



Ikäihmiset asiakasryhmänä ja kuluttajina

Ikäruoka 2.0 -hanke

Anne Aaltonen

Webinaari 20.1.2021

Gery 

Ikäruoka 2.0

- **Päämäärä:**
 - tukea kotona asuvien ikäihmisten hyvää terveyttä ja ravitsemusta
 - kehittää uudenlaisia toimintatapoja, joissa kohderyhmä on mukana kehittämässä oman alueensa ruokapalveluita
 - monimuotoiset, oman asuinalueen ruokapalvelut, jotka vastaavat aiempaa paremmin ikääntyneiden tarpeisiin.
- **Kohderyhmä:** juuri eläkkeelle jääneet, riskiryhmiä: yksin asuvat, leskeytyneet, toimintakyvyltä ja kognitiolta heikentymässä olevat
- **Hankkeen ohjaus ja toteutus:** Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, osatoteuttajia Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Gery ry



jamk.fi

Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Webinaari 20.1.2021



Gery

Ikäruoka 2.0

- **Pilottialueet:** Jyväskylä, Mikkelin alue, Järvenpää/ (pk-seutu, Uusimaa)
- **Toteutusaika:** 2020-2022. Hankkeen jälkeen kehitettyjä toimintatapoja, kehittämiskokeilujen tuloksia, koulutuksia ja materiaaleja hyödynnetään myös muilla alueilla ja muiden kohderyhmien ruokaympäristön kehittämisessä
- **Rahoittaja ja päärahoituslähde:** Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.



jamk.fi

Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Webinaari 20.1.2021



Ikäihmiset – kasvava ja moninainen kohderyhmä

go-go
slow-go
no-go

- Kuka ja minkä ikäinen on ikäihminen?

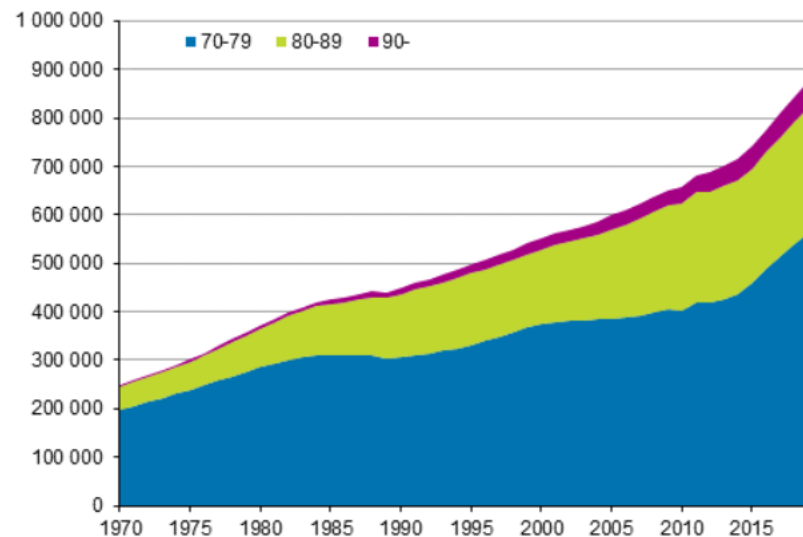


- Ikäruoka 2.0 –hankkeessa kohderyhmä aktiiviset, kotona asuvat ikäihmiset, jotka eivät ole kotihoidon tai muiden palvelujen piirissä

