

Pilvi Salonen

TIETOISKUVIDEOITA IKÄÄNTYNEIDEN HYVÄN SYÖMISEN TUEKSI

Opinnäytetyö

Matkailu- ja ravitsemisalan ammattikorkeakoulututkinto

Matkailu- ja palveluliiketoiminnan koulutus (AMK)

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	restonomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Pilvi Salonen
Työn nimi	Tietoiskuvideoita ikääntyneiden hyvän syömisen tueksi
Toimeksiantaja	Ikäruoka 2.0 -hanke
Vuosi	2022
Sivut	37 sivua
Työn ohjaaja(t)	Eeva Koljonen

TIIVISTELMÄ

Tietoisku ja ikääntyneiden hyvän syömisen tueksi on opinnäytetyö ikäihmisten ravitsemuksesta. Tietoiskujen tavoite on saattaa ikääntyvien tavoitettavaksi tietoa toimintakykyä ja itsenäistä toimimista tukevasta ravitsemuksesta helposti ja nopeasti yhdestä paikasta. Tietoiskut tuotetaan lyhyinä videoina, jotka julkaistaan kaikkien saatavilla olevassa palvelussa.

Tämä opinnäytetyön raportti käsittelee myös videoiden tuottamista. Tuotantoprosessiin sisältyy kaikki suunnittelusta kuvakäsikirjoitukseen, videokuvaamisen eri menetelmiin ja editointiin. Eri menetelminä käytetään muun muassa diasarjoja, jälkinauhoitettua ääntä ja kasvokuvaa.

Tietoiskujen tuottaminen aloitettiin suunnitteleamalla videoiden aiheet. Seuraavaksi aiheista tehtiin kuvakäsikirjoitus, jonka perusteella alettiin työstää diasarjaa tietoiskuineen. Lopuksi kuvattiin kasvokuvaa, jolloin videolla selostava ääni sai kasvot ja nimen, kun aiheen pääkohdat kerrattiin videon lopuksi. Videoiden lopullinen versio hyväksyttiin usean editointikerran jälkeen. Työn tuloksena syntyi kolme videota, jotka käsittelevät eri ravintoaineita: proteiinia, hiilihydraatteja ja nesteitä. Videot tekstitetään julkaisuvaiheessa, jotta ne ovat kaikkien saavutettavissa.

Tietoiskuista tulee olemaan suurta hyötyä niin nykypäivän kuin tulevaisuuden ikäihmisille, niin kauan kuin videoiden faktat ovat ajantasaisia. Tarkoituksena on, ettei tietoa tarvitsisi päivittää kovin usein, sillä tietopohjana toimivat valtakunnalliset ravitsemussuositukset. Ihmisen yleinen ravitsemus ei muutu kriittisesti iän karttuessa, mutta joitakin ravintoaineita on syytä pyrkiä nauttimaan riittävästi.

Asiasanat: ikäihmiset, ravitsemus, video, tietoisku

Degree	Bachelor of Hospitality management
Author (authors)	Pilvi Salonen
Thesis title	Bulletin videos to support healthy eating of elderly people
Commissioned by	Ikäruoka 2.0 project
Time	2022
Pages	37 pages
Supervisor	Eeva Koljonen

ABSTRACT

The thesis 'Bulletin videos to support healthy eating of elderly people' deals with nutrition of elderly. The goal of these bulletin videos is to provide information easily and quickly in one place for elderly people related to nutrition, that supports one's functional ability and the ability to live independently. The bulletins will be produced as short videos, which will be published in a video service available for everyone.

This thesis report deals with video production as well. The production process includes everything from planning to storyboards, the different methods of filming and editing. The different methods used include slide shows, voice overs and headshots.

The bulletin production began by planning the topics of the videos. Next the storyboard was produced, based on which began the production of the slide show with information. Lastly, headshots were filmed, through which the voice speaking on the videos received a face and a name, as the main points of the topic were repeated at the end of the video. The final products were accepted after several rounds of editing. As a result, three videos were made, which deal with different nutrients: proteins, carbohydrates, and liquids. The videos will be subtitled when they are officially published, so that they are accessible for everyone.

The bulletin videos will be beneficial to both today's aged people and future aged people, as long as the facts in the videos are up to date. The purpose is that the information does not need to be updated too often, as the knowledge base used are the national nutrition guidelines. One's general nutrition does not change critically as one ages, but some nutrients should be consumed enough.

Keywords: aged people, nutrition, video, bulletin

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TOIMEKSIANTAJA.....	7
2.1	Työn tavoite.....	7
2.2	Toimeksiantaja.....	8
3	TIETOISKUIHIN LIITTYVÄT KÄSITTEET.....	8
3.1	Ikäihminen.....	9
3.2	Lautasmalli.....	9
3.3	Ravitsemus ja tietoiskut.....	11
4	OLEMASSA OLEVAT OPINNÄYTETYÖT, VIDEOT JA PODCASTIT.....	16
4.1	Opinnäytetyöt.....	17
4.2	Videoita ikäihmisten ravitsemuksesta.....	19
5	VIDEOIDEN TUOTTAMINEN.....	21
6	TIETOISKUVIDEOIDEN TUOTANTOPROSESSI.....	22
6.1	Videoiden tuotannon aloitus.....	22
6.2	Miksi tehdä videoita?.....	23
6.3	Videoiden kuvaaminen.....	24
6.4	Videoiden editointi.....	25
6.5	Videoiden tekstittäminen.....	28
7	VALMIIT VIDEOT.....	29
7.1	Kuvakäsikirjoitus.....	29
7.2	Tuotetut tietoiskuvideot.....	30
7.2.1	Proteiini.....	31
7.2.2	Hiilihydraatit ja ravintokuitu.....	31
7.2.3	Neste.....	32
7.3	Toimeksiantajan palaute.....	33
8	YHTEENVETO TIETOISKUISTA.....	34

