

Findus
Special
Foods

FINGER FOOD - SORMIRUOKAILU

Vinkkejä ja reseptejä

Findus Special Foods



Jonna Hilpi – ETM, TtM,
laillistettu ravitsemus-
terapeutti



Väestön ikääntyessä yhä useampi tarvitsee rakennemuutettua ruokaa. Hampaiden heikko kunto, suun tai nielun alueen leikkaus, syöpäkasvaimet, dementia, aivohalvaus tai neurologiset sairaudet voivat aiheuttaa eri asteisia puremis- ja nielemisongelmia. Vajaaravitsemus tai sen riski on yleistä nielemisongelmista kärsivien asiakkaiden keskuudessa. Nielemishäiriöistä kärsivien asiakkaiden ruokahalua voidaan herätellä herkullisen näköisillä ja makuisilla annoksilla, joita on mahdollista syödä myös sormin. Ruokahalun takaamiseksi annosten tulisi olla riittävän pieniä, mutta sisältää kuitenkin riittävästi energiaa ja proteiinia.

Findus Special Foods tarjoaa ateriakomponentteja ja ruokia, joita nielemishäiriöistä kärsivien asiakkaiden on muutoin vaikea nauttia. Näitä ovat esimerkiksi liha, herneet, maissi ja ananas. Valikoimastamme löytyy runsaasti maistuvia ja värikkäitä vaihtoehtoja sormiruokailuun. Haluamme tarjota korkeatasoista, hyvänmakuista ja miellyttävän näköistä ruokaa heille, jotka eivät pysty enää nauttimaan perusruokaa. Kannustamme omatoimiseen ruokailuun ja tarjoamme tuotteita tätä helpottamaan, sillä jokaisella on oikeus nauttia laadukkaasta, maukkaasta ja turvallisesta ruoasta.

Sormiruokailu

– ateriakonsepti

Monen dementiaa sairastavan on vaikea käsitellä aterimia ja syödä omin avuin. Syödyt ruokamäärät ovat hyvin pieniä ja seurauksena voi olla laihtumista ja vajaaravitsemusta.

Sormiruokailulla voi kannustaa syömisvaikeuksista kärsiviä omatoimiseen ruokailuun. Tämä vaikuttaa itsetuntoon ja hyvinvointiin ja parhaimmillaan parantaa toimintakykyä.

Sormiruokailuun liittyviä tutkimuksia

Sormiruokailu on uusi käsite hoitoalalla, mutta aiheesta on jo olemassa sekä keskeneräisiä että valmiita tutkimuksia, joiden mukaan sormiruokailulla on vaikutusta dementiapotilaiden ja muiden motorisista vaikeuksista kärsivien ruokahuun. Tutkimuksissa on havaittu, että sormin syöminen lisää itsenäisyyden tunnetta ja innostaa syömään omatoimisesti. Sormin syödessä ruokailutilanteisiin liittyy myös vähemmän stressiä, kun jokainen voi syödä omaan tahtiin ilman henkilökunnan apua.





Kööpenhaminan yliopistossa käynnistyi tammikuussa 2019 tutkimusprojekti "Finger food – ratkaisu ikääntyvien ruokahalun, omatoimisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseen." Projektin tavoitteena on ikääntyneiden sormiruokailun kehittäminen konseptiksi, joka koostuu helposti käsiteltävistä, maukkaista ja terveellisistä aterian osasista. Projektissa myös pyritään lisäämään ikäihmisten sosiaalista hyvinvointia. Findus Special Foods seuraa tohtorikoulutettava Sarah Forsbergin työn etenemistä. Projektin tulokset valmistuvat vuoden 2021 lopulla.

Moni sairaus voi aiheuttaa puremis- ja nielemisvaikeuksia sekä syömistä haittaavia motorisia ongelmia, kuten vaikeuksia aterien käsittelyssä. Iän myötä omatoimisen syömisen vaikeudet yleistyvät.

