyneiden suosituksessa; suositus yli 65-vuotiailla 1,2-1,4 g/painokilo/vuorokausi tarkoittaa 85-100 grammaa proteiinia vuorokaudessa (70 kg henkilö)
- 50 kg henkilö → 60-70 g proteiinia/vrk
- Suositus korostaa viikkotasoista ravintoaineiden saantia





# Proteiinia joka aterialta monipuolisesti

- Ruokalistalle suunnitellaan monipuoliset ateriat eri pääraaka-ainein
- Lisukkeet ja muut aterian osat täydentävät
- Jälkiruuat, välipalat, aamu- ja iltapalat
- Suosituksessa kuvattu monipuolinen ruokavalikoima aterioiksi muutettuna



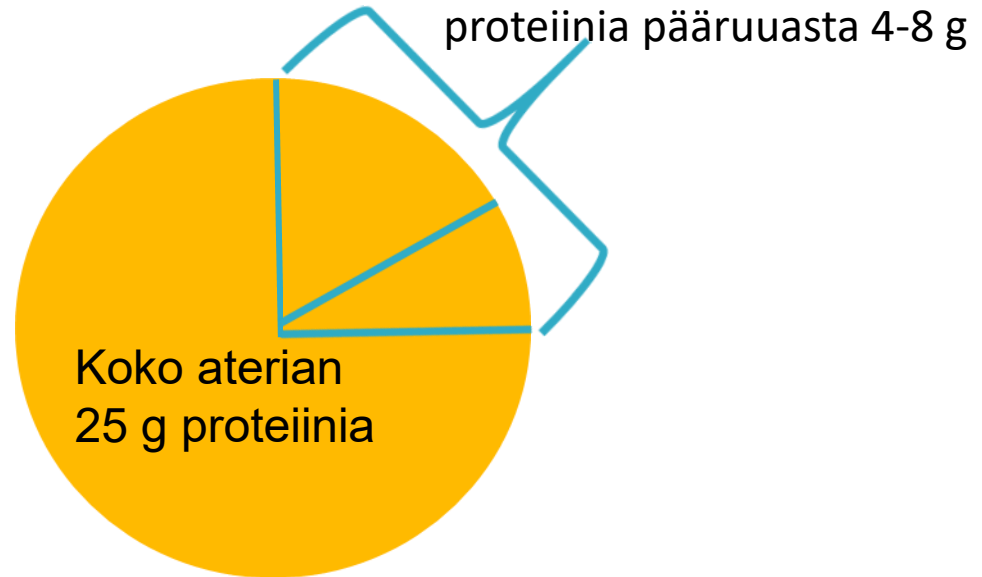
# Suunnittelu on tasapainottelua

- Hankintakriteerien proteiinimäärä vähintään 25 g/pääateria
- Leikkeleiden lisääminen keittoaterialle ?
- Runsas maitovalmisteiden käyttö ?
- Jälkiruokaa?
- Ilmastoruokaa?
  
- Ruokalistan teko on tasapainottelua eri tekijöiden kesken
  
- Tarvittaisiinko myös joustavampaa ateriakohtaista suositusta?



# Maistuisi, mutta proteiinia saadaan vain vähän...

- Janssoninkiusaus
- Makkarakastike
- Kasvissosekeitto



# Proteiininsaantisuositus ja toteutus ruokapalveluissa

- 70-80 grammaa proteiinia päivässä
- perusruokana toteutuu, pääruuan lisäksi aterian osat mukana
  - monipuoliset ruokalajit sopivalla ruokalistakierrolla
  - monipuoliset raaka-aineet
  - suosituksen mukaiset ateriat aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala
- Suunnitellaan ruokalistaan ja tarkistetaan ravintoainelaskelmin
  
- Mutta entä...



# Entä...

- matalat energiatasot
  - rakennemuutetut
  - kasvissyöjät
  - monimutkaiset erityisruokavaliot
- ammattitaito
- reseptiikka
- yhteistyö



# Mitattavat kriteerit seurantaan voivat olla esimerkiksi:

## Mitattavat kriteerit ateriapalvelun toteutumisessa voivat olla esimerkiksi:

- ▶ ruokailija-asiakkaan tyytyväisyys
- ▶ säännöllinen arviointi ja ravitsemustila
- ▶ ruokalistan energia- ja ravintosisällön toteutumisen säännöllinen seuranta
- ▶ lautashävikin määrä
- ▶ yöpaaston pituus
- ▶ päivän ateriakertojen määrä
- ▶ asiakkaiden osallisuusmahdollisuudet toiminnan kehittämisessä
- ▶ vastuullisuuden toteutuminen
- ▶ ruokatoiveiden huomioiminen
- ▶ yhteistyön laatu ja tiheys.

Ikäntyneiden  
ruokasuositus s.146



# Mitattavat kriteerit seurantaan hyödyttävät niin tuottajaa kuin tilaajaa

Sovitaan  
tapa ja  
taajuus

## Mitattavat kriteerit ateriapalvelun toteutumisessa voivat olla esimerkiksi:

- ▶ ruokailija-asiakkaan tyytyväisyys
- ▶ säännöllinen arviointi ja ravitsemustila
- ▶ ruokalistan energia- ja ravintosisällön toteutumisen säännöllinen seuranta
- ▶ lautashävikin määrä
- ▶ yöpaaston pituus
- ▶ päivän ateriakertojen määrä
- ▶ asiakkaiden osallisuusmahdollisuudet toiminnan kehittämisessä
- ▶ vastuullisuuden toteutuminen
- ▶ ruokatoiveiden huomioiminen
- ▶ yhteistyön laatu ja tiheys.

Palaute  
ruokailija-  
asiakkailta

Ikäntyneiden  
ruokasuositus s.146



# Ikääntyneiden ruokasuositukset ruokapalvelussa

- Pohja hyvän ravitsemuksen toteutumiseen
- Proteiinisuosituksen joustomahdollisuudet
- Yhteistyö on tärkeää joka kohdassa toimintaa

Kiitos!

[outi.pynnonen-polari@compass-group.fi](mailto:outi.pynnonen-polari@compass-group.fi)