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön ideana on saattaa yli 65-vuotiaiden saataville hyödyllistä tietoa ravitsemuksesta, jonka avulla he voivat kyetä huolehtimaan itsestään ja asumaan ilman apua mahdollisimman pitkään. Iän tuomat muutokset kehossa, mahdolliset sairaudet ja ihmisen yleiskunnon tila vaikuttavat siihen, millaista ruokaa kykenee syömään. Tämän vuoksi on hyvä tietää, millaisia ravintoaineita on tärkeää nauttia, jotta kehon kunto säilyy mahdollisimman pitkään. Kotona asuminen ja kyky toimia omin avuin antavat ikäihmiselle tunteen itsenäisyydestä ja omasta päätäntävällästä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoiskuja ravitsemuksesta. Niitä on helppo katsella ja kuunnella melkein missä tahansa. Työn lopputuloksena syntyvien videoiden tiedon määrän tulee olla riittävää kattamaan kunkin aiheen niin, että tietoa ei tarvitsisi etsiä muualta tai useasta eri lähteestä. Tiedon on myös oltava ajantasaista mahdollisimman pitkään, jotta videoiden tietoja ei tarvitsisi päivittää usein.

Tämä opinnäytetyön raportti kertoo, millaista ikääntyvien hyvä ravitsemus on ja millaisia asioita tulee sen suhteen ottaa huomioon. Ikä tuo tullessaan monia muutoksia, kuten suun ja hampaiden kuntoon, ihmisen energiantarpeeseen ja liikkumiseen, mitkä vaikuttavat siihen, kuinka paljon ja minkälaista ruokaa olisi syytä nauttia. Ravitsemussuosittelusten mukaan laaditut tietoiskut antavat riittävää tietoa ravintoaineista, jolloin kuka tahansa ikääntyvä kykenee hyödyntämään niitä omassa ravitsemuksessaan.

Tutustun myös tarkemmin videoiden tuottamisen prosessiin ja selitän, millaista välineistöä käytän tietoiskuvideoiden tekemiseen. Ajatuksena videoiden tuottaminen voi kuulostaa helpolta, sillä nykypäivänä videoita voi tehdä kuka tahansa. Sitä se ei kuitenkaan ole, sillä uskottava video vaatii suunnittelua, käsikirjoittamista ja pitkän prosessin editointia.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TOIMEKSIANTAJA

Seuraavissa alaluvuissa esittelen tarkemmin opinnäytetyöni tavoitetta ja työn toimeksiantajaa. Tavoitteena on tuottaa tietoiskuja, joissa on tärkeää ja hyödyllistä tietoa tiivistetyssä muodossa. Toimeksiantajan esittely auttaa sisäistämään, millaisia odotuksia ja toiveita tällä on työn lopputuloksesta.

2.1 Työn tavoite

Työn tavoitteena on tuottaa videoita, jotka käsittelevät ikäihmisten ravitsemussuosituksia ja kuinka terveellistä syömistä voidaan tukea ja ylläpitää helposti. Videot käsittelevät erilaisia tapoja monipuolistaa ruokavaliota helposti mutta terveellisesti. Videot tehdään Ikäruoka 2.0 -hankkeelle.

Videoiden tarkoitus on antaa ikääntyville tietoa ravitsemuksesta helposti ja nopeasti. Lyhyen videon katsominen halutusta aiheesta on helppoa heille, joilla on käytössään internet-yhteys joko kotona, puhelimessa tai tablettitietokoneessa. Useilla ikäihmisillä on käytössään jonkinlainen internet-yhteys, joten kohderyhmälle on helppoa tarjota videomateriaalia ravitsemuksesta.

Tietoiskuissa käytettävän ravitsemustiedon perustana ovat viralliset lähteet ja tutkittu tieto. Virallisia lähteitä ovat mm. Ruokaviraston ja THL:n julkaisemat ravitsemussuositukset, sekä muut ikäihmisten ravitsemuksesta kertovat julkaisut. Tärkeimpinä kuitenkin pidetään suomalaisten ravitsemussuosituksia ja niitä ikäihmisille soveltavaa julkaisua. Vaikka ravitsemus muuttuu hiukan iän karttuessa, pysyvät kuitenkin samat ravitsemusaineet ruokapyramidissa läpi koko iän.

