

Kotona asuville ikääntyville suunnatut kestävät ruokapalvelut

Johdanto

Tässä työssä luotiin katse tulevaisuuteen ja kotona asuville ikääntyneille suunnattujen ruokapalveluiden kestävyteen. Kestävällä kehityksellä tarkoitetaan kehitystä, joka turvaa tämän hetken sekä tulevaisuuden sukupolville yhtäläiset mahdollisuudet hyvään elämään (1,2,3). Kestävässä kehityksessä tulee huomioida ekologinen, taloudellinen ja sosiaalinen kestävyys, jotta tähän tavoitteeseen voidaan päästä (2). Tämän työn fokuksiksi valittiin kirjallisuuskatsauksen sekä ammattilaisten haastattelujen perusteella sosiaalinen kestävyys. Sosiaalista kestävyttä käsitelimme kolmesta eri näkökulmasta: yhteisöllisyyden sekä sosiaalisten verkostojen, ravitsemuksellisen laadun toimintakyvyn ja terveyden ylläpitäjänä, sekä ruokaperinteiden ja -kulttuurin.

Ikääntyneet ovat hyvin heterogeeninen ryhmä, eikä yksilön iän perusteella voida tehdä päätelmiä toimintakyvystä tai terveydentilasta. Ikääntyneellä tarkoitetaan tässä työssä yli 65-vuotiaita. Elämänvaiheessa ollaan todennäköisesti eläkkeellä. Kotona asuvia ikääntyneitä voidaan ryhmitellä toimintakyvyn ja avuntarpeen neljään luokkaan (4), jossa suurimman luokan muodostavat toimintakykyiset, työikäisiin verrattavissa olevat ikääntyneet. Kahdessa seuraavassa luokassa toimintakyky heikkenee, ja sairaudet sekä avuntarve lisääntyvät. Neljännen luokan muodostavat laitoshoidossa olevat ikääntyneet, joita ei tässä työssä käsitellä.

Toimintakyvystään ja omista mieltymyksistään riippuen ikääntyneet soveltavat vaihtelevasti erilaisia ruokapalveluita. Kunnallisesti tuettuja vaihtoehtoja ovat erityisesti kotiateriapalvelut, mutta joissain kunnissa ateriointimahdollisuuksia on myös kodin ulkopuolella. Lisäksi ikääntyneet hyödyntävät erilaisia yksityisiä kotiateria- ja kauppakassipalveluita, ja voivat aterioida myös tavallisissa ravintoloissa.

Ravitsemustila, ruokailu ja ravinnonsaanti ovat kiinteästi yhteydessä ikääntyneiden terveydentilaan, toimintakykyyn sekä elämänlaatuun (5). Ikääntymiseen liittyy ravitsemushaasteita, jonka vuoksi ikääntyneille on laadittu omat ravitsemussuositukset. Itse ikääntyminen ei vaikuta ravitsemustilaan, mutta iän myötä sairastavuus lisääntyy ja terveydentila sekä toimintakyky voivat heijastua syömiseen ja puutteelliseen ravinnonsaantiin.

Tutkimusten perusteella ruokaa syödään enemmän, kun ateriointi tapahtuu ryhmässä (6). Täten ruokailun sosiaalista puolta vahvistamalla voitaisiin mahdollisesti vaikuttaa ikääntyneiden ravitsemustilaan. Sosiaalisilla suhteilla on myös suuri merkitys ihmisen psykologisen toimintakyvyn kannalta (7). Riittämättömät sosiaaliset suhteet voivatkin liittyä mm. erilaisten mielenterveysongelmien, yksinäisyyden, turvattomuuden tunteen, passivoitumisen ja eristäytyneisyyden syntyyn.

Työn tavoitteena oli luoda jokin konkreettinen innovaatio, jolla voidaan ylläpitää ja lisätä sosiaalisen kestävyden - yhteisöllisyyden sekä sosiaalisen syömisen, ravitsemuksen ja toimintakyvyn sekä ruokaperinteiden jatkuvuutta tulevana vuosina etenkin ikääntyneiden joukossa. Esiinnousseiden teemojen ja haasteiden pohjalta kehittyi idea sovelluksesta, joka yhdistäisi ihmisiä sekä ruokapalveluita, muuttaisi ikääntyneet passiivisista kohteista aktiivisiksi toimijoiksi sekä auttaisi ja ohjaisi ikääntyneitä ravitsemuksen saralla.

Ikääntyneet, ruokapalvelutarjonta sekä sosiaalinen kestävyys

Suomessa väestö ikääntyy nopeaa vauhtia. Tilastokeskuksen arvion mukaan yli 65-vuotiaiden, osuus tulee kasvamaan tämän hetkisestä 21,4 %:sta 26 %:iin vuoteen 2030 ja 29 %:iin vuoteen 2060 mennessä (8,9). Arvioidaan, että yli 65 vuotta täyttäneiden määrä tulee nousemaan nykyisestä 1,18 miljoonasta noin 1,8 miljoonaan vuoteen 2060 mennessä (9), joten määrällisestikin on kyseessä suuri ihmisryhmä. Eliniän piteneminen heijastuu yhä suurempana yli 85-vuotiaiden osuutena, ylittäen vuonna 2060 463 000 henkilöä.

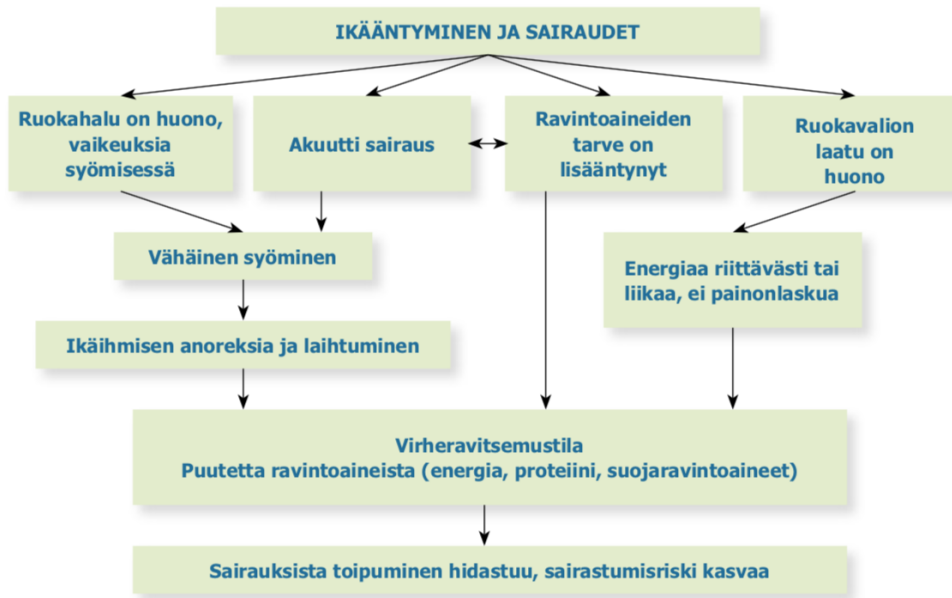
Väestöllinen huoltosuhde nousee nopeasti lähitulevaisuudessa, kun työikäisten suhteellinen osuus vähenee. Se luo haasteita elinkeinoelämään, mutta voi myös heijastua aikuisten heikentyneinä mahdollisuuksina huolehtia omista vanhemmistaan (10). Valtioneuvoston periaatepäätökseen sekä kestävä kehityksen globaaliin toimintaohjelmaan Agenda 2030:een on kirjattu, että ikääntyneille on oltava riittävästi tarjolla laadukkaita, helposti saavutettavia ja kustannuksiltaan edullisia liikunta- ja ravitsemuspalveluja (11,10).