Yksi ratkaisu energia- ja muiden ravintoainetarpeiden täyttämiseen on ruoan tarjoileminen suupaloina, jotka voidaan syödä sellaisenaan sormin, ilman aterimia tai muita apuvälineitä. Sormin syöminen voi tuoda apua valtaosaan edellä mainituista syömisongelmista. Parhaimmillaan sormiruokailun ansiosta myös yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu, kun syömisongelmista kärsivät saavat kokea kuuluvansa joukkoon yhteisillä aterioilla. Finger food - projektin kokonaistavoitteena on ikäihmisten vaje- ja tarvetta vastaavien ruokien tarjoamisen lisäksi fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäminen.

Tutkimuksia aiheesta:

Heaven, B., Bamford, C., May, C., & Moynihan, P. (2013). Food work and feeding assistance on hospital wards. *Sociology of Health & Illness*, 35(4), 628-642. doi:10.1111/j.1467-9566.2012.01515.

Pouyet, V., Giboreau, A., Benattar, L., & Cuvelier, G. (2014). Attractiveness and consumption of finger foods in elderly Alzheimer's disease patients. *Food Quality and Preference*, 34, 62-69. doi:10.1016/j.foodqual.2013.12.011

Rogers, J. C., & Snow, T. (1982). An Assessment of the Feeding Behaviors of the Institutionalized Elderly. *American Journal of Occupational Therapy*, 36(6), 375-380. doi:10.5014/ajot.36.6.375



Valikoimamme kaikki timbaalit ovat valmiita syötäväksi sellaisenaan.

Tuotteet voidaan myös lämmittää ennen tarjoilua pakkausohjeen mukaisesti. Näin aterialle saadaan ruokahalua herättävä tuoksu ja miellyttävän lämmin vaikutelma.



Dippikastikkeita

Neljä maukasta reseptiä tarjoiltavaksi
Findus-timbaalien kanssa.



Ananasdippi à 30 g

10 annosta

150 g Ananaspyree, *Findus 96008536*
150 g Täysmajoneesi
2 g Curry

Sulata pyree.
Sekoita kaikki raaka-aineet keskenään.
Sakeuta tarvittaessa kylmäsakeutuvalla
tärkkelyksellä tai sakeuttamisjauheella.

Raikas porkkanadippi à 60 g

10 annosta

3 dl Maustamaton jogurtti
(esim. turkkilainen)
300 g Porkkanapyree, *Findus 96012411*
10 ml Sweet chili sauce
20 ml Lime
Suola
Hienosokeri
Mustapippuri

Sulata pyree.
Sekoita kaikki raaka-aineet keskenään.
Sakeuta tarvittaessa kylmäsakeutuvalla
tärkkelyksellä tai sakeuttamisjauheella.

Hernehummus à 50 g

10 annosta

400 g Hernepyree, *Findus 96008227*
60 g Sitruunamehu
40 g Tahini
40 g Oliiviöljy
Valkosipulijauhe
Juustokumina
Mustapippurijauhe
Suola

Sulata pyree.
Sekoita kaikki raaka-aineet keskenään.
Sakeuta tarvittaessa kylmäsakeutuvalla
tärkkelyksellä tai sakeuttamisjauheella.

Mango-tuorejuustotahna à 40 g

10 annosta

250 g Mangopyree, *Findus 96008225*
150 g Tuorejuustoa
½ dl Appelsiinimehu
Sitruunamehu
Suola
Sokeri

Sulata pyree.
Sekoita kaikki raaka-aineet keskenään.
Sakeuta tarvittaessa kylmäsakeutuvalla
tärkkelyksellä tai sakeuttamisjauheella.