Tietoiskujen keskeinen aihe, ikäihmisten ravitsemus, on hyvin laaja. Siihen sisältyy paitsi kaikki ravitsemusaineet myös iän tuomat muutokset ja mahdolliset ongelmat, jotka vaikuttavat ravinnon nauttimiseen ja riittävän ravitsemuksen saavuttamiseen. Aihetta oli rajattava, sillä tietoiskujen tulee olla tiivistettyjä ja sopivan pituisia. Tietoiskuiksi rajautuivat kolme ravitsemusainetta: proteiini, hiilihydraatti ja neste. Tavoitteena on siis tuottaa kolme videota, jotka käsittelevät edellä mainittuja aiheita ja tiivistävät tietoiskuiksi sen, mihin tarvitaan proteiineja, hiilihydraatteja ja nestettä, kuinka niitä lisätään helposti ruokavalioon

ja missä määrin kutakin ravitsemusainetta esiintyy tietyissä ruoka-aineissa ja -lajeissa.

2.2 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön videoiden toimeksiantajana toimii Ikäruoka 2.0 -hanke. Hankkeessa ovat mukana Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (XAMK), Gery ry ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu (JAMK). Hankkeen tavoitteena on tukea ja auttaa ikääntyvän, kotona asuvan väestön, toimintakyvyn ylläpitoa ja sitä, että he voivat asua kotona pidempään ilman ulkopuolista apua. Hanke tarjoaa kotona asuville ikäihmisille palveluja, jotka tukevat hyvää ravitsemusta, toimintakykyä ja sosiaalista kanssakäymistä ja joihin sisältyvät erilaiset kauppa-, ravintola-, koulutus- ja ohjauspalvelut. (XAMK 2020.)

Hankkeen tavoitteena on kehittää palveluja eri kaupunkialueilla, kuten taajamissa ja kylissä, joissa ikäihmisiä asuu. Hankkeen pilottialueet eli alueet, joita halutaan kehittää, keskittyvät Etelä-Savoon, Keski-Suomeen ja Uudellemaalle. Hanke tekee yhteistyötä pilottialueiden palveluntuottajien ja yritysten kanssa palvelujen kehittämiseksi. (XAMK 2020.)

Hanke voi hyödyntää tietoiskuvideoita jakamalla niitä joko hankkeen internet-sivun kautta tai tarjoamalla niitä osaksi hankkeen kehittämiä palveluja. Videot voisivat mahdollisesti soveltua esimerkiksi osaksi eri pilottialueiden yhteisöllistä ruokailutoimintaa, jolloin ikäihmisiä voitaisiin ohjata tutustumaan tietois-kuihin omalla ajallaan. Kun videot aikanaan julkaistaan jossakin videopalvelussa, ovat ne kenen tahansa saatavilla hankkeen pilottialueiden lisäksi.

3 TIETOISKUIHIN LIITTYVÄT KÄSITTEET

Tässä luvussa kerron tarkemmin tietoiskuihin ja niiden kohderyhmään liittyvistä käsitteistä. Aihe on laaja, joten sen rajauksen myötä määräytyvät myös tarvittavat käsitteet tarkemmiksi. Keskeisimpiä käsitteitä ovat esimerkiksi ikäihmisen määrittely, ravitsemuksen tarkempi käsittely erityisesti tietoisujen aiheista ja lautasmalliin tutustuminen.

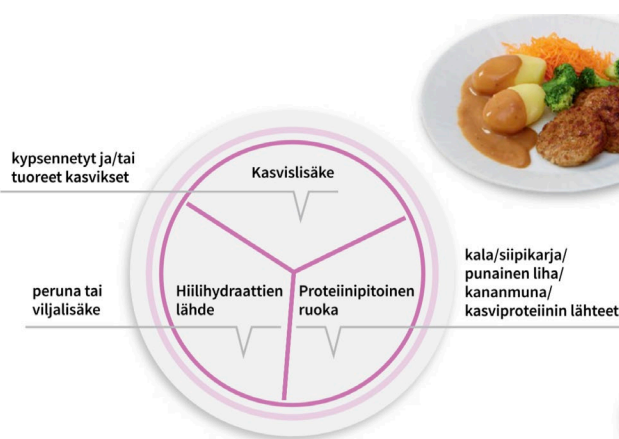
3.1 Ikäihminen

Kuka on ikäihminen? Minkä ikäisiä henkilöitä voidaan pitää ikäihmisinä? Faktatietoa ikäihmisistä on olemassa erilaisten artikkelien muodossa. Ikätalo.fi-sivuston artikkelin (2019) mukaan ikääntyväksi henkilöksi lasketaan kuka tahansa yli 65-vuotias. Artikkelissa kerrotaan, että tällä hetkellä Suomen väestöstä hieman yli 21 % on yli 65-vuotiaita, ja määrä nousee 25 %:iin vuoteen 2030 mennessä. Tämän perusteella saatoinkin alkaa pohtimaan, kuinka valtavan tärkeä aihe on nyt ja tulee olemaan tulevaisuudessa, kun ikääntyvien määrä kasvaa, ja etenkin kun saman artikkelin mukaan myös suomalaisten elinajanodote nousee koko ajan, jolloin todennäköisyys sille, että yhä useampi elää 90-vuotiaaksi myös kasvaa. (Ikätalo.fi 2019.)

Martat (s.a.) kertovat artikkelissaan Ikäihmisen ruokavalio erilaisia seikkoja, jotka vaikuttavat ravitsemukseen ja jotka ovat tärkeitä ikäihmisen hyvinvoinnin kannalta. Jotta ikääntyvä voi hyvin ja kykenee toimimaan itsenäisesti mahdollisimman pitkään, tulisi ruokailun, päivittäisen liikunnan ja riittävän levon lisäksi olla antoisia ihmissuhteita. Muiden seurassa, kuten ystävien, kumppanin ja sukulaisten, ihminen on onnellisempi. Seurassa ruokailemalla myös ruokahalu ja into valmistaa ruokaa itse kasvavat.