Suuri ikääntyneiden joukko on hyvin heterogeeninen ryhmä eikä ikä enää kerro ihmisen toimintakyvystä (12). Ikääntyneiden ryhmää on hahmoteltu mm. kuvion 1 mukaisesti toimintakyvyn sekä avuntarpeen näkökulmasta. Hyväkuntoiset ikääntyneet voidaan rinnastaa työikäisiin ravitsemuksen näkökulmasta ja ravitsemukselliset haasteet ovat vähäiset. He muodostavat ikääntyneistä suurimman luokan. Kuvion 1 mukaisesti toimintakyvyn heiketessä, avun tarve lisääntyy. Ravitsemustilan ja painon seuranta tulee entistä tärkeämmäksi (13). Hyvä ravitsemustila nopeuttaa sekä sairauksista toipumista, mutta parantaa myös vireyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua pitkäikäisyyttä mahdollisuutta asua kotona.



Kuvio 1. Ikääntyneiden ryhmät ja ravitsemuksessa huomioonotettavat asiat (4).

Ravitsemukseen vaikuttavat laajasti eri tekijät, kuten fysiologiset muutokset ja sairaudet, mutta paljolti myös psyko-sosiaaliset sekä taloudelliset tekijät (kuvio 2). Virheravitsemuksen taustalla voikin olla yhdistelmä useita tekijöitä.



Kuvio 2. Ravitsemustilan heikkenemiseen voivat johtaa useat eri tekijät (4).

Ikääntyneiden ravitsemuksessa korostuvat etenkin riittävä proteiinin ja energiansaanti sekä D-vitamiini, mutta yksilölliset tarpeet vaihtelevat (14,15). Proteiinin saantisuositus 65 vuotta täyttäneille on 1,2–1,4 g/painokilo (4), mikä helposti jää toteutumatta, mikäli proteiinin saantiin ei kiinnitä hieman huomiota. Vaikka muilla ikäryhmillä proteiinin saanti täyttää suositellun määrän (16), voi ikääntyneillä saanti jäädä riittämättömäksi (17). Ikääntyneille laadittujen suositusten mukaisesti (4) yli 60-vuotiaille suositellaan D-vitamiinilisää 20 µg/vrk ravinnosta saatavan D-vitamiinin lisäksi. Energiantarve voi laskea, mutta ravintoaineiden tarve ei, minkä vuoksi ravinnon laatuun mm. ravintoainetiheyteen sekä monipuolisuuteen pitää kiinnittää huomioita (5). Lisäksi heikentynyt ruokahalu lisää vaatimuksia ruoan suhteen – pienestä määrästä tulee saada riittävästi sekä energiaa ja ravintoaineita. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti terveydentilaan ja toimintakykyyn monin eri tavoin – lihaskunnan lisäksi se vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin sekä ruokahaluun (4).

Ikääntyneille on tarjolla erilaisia ruokapalveluita

Kuten aiemmin todettiin, on ikääntyneiden ryhmä hyvin heterogeeninen, ja he hyödyntävät täten vaihdellen erilaisia ruokapalveluita. Avun tarpeen lisääntyessä vaikeutuu myös ruoanvalmistus itsenäisesti. Työterveyslaitoksen, Sydänliiton, Stakesin ja Kansanterveysliiton työryhmä analysoi eläkeikäisten suomalaisten ateriointia vuonna 2009 julkaistussa "Ikääntyneiden suomalaisten ateriointi"-raportissa (18).

Sen mukaan Yli 80-vuotiaista noin 13 % käytti kotiateriapalveluita, nuoremassa ryhmässä vain noin 2 %, eli avuntarve oli selvästi vähäisempi. Samassa raportissa kerrottiin Merja Suomisen arvioineen suullisesti vuonna 2008 kotiateriapalveluita käyttävän 26 000 ikääntyneitä, joista 10 000 päivittäin (18).

Kotiateriapalvelulla tarkoitetaan valmiiden aterioiden toimittamista asiakkaan kotiin kylmänä, lämpimänä, tai pakastettuna. Kotiateriapalveluja järjestetään sekä kunnallisesti, että yksityisesti. Kunnallinen ateriapalvelu kuuluu palveluntarpeen mukaan myönnettävän kotipalvelun tukipalvelujen piiriin ja monissa kunnissa kotipalvelut ja kotisairaanhoido on yhdistetty kunnalliseksi kotihoidoksi (19).

Esimerkiksi Helsingissä kotiaterioita tuottaa kunnallinen liikelaitos Palvelukeskus Helsinki. Kotihoidon asiakkaita Helsingin kaupunki tukee ateriakustannuksissa, mutta myös muut kuin kotihoidon asiakkaat saavat tilata aterioita omakustanteisesti (20). Asiakas tekee itse tilauksensa ruokalistalta, jossa on yleensä vähintään liha- ja kalavaihtoehto, ja ateriat toimitetaan kotiin kylminä kahdesti viikossa (20).

Esimerkkinä yksityisestä palveluntarjoajasta Mehiläisen Ateriaali toimittaa sekä aterioita, että kauppakassipalveluita mm. pääkaupunkiseudulla, Tampereella, Lahdessa ja Järvenpäässä (21). Asiakas valitsee, mitkä osat ateriasta haluaa tilata ja toimitus tehdään "joustavasti päiväaikaan", oletettavasti kylmänä (21). Toisena esimerkkinä pienempi yksityinen Ateriapalvelu Kanervapuisto toimii Kouvolan alueella, ja toimittaa ateriansa lämpiminä klo 10:30-12:30 välillä (22).

Kotiateriapalvelut edustavat kuitenkin vain osaa ikääntyneiden moninaisista ruokapalveluista. Mehiläisen Ateriaalin tapaan yksityisiä kauppakassipalveluita on tarjolla alueellisesti. Kunnallisten tukipalvelujen kautta voi myös saada apua kaupassa käyntiin (19). Kysyntää löytyy, sillä Terveys 2011-aineistossa 56 % yli 75-vuotiaista naisista ja 31 % miehistä koki vaikeuksia ostoskassin kantamisessa, tai ei suoriutunut siitä lainkaan (23). Kauppakassipalvelun lisäksi on olemassa niin kutsuttuja ruokakassipalveluita, joita markkinoidaan erityisesti lapsiperheille. Erona näissä kahdessa on, että kauppakassin sisällön asiakas valitsee itse verkkokaupasta. Ruokakassi taas sisältää valmiit reseptit, sekä ainekset niihin. Taulukkoon 1 on koottu erilaisia kauppa- ja ruokakassipalveluja.

Taulukko 1. Esimerkkejä kauppa- ja ruokakassipalveluiden tarjoajista (24-27).

Nimi	Ruoka.net	Kauppahalli24	Sannan ruokakassi	Anton&Anton
Palvelu	Verkkokauppa ja kotiinkuljetus	Verkkokauppa ja kotiinkuljetus	Reseptit, raaka-aineet, kotiinkuljetus	Reseptit, raaka-aineet, kotiinkuljetus
Hinta	Toimitus henkilöasiakkaille 9,90 €	Toimitus 0-15 € riippuen ostoskorin loppusummasta ja toimituksen aikaikkunasta	Kolme aterialla kahdelle hengelle 50 €, ei toimitusmaksua	Kolme aterialla kahdelle hengelle 52 €, toimitus 10 €
Toimialue	Pääkaupunkiseutu, Tampereen yritysasiakkaat	Pääkaupunkiseutu, Kerava, Järvenpää, Tuusula, Sipoo, Kirkkonummi, Klaukkala, Veikkola, Siuntion keskusta, Jokela ja Hyvinkää	Pääkaupunkiseutu, Turku, Tampere, Oulu, Lahti ja ympäröivät alueet	Pääkaupunkiseutu, Kirkkonummi, Sipoo ja Porvoo
Rav.sisällöt saatavilla	Ei	Kyllä	Ei	Ei

Ikääntyneille voidaan tarjota kunnallisia ruokapalveluja myös kodin ulkopuolella. Esimerkiksi Helsingissä kaikki palvelukeskusten ravintolat ja kahvilat ovat avoimia kaikille (28). Ikääntyneille voidaan tarjota ateriointimahdollisuuksia myös kouluissa ja päiväkodeissa, mikä vähentää samalla hävikkiä. Lisäksi erityisesti muistisairaille tarjotaan päivätoimintaa, jonka tuettuun hintaan sisältyy kuljetus päivätoimintakeskukseen, ohjattua yhdessä tekemistä, sekä lounas (12). On kuitenkin muistettava, että hyväkuntoiset ikääntyneet ovat kulutuskäyttäytymiseltään lähellä työikäisiä. Ikääntyneet voivat hyödyntää tavallisia ravintoloita ja kahviloita samaan tapaan, kuin kuka tahansa kuluttaja.