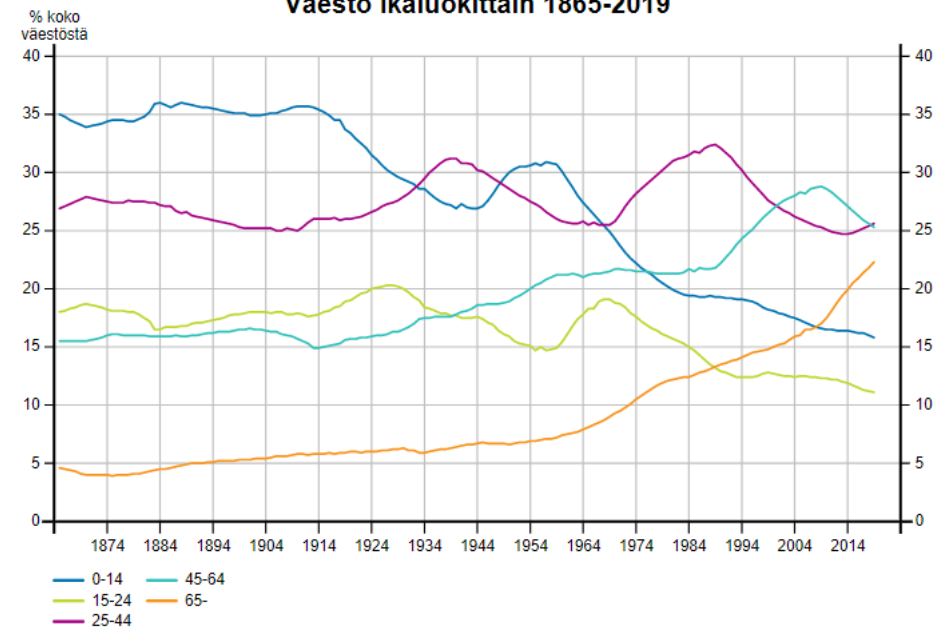


Ikäihmiset – kasvava ja moninainen kohderyhmä

70 vuotta täyttäneiden määrä Suomessa 1970–2019



Väestö ikäluokittain 1865-2019



- 65 vuotta täyttäneitä oli vuoden 2019 lopussa 1 231 274 (22%), Järvenpäässä 18,4%
- 70-vuotiaiden määrässä lisäystä kolmessa vuodessa 100 000
- Yli 90-vuotiaat nopeimmin kasvava ikäryhmä



Ikäihmiset – kasvava ja moninainen kohderyhmä

- Ikäihmiset
 - elävät aktiivisesti
 - iän, kulutustottumusten, koulutuksen, iän, ostovoiman ja elämäntyylien mukaan hyvin heterogeeninen ryhmä
 - toimintakyvyltään (näkö, kuulo, lihasvoima, tasapaino, kognitiivinen kyky) hyvin heterogeeninen ryhmä
- Asiakkaina ja kuluttajina
 - ovat ostavampia ja harkitsevampia asiakkaita, eivät shoppaile
 - vaativat enemmän aikaa
 - haluavat kokonaispalvelua
 - arvostavat selkeyttä ja tuotteiden helppokäyttöisyyttä
 - ovat hyviä vakioasiakkaita
- Internetiä käyttävät päivittäin 75% 65-74 -vuotiaista ja 37% 75-89 -vuotiaista
- Facebookia käyttävät 42% 65-74 -vuotiaista ja 13% 75-89 -vuotiaista

“Vähän laatua on parempi kuin paljon halpaa”

“Ostan sitä mitä tarvitsen”

Gery

Liiketoiminnassa huomioitavaa

- Tunne asiakkaasi:
 - keitä he ovat ja mitkä ovat heidän tarpeensa – miten saada tietoa
 - ikäihmiset & heidän lähipiiri
- Miten ikäihminen otetaan huomioon:
 - markkinoinnissa ja viestinnässä
 - vuorovaikutuksessa ja asiakaspalvelussa
 - tuotteiden ja palveluiden tilaamisessa ja toimittamisessa
 - tuotteiden ja palveluiden kehittämisessä
 - tilojen ja ympäristön suunnittelussa

The logo for Gery, featuring the word "Gery" in a green, serif font. The letter "G" is significantly larger than the other letters.




Kiitos!