3.2 Lautasmalli

Ravitsemus on ruoassa olevien ravintoaineiden saantia ja niiden käyttöä kehon toiminnassa. Ravitsemus on asia, joka koskee aivan kaikkia, mutta kukin ihminen seuraa itselleen sopivinta lautasmallia. Yhden ihmisen ravitsemus ei välttämättä sovellu toiselle. Kuvassa 1 esitetään ikäihmisen lautasmalli. Kasvisten, proteiinien ja hiilihydraattien määrä tasoittuu kolmasosiksi lautasesta. Lisäksi ruokajuomaksi otetaan maitoa ja täysjyväleipää valitaan tuomaan ravintokuitua. Tätä Vireyttä Seniorivuosiin -julkaisun lautasmallia käytetään videoissa sekä tietolähteenä että kuvituskuvana (kuva 1).



Kuva 1. Ikäihmisen lautasmalli (THL 2020)

Ikäihmisen lautasmalli eroaa nuoremman väestön lautasmallista paitsi kolmen pääasiallisen ruoka-aineen tasoittumisessa myös siinä, että ikäihmisen annoskoko on pienempi. Energiantarpeen väheneminen merkitsee, että energiansaannin tulisi myös pienentyä. Proteiinin, hiilihydraattien, vitamiinien ja kuidun saanti on tärkeintä, ja ruokavalintojen energiapitoisuuksia olisi hyvä seurata. Esimerkiksi punaisen lihan korvaaminen kalalla tai siipikarjalla on parempi vaihtoehto, sillä kala ja siipikarja sisältävät paljon monitydyttymätöntä rasvaa, kun punaisessa lihassa on tyydyttynyttä rasvaa, jota halutaan välttää. Eläinperäisen proteiinin voi myös korvata täysin kasviperäisellä, sillä palkokasvit sisältävät proteiinia. Ne myös sopivat ruokaan proteiinilisänä esimerkiksi pääruuan tai salaatin seassa. Perunaa voi syödä, mutta toisinaan sen voisi korvata täysjyväviljalla, kuten pastalla, ohralla tai riisillä. Näin saa myös ravintokuitua tarpeellisen hiilihydraatin lisäksi. Värikkäiden kasvien ja hedelmien nauttiminen takaa myös ravintokuidun saannin, ja niistä saa tarpeellisia vitamiineja. Ruokajuomana nautitaan maitoa, vettä tai piimää, jolloin huolehditaan sekä riittävästä nesteen saannista että lisätään proteiinin määrää ateriasa. Ateriaan on hyvä sisältyä salaatti, jossa eriväriset kasvikset tuovat ateriaan lisää tärkeää ravintokuitua ja vitamiineja. Ruokaleipänä voidaan nauttia pala tai kaksi täysjyväleipää, jonka päällä on hieman margariinia tuomassa hyvää, kasvipohjaista rasvaa. Jälkiruokana voidaan nauttia esimerkiksi hedelmä, kupillinen marjoja, marjarahkaa tai marjajogurttia, jolloin saadaan sekä kuitua että vitamiineja ja maitopohjaisista jälkiruuista lisää proteiinia. (Ruokavirasto 2014, 21.)

3.3 Ravitsemus ja tietoiskut

Ikäihmisten ravitseminen on tärkeä aihe. Meistä kaikista tulee ikäihmisiä aikanaan, joten tiedon kokoaminen ja sen jakaminen ovat erittäin hyödyllistä kaikille. Videoissa käytetty informaatio on pääasiassa lähtöisin Ruokaviraston ja THL:n julkaisuista.

Ruokaviraston www-artikkeli Ikääntyneet tiivistää ikäihmisten ravitsemuksen tärkeimpiin osa-alueisiin. Ikääntyessä energiantarve vähenee, ruokahalu voi huonontua, hampaiden kunto rapistuu ja nieleminen voi vaikeutua. Jotta riittävä ravintoaineiden saanti voidaan taata, on ruokavalion oltava monipuolinen ja energiatasoltaan riittävä. (Ruokavirasto 2021.)

THL:n julkaisu Vireyttä Seniorivuosiin (2020, 79) erittelee selkeästi ravitsemuksen osa-alueet. Videoiden tietolähteenä käytetään pääasiassa tämän julkaisun tietoja. Sen kolmannessa osassa Ikääntyneiden ravitsemuksen erityispiirteet kerrotaan ravintoaineiden tarpeesta ja siitä, kuinka paljon proteiinia, hiilihydraatteja, ravintokuitua ja nesteitä olisi nautittava päivittäin. Proteiinin tarve on yli 65-vuotiaille 1,2—1,4 g/painokilo, mikä vastaa esimerkiksi 60-kiloisella henkilöllä 72—84 grammaa vuorokaudessa. Hiilihydraatteja käsittelevä kappale kertoo, miksi hiilihydraattien ja erityisesti kuitupitoisten hiilihydraattien nauttiminen on tärkeää suoliston toiminnan kannalta. Päivittäinen ravintokuidun määrä naisilla on vähintään 25 grammaa ja miehillä vähintään 35 grammaa. Nesteen tarvetta käsittelevä kappale kertoo kuivumiselle altistavat sairaudet ja oireet, ja ohjeistaa riittävän nesteen määrän olevan 1—1,5 litraa vuorokaudessa.