Vinkkejä sormiruokailuun

Sormisyötävinä voidaan käyttää mitä tahansa sormin syötäviä tavallisia ruokia, jotka ovat rakenteensa puolesta syöjälle turvallisia. Sormiruokia annostellaan kuten tapaksia tai muita pikkusuolaisia: pieninä suupaloina, joita motorisista syömisongelmista kärsivien ihmisten on helppo syödä siististi. Sormiruokailussa suupalojen tulee olla helposti syötäviä ja käsiteltäviä. Lisäksi ruoan tulee maistua hyvältä, näyttää herkulliselta ja olla ravitsemuksellisesti täysipainoista. Ruotsalaisen Kungshultin hoitokodin keittiöhenkilökunnan Finger food - vinkkejä:

- Suunnittele sormisyötävät tapaksien tyyliin.
- Tarjoa eri värisiä ja mallisia annospaloja.
- Käytä lautasia, jotka ovat eri värisiä kuin ruoka (esimerkiksi vihreitä tai punaisia), jotta suupalat erottuisivat paremmin.
- Sormisyötävien poimiminen onnistuu helpommin lautaselta, jossa on korotettu reunus.
- Muista myös kastike. Kata lautaselle pieni dippikulho, johon suupaloja on helppo kastaa.
- Suurusta kastike riittävän paksuksi, jotta dippaaminen ja kaapiminen sujuisivat vaivatta.

Vinkkien antajat: Grazyna Olsson-Karlsson & Karolin Thörnqvist, timbaaleista vastaavat keittiöapulaiset Helsingborgin Kungshultin hoitokodin keittiöstä.

Lähihoitajan parhaat ruokailuvinkit:

- Tee ateriahetkestä viihtyisä asettelemalla ruoka kauniisti tarjolle ja kattamalla pöytä kodinomaiseen tyyliin.
- Tarjoa ruoka pieninä annoksina. Lisää voi aina ottaa tarpeen mukaan.
- Järjestä ruokailutilasta turvallinen ja miellyttävä, jossa on hiljainen ja rauhallinen tunnelma.
- Kysy aina ruokailijoiden toiveita. Valinnan mahdollisuus tukee heidän itsemääräämisoikeuttaan ja omanarvontuntoaan, vaikka valinnat olisivatkin aina samoja.
- Istu vuorovaikutustilanteessa ruokailijan viereen, ole läsnä ja katso silmiin.

Vinkkien antaja: Aneta Majnooni, Helsingborgin Kungshultin hoitokodin lähihoitaja.



Finduksen pakastetut annostimbaalit

Monipuolisesta timbaalivalikoimasta on helppo koostaa vaihtelevia aterioita sormiruokailuun. Valmiiksi kypsennetyt timbaalit ovat helppoja ja nopeita tarjottavia. Paseeratuista raaka-aineista valmistettujen timbaalien koostumus on täysin sileä, pehmeä ja koossapysyvä.

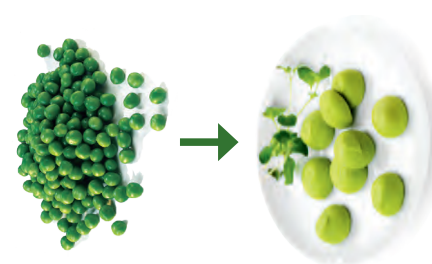
Kala- ja lihatimbaalit

96008489	Annostimbaali, Turska, MSC	2,52 kg (n. 63 x 40 g)
96008646	Annostimbaali Lohi-kala	2,52 kg (n. 31 x 80 g)
96008750	Annostimbaali, Lohi, savunmakuinen	2,52 kg (n. 63 x 40 g)
96008623	Annostimbaali, Lihapulla	2,52 kg (n. 252 x 10 g)
96008470	Annostimbaali, Makkara	2,5 kg (n. 50 x 50 g)
96008495	Annostimbaali, Broileri	2,52 kg (n. 63 x 40 g)
96008581	Annostimbaali, Naudanliha	2,52 kg (n. 63 x 40 g)
96008568	Annostimbaali, Kinkku, savunmakuinen	2,52 kg (n. 63 x 40 g)
96008622	Timbaalikuutio, Naudanliha	3 kg (n. 300 x 10 g)
96008741	Timbaalikuutio, Porsaanliha	3 kg (n. 300 x 10 g)
96008717	Timbaalikuutio, Broileri	3 kg (n. 300 x 10 g)