Webinaari 20.1.2021



Gery



Mitä tiedetään ikäihmisistä ruokakaupan ja ravintolan asiakkaina

Ikäruoka 2.0 -hanke

Satu Jyväkorpi

Webinaari 20.1.2021

Gery

Sisältö

- Ikäihminen asiakkaana, erityispiirteitä
- Kaupassa huomioitavaa
- Ravintolassa huomioitavaa
- Toiveita palveluntuottajille
- Kiitosta saaneet palvelut



Webinaari 20.1.2021

Gery



Huomioitavaa ikäihmisistä

- Heterogeenisyys
- Yksinäisyys
- Virheravitsemusriski
- Aistien heikkeneminen
- Avun tarve
- Liikkumisvaikeudet; esteettömyys
- Yhteisöllisyys



Kuva 1. Ikääntyneiden ryhmät ja ravitsemuksessa huomioonotettavat asiat.

Gery

Yleisiä huomioitavia asioita:

- Ikääntyessä

Aistit heikkenee

- näkö; valaistus, syvyysnäkö, suurennuslasi → kontrasteilla ja valoilla voidaan vaikuttaa
- kuulo
- Palvelukulttuuri
- sinuttelu vs. teitittely



Webinaari 20.1.2021

Gery



Kaupassa



- Esteettömyys tärkeää
- Etenkin tuoteselosteet, mutta lähes kaikki tekstit liian pienellä
- Kaupoissa vaikea löytää henkilökuntaa, jos tarvitsee apua
- Ulottuminen tavaroihin voi olla vaikeaa
- Yksin asuva, pieniruokainen ei välttämättä hyödy kanta-asiakkuudesta samalla tavalla kuin paljon ostava perhe, systeemi voi tuntua epäreilulta.
- Tavaroiden löytyminen välillä vaikeaa; opasteiden vaillinaisuus
- Kylmä- ja lämmintiski kaupassa toivottu.
- Kaupan tiloissa olisi hyvä olla WC

Pakatut ruoat kaupassa



Hinta 3,99 / 14,78 kg




Hinta 2,55 / 19,62 kg

- Annoskoko tullut esille monta kertaa keskusteluissa ikäihmisten kassa
- Miksi pienempi pakkauskoko maksaa suhteessa enemmän?
- Etenkin yksin asuvat, pieniruokaiset ikäihmiset ovat toivoneet, ettei pienempi pakkaus olisi automaattisesti suhteessa kalliimpi.

Gery

Ravintolassa

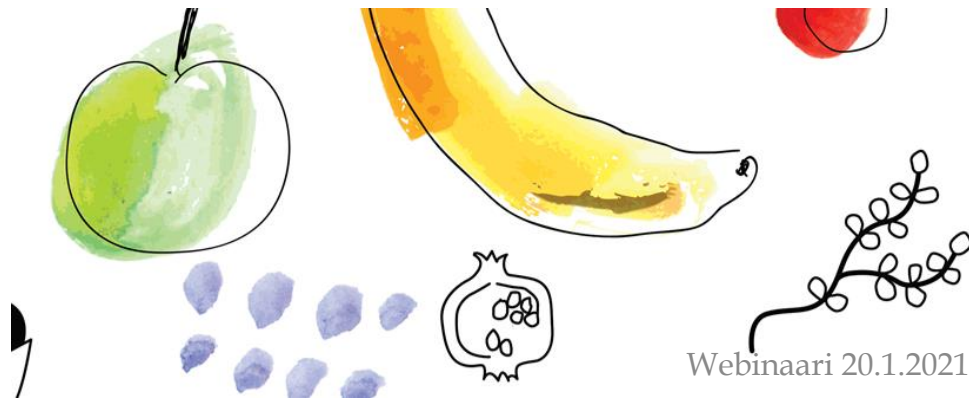
- Ystävällinen, kiireetön ja hyvä palvelu
- Tuntea itsensä tervetulleeksi ravintolaan
- Teitittely vs. Sinuttelu
- Palvelualltius, esimerkiksi, että asiakas autetaan pöytään, jos hänelä on hankala kulkea.
- Hienovaraisuus: ei iso numeroa siitä, jos jollakin on ”erityistarpeita” 
- Hyvä hinta-laatusuhde
- Esteetön kulku, helppo kulku WC:hen