Kukin aihealue sisältää taulukon, joka avataan kunkin aiheen videossa. Proteiinien lähteet kertovat proteiinin määrän yhdessä annoksessa tiettyä ruoka-ainetta tai ruokalajia (kuva 2). Erilaiset ruoka-aineet, kuten maitotuotteet, liha- tuotteet, kasviperäiset sekä viljat tuotteet, sisältävät proteiinia. Kananmunassa on keskimäärin 7 grammaa proteiinia, mutta koska ne sisältävät kolesterolia, ei niitä tulisi syödä seitsemää enempää viikossa.

Taulukko 4. Proteiinin lähteitä

	Annos	Proteiinia
Maito, piimä, jogurtti	2 dl (lasillinen)	6–7 g
Raejuusto	100 g	16 g
Maitorahka ja proteiinirahkat	100 g	10–12 g
Maitoon keitetyt puurot	200 g (pieni annos)	8–10 g
Kovat juustot	10 g (höyläviipale)	2–3 g
Kananmuna	1 kpl (60 g)	7 g
Kala	100 g	10–25 g
Liha	100 g	20–30 g
Liha- ja makkaraleikkeleet	10 g (siivu)	1–3 g
Leivät	30 g (viipale)	2–3 g
Soijapavut tai -rouhe, keitetty	100 g	15–16 g
Muut pavut, keitetyt	100 g	10–16 g
Herneet, tuoreet ja keitetyt	100 g	5–6 g
Soijajuoma ja -jogurtti	2 dl (lasillinen)	6–8 g

Lähde: <http://www.fineli.fi/> ja elintarvikkeiden pakkausmerkinnät



Kuva 2. Taulukko proteiinin lähteistä (THL 2020)

Hiilihydraattien tapauksessa taulukko kertoo, kuinka suuressa määrässä ruoka-ainetta on kolme grammaa ravintokuitua (kuva 3). Kuiturikkaimpia ruoka-aineita tarvitsee vähemmän saavuttaakseen kolmen gramman määrän. Täysjyväviljat, marjat, hedelmät ja porkkana sisältävät runsaammin kuitua, kuin esimerkiksi peruna ja luumu.

Taulukko 5. Elintarvikkeiden ja ruokien annosmääriä, joissa keskimäärin 3 grammaa kuitua

	Annos
Ruisleipäviipale	1 viipale
Sekaleipä	2 viipaletta
Kaurapuuro	2,5 dl
Ruispuolukka puuro	1,5 dl
Porkkanaraaste	2 dl
Tuoreet ja pakastemarjat	2-3 dl
Tomaatti	2 kpl
Keitetty peruna	4 kpl
Omena	1 kpl
Appelsiini	1 kpl
Kuivattu luumu	6 kpl
Pähkinät, mantelit	2–3 rkl



Lähde <http://www.fineli.fi/>

Kuva 3. Taulukko ravintokuidun määristä eri ruoka-aineissa (THL 2020)

Nesteen tarpeen kohdalla taulukko kertoo, millaisia juomia on hyvä nauttia päivittäin ja mitä vain satunnaisesti (kuva 4). Päivittäiseen käyttöön soveltuvat

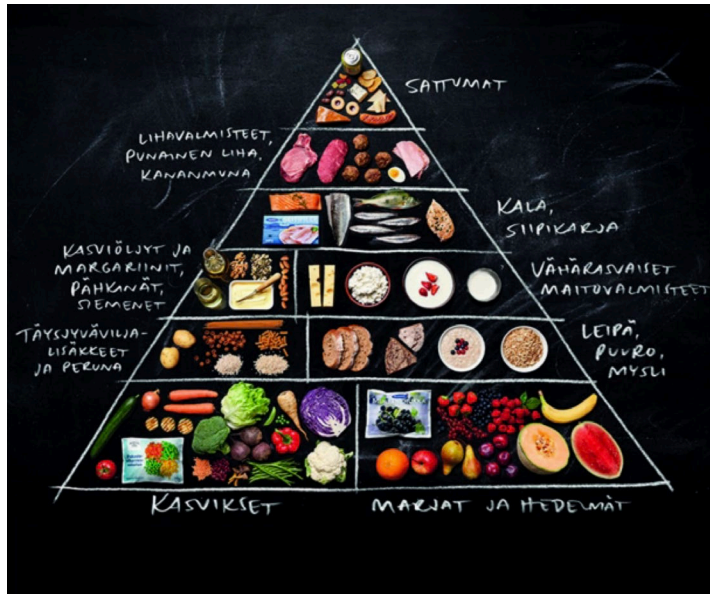
parhaiten vesi, maito ja hapantuotteet, kuten piimä. Hedelmä-, marja- ja kasvistäysmehuja, pirtelöitä, kaakaota ja juotavia jogurtteja sekä kahvia ja teetä voi myös juoda päivittäin, jotta päivän nestemäärä saavutetaan. Alkoholi-juomia saisi juoda vain satunnaisesti, sillä niillä ei ole terveydelle positiivisia vaikutuksia.



