

Ateriahetki on osa ikääntyneen hyvää hoivaa

26.11.2026

Hyvä ravitsemus tukee ikääntyneen terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua (Schwab, 2026). Hoivan arjessa ravitsemuksen onnistumista ei kuitenkaan ratkaise yksin se, mitä ruokalistalla on tai millainen aterian ravintosisältö on. Hyväkin ateria täyttää tarkoituksensa vasta silloin, kun se tulee syödyksi ja vastaa ruokailijan yksilöllisiä tarpeita.

Ikääntyneiden ruokasuosituksessa hyvään ravitsemukseen liitetään ravinnonsaannin lisäksi yksilölliset tarpeet, toimintakyvyn ylläpitäminen, ruokailun sosiaalisuus ja mahdollisuus osallistua omaa ruokailua koskeviin valintoihin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020).

Ateriahetki on paljon enemmän kuin ruoan tarjoamisen ja syömisen hetki. Ikääntyneen ja erityistä tukea tarvitsevan ihmisen arjessa siihen liittyvät ravitsemuksen lisäksi toimintakyky, osallisuus, vuorovaikutus ja kokemus siitä, että omilla toiveilla ja valinnoilla on merkitystä.

Ateriahetkessä on mahdollisuuksia, jotka eivät aina toteudu

Laurila (2026) tarkasteli YAMK-opinnäytetyössään *Ateriahetkien suunnittelu ja toteutus ikäihmisten hyvinvoinnin tukena* ympärivuorokautisessa palveluasumisessa toteutuvia ateriahetkiä ja sitä, miten niiden avulla voidaan tukea ikääntyneiden hyvinvointia. Ateriahetkiä tarkasteltiin yksilöllisten, sosiaalisten, fyysisten sekä organisatoristen ja yhteiskunnallisten tekijöiden muodostamana kokonaisuutena.

Tätä kokonaisuutta havainnollistaa opinnäytetyön teoreettinen viitekehys, joka pohjautuu soveltaen Bronfenbrennerin (1977) sosioekologiseen systeemiteoriaan. Tähän opinnäytetyöhön sovellettuna sen keskellä on ateriahetki ikäihmisen hyvinvointia tukevana arjen tilanteena. Ateriahetkeen vaikuttavat samanaikaisesti ruokailijan toimintakyky, ruokahalu ja terveydentila, henkilökunnan ja asukkaiden välinen vuorovaikutus, ruokailutilan ominaisuudet sekä toimintaa ohjaavat suositukset ja toimintamallit (Laurila, 2026, s. 12–13).



Kuvio 1. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys (Laurila, 2026, s. 16).

Tuloksissa ateriahetket tunnistettiin ikääntyneiden hyvinvointia tukeviksi tilanteiksi, mutta niiden toteutumisessa näkyivät hoivakotien vakiintuneet toimintatavat ja työote. Onnistunutta ateriahetkeä tukivat esimerkiksi rauhallisuus, vuorovaikutuksellinen läsnäolo, yksilöllisten tarpeiden huomioiminen ja toimiva ruokailuympäristö (Laurila, 2026, s. 44–49).

Ikääntyneiden ja erityistä tukea tarvitsevien ihmisten ruokailussa huomio ei siksi voi kiinnittyä ainoastaan tarjottuun ruokaan. Toimintakyky, sairaudet, yksilölliset mieltymykset sekä kyky ilmaista tarpeita ja toiveita vaikuttavat siihen, millaista tukea ihminen tarvitsee voidakseen syödä riittävästi ja osallistuakseen omaan ruokailuunsa aktiivisena toimijana.

Pienillä valinnoilla voidaan tukea osallisuutta

Laurilan (2026, s. 38–39) havainnoissa asukkaiden osallisuus ja valinnanmahdollisuudet vaihtelivat

ateriahetkissä. Osallisuus ei tarkoita ainoastaan osallistumista ruoan valmistamiseen, kattamiseen tai muihin näkyviin tehtäviin. Se voi toteutua paljon pienemmissä arjen tilanteissa. Mahdollisuus valita juoma tai leipä, vaikuttaa annoksen kokoon, tehdä itse se, minkä vielä pystyy tai saada riittävästi aikaa oman valinnan ilmaisemiseen voivat tuntua pieniltä asioilta. Ruokailijalle ne voivat kuitenkin olla merkityksellisiä mahdollisuuksia vaikuttaa omaan arkeensa.

Havainnoissa tuli esiin myös tilanteita, joissa valintoja tehtiin asukkaan puolesta (Laurila, 2026, s. 38–39). Kun vaihtoehtoja sen sijaan kerrottiin ja valinnalle annettiin aikaa, asukas pystyi osallistumaan tilanteeseen omien voimavarojensa mukaisesti.

Sama näkökulma näkyy kansainvälisessä tutkimuksessa. Werkander Harstäde ym. (2025) havaitsivat hoivakotien asukkaiden ateriahetkiä koskevassa tutkimuskatsauksessa, että mahdollisuus vaikuttaa ruokailuun liittyy muun muassa autonomiaan, sosiaalisiin suhteisiin ja oman identiteetin säilymiseen.

