

Toimintaohje: Ateriapalvelujen vähimmäisvaatimukset

Vastuualue: Tukipalvelut

Yksikkö: Ravintopalvelut

Hyväksyjä: Eeva-Maria Varpenius

Laatija: Kirsi Rissanen

Hyväksytty: 20.2.2023

Voimassa: toistaiseksi

Hyvä ravitsemustila on terveyden ja hyvinvoinnin edellytys. Jokaisella asiakkaalla on oikeus mahdollisimman täysipainoiseen ravitsemukseen ja miellyttävään ruokailuun. Asumispalveluissa asuvalle hyvä ravitsemus on osa kokonaisvaltaista hoitoa. Ruokapalveluilla on siis keskeinen rooli ravitsemuksen edistämisessä. Ateriapalvelujen vähimmäisvaatimukset koskevat myös alihankintana toteutettua palvelua.

Ateriasuunnittelun ja ravitsemushoidon pohjana tulee olla Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) Terveyttä ruoasta- suomalaiset ravitsemussuositukset (2014) tai vastaava voimassa oleva suositus (Linkki: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset>), sekä uusimmat ravitsemussuositukset eri ikäryhmissä ja tilanteissa, esim. ikääntyneille: Vireyttä seniorivuosiin- ikääntyneiden ruokasuositus (2020) tai vastaava voimassa oleva suositus.

Ateria-ajat ja aterioiden määrä

Ateria-ajat:

- aamupala klo 6-9
- lounas klo 11-13
- välipala klo 14-15
- päivällinen klo 16-18
- iltapala klo 19-22
- Myöhäisiltapala, yöpala ja varhisaamupala yksilöllisesti

Asiakkaalle annetaan myös mahdollisuus syödä yksilöllisen vuorokausirytminsä mukaisesti. Aamuaterian ajankohta voi vaihdella heräämisajan mukaan. Iltapala tarjotaan riittävän myöhään niin, että yöllinen paasto on alle 11 tuntia. Ateria-aikoja tulee olla 5–6 kertaa vuorokaudessa.

Asiakkaalla on myös oikeus halutessaan jättää pois osa ateriapaketin aterioista, jos siitä on sovittu kirjallisesti asiakkaan kanssa. Pois jätetyistä aterioista ei voi veloittaa tilaajaa eikä asiakasta.

Ruokalistasuunnittelu

Suosittelun mukainen ruokavalio on koostumukseltaan monipuolinen ja vaihteleva, mikä mahdollistaa sen, että ruoka on sekä terveellistä että hyvänmakuista. Riittävän vaihtelevuuden varmistamiseksi ruokalistasta sopiva pituus

on 5–6 viikkoa. Laskennallisesti ravitsemussuositusten tulee toteutua viikon jaksolla tarkasteltuna. Pyhä- ja juhlapäivien aterioiden tulee erota arkiruuasta. Teemat ja erityistilanteet otetaan tarjonnassa huomioon. Myös ympäristö- ja kestävä kehityksen näkökohdat tulee huomioida ruokalistasuunnittelussa. Ruokailun tulee olla asiakkaiden ja omaisten saatavilla ja nähtävissä.

Ruokailun toteuttaminen

Hajautetussa jakelussa ruokailu toimitetaan keskimääräisen energiatason mukaan 1800–2200 kcal vuorokaudessa. Hoitohenkilökunnan tehtävänä on varmistaa asiakkaan hyvä ravitsemus huolehtimalla hyvin ruoan tilaamisesta, jakelusta ja ruokailutilanteesta. Asiakkaan ateriasuunnittelun ja ruoanjakotilanteen tueksi suositellaan:

- suosituksen mukaiset energiatasot kuvineen
- annoskokoluettelot
- ruokavalioiden ravintosisältötiedot.