Kuva 4. Suosituksen mukainen juomisohje ikääntyneille. Vihreä: pääasialliset juomat. Keltainen: muita päivittäisiä juomia. Punainen: alkoholia kohtuullisesti.

Kuva 4. Taulukko päivittäin nautittavista nesteistä (THL 2020)

Ruokaviraston julkaisu, *Terveyttä Ruoasta* (2014), käsittelee suomalaisten ruokasuosituksia yleisesti. Tätä julkaisua voidaan käyttää suuntaa antavana yleisellä tasolla, kun puhutaan ravitsemussuosituksista. Julkaisussa esiintyvä ruokapyramidi kertoo suosituksen ruoka-aineiden määrästä sekä siitä, mitä osioita on hyvä syödä enemmän ja mitä rajallisemmin. Etenkin kasvien, hedelmien ja marjojen määrää suositellaan suurimpana osiona. Tämä pätee ikäihmisen ruokavaliassa, sillä kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät runsaasti tärkeitä vitamiineja, hiilihydraatteja ja kuituja. Ne auttavat myös nesteen saannissa niissä olevan veden ansiosta, ja niitä voidaan nauttia soseutettuna esimerkiksi välipaloina. (Ruokavirasto 2014.)



Kuva 5. Ruokapyramidi (Ruokavirasto 2014)

Kuva 5 esittää suomalaisten ravitsemussuosittelun ruokapyramidia. Pyramidin alimmassa kerroksessa suurimpana osiona ovat kasvikset, hedelmät ja marjat. Ne sisältävät monia ravitsemusaineita, joita tietoisuudessa käsitellään. Ne sisältävät hiilihydraatteja ja ravintokuitua, jotka edesauttavat suoliston toimintaa. Palkokasvit sisältyvät tähän ryhmään, ja ne sisältävät hiilihydraatin lisäksi myös proteiinia, joka on tärkeä osa ateriaa. Proteiini on energiapitoinen ravitsemusaine, ja kasviperäisenä lähteenä palkokasveja suositellaan käytettäväksi sekä aterian proteiiniolosana että osana lisukesalaattia tuomassa proteiinilisää eläinperäisen proteiinin lähteen rinnalle.

Seuraavalta tasolta löytyvät täysjyväviljat ja peruna (kuva 5). Viljoiksi eritellään lisukkeet, kuten ohra, kaura, riisi ja ruis, ja niistä valmistetut ruoka-aineet, kuten puurot ja leivät. Näitä nauttimalla saadaan sekä hiilihydraatteja että ravintokuitua. Täysjyväviljalisukkeeseen voi sekoittaa kasviksia, jolloin sen kuitupitoisuus myös kasvaa. Täysjyväleipä on hyvä osa ateriaa, ja sitä suositellaan nautittavaksi paitsi lämpimän aterian ohessa myös aamu-, väli- ja iltapalalla. Puurot ovat hyvä muistaa aamiaisella ja iltapalalla. Hiilihydraatit ovat nopea energianlähde, jotka ylläpitävät veren sokeritasapainoa. Yleisimpänä hiilihydraattina muistetaan varmasti sokeri, mutta hiilihydraattia saadaan myös viljoista. Näistä suositaan kuitupitoisia vaihtoehtoja, joita saa parhaiten täysjyväviljoista, kasviksista ja hedelmistä. Kuitupitoisuus auttaa suoliston toimintaa ja

vaikuttaa myönteisesti elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan. (THL 2021.)

Seuraava taso sisältää kasviöljyt, pähkinät ja siemenet sekä vähärasvaiset maitotuotteet. Kasvipohjaiset rasvat ja öljyt sisältävät tyydyttymätöntä rasvaa, ja niitä tulisi suosia eläinperäisen rasvan tilalla levitteinä ja esimerkiksi salaattikastikkeiden pohjana. Kasvirasvat sisältävät myös E- ja D-vitamiinia. Pähkinät ja siemenet sisältävät tyydyttymätöntä rasvaa, ja niitä voi nauttia 2 rkl päivässä. Maitotuotteista tulisi suosia vähärasvaisia vaihtoehtoja, sillä ne sisältävät paljon tyydyttynyttä rasvaa. Maitovalmisteet ovat kuitenkin hyviä proteiinin, kalsiumin, jodin ja vitamiinien lähteitä. Päivässä tulisi nauttia 5–6 dl maitoa, piimää tai jogurttia ja muutama viipale juustoa täyttämään kalsiumin tarpeen. Nestemäisiä maitovalmisteita voidaan korvata kasviperäisillä tuotteilla, joihin on lisätty kalsiumia ja D-vitamiinia. (Ruokavirasto 2014.)

Seuraavaksi ylemmät tasot kattavat kalan, siipikarjan, kananmunat ja punaisen lihan (kuva 5). Nämä ovat tärkeitä proteiinin lähteitä ja sisältävät myös rasvaa. Kala ja siipikarja ovat pyramidissa alemmalla tasolla, sillä ne sisältävät enemmän monitydyttymättömiä rasvoja, jotka ovat keholle hyväksi. Punainen liha sisältää enemmän tyydyttynyttä rasvaa, jota halutaan välttää. Kananmunan keltuaisessa on kolesterolia, jonka vuoksi niiden suositeltu määrä on korkeintaan seitsemän viikossa, mieluummin vähemmän. Kalaa suositellaan nauttimaan ainakin kahdesti viikossa. Proteiini on hyvä energian lähde, mutta sen suhteen tulee kiinnittää huomiota rasvan laatuun eläinperäisten proteiinien kohdalla. Proteiinin tehtäviin kuuluu mm. kehon immuunipuolustuksen ylläpito, lihaskudoksen uusiminen ja ravintoaineiden kuljettaminen veressä. (s.a.)