Lähde: H Miikkulainen 2012



Toiveita ravintoloiden suhteen

- Keskinertaisesti maustettua ruokaa
- Ateria on kauniisti esillä
- Ruokalistalla on valittavana useita ateriavaihtoehtoja ja valittavana on monentyypistä ruokaa.
- Pienempiä annoksia pienemmällä hinnalla pidettiin tärkeänä
- Ikäihmisten alennukset, edulliset hinnat

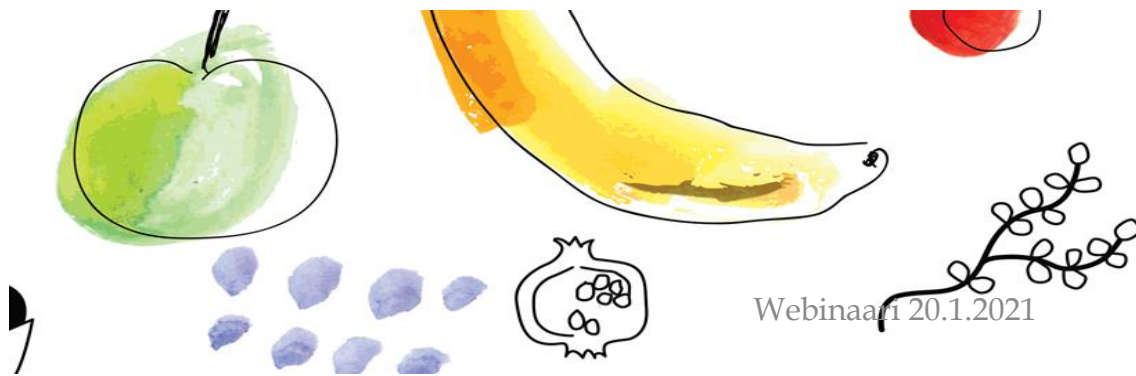


Webinaari 20.1.2021

Gery

Yhteisöllinen syöminen

- Ikäihmisten yksinäisyys on yleistä
- Joskus asioiden hoito kuten kaupassa käynti voi olla asiakkaan ainoa kontakti toisiin ihmisiin.
- Yksinäisyys heikentää olennaisesti terveyttä, hyvinvointia ja sekä fyysistä että psyykkistä toimintakykyä.
- Ikääntyneen yhteisöllinen syömisen kehittäminen osaksi ruoka- ja ravintolapalveluja.



Webinaari 20.1.2021

Gery



Ehdotuksia yhteisöllisen syömisen lisäämiseksi

”Ravintoloissa, kahviloissa voisi olla pyöreitä pöytiä, joissa voisi syödä yhdessä ja löytää uusia tuttuja.”

”Eläkeläistunti”, eläkeläisalennukset yms, jolloin tarjottaisiin vaikkolounaalta jäänyttä ruokaa ikäihmisille selvästi edullisemmalla hinnalla.

”Teemapäiviä, jotka houkuttelevat ikäihmisiä syömään yhdessä”

”Toisaalta mukavaa myös käydä ravintoloissa, joissa on kaikenikäisiä ihmisiä.”



Gery

Kiitosta saaneet

- Kätevät kotiinkuljetus, tavaroiden noutopalvelut, joustavat palvelut
- Tuttu, palvelualtis henkilökunta
- Riskiryhmille suunnatut palvelut
- Istumapaikkoja kaupan yhteydessä
- Ravintoloissa maukas ruoka, hyvät palvelut
- Ikäihmisten laaja-alainen huomioon ottaminen toiminnassa



Gery



Kiitos!

Webinaari 20.1.2021



Gery



Vireyttä seniorivuosiin

– ikääntyneiden ruokasuositus

Merja Suominen
ETT, dosentti, ravitsemustiede

Vireyttä seniorivuosiin

– ikääntyneiden ruokasuositus

Valtion ravitsemusneuvottelukunta • Terveyden ja hyvinvoinnin laitos



Julkaisija: Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

<https://www.gery.fi/suositukset/ravitsemussuositukset-ikaantyneille-2010/>

Gery

Suosituksien tarkoitus

- Suositus on tarkoitettu valtakunnalliseksi laatusuosituksiksi
 - määritetään, miten tuetaan iäkkäiden ravitsemusta
 - järjestetään laadukkaat ruokapalvelut, jotka pohjautuvat iäkkäiden tarpeisiin ja edistävät yhdessä syömistä
- Suositus perustuu kansallisiin ”Terveyttä ruoasta” ravitsemussuosituksiin
- Kliinisten näkökulmien osalta tutkimusnäyttöön