Kestävä kehitys ja kestävyys ulottuvuuksia ruokapalveluissa

Kestävä kehitys on yhteiskunnassa tapahtuvaa muutosta, jolla tähdätään siihen, että nykyisille ja tuleville sukupolville pystytään turvaamaan mahdollisuudet hyvään elämiseen niin alueellisesti kuin globaalisti (1). Kestävä kehitys jaetaan usein ekologiseen, taloudelliseen sekä sosiaaliseen ja kulttuuriseen kestävyys (3). Ekologisella kestävyydellä tarkoitetaan sitä, että ihmistoiminta ei vaaranna luonnon kestokykyä ja luonnonvarojen riittävyys voidaan taata myös tuleville sukupolville (29). Taloudellisella kestävyydellä tähdätään kasvuun, jota ei ole saatu aikaan ylivelkaantumisella tai varantojen liikakäytöllä (3). Sosiaalisen kestävyys tavoitteena on se, että hyvinvoinnin edellytykset pystytään siirtämään sukupolvelta toiselle (30). Kulttuurisen kestävä kehityksen päämääränä on luoda hyvinvointia sen kautta, että erilaisia kulttuureja arvostetaan ja ne voivat säilyä ja kehittyä (31).

Eri kestävyys ulottuvuudet ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Kestävä talous luo pohjan sosiaaliselle kestävyydelle ja sen kautta voidaan kohdata paremmin haasteita, jotka liittyvät esimerkiksi väestön ikääntymiseen (3). Talouskasvulla voidaan saavuttaa hyvinvointia, mutta toisaalta sosiaalisen kestävyys toteutumisen kautta pystytään pitkällä tähtäimellä saavuttamaan positiivisia vaikutuksia kansantalouteen esimerkiksi väestön terveyden säilyttämisen kautta (32). Ihmisten hyvinvointi luo myös paremmat edellytykset sille, että ekologisen kestävyys tavoittelemisen on yhteiskunnallisesti hyväksyttävää (3).

Kestävä ruokahuollon tavoitteena on taata kaikkien saataville kohtuuhintaista, terveellistä ja turvallista ruokaa ja lisäksi tuottajien tulee saada oikeudenmukainen korvaus (33,34). Ruoan tuotannossa on keskeistä turvata työntekijöiden ja tuotantoeläinten hyvinvointi sekä huomioida ekologinen kestävyys ja tähdätä ympäristökuormituksen minimoimiseen (33). Kestävä aterian kokoamisen piirteitä ovat oman alueen ruokaperinteiden huomioiminen sekä kotimaisten ja lähellä tuotettujen elintarvikkeiden käyttö. Tärkeää on myös huomioida ruoan maukkuus sekä ympäristö, jossa ruoka nautitaan.

Ruokapalvelujen kestävyys toteutumiseen pystytään vaikuttamaan esimerkiksi ruokalistasuunnittelulla, hankinnoilla, toimintojen hyvällä suunnittelulla sekä huomioimalla asiakkaiden ja työntekijöiden hyvinvointi (35). Kestävien ruokapalvelujen toimintaan liitetään vaatimuksia tuottaa ravitsemuslaadultaan ja hygienialaadultaan hyvää ruokaa (34). Ammattikeittiön kestävä kehityksen ulottuvuuksia on koottu kuvioon 3.



Kuvio 3. Ammattikeittiön kestävän kehityksen ulottuvuudet (35).

Sosiaalinen kestävyys ja ikääntyneet

Sosiaali- ja terveysministeriön (32) mukaan sosiaalisen kestävyuden toteutumiseen liittyy se, että kaikille turvataan riittävä toimeentulo, hyvinvointipalveluiden saatavuus sekä se, että resurssit jakautuvat oikeudenmukaisesti. Lisäksi sosiaaliseen kestävyteen liitetään myös esimerkiksi yhteisöllisyys sekä oikeus vaikuttaa omaan elämään (32).

Suomessa sosiaalisen kestävä kehityksen keskeisimpiä ongelmia ovat vanhusväestössä turvattomuuden tunne, yksinäisyys, masennus, dementian hoito ja näiden seurauksena passivoituminen (36). Masennus, yksinäisyyden tunteen kokeminen ja turvattomuuden tunne ovat haastavimpia vanhustyön osa-alueita ja heikentävät vanhusten toimintakykyä huomattavasti. Yksinäiseksi itsensä kokevat vanukset syövät yleensä huonosti ja laiminlyövät itseään, eivätkä hakeudu terveydenhoidon piiriin ja aliravitsemuksen riski on suuri (36). Sosiaalisten suhteiden määrä ja laatu ovat tärkeimpiä yksinäisyyden ehkäisijöitä ja syrjäytyneiden, yksinäisten, sekä masentuneiden ikääntyneiden tavoittaminen ja kannustaminen yhteisölliseen toimintaan on sosiaalisen kestävä kehityksen isoja haasteita (36).

Alueellisuus tuo lisähaasteita sosiaalisten suhteiden ja yksinäisyyden ongelmakohtiin (36). Yksinäisyyttä koetaan enemmän maaseudulla, jossa välimatkan ovat pidempiä kuin kaupunkioissa ja etenkin syrjäisemmillä seuduilla sosiaaliset suhteet koetaan vaikeiksi ylläpitää. Kaupunkiseudulla ongelmakohtiksi nousevat runsaampi alkoholinkäyttö, kotipalveluista kieltäytyminen ja hissien puute kerrostaloissa.

Yhteisöllisyyteen liittyy vahvasti ruokakulttuurin merkitys. Vanhusten on todettu syövän paremmin sosiaalisissa merkeissä ja tutut ruoat sekä ruokailutilanteet luovat turvallisuuden tunnetta ja miellekyttä ruokailuun, eikä tilannetta koeta vain fysiologisenä tarpeiden täyttämisenä (15).

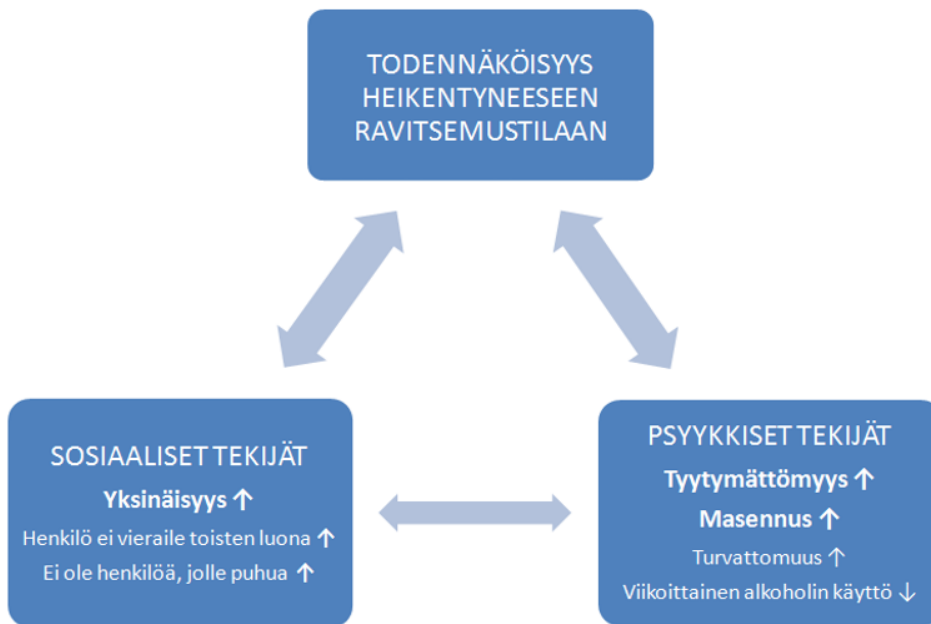
Yhteisöllisyyden takaamiseksi vanhusten mahdollisuus osallistua oman ruokapalvelun suunnitteluun on olennaisen tärkeää ja omaisten sisällyttäminen suunnitteluun ja toteuttamiseen on lakiin kirjattu (37). Käytännössä tämä ei kuitenkaan toteudu, vaan ruokailun järjestäminen saattaa jäädä tuottajan ja palvelun tarjoajan väliseksi sopimiseksi, ilman palvelun käyttäjän osallistumista. Vaikutusmahdollisuudet ovat kuitenkin olemassa ja niitä tulisi tuoda näkyvämmäksi ja helpommin käytettäväksi.