Lounaalla ja päivällisellä on hyvä nauttia lautasmallin mukainen annos proteiinia, täysjyväviljaa ja kasviksia. Lämpimän ruuan rinnalla tulisi nauttia ruokajuomana maitoa, piimää, tai kasviperäistä vastaavaa tai vettä ja viipale täysjyväleipää kevyesti voideltuna. Annoksen sisältämiä ruoka-aineita on hyvä vaihdella päivittäin, jotta keho saa erilaisia ravintoaineita erilaisista proteiinin lähteistä, hiilihydraatteja ja kuitua viljalisukkeista ja vitamiineja ja kivennäisaineita

kasviksista. Vaihtelu virkistää, kun ei joudu syömään samaa ruokaa monena päivänä peräkkäin.

Aamu-, väli- ja iltapaloilla on hyvä muistaa nauttia maitopohjaisia tuotteita tai kasvipäisiä tuotteita, joissa on proteiinia. Jogurtti, maitorahka ja viilit ovat erinomaisia välipaloja. Niihin voi myös lisätä hedelmiä tai makeampia kasviksia, kuten porkkanaa, jolloin lisätään ravintokuidun ja hiilihydraattien saantia. Aamiaisella ja iltapalalla on hyvä nauttia täysjyväpitoisia ruoka-aineita, kuten kaura- ja ruispuuroa tai täysjyväleipää. Puuron voi keittää maitoon, ja leivän päällä voi nauttia täysjyväleikkelettä tai juustoa ja kasviksia. Oheen sopii myös hedelmä tai kupillinen marjoja.

Ruokajuoma on tärkeää muistaa joka aterialla. Nestettä on hyvä nauttia muutenkin päivän aikana, sillä suositeltu nesteen määrä päivässä on 1—1,5 litraa. Tärkein nautittava juoma on vesi. Sen ohessa on hyvä juoda päivittäin maitoa, piimää tai kasvipohjaisia vastaavia juomia, joihin lisätään terveellisiä ravintoaineita, kuten kalsiumia ja D-vitamiinia. Maitopohjaisissa juomissa on myös tarpeellista proteiinia. Verensokeria voi pitää yllä mehujuomilla, jos pelkän veden juominen ei aina maistu. Täysmehuissa on hedelmän tai marjojen omaa sokeria sekä vitamiineja. Mehukeittoja on piimän tavoin helpompi niellä, ja ne sisältävät sokeria ja C-vitamiinia. Päivittäiseen käyttöön sopivat kahvi ja tee niiden piristävän vaikutuksen ansiosta, mutta niitä suositellaan nauttimaan vain pari kupillista päivässä. Välipaloilla voisi nauttia kaakaota, smoothieta ja pirtelöitä, jotka maitopohjaisina sisältävät proteiinia sekä sokeria ja jälkimmäiset myös hedelmien ja marjojen ansiosta kuitua ja vitamiineja.

4 OLEMASSA OLEVAT OPINNÄYTETYÖT, VIDEOT JA PODCASTIT

Tässä luvussa käydään läpi ikäihmisten ravitsemukseen liittyviä julkaisuja. Aiempia opinnäytetöitä ikääntyvien ravitsemukseen liittyen on muutamia, jotka tutkivat erilaisten ikäihmisten ravitsemusta ja ruokailutottumuksia sekä tarvetta esimerkiksi kunnan järjestämille ravitsemuspalveluille. On myös tutkittu halua ja tarvetta vastaanottaa opastusta ravitsemukseen liittyen.

Löytämäni videot keskittyvät ravitsemukseen ja suosituksiin laajemmassa mit-takaavassa kuin mitä tämän opinnäytetyön tietoiskut käsittelevät. Ikäihmisille on saatavilla tietoa videoiden muodossa, mutta ne ovat pitkiä ja esittävät tie-toa laajasti ja yksityiskohtaisesti, jolloin haluttu tieto voi hukkuu ja sen hakemi-nen vie aikaa. Podcasteja löytyi tähän opinnäytetyöhön tekemälläni haulla vain yksi, jonka käsittelemään aiheeseen liittyen löytyi myös televisio-ohjel-massa tehty haastattelu.

4.1 Opinnäytetyöt

Mirja Selvännön (2018) opinnäytetyössä, Kotona asuvien ikäihmisten ruokailu-tottumukset ja toiveet ravitsemuksen toteuttamiseksi, käydään läpi relevant-teja ravitsemukseen liittyviä asioita, kuten ravintoaineiden riittävän saannin tärkeyttä, kuinka oma toimintakyky vaikuttaa ruuanlaittoon tai kaupassakäyn-tiin ja sitä, millaisia palveluja mahdollisesti käytetään. Kotona asuvat ikäihmi-set jaetaan erilaisiin ryhmiin: hyväkuntoiset ikäihmiset, jotka pärjäävät itsenäi-sesti asuen ja joilla ei ole merkittäviä toimintakykyyn vaikuttavia sairauksia; kotona asuviin ikäihmisiin, joilla on joitakin toimintakykyyn mahdollisesti vai-kuttavia sairauksia, mutta eivät vielä tarvitse ulkopuolisten palvelujen apua; kotihoidon ja omaishoidon piiriin sekä monisairaisiin ikäihmisiin, jotka tarvitse-



vat ulkopuolisten palvelujen ja läheisten apua jokapäiväisessä elämässään. Kuva 6 on Leena Huotalan ja Sini Savusalon (2021) opinnäytetyöstä, jossa havainnollistetaan tätä ikäihmisten eri ryhmiin jakautumista.