Gery

OSA
I

IKÄÄNTYNEIDEN
RUOKAPALVELUT JA
TARJOTTAVA RUOKA



Yhteisö elintarviketurvallisuus - elintarviketurvallisuusvirasto

TIL - Ohjeen 4/2020

OSA
II

IKÄÄNTYNEIDEN
RAVITSEMUSHOITO



Yhteisö elintarviketurvallisuus - elintarviketurvallisuusvirasto

TIL - Ohjeen 4/2020

OSA
III

IKÄÄNTYNEIDEN
RAVITSEMUKSEN
ERITYISPIIRTEET



Yhteisö elintarviketurvallisuus - elintarviketurvallisuusvirasto

TIL - Ohjeen 4/2020

OSA
IV

IKÄÄNTYNEIDEN
RUOKAPALVELUJEN
HANKINTA,
KILPAILUTTAMINEN
JA JULKINEN OHJAUS



Yhteisö elintarviketurvallisuus - elintarviketurvallisuusvirasto

TIL - Ohjeen 4/2020

- OSA I sisältää ohjeet ikääntyneiden ravitsemustarpeet täyttävästä, suositeltavasta ruoasta ja ikääntyneiden ruokapalveluista.
- OSA II ohjaa ikääntyneiden ravitsemushoidon järjestämistä ja toteuttamista.
- OSA III tarkastelee ikääntyneiden ravitsemuksen erityispiirteitä ja ravitsemukseen vaikuttavia sairauksia.
- OSA IV ohjaa ikääntyneiden ruokapalvelujen hankintaa, kilpailuttamista, julkista ohjaamista, seuranta, arviointia ja valvontaa.