Kotona asuvien vanhusten ravitsemustila on hyvin vaihteleva toimintakyvyn ja aktiivisuuden mukaan ja ruoan hyvä ravitsemuksellinen koostumus on olennaista, etenkin jos vanhus syö vähäisiä määriä tai yksipuolisesti (4). Hyvää ravitsemuksellista koostumusta voidaan tukea suosimalla ravitsemussuosituksia tai sydänmerkkiä käyttäviä ruokapalvelun tuottajia. Lisäksi kotimaisten raaka-aineiden ja lähiruoan suosiminen voi parantaa ruoan ravitsemuksellista laatua kuljetusmatkojen lyhentyessä ja samalla toteuttaa sosiaalisen kestävän kehityksen periaatteita ylläpitämällä maaseudun monimuotoisuutta ja luomalla paikallisesti työpaikkoja (38).

Sosiaalisuus, ruoka ja hyvinvointi

Tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmiset kuluttavat ruokaa enemmän, jos syöminen tapahtuu ryhmässä (6). Tätä ns. ruokailun sosiaalista fasilitointia on pyritty selittämään mm. ruokailijan pyrkimyksellä mallintamaan kansaruokailijan käytöstä, emotionaalisilla tekijöillä ja ruokailuajan pidentymisellä. Ryhmässä ihminen voi myös usein tuntea itsensä enemmän oikeutetuksi ns. ylensyöntiin tai herkutteluun. Siinä missä työikäisen aikuisväestön ryhmäsyöminen voi osallistua mm. ylipainon ja lihavuuden kehitykseen, ikääntyneiden kohdalla sosiaalinen fasilitointi voisi toimia ravitsemustilaa turvaavana tai jopa parantavana tekijänä. Erilaiset sairaudet, fyysisen toimintakyvyn lasku, makuuain heikkeneminen, kognitiiviset ongelmat ja yksinäisyys sekä eristäytyneisyys voivat kaikki osaltaan vaikuttaa ikääntyneen ruokahaluun ja täten ravitsemustilaan.

Iwama ym. (39) tutkivat ympäristötekijöitä, jotka häiritsivät japanilaisten ikääntyneiden terveellisiä ruokailutottumuksia. Tutkimuksen tuloksena selvisi, että ikääntyneen heikot siteet perheeseen ja paikalliseen yhteisöön yhdistyivät epäterveellisiin ruokailutottumuksiin. Markowski ym. (40) puolestaan totesivat omassa tutkimuksessaan, että kuntoutuslaitoksessa olleet ikääntyneet saivat 20 % enemmän energiaa ja proteiinia, kun ruokailu tapahtui yhteisessä ruokailutilassa, jossa potilailla oli mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen verrattuna vuoteen vieressä tapahtuvaan ruokailuun. Merkittävää oli myös, että muistisairaat ja virheravitsemuksen vaarassa olevat ikääntyneet saivat tätäkin enemmän energiaa ja proteiinia, kun ruokailu tapahtui ruokailutilassa (30 %, 42 %). Kunvik (41) tutki porilaisten kotona asuvien, viimeisen vuoden aikana kaatuneiden, ikääntyneiden ravitsemustilaa. Tutkimuksessa selvisi, että huonon ravitsemustilan todennäköisyyttä lisäsivät useat sosiaaliset tekijät kuten esim. yksinäisyys, vähäinen toisten luona vieraileminen ja keskustelukumppanin puute (kuvio 4).



Kuvio 4. Psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden yhteys ravitsemustilaan (41)

Tani ym. (2015) arvioivat yksin syömisen ja asumisen vaikutusta syömiskäyttäytymiseen ja painoon japanilaisilla ikääntyneillä. Tutkimuksessa selvisi, että miehillä, jotka söivät aina yksin, oli 3,74 kertaa suurempi todennäköisyys jättää aterioita väliin kuin miehillä, jotka söivät muitten seurassa. Tani ym. (2015) tutkimuksen perusteella samanlainen, vaikkakin heikompi, todennäköisyys huomattiin myös naisten keskuudessa. Myös vihannesten käyttö näytti olevan niukempaa yksin syövien keskuudessa. Yksin syöville miehillä oli myös suurempi todennäköisyys olla lihavia. Sekä aterioiden väliin jättämisen ja lihavuuden todennäköisyys kasvoi edelleen, jos miehet myös asuivat yksin. Naisten todennäköisyys olla lihava oli suurempi, jos naiset eivät asuneet yksin. Myös todennäköisyys alipainoon oli suurempi yksin syövien miesten keskuudessa, kuin muitten seurassa syövien miesten. Naisilla alipainoisuuden todennäköisyys kasvoi, jos naiset söivät silloin tällöin yksin ja jos naiset asuivat jonkun kanssa. Naisten miehistä eroavia tuloksia pyrittiin selittämään mm. sillä, että muitten kanssa asuvien naisten yksin syöminen johtuu usein esim. kiireestä, milloin omaan ruokailuun ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota (42).

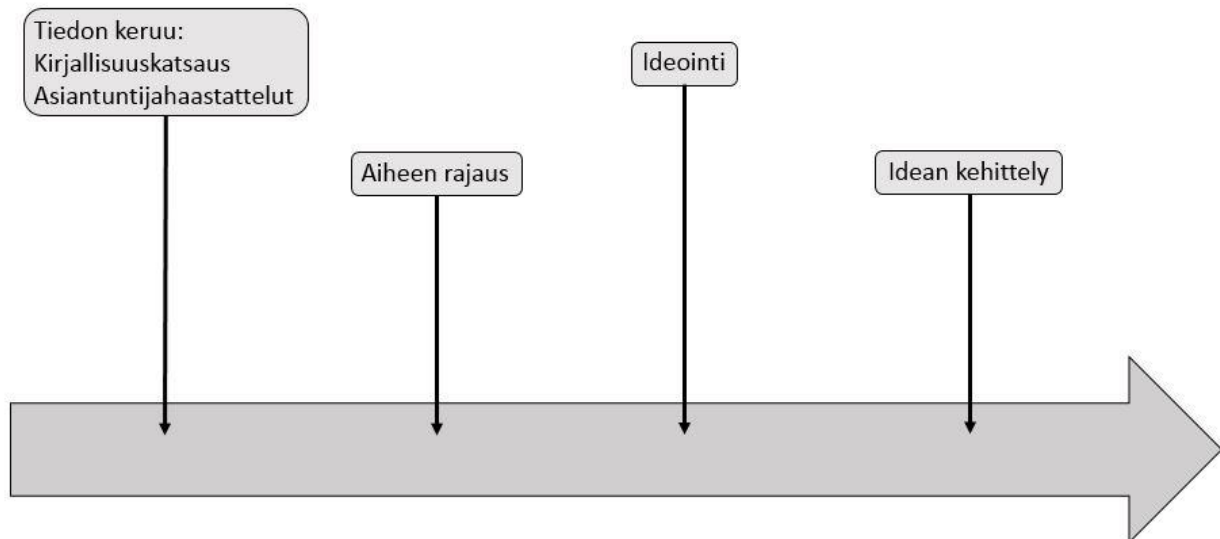
Ruokailun sosiaalisessa fasilitoinnissa syödyn ruuan määrä kasvaa vain, jos ruokailu tapahtuu ryhmässä, jossa muutkin syövät (6). Se, että joku on paikalla, mutta ei syö ruokaa, ei näyttäisi nostavan ruuan kulutusta. Päinvastoin tutkimustulosten perusteella passiivinen tarkkailija usein vähentää syödyn ruuan määrää (43). Täten voidaan päätellä, että esim. ruokapalvelun työntekijän pelkkä läsnäolo ei lisää ikääntyneen syöntiä, vaan voi jopa vähentää sitä. Sen sijaan, jos ikääntynyt syö jonkun kanssa syödyn ruuan määrä luultavastikin nousee. de Castro ja Brewer (1991) huomasivat, että mitä enemmän kanssasyöjiä on, sitä enemmän ruokaa kulutetaan. Herman ym. (2003) kuitenkin totesivat, että edellinen pitää paikkansa vain, jos kanssasyöjät ovat perheenjäseniä tai ystäviä. Tosin sanoen vieraan ihmisen kanssa syöminen nostaa syödyn ruuan määrää, mutta määrä ei kasva yhtään enempää, vaikka kanssasyöjiä olisi enemmän. Ryhmässä tapahtuvaa syömistä ohjaavat myös useat sosiaaliset normit: mitä tulisi syödä, kuinka paljon on yleisesti hyväksyttyä syödä jne.