Sanoittaminen ottaa ruokailijan mukaan tilanteeseen

Yksi Laurilan (2026, s. 41–42) tuloksissa esiin nousseista käytännöistä oli ateriahetken sanoittaminen. Ruoan nimeäminen, vaihtoehtojen kertominen ja tulevan tilanteen kuvaaminen voivat auttaa ruokailijaa hahmottamaan, mitä tapahtuu, ja samalla tukea mahdollisuutta osallistua ja tehdä valintoja.

Ateriahetkessä sanoittaminen voi olla hyvin tavallista puhetta: kerrotaan, mitä tänään on tarjolla, mitä lautaselle ollaan laittamassa tai millaisia vaihtoehtoja ruokailijalla on (Laurila, 2026, s. 41–42). Erityistä merkitystä sillä voi olla silloin, kun toimintakyky tai kyky hahmottaa tilannetta on heikentynyt. Ateriahetki ei tällöin vain tapahdu ihmisen ympärillä, vaan ruokailija pyritään pitämään mukana omassa tilanteessaan.

Muistisairaiden asukkaiden ja henkilöstön välistä ateriahetkivuorovaikutusta tutkineet Liu ym. (2023) havaitsivat henkilöstön olevan merkittävässä roolissa vuorovaikutuksen käynnistämisessä. Tutkimuksessa nostetaan esiin lyhyiden ja selkeiden, asukkaalle suunnattujen ilmausten sekä asukkaan nimellä puhuttelemisen merkitys. Sanoittaminen ei vaadi uutta työvälinettä tai erillistä toimintoa. Se on osa tapaa kohdata ruokailija ja antaa hänelle mahdollisuus olla mukana omassa ateriahetkessään.

Yhteiset toimintatavat tukevat hyvää ateriahetkeä

Laurilan (2026, s. 44–49) tuloksissa ateriahetken toteutumiseen liittyivät yksilöllisten tarpeiden lisäksi vuorovaikutus, ympäristö, rutiinit sekä organisatoriset toimintatavat. Ateriahetkeä ei voida tarkastella irrallaan siitä toimintaympäristöstä ja toimintakulttuurista, jossa se päivittäin toteutuu. Yhteisiä toimintatapoja tarvitaan siihen, miten asukkaan osallisuutta tuetaan, miten ateriahetkessä toimitaan ja miten yksilölliset tarpeet huomioidaan.

Myös ikääntyneiden ruokasuosituksessa ravitsemushoitoa tarkastellaan moniammatillisena kokonaisuutena, jossa vastuunjako ja yhteistyö kuuluvat hyvän ravitsemuksen toteutumiseen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020). Ravitsemis- ja ateriapalveluiden näkökulmasta tässä on yksi ateriahetken keskeisistä kysymyksistä. Ravitsemuksellisesti laadukas ruoka luo perustan hyvälle ravitsemukselle, mutta lopullinen onnistuminen tapahtuu siinä hetkessä, jossa ihminen kohtaa ateriansa. Ruoka, ruokailija, tarvittava tuki, ympäristö ja ihmisten välinen vuorovaikutus kohtaavat samassa tilanteessa.

Hyvä ateriahetki voi olla yksi päivittäisen hoivan konkreettisimmista tavoista tukea hyvinvointia ja toimintakykyä. Kehittäminen voi alkaa pienistä asioista: kysytään ennen kuin päätetään toisen puolesta, kerrotaan mitä tapahtuu, annetaan aikaa vastata ja tunnistetaan se, mitä ihminen pystyy tekemään itse.

Artikkeli perustuu SEAMKissa tehtyyn opinnäytetyöhön:

Laurila, J. (2026). *Ateriahetkien suunnittelu ja toteutus ikäihmisten hyvinvoinnin tukena*. YAMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu. *https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202604207008***Johanna Laurila**
Restonomi (YAMK), ravitsemuspäällikkö
Rinnekodit Oy

Johanna Laurila on ravitsemus- ja ateriapalveluiden asiantuntija, jonka erityisosaamista ovat ikääntyneiden ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden ravitsemus- sekä ateriapalveluiden kehittäminen.

Kaija Nissinen
FT, TtL, yliopettaja, opinnäytetyön ohjaaja
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Kaija Nissinen toimii ravitsemuksen yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Nissinen on myös laillistettu ravitsemusterapeutti ja Terveyden edistäminen ja hoitotyö -tutkimusohjelman toinen vetäjä.

Muut lähteet

Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. American Psychologist, 32(7), 513–531. https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.513

Liu, W., Jao, Y.-L., Paudel, A., & Yoon, S. O. (2023). Mealtime interactions between nursing home staff and residents with dementia: A behavioral analysis of language characteristics. *BMC Geriatrics, 23*, 588. https://doi.org/10.1186/s12877-023-04320-3

Schwab, U. (30.4.2026). *Ikääntyneiden ravitsemus*. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01086

Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). *Vireyttä seniorivuosiin: Ikääntyneiden ruokasuositus* (Ohjaus 4/2020). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1

Werkander Harstäde, C., Andersson, S., Lagerbielke, E., Sandgren, A., & Heikkilä, K. (2025). Mealtime situations in nursing homes from the residents' perspective: An integrative review. *BMC Geriatrics, 25*, 103. https://doi.org/10.1186/s12877-025-05753-8