Ruokailutilanteen tulee olla kotoinen ja miellyttävä. Siinä tuetaan asukkaiden omatoimista suoriutumista ja sosiaalista kanssakäymistä. Päivittäinen ruokailu järjestetään yhteisissä tiloissa. Ateriointiin varataan riittävästi aikaa ja asukasta avustetaan tarvittaessa. Asiakkaalla tulee olla mahdollisuus ruokailla omassa huoneessa hoito- ja palvelusuunnitelmansa mukaisesti sekä erityistilanteissa.

Toiminnasta vastaava huolehtii ruokailu-, valmistus- ja tarjoiluasiat, aterimet, pöytäliinat, ym. tarpeellisen ateriointia avustavan ja elävöittävän materiaalin.

Perusruokavalio ja erityisruokavaliot

Perusruokavalio sopii useimmille. Pääaterioiden annosteluun suositellaan lautasmallia. Ikääntyneille suositellaan kolmanneksiin jaettua lautasmallia.

Lisäksi lautasmalliin kuuluu aina

- Öljypohjainen salaattikastike, joka annostellaan yleensä yksikössä.
- Vaihtoehtoisesti sekoitetaan esimerkiksi kasviksien joukkoon öljyä tai juoksevaa tai pehmeää kasvirasvavalmistetta.
- Leipää, leipärasvaa, maitoa tai piimää, jotka tarjoillaan yksikössä.
- Asiakkaalle tarjotaan hänelle tuttua ja maistuvaa maitoa tai piimää.
- Leipärasvana suositetaan vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasvirasvavalmistetta, joka täyttää Sydänmerkki-kriteerit.

Energian saannin tulee olla tasapainossa kulutuksen kanssa. Koko päivän energiasta 45–60 % tulisi olla peräisin hiilihydraateista, 25–40 % rasvoista ja 15–20 % proteiineista. Ravintokuidun päivittäinen saantisuositus on naisilla vähintään 25 grammaa ja miehillä vähintään 35 grammaa. Yli 65-vuotiaille suositellaan proteiinia 1,2–1,4 g/painokilo/vrk, eli noin 55–90 g. Sairaudesta toipuvilla voi tarve olla 1,5 g tai suurempi/painokilo. Ruuasta

saatavien rasvojen tulisi olla suurimmaksi osaksi pehmeitä, tyydyttymättömiä rasvoja. Kovien rasvojen osuus saisi olla alle 1/3 kokonaisrasvan saannista.

Erytisyruokavaliot toteutetaan yksilöllisesti. Asiakkaiden ruokamieltymyksiä ja ruokailutottumuksia kuunnellaan ja niitä pyritään toteuttamaan. Ruoka-aineita käytetään monipuolisesti ja vaihtelevasti. Mitään ruoka-ainetta ei jätetä ruokavaliosta pois, ellei siihen ole lääketieteellistä syytä tai sairautta. Lääkärin diagnosoimat erytisyruokavaliot ja syömiseen liittyvät ongelmat tulee ottaa huomioon ateriasuunnittelussa ja -toteutuksessa ilman eri kustannuksia. Apteekista ostettavat kliiniset täydennysravintoainevalmisteet asiakas kustantaa kuitenkin itse.

Tehostettu ruokavalio

Asukkaiden ravitsemusta seurataan punnitsemalla heidät säännöllisesti. Lisäksi seurataan asukkaan painoindeksiä ja tehdään säännöllisesti ravitsemustilan arviointi (MNA-testi yli 65-vuotiaille). Ravitsemustilassa tullessiin poikkeamiin puututaan välittömästi.

Todettu vajaaravitsemus tai sen riski tahattoman painonlaskun yhteydessä vaatii usein tavallista suurempaa energian ja proteiinin saantia ruoasta. Ruoka-annosten tulee kuitenkin olla pieniä. Tehostettu ruokavalio perustuu perusruoan annoskokoon. Annoskoko on $\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$ perusruoan annoskosta. Esimerkiksi 1200 kcal:n energiatason annoksista saadaan energiaa 1800–1900 kcal/vrk. Proteiinimäärä saadaan suosituksen mukaiseksi, kun ruokalistan ja annoskokojen suunnittelussa proteiinin määränä käytetään 20 % energiasta. Tehostetun ruokavaliion tulee sisältää riittävän ravintosisällön saavuttamiseen tarvittavat välipalat ruokavaliion hintaan sisältyen. Tarvittaessa tarjotaan myös runsasproteiinisia täydennysravintovalmisteita.