Kasvistimbaalit

96008538	Annostimbaali, Kasvissekoitus	2,52 kg (n. 63 x 40 g)
96008668	Annostimbaali, Kukkakaali	2,52 kg (n. 63 x 40 g)
96008603	Annostimbaali, Parsakaali	2,52 kg (n. 126 x 20 g)
96008770	Annostimbaali, Mausterkurkku	2,52 kg (n. 504 x 5 g)
96008701	Annostimbaali, Maissi	2,52 kg (n. 360 x 7 g)
96008515	Annostimbaali, Porkkana	2,52 kg (n. 126 x 20 g)
96008771	Tomaattimbaali	2,52 kg (n. 360 x 7 g)
96008627	Annostimbaali, Herne	2,52 kg (n. 360 x 7 g)

Findus
Special
Foods



www.findusfoods.fi/
special-foods

Sormiruokailu - ateriakonsepti

Finger food eli sormiruokailu tarkoittaa suupaloja, joita on helppo syödä sormin. Pitkulaiset tikut kuten ranskalaiset perunat tai porkkanatikut soveltuvat helposti kastikkeeseen dipattavaksi.

Taulukossa luetellaan erilaisia ruokia, joita voi koon tai koostumuksen takia olla hankala syödä sormin, sekä helppoja sormisyötävähdotuksia niiden tilalle.

Ruokalistalla	Vaihtoehto sormiruokailuun
Riisi	Isokokoiset pastat
Pasta	Isokokoiset pastat
Kala	Kalapullat tai paneroidut kalapalat, kalapaukot, surimipuikot, lohitimbaalit tai turskatimbaalit
Perunat	Keitetyt perunat (pienet tai paloitellut), lohkopernat, ranskalaiset perunat tai perunakroketit
Perunamuusi	Perunakroketit
Pienikokoiset vihannekset, esim. herneet ja maissi	Hernetimbaalit, maissitimbaalit
Raasteet, esim. porkkana- tai kaaliraaste	Porkkanatikut tai kasvistimbaalit
Kokoliha, esim. broilerinfilee, paisti, kassler	Lihapörykät, broileri-, naudanliha- tai kinkkutimbaalit
Makkara	Prinssinakit, makkarasuikaleet tai makkaratimbaalit
Keitto	Keitto tarjoillaan sileänä ja soseutettuna kupista juotavaksi
Kastike	Paksu kastike/dippi (esim. suurustettuna), jotta koostumus tarttuu dipattaviin ruokaloihin
Pata	Lihaa/kalaa/nakkeja/vihanneksia sopivarakenteisina paloina ja paksua kastiketta erillisessä kulhossa
Gratiini	Kalaa/lihaa ja perunoita sopivarakenteisina paloina/suikaleina ja paksua kastiketta erillisessä kulhossa
Pyttipannu	Tavallista suuremmat palat, joista saa helposti otteen
Pannukaku/letut	Pannukaku suikaleiksi leikattuna, hillolla täytetty letturulla paloina tai pikkuleitit suupalloiksi/lohkoiksi leikattuina
Hedelmät	Tarjoillaan suupaloina
Jälkiruoat	Tarjoillaan suupaloina
Aamiaisen ja välipalat	Voileivät cocktailpaloina, jogurtti ja velli kupista



Findus Special Foods
Jonna Hilpi, Business Manager: puh. 050 544 7544
jonna.hilpi@fi.findus.com
Asiakaspalvelu: puh. 0201 520 200
asiakaspalvelu@fi.findus.com
www.findusfoods.fi/special-foods