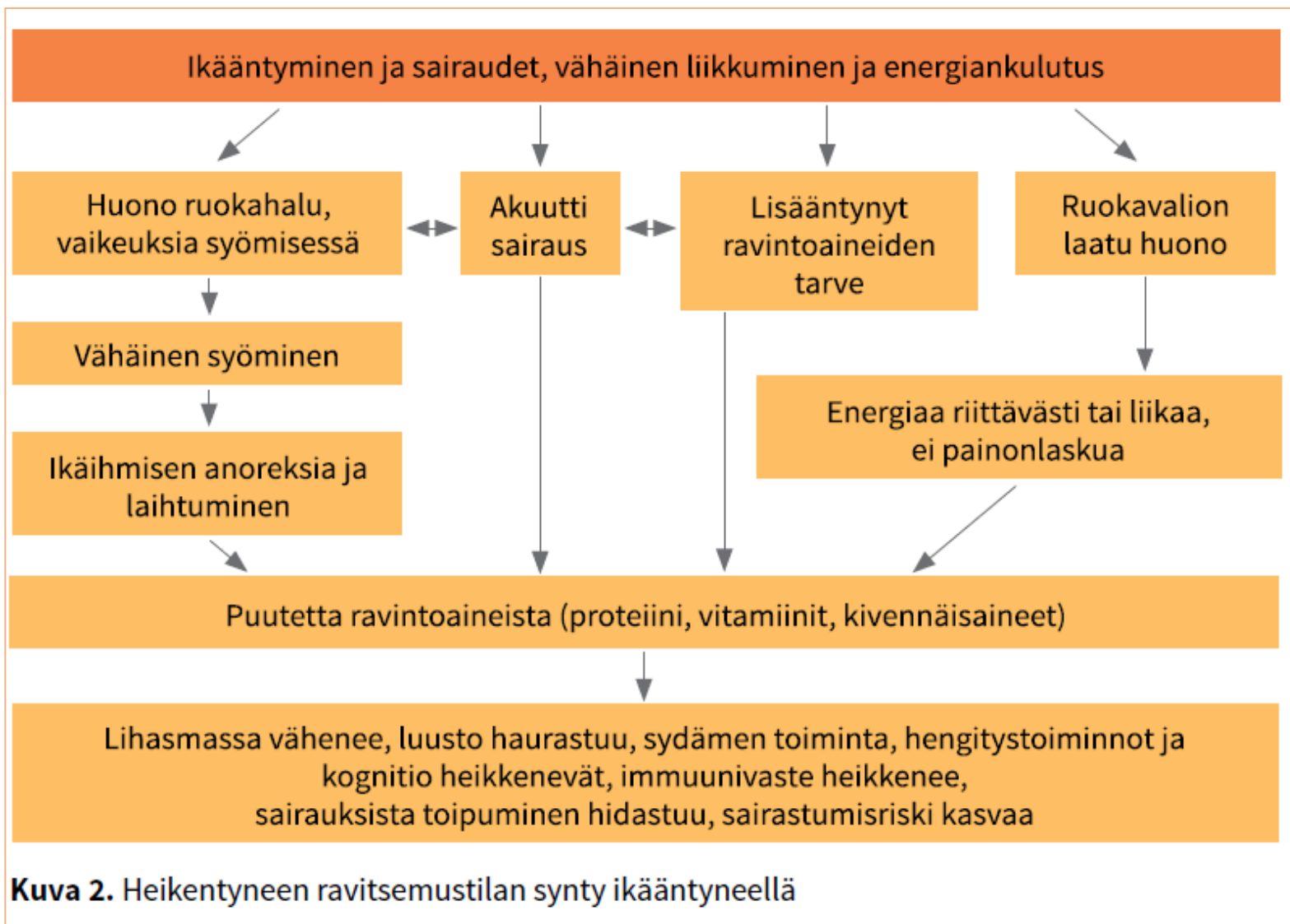
Gery

- Sairauksien ehkäisy
- Sairauksien pahenemisen ehkäisy
- Iän mukanaan tuomien erityispiirteiden huomioiminen

Ikääntyneiden ravitsemustila, ruokailu ja ravinnonsaanti ovat kiinteästi yhteydessä terveydentilaan ja toimintakykyyn.



Gery



Ruokapalvelu

- Kuvataan miten laadukkaat, suositusten mukaiset ateriat toteutetaan
- Annetaan esimerkkejä hyvistä käytännöistä
- Tietoa ikääntyneiden ravinnontarpeesta, sairauksista ja suun terveydestä sekä näiden vaikutuksesta ruokalistasuunnitteluun ja aterioiden koostumukseen



Gery



Webinaari 20.1.2021

Gery

Ravitsemus kuuluu peruspalveluihin

- Ikääntyneiden kotona asumista tukevia palveluja koskevat toiveet ja tarpeet vaihtelevat
- Palvelujen toivotaan joustavan siten, että niitä voidaan käyttää muuttuvien tilanteiden mukaan
- Kotona asumista tukeva ruokapalvelu tuleekin ymmärtää tukipalvelun sijaan peruspalveluna, joka koostuu
 - hyvää ravitsemusta ja mielekästä ruokailua ylläpitävistä sen hetkisten
 - tarpeiden mukaisista palveluista

The logo for Gery, featuring the word "Gery" in a green, serif font.

Hyvään kotiateriapalveluun kuuluu

- Helppo asiointi
- Toimituksen luotettavuus
- Omavalvonta
- Aterian toimittaminen tarvittaessa asiakkaan jääkaappiin tai lämmitettynä lautaselle saakka
- Jatkuvan asiakaspalautteen mahdollisuus ja sen huomioiminen kehittämisessä
- Selkokieliset ja helposti luettavat tuoteselosteet
- Selkeästi merkitty aterian hinta



Gery

Suositaan kylmiä aterioita

- Kotiateriat toimitetaan pääasiassa kylminä valmisaterioina (alle +6 °C)
- Kylmän aterian etuja ovat:
 - mikrobiologinen turvallisuus
 - ekologisuus ja kustannustehokkuus, kun samalla kuljetuksella voidaan toimittaa usean päivän ateriat kerralla
 - mahdollisuus valita vaihtoehtoista mieluisin ateria
 - mahdollisuus syödä ruoka lämpimänä
 - joustava kuljetusaikataulu, joka ei määritä ruokailuaikaa

The logo for Gery, featuring the word "Gery" in a green, serif font. The letter "G" is significantly larger than the other letters.