Kuva 6. Ikääntyneiden ryhmittely toimintakyvyn mukaan (Huotala, L. & Savusalo, S. 2021)

Selväntö (2018) selittää, mitä tämä mahdollisesti kertoo heidän oletetusta ravitsemuksestaan ja siitä, kuinka hyvin he tuntevat ikäluokkansa ravitsemussuosituksia. Selvännön (2018, 11) mukaan erilaiset toimintakyvylliset seikat voivat vaikuttaa ravitsemukseen: fyysinen toimintakyky suhteessa siihen, kuinka ikäihminen on kykenevä hankkimaan ja valmistamaan oman ravintonsa; psyykinen toimintakyky suhteessa siihen, kuinka mielialat vaikuttavat kykyyn ruokkia itsensä; sosiaalinen toimintakyky suhteessa siihen, kuinka sosiaaliset kontaktit tai niiden puute vaikuttavat ravitsemukseen; kognitiivinen toimintakyky suhteessa siihen, kuinka esimerkiksi tiettyjen ruoka-aineiden vähäinen nauttiminen voi vaikuttaa aivojen toimintaan. Selväntö (2018) jatkaa perehtymällä ruokailutottumuksiin ja niiden vaikutukseen ikäihmisen ravitsemuksessa. Hänen mukaansa suurin osa ikäihmisistä on tietoinen, millaisia hyötyjä monipuolisella ruokavaliolla on.

Selvännön (2018, 18) opinnäytetyössä haastateltiin sekä kotona asuvia, vielä hyvän toimintakyvyn omaavia ikäihmisiä että kotona asuvia, kotihoidon palvelujen piirissä olevia ikäihmisiä. Ensin mainitut haastateltiin ryhmässä ja jälkimmäisen ryhmän edustajat vastasivat kasvokkain haastateltavien kotona. Haastattelulla tutkittiin, millaista tuntemusta haastateltavilla on ravitsemuksesta, millaisia ravitsemukseen liittyviä palveluja he käyttävät vai käyttävätkö ollenkaan, kuinka he hoitavat esimerkiksi kaupassakäynnin ja ruuanvalmistuksen sekä millaisia odotuksia heillä on tulevaisuudelta niin yleisesti kuin henkilökohtaisella tasolla.

Selvännön (2018, 24) haastattelutulosten mukaan esimerkiksi ryhmähaastatteluun osallistuneet kävivät useammin muualla syömässä kuin kotihoidon piiriin kuuluvat haastateltavat, jotka mieluummin söivät kotona. Kotihoidon haastateltavat pohtivat esimerkiksi sitä, kuinka ravitsemuksensa järjestää, kun oma toimintakyky huononee entisestään. Eräs haastateltava pohti muun muassa hoitoon hakeutumista. Ravitsemussuositukset yleisesti olivat haastateltavien tiedossa, ja kotihoidon piirissä olleet noudattivat jotakin erityisruokavaliota sairauden tai lääkityksen vuoksi. Ryhmähaastatelluista kukaan ei noudattanut mitään tiettyä ruokavaliota. Heistä myös suuri osa ruokaili seurassa useammin kuin yksin, kun taas kotihoidon piirissä olleista haastatelluista osa ruokaili mieluiten yksin kotona.

Ruokapalvelujen teknologisten ratkaisujen käyttöönottoa osa ei mielellään tekisi kotihoidon piirissä, mutta ryhmähaastattelut olivat avoimempia tälle vaihtoehdolle. Tämä tarkoittaisi teknologian käyttöä ruokapalveluissa robottien ja automaattisten laitteiden muodossa niin, että ikäihminen ei tarvitsisi ulkopuolista apua. Ymmärrettävästi kuitenkin ikäihmiset arvostavat ihmiskontakteja, ja näin ihmisten huoltamat ruokapalvelut olisivat parempi vaihtoehto. (Selvöntö 2018.)

Paula Kumpula (2015) tutkii opinnäytetyössään, Kotona asuvien ikäihmisten ruokatottumukset ja ravitsemus Kalajoen kaupungissa, ikäihmisten ravitsemusta. Kumpula oli laatinut kyselylomakkeen, johon ikäihmiset vastasivat liittyen ravitsemukseen. Kysymyksiin vastasi kaksi erilaista ihmisryhmää: yli 75-vuotiaat kotona asuvat ikäihmiset, joista osa kykeni asumaan omatoimisesti kotona ja osa kuului kaupungin ikäihmisille suunnattujen palvelujen piiriin sekä kotihoidon piiriin kuuluvat ikäihmiset. Vastanneista $\frac{3}{4}$ oli naisia ja $\frac{1}{4}$ miehiä, ja heistä 63 % oli leskiä, 21