Ruokailun muuttuessa sosiaalisesti tilanteeksi ns. ryhmämentaliteetti tai ryhmäpaine voivatkin ainakin teoriassa vaikuttaa syödyn ruuan määrän lisäksi esim. ruokailutottumuksiin ja ihminen luultavimminkin valitsee vihanneksia, jos jokainen muu ryhmässä tekee niin.

On hyvä muistaa, sosiaalinen toiminta ja osallistumisen tunne ovat läheisesti yhteydessä myös psyykkiseen toimintakykyyn (7). Sosiaalinen toiminta mm. edesauttaa psyykkistä hyvinvointia, rytmittää arkea sekä lievittää huolien tuntemusta. Asioihin vaikuttaminen ja osallistuminen lisäävät puolestaan mm. tarpeellisuuden ja hyödyllisyyden tunnetta, ja liittyvät täten omaan koettuun kyvykkyyteen ja arvoon. Sosiaalisten kontaktien puute ja osallistumattomuus voivatkin edesauttaa mm. mielenterveysongelmien syntyä, passivoitumista, eristäytymistä tai negatiivisena koetun yksinäisyyden syntyä. Edelliset vaikuttavat paitsi ikääntyneen elämänlaadun kokemukseen, mutta mahdollisesti myös ruokahaluun.

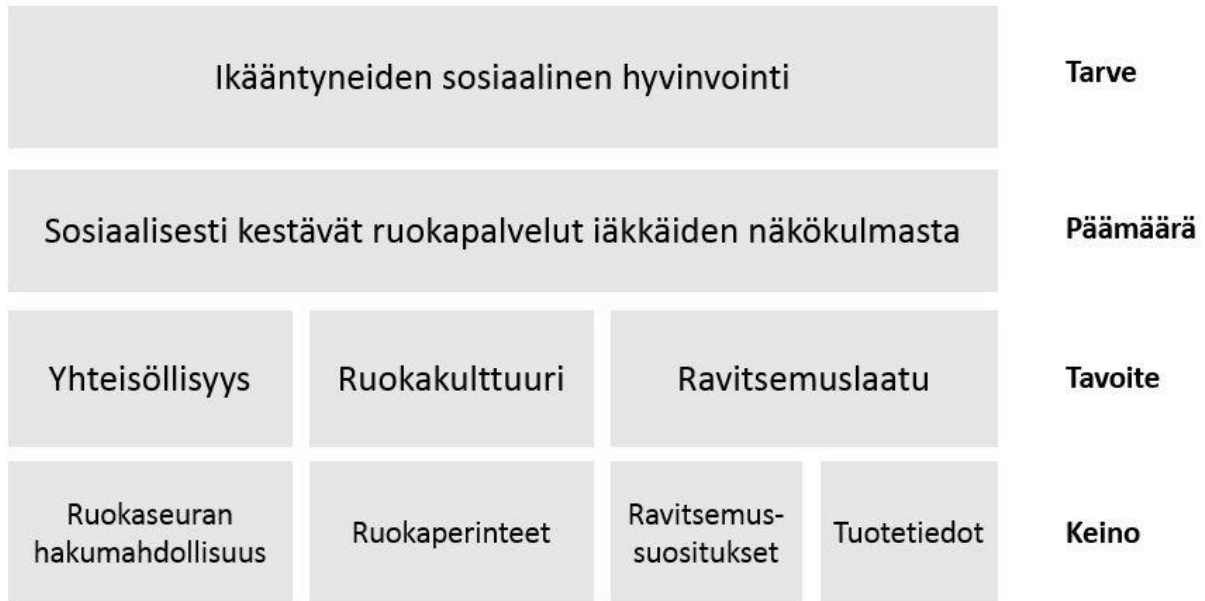
Työn tulos – RUOKAtreffit-sovellus

Tämän työn fokuksiksi valittiin kirjallisuuskatsauksen ja asiantuntijahaastattelujen perusteella sosiaalinen kestävyys. Projektityön seuraavassa vaiheessa lähdettiin ideoimaan, miten sosiaalisesti kestävä ruokapalvelu voitaisiin tulevaisuudessa toteuttaa. Projektin eteneminen on kuvattu kuviossa 5.



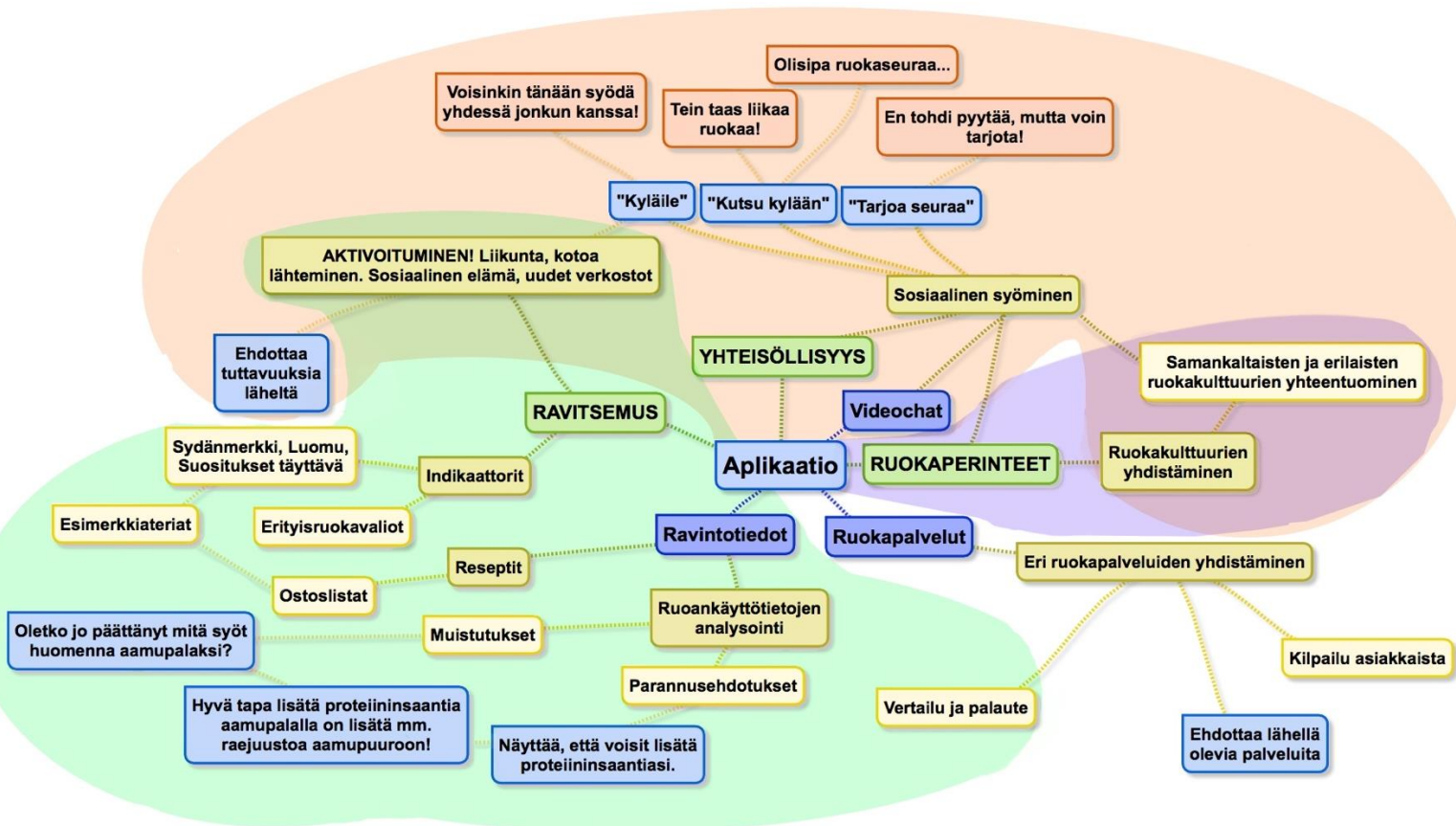
Kuvio 5. Projektityön eteneminen.