Kauppapalvelut

- Ruoan hankintaan, valmistukseen ja ruokailuun liittyviä palveluja kannattaa yhdistää yhdeksi kokonaisuudeksi.
- Ruokaostokset voidaan tehdä yhdessä asiakkaan kanssa.
- Asiakkaan kanssa voidaan tutustua verkon avulla ruokakaupan valikoimiin ja tehdä ostoslista yhdessä.
- Samalla voidaan ohjata valitsemaan ravitsemuksellisesti hyviä ruokia ja välipaloja.
- Tämä edellyttää työntekijältä ravitsemusosaamista.
- Paikallisten kauppiaiden kanssa kuljetuspalvelun järjestäminen asiakkaan kotiin.

Gery



Perusruokavalio sopii useimmille

Pääaterioiden annosteluun suositellaan kolmanneksiin jaettua lautasmallia



Suositus

Ikääntyneille suositellaan proteiinia enemmän kuin nuoremmille. Riittävä proteiinisaanti ruuasta yhdessä lihasvoimaharjoittelun kanssa antaa lihaksille voimaa. Proteiinia tarvitaan myös vastustuskyvylle eli pysyäksesi terveenä.

Jotta elimistö ei käytä lihaksen proteiinia energianlähteenä, täytyy syödä tarpeeksi ja saada riittävästi energiaa. Runsaasti liikkuva henkilö tarvitsee energiaa ja proteiinia enemmän kuin vähän liikkuva.

Proteiinia pitäisi olla jokaisella aterialla ja välipalalla, jotta keho pystyy hyödyntämään sen tehokkaasti. Muista pääaterian proteiinilähteet: kala, broileri, liha, kananmuna, herne, pavut ja linsit, sekä maitovalmisteet, kuten juusto.

Vihreään ympyrään merkityillä luvulla on kuvattu, kuinka paljon annoksessa on yhteensä proteiinia.

Paino	Proteiinintarve/vrk
60 kg	72 g–84 g
70 kg	84 g–98 g
80 kg	96 g–112 g
90 kg	108 g–126 g

Suosituksen mukainen päivittäin proteiinin saanti on 1,2 g–1,4 g proteiinia/kehon painokilo.



Kala-ateria, pannuuhvenet



Kasvisseikeitto, raejuusto ja täysjyväleipä



Kaalilaatikko

Tuote	proteiini/ 100 g
Lohifilee	20 g
Broilerifilee	27 g
Kananmuna	13 g
Sika-nautajauheliha	25 g
Nyhtökaura	31 g
Härkis	17 g
Valkopapu	8 g
Raejuusto	17 g

Proteiinia aterioille halasta, broilerista, lihasta, kananmunasta, herneistä, pavuista ja linsseistä sekä maitotuotteista.



Broileriaateria



Hernekeitto



Jogurtti ja marjat



Maito- tai piimälasi



Täysjyväleipäviipale

Ikääntyessä
kehon proteiinin tarve lisääntyy.

Lisää proteiinisaantiasi valitsemalla proteiinipitoisia aamu- ja välipaloja, kuten rahkaa ja jogurttia, viiliä ja proteiinivanukkaita, täysjyväleipää ja puuroja sekä pähkinöitä. Kannattaa tarkistaa valintojen sokerimäärät ja valita vähäsokerisia.

Voit keittää puuron maitoon tai lisätä sitä reilusti annokseen. Maitovalmisteet ovat erinomainen proteiininlähde. Jos et käytä maitoa, saat proteiinia kasvipohjaisista tuotteista, kuten soijajuomasta ja -jogurtista. Kasvipohjaisten tuotteiden proteiinipitoisuus kannattaa tarkistaa tuoteselosteesta.