Rakennemuunnettu ruokavalio

Kaikki ruokavaliot tulee saada rakennemuutettuina. Rakennemuutettujen ruokien tulee olla ulkonäöltään houkuttelevia ja ravintosisällöltään suositusten mukaisia. Ruoan rakenne voi olla pehmeä, karkea ja sileä sosemäinen sekä nestemäinen. Rakenteen muutos ei saa vähentää energian tai ravintoaineiden saantia. Ruokavaliosta tulee olla kuvat, annosluettelot ja laskelmat.

Ateriapalvelujen omavalvonta

Tuottaja huolehtii ruuan raaka-aineiden, ruuanvalmistuksen ja ruuan tarjoilun sekä ruokakuljetusten laadusta ja turvallisuudesta. Palveluntuottajalla on kokonaisvastuu ateriapalvelun järjestämisestä joko omana työnä tai alihankintana. Tuottajan omavalvontakäytäntöjen tulee olla minimissään lakisääteisellä tasolla.

Omavalvontasuunnitelmassa määritellään myös aterioiden mahdollinen kuljetus toisesta yksiköstä huomioiden elintarvikelain mukaiset ilmoitukset. Tuottajan omavalvontasuunnitelma ja omavalvontakirjaukset tulee esittää tilaajalle pyydettyä. Tilaajan edustaja voi käydä tiloissa seurantakäynnillä milloin tahansa.

Ravintopalvelujen henkilöstöltä edellytetään ammatillista perustutkintoa ja tarvittavaa ammattitaitoa.

Elintarvikelain mukaan hygieniapassi vaaditaan henkilöltä, joka käsittelee työssään pakkaamattomia helposti

pilaantuvia elintarvikkeita ja työskentelee elintarvikehuoneistossa. Myös henkilölle, joka toimii ruoan jakamiseen liittyvissä tehtävissä, vaaditaan hygieniapassia.

Asiakastyytyväisyys, laadun seuranta ja palvelun kehittäminen

Asiakas- / omaispalautteet kerätään vuosittain palveluntuottajan toteuttamana ja ne dokumentoidaan. Tulokset liitetään ateriapalvelujen omavalvontasuunnitelmaan. Asiakaspalautekyselyn tulokset toimitetaan tilaajalle. Asiakaskyselyt tarkistetaan Siun soten suorittamilla valvontakäynneillä.

Palveluntuottaja puuttuu jokaiseen asiakasreklamaatioon ilman tarpeetonta viivytystä ja korjaa tilanteen viipymättä kaikin kohtuullisina pidetyin keinoin. Kirjalliset asiakasreklamaatiot ja niiden aiheuttamat toimenpiteet tarkastetaan valvontakäyntien yhteydessä.

Asiakastyytyväisyyden mittaamisen tuloksia hyödynnetään palvelun kehittämisessä, esimerkiksi lisäämällä mieleisten ruokavaihtoehtojen tarjontaa. Toiveruoka ja/tai toiveruokalista voi myös olla säännöllisesti tilattavana tuotteena ja sen toteutumisen määrää voidaan seurata.

Aterioiden syömättä jättäminen tai lisääntynyt lautashävikin määrä voi myös olla merkki siitä, että ruoka on rakenteeltaan asiakkaalle sopimatonta tai se ei maistu.

Ruokalistan ravitsemuksellista laatua seurataan säännöllisesti ja palveluntuottaja toimittaa pyydettyä ravintoainelaskelmat (suunnitelma ja toteuma) tilaajalle ruokalistan mukaisella aikajänteellä.