Ideoinnin tukena hyödynnettiin Terveiden edistämisen keskuksen kehittämää Suunta-työkalua. Suunta-työkalun avulla tarkennettiin, millä keinoin haluttua päämäärää lähdetään tavoittelemaan, ja sen pääpiirteet on koottu kuvioon 6.



Kuvio 6. Suunta-työkalun avulla jäsenellyt tavoitteet ja keinot

Ideoinnin tuloksena syntyi ajatus ikääntyneille suunnatusta sovelluksesta, joka yhdistäisi ruokailijat ja moninaiset ruokapalvelut samalle alustalle. Sovellusta voisi käyttää älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella internetin välityksellä. Sovellus etsisi ja ehdottaisi käyttäjälle muita hänen lähellään asuvia käyttäjiä ruokailuseuraksi, sekä erilaisia ruokapalveluja. Pyrkimyksenä on helpottaa sosiaalisen ruokailutilanteen muodostumista, uusien ihmissuhteiden muodostumista, kotoa lähtemistä ja aktivoitumista. Näillä keinoin pyritään parantamaan ikääntyneiden ruokailukokemuksia, ravitsemustilaa ja vahvistamaan yhteisöllisyyttä. Sovelluksen toiminnan osa-alueet on hahmoteltu kuviossa 7.



Kuvio 7. Mind-map hahmotelma RUOKAtreffit-sovelluksesta

Erilaisia ruokapalveluja on tarjolla runsaasti, ja ikääntyneelle voi olla työlästä etsiä tietoa lukuisista eri lähteistä. Työssä suunniteltu sovellus kokoaa palveluntarjoajat samalle alustalle, jolloin tarjonnan ja esimerkiksi kauppakassipalvelujen toimituskulujen vertailu on helppoa. Yhden sovelluksen opettelulla saa käyttöönsä niin kotiateria-, kauppakassi- kuin kodin ulkopuolisetkin ruokapalvelut. Tällöin ikääntynyt voi joustavasti oman toimintakykynsä mukaan valmistaa ruokansa itse, käydä ulkona lounastamassa, tai tilata aterian kotiin. Monipuolinen tarjonta varmistaa, että jokaiselle löytyy sopiva ratkaisu ja maistuva ateria.

Sovelluksessa lisänäkyvyyttä saisivat ruokapalvelut, jotka soveltavat tuotannossaan ravitsemussuosituksia, Sydänmerkkiä, kotimaisia raaka-aineita ja/tai lähiruokaa. Tuuppaus lisäisi ravitsemuksellisesti laadukkaan vaihtoehdon valitsemisen todennäköisyyttä, ja huomioisi myös kestävä kehityksen ekologisen puolen. Eri ruokapalvelujen yhdistäminen samalle alustalle loisi kilpailua asiakkaista, joka toivottavasti vaikuttaisi positiivisesti palvelujen hintoihin ja laatuun. Sovelluksen avulla käyttäjät voisivat myös jättää palautetta ruokapalveluista, mikä lisäisi painetta laadun parantamiseksi ja läpinäkyvyyden lisäämiseksi, sekä helpottaisi muiden asiakkaiden päätöksentekoa.

Sovellukseen voisivat rekisteröityä kaikenlaiset ruokapalvelut, myös sellaiset, joita ei ole erityisesti suunnattu ikääntyneille, ja myös ravitsemussuosituksista poikkeavat. Elintarviketeollisuuden, tukkujen ja kauppojen osallisuus raaka-aineiden ja puolivalmisteiden toimittajina voisi olla myös mahdollista. Sovellus voisi myös tarjota uusia mahdollisuuksia startup- ja popup-yrityksille. Ruokaperinteitä kunnioittaen sovellus huomioisi ehdotuksissaan erilaiset juhlapäivät ja sesongin. Kuitenkin samaan palveluun mahtuvat hyvin mukaan myös

erilaiset etniset ravintolat ja muut modernit ruokapalvelut. Käyttäjäprofiilin avulla sovellus voisi suositella kotiruuuan ystävälle tuttuja ruokia, ja innokkaammalle kokeilijalle erikoisempia.

Yhteisöllisyys

Tarkoituksena on, että sovellus paikantaisi käyttäjänsä gps-paikannuksella ja voisi ehdottaa lähellä olevia muita käyttäjiä ruokaseuraksi. Sovellus voisi linkittyä myös erinäisiin sosiaalisiin medioihin kuten Facebook, Twitter, Instagram, yms. Nämä antaisivat ikääntyville laajemman mahdollisuuden linkittyä keskenään, eikä sosiaalisen kansakäymisen tarvitsisi rajoittua pelkästään ruokailutilanteisiin. Monimuotoisen yhteisöllisyyden myötä ruokailu muodostuu arkiseksi osaksi päivätoimintaa ja voisi parantaa säännöllistä ja tasapainoista ruokailua. Sovelluksessa voisi olla oma keskusteluominaisuus, sekä videochat-ominaisuus, jolla käyttäjäkunta voisi keskustella ruokakokemuksistaan ja käyttämistään ruokapalveluista. Videochat-ominaisuus mahdollistaa ruokailuseuran myös liikuntarajoitteisille. Tämä ominaisuus voisi palvella myös muistisairaita käyttäjiä. Mikäli kanssasyöjien määrä on suuri, voisi sovellus toimia kerhohuonetilojen välittäjänä/varauskalenterina.

Yksi sovelluksen tarkoituksista on myös pyrkiä muuttamaan ikääntyneitä passiivisesta roolista aktiivisiksi toimijoiksi. Aktiivisuus voi parantaa ikäihmisten sosiaalista ja psykologista toimintakykyä, ja täten ruokahalua ja ravitsemustilaa. Monilla on korkea kynnyks pyytää apua, mutta apua ollaan valmiita toiselle antamaan. Siksi sovelluksessa käännetään ajatus ikääntyneistä avun tarvitsijoina avun antajiksi. Näin saadaan aikaan ihmisille tärkeä hyödyllisyyden ja tarpeellisuuden tunne ja toiminta yhdistettyä. Sovelluksen kautta seuran saaminen ja tarjoaminen auttaisivat ehkäisemään ikääntyneiden syrjäytymistä ja yksinäisyyden tunnetta. Kummatkin toimivat mahdollisina riskitekijöinä mm. ikääntyneiden mielenterveysongelmille, ja näitä vähentämällä voitaisiin parantaa ikääntyneiden elämänlaatua. Tutkitusti seurassa syöminen lisää syödyn ruoan määrää. Tämä puolestaan ehkäisee ikäihmisten aliravitsemuksen kehittymistä ja vähentää myös syntyvää ruokahävikkiä.

Ikääntyneille on usein tärkeää kokea ruokailutilanne tutuksi ja turvalliseksi ja turvattomuuden tunne on yhdistetty aliravitsemuksen kehittymiseen. Ruokakulttuurin ylläpito luo tuttuuden ja turvallisuuden tunnetta ruokailutilanteisiin rauhoittamalla ruokailutilanteet, sisustamalla, ja tarjoamalla tuttuja makuja. Ruokakulttuuria voitaisiin sovelluksessa seurata esim. tagien avulla ja sovellus voisikin ehdottaa käyttäjälle muita saman ruokakulttuurin edustajia lähialueella. Sovellus voisi myös tarjota reseptiikkaa, jotta ikääntyneet voisivat valmistaa aterioitaan itse ja toteuttaa omaa ruokakulttuuriaan. Vaikeasti valmistettavat komponentit voitaisiin tilata yksityisesti ruokapalveluilta ja sovellus voisi suositella lähellä olevia ruokapalveluita, jotka tarjoavat tällaista toimitusta. Sovelluksen kautta ikäihmiset voisivat järjestää kokoontumista ja valmistaa ruokaa yhdessä. Reseptiikkaa sovellus voisi hakea mm. Marttojen, Pirkan, Yhteishyvän yms. sivustojen kautta.

Ravitsemus

Ravitsemuksen näkökulmasta sovellus tarjoaa työkalun karkeaan ravitsemusohjaukseen. Sovellus tallentaa ja analysoi tilattujen tuotteiden ravintoainetietoja ja ostohistoriaa. Käyttöhistorian sekä taustatietojen avulla sovellus voi karkealla tasolla arvioida mm. riittävää proteiininsaantia tai hedelmien sekä vihannesten käyttöä viikkotasolla. Sovellus voi muistuttaa tulevista aterioista ja yhdistää käyttöhistoriaa niihin: "Mitä

ajattelit syödä huomenna lounaaksi? Lähiseutusi ruokapalvelut tarjoavat näitä vaihtoehtoja: 1, 2, 3." "Saattaa olla, että proteiiniinsaantisi on puutteellista. Proteiinia saat näistä lähteistä: 1, 2, 3. Voit kokeilla tätä tuotetta välipalana." Sovellus voisi ehdottaa myös valmiita esimerkkiaterioita ostoslistoineen ja resepteineen, joissa ravitsemussuositukset täyttyisivät.

Sovelluksessa olennaista on myös ravitsemuslaadun läpinäkyvyys kaikissa tuotteissa: raaka-ainelistat, ruokien alkuperä sekä ravintoainetiedot ovat käyttäjän nähtävillä. Näiden tietojen avulla helpompi löytää omia mieliruokia sekä omaan ruokavalioon sopivia tuotteita. Tarkat tiedot ovat oleellisia monien sairauksien kohdalla, joissa tulee noudattaa erityisruokavaliota.

Monille pelkkien ravintoainesisältölistojen tulkitseminen on hankalaa, siksi sovellukseen voi tuotteiden ja aterioiden yhteyteen liittää indikaattoreita, kuten Sydänmerkin tai "Täyttää ravitsemussuositukset" huomioon, jonka perusteella terveellisiä valintoja on helpompi tehdä.

Pohdinta

Sovelluksen avulla halutaan lisätä sosiaalista syömistä ja madaltaa kynnyksiä tutustua uusiin ihmisiin. On tärkeää muuttaa ajatusmaailmaa ikääntyneistä passiivisina kohteina ja lisätä heille tunnetta siitä, että he voivat auttaa muita, olla hyödyllisiä ja tarpeellisia sen verran kuin he itse haluavat - "varaisovanhempana", ikätoverina tai mikä rooli luontevimmalta tuntuukaan.

Sovelluksen keskustelu- ja etenkin videochat-ominaisuudet voisivat toimia hyvänä keinona yhdistää ikääntyneitä ja heidän omaisiaan, muun ruokaseuran lisäksi. Usein omaiset eivät voi töiden tai muiden kiireiden johdosta osallistua ruokailutilanteisiin paikan päällä, joten sovellus mahdollistaisi yhteisen ruokahetken myös etänä.

Sovelluksen monipuolinen toiminnallisuus saattaa luoda haasteita toteuttamiselle ja vaatia monialaista yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Haastavuudesta huolimatta jo osittainkin suunnitellun palvelun toteutuminen olisi hyödyllistä, ja ominaisuuksia voisi integroida ajan myötä lisää. Tulevat ikäpolvet ovat todennäköisesti myös taitavampia tietotekniikan käyttäjiä nykytilanteeseen verrattuna, joten sovelluksen käyttökelpoisuus tulee ajan myötä kasvamaan entisestään.

Jatkuvan kaupungistumisen myötä yhä useamman ikääntyneen voisi olettaa asuvan toisiaan lähellä ja täten nostavan ohjelman arvoa pitkällä aikavälillä. Yksinäisyyden kokemisen on yleisempää maaseudulla, ja palvelujen keskittyessä kaupunkeihin välimatkat saattavat pidentyä entisestään. Maaseudulle jäävät ikääntyneet saattavat tarvita yhä enemmän videochat-ominaisuutta.

Yleisenä haasteena on etenkin niiden ihmisten tavoittaminen, jotka yhteisöllisyydestä ja ravitsemuksellisesta avustuksesta eniten voisivat hyötyä. Sen vuoksi ohjelman käyttöä tulisi integroida jo hyvissä ajoin ikääntyneiden arkeen. Erilaisten käyttäjäprofiilityyppien tarjoaminen voisi lisätä tavoitettavien ihmisten määrää ja luoda kontakteja ihmisten välille, joita muuten olisi hankala saada motivoitua. Sovellukseen voisi esimerkiksi rekisteröityä, vaikkei tilaisikaan sen kautta mitään.

On epärealistista olettaa, että applikaation avulla tavoitettaisiin kaikki ikääntyneet. Jotta heterogeenisestä ryhmästä tavoitetaan mahdollisimman monia, on keinojen tai toimintamallienkin oltava moninaisia. Suunniteltu applikaatio vaatii käyttäjältään riittävästi kognitiivisia ja motorisia taitoja, joten toimintakyvyn tai muistin heiketessä, on oltava erityyppinen tavoittamiskeino käytössä.

Ohjelma on tarkoitettu edistämään sosiaalista kestävyyttä, jonka perusajatuksiin kuuluu epätasa-arvoisten tekijöiden kaventaminen tai poistaminen ja täten ohjelman tulisi olla maksuton, jottei sosioekonominen asema rajoita sen käyttöä. Mikäli ikääntyneen psyykkinen tai fyysinen toimintakyky on rajoittunut, esimerkiksi muistisairaudesta, voisi tämän omahoitaja/omaishoitaja avustaa ohjelman käytössä. Mikäli omahoitaja/omatyöntekijä pääsisi katsomaan ikääntyneen ostohistoriaa, voisi tämä auttaa ravitsemustilan kartoittamisessa ja mahdollisten ongelmakohtien ennakoimisessa ja niiden interventioiden suunnittelussa.

Ohjelman käyttäjälle tulee tehdä selväksi, että ohjelma kerää tietoja hänen ostohistoriastaan. On myös hyvä tarkentaa, että ostohistoriaan ja käyttäjäprofiiliin perustuvat ravitsemukselliset ohjeet on tarkoitettu apukeinoksi, mutta ovat vain suuntaa antavia. Ohjeistukset eivät täten korvaa pätevän ravitsemusasiantuntijan näkemystä. Käyttäjärühmän ollessa ikääntyneet, tulisi käyttöehtojen olla erityisen selkeitä, yksiselitteisiä sekä lyhyitä, jotta tarvittavat tiedot varmasti välittyisivät.

Sovelluksessa on myös hyvät edellytykset sille, että muita kestävä kehityksen osa-alueita pystytään edistämään. Esimerkiksi ruokahävikin vähentäminen mahdollistuu jo sillä, että mieluisaa ruokaa on saatavilla ja syömättä jäänyt ruoka jää vähäiseksi. Ympäristöllisiä seikkoja pystytään myös huomioimaan esimerkiksi merkitsemällä lähellä tuotetut palvelut ja läpinäkyvyyttä voidaan lisätä esimerkiksi elintarvikkeiden hiilijalanjäljestä kertovien merkintöjen avulla.

Viitteet

1. Ympäristöministeriö. Mitä on kestävä kehitys (päivitetty 26.6.2017). http://www.ym.fi/fi-FI/Ymparisto/Kestava_kehitys/Mita_on_kestava_kehitys
2. United Nations. The sustainable development agenda (*siteerattu 21.4.2018*). <https://www.un.org/sustainabledevelopment/development-agenda>
3. Valtioneuvoston kanslia. Mitä on kestävä kehitys? (*siteerattu 11.4.2018*). <http://kestavakehitys.fi/kestava-kehitys>
4. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Helsinki: Edita Publishing Oy 2010;14–27, 43,54.
5. Paula Hakala. Ikääntyneiden ravitsemus (*päivitetty 7.7.2015*). https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01086
6. Herman C. The social facilitation of eating. A review. *Appetite* 2015;86:61–73.
7. Haami I, Viljanen M, Hansen M. Ikääntyvä mieli – mielen hyvinvointia vanhetessa. Helsinki: Kirjapaino Jaarli Oy 2014; 13–18, 49, 59–60.
8. Tilastokeskus. Nuorten osuus väestöstä uhkaa yhä pienentyä (päivitetty 30.10.2015). https://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html
9. Tilastokeskus. Väestö (päivitetty 4.4.2018). https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html
10. Valtioneuvoston kanslia. Valtioneuvoston selonteko kestävä kehityksen globaalista toimintaohjelmasta Agenda2030:sta. Kestävä kehityksen Suomi – pitkäjänteisesti, johdonmukaisesti ja osallistavasti. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 3/2017. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79854/VNK_J0317_net.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtioneuvoston periaatepäätös - Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008;10:12–13.
12. Paavola S. Ikääntyneiden erityistarpeet –haastattelu. *Gery ry Malmi* 9.4.2018.
13. Suominen M. Ikääntyneiden ravitsemussuositukset. Suomen muistiasiantuntijat. Kansanterveyspäivät-luento 14.1.2011.
14. Suominen M, Soini H, Muurinen S, Strandberg T, Pitkälä K. Ikääntyneiden ruokatottumukset, ravinnonsaanti ja ravitsemustila suomalaisissa tutkimuksissa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2012;49:170–9.
15. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki: Juvenes Oy 2010;25–31.
16. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Finravinto 2012 -tutkimus. THL Raportti 2013. Tampere: Juvenes Print 2013.
17. Jyväkorpi SK, Pitkälä KH, Puranen TM, ym. High proportions of older people with normal nutritional status have poor protein intake and low diet quality. *Arch Gerontol Geriatr* 2016;67:40–5.
18. Alden-Nieminen H, Raulio S, Männistö S ym. Ikääntyneiden suomalaisten ateriointi: Ruokapalveluiden seurantaraportti 3. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2009.
19. Sosiaali- ja terveysministeriö. Kotihoito ja kotipalvelut (*siteerattu 17.4.2018*). <http://stm.fi/kotihoito-kotipalvelut>

20. Helsingin kaupunki. Kotiateriat (päivitetty 30.1.2018). <https://www.hel.fi/palvelukeskus/fi/kotiin-tuotettavat-palvelut/kotiateriat/>
21. Mehiläinen. Ateriapalvelut kotiin (siteerattu 17.4.2018). <https://www.mehilainen.fi/kotipalvelu/ateriaali>
22. Ateriapalvelu Kanervapuisto. Ateriapalvelu (siteerattu 17.4.2018). <http://www.kanervapuisto.fi/?q=node/1>
23. Koskinen S, Lundqvist A, Ristiluoma N. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2012;121.
24. Ruoka.net. Palveluhinnasto (siteerattu 21.4.2018) <https://www.ruoka.net/cgi-bin/nph-cgi/~YhdNx000001/?Y999=MSC&Y103=4&Y209=1>
25. Kauppahalli24. Tilaus ja toimitus (siteerattu 21.4.2018). <https://www.kauppahalli24.fi/tilaus-ja-toimitus/>
26. Sannan ruokakassi. Sannan ruokakassi (siteerattu 21.4.2018). <https://sannanruokakassi.fi/>
27. Anton&Anton verkkokauppa. Ruokakassi (siteerattu 21.4.2018). <https://www.antonanton.fi/pages/ruokakassi>
28. Helsingin kaupunki. Palvelukeskusten ravintolat ja kahvilat (siteerattu 17.4.2018). <https://www.hel.fi/sote/fi/palvelut/palvelukuvaus?id=3263>
29. Suomen YK-liitto. Ekologinen kestävä kehitys (siteerattu 11.4.2018). <http://www.ykliitto.fi/yk70v/ekologinen>
30. Suomen YK-liitto. Sosiaalinen kestävyys (siteerattu 11.4.2018). <http://www.ykliitto.fi/yk70v/sosiaalinen>
31. Suomen YK-liitto. Kulttuurinen kestävyys (siteerattu 11.4. 2018). <http://www.ykliitto.fi/yk70v/kulttuurinen>
32. Alila A, Gröhn K, Keso I, Volk R. Sosiaalisen kestävyden käsite ja mallintaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:1;1–33.
33. Risku-Norja H, Kurppa S, Silvennoinen K, Nuoranne A, Skinnari J. Julkiset ruokapalvelut ja ruokakasvatus: arjen käytäntöjen kautta kestävään ruokahuoltoon. MTT Kasvu 10. Tampere: Yliopistopaino Juvenes Print Oy 2010;1–57.
34. Aalto K, Heiskanen E. Kestävä ruokalautanen joukkoruokailun kestävä kehityksen edistäjänä. Kuluttajatutkimuskeskus, työselosteita ja esitelmiä 130,2011;1-36.
35. Ekocentria. Kestävä kehityksen työkirja ammattikeittiöille. Savon ammatti- ja aikuisopisto 2012;1–31. (siteerattu 11.4.2018) http://www.ekocentria.fi/resources/public/Aineistot/Opetusmateriaali/Kestavan_kehityksen_tyokirja.pdf
36. Laatikainen T. Vanhustenhuollon ammattilaisten kokemuksia vanhusten kotona asumisen vaikeutumisesta ja tukemisesta 16 kunnassa. KEELA, Sosiaali- ja terveysturvan selosteita, 2009;9–30.
37. Finlex. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (päivitetty 17.4.2018). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
38. Rautakoski K. Kestävä ruokaa ruokapalveluista. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö, 2014;27,41–45.
39. Iwama N, Asakawa T, Tanaka K, Komaki N. Analysis of the factors that disrupt dietary habits in the elderly: A case study of a Japanese food desert. Urban Stud 2017;54(15):3560–78.
40. Markovski K, Nenov A, Ottaway A, Skinner E. Does eating environment have an impact on the protein and energy intake in the hospitalised elderly? Nutr Diet 2017;74:224–8.

41. Kunvik S. Ikääntyneiden ravitsemustila ja sen yhteys kognitioon sekä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Helsingin yliopisto, pro gradu -tutkielma 2015.
42. Tani Y, Kondo N, Takagi D, Saito M, Hikichi H, Ojima T, Kondo K. Combined effects of eating alone and living alone on unhealthy dietary behaviors, obesity and underweight in older Japanese adults: Results of the JAGES. *Appetite* 2015;95:1–8.
43. Herman C, Polivy J, Roth D. Effects of the Presence of Others on Food Intake: A Normative Interpretation. *Psychol Bull* 2003;129(6):873–86.
44. de Castro JM, & Brewer EM. The amount eaten in meals by humans is a power function of the number of people present. *Physiol Behav* 1991;51:121–125.