15 g



Marjarahka

10 g



Voileipä

5 g



Pähkinät ja omena

15 g



Rahkapirtelö

12 g



Soijajogurtti ja härkäpapugranola

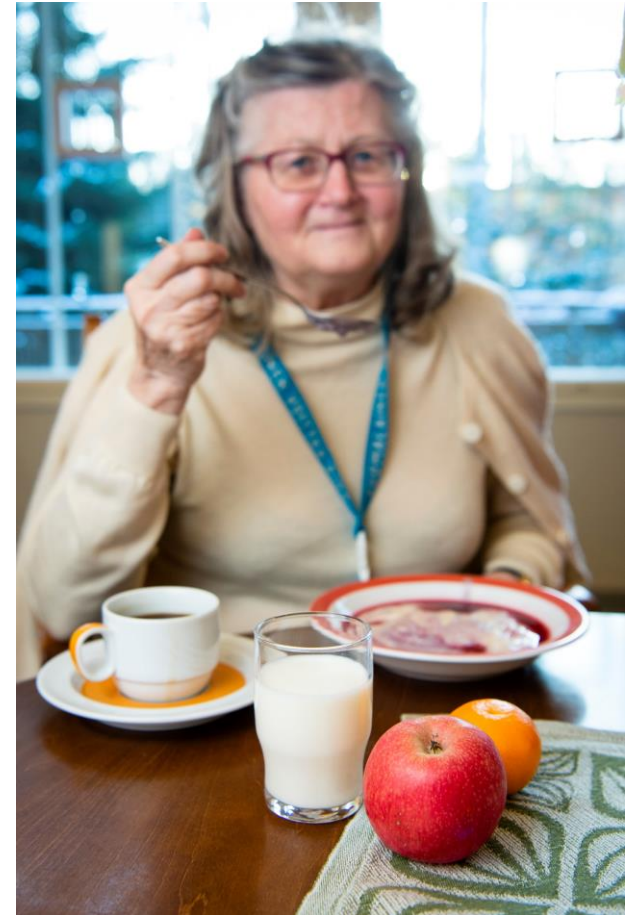
Hyvällä ravitsemuksella vahvistat toimintakykyä ja terveyttä sekä parannat elämänlaatua.

Proteiini
Gery
Ikääntyessä proteiinin tarve lisääntyy

Osaatko täyttää lautasesi oikein?

Ruokailo

- Vastapaistetun leivän ja tuoreen ruoan tuoksut sekä salaattien värikkyys ja oikea palakoko tekevät ruokailuhetkestä houkuttelevan
- Ruokailo tulee yhdessä syömisen tunnelmasta
- Palautetta kuunnellaan
- Ravintolapäivä ja ruokailu ravintolassa
- Makumuistojen ympärille



Gery

Riittävästi pehmeää rasvaa ruokavalioon

- Kovaa rasvaa tulisi olla alle 1/3 kokonaisrasvasta ja pehmeää rasvaa vähintään 2/3 kokonaisrasvasta
- Pehmeää rasvaa on mm. juoksevissa kasviöljyissä (esim. rypsiöljy, oliiviöljy), kasviöljypohjaisissa kasvirasvavalmisteissa, kalassa sekä pähkinöissä ja siemenissä
 - Saadaan käyttämällä kasviöljyä, juoksevaa kasvirasvavalmistetta (ns. pullomargariini) tai kasviöljypohjaisia kasvirasvavalmisteita (ns. rasiemargariineja) ruoanlaitossa, kasvien lisukkeena ja leivonnassa

Gery

Kun ruokahalu on hyvä

- Iän karttuessa ylipaino harvinaistuu
- Laihtumisen tarvetta harkittava tarkoin
- Laihduttaessa elimistö kuluttaa myös lihaskudosta
- Liikunta ja lihasvoimaharjoittelu aina osana laihdutusta
- Energiavaje laihduttaessa korkeintaan 500 kcal
- Proteiinia riittävästi



Gery

KIITOS!



Webinaari 20.1.2021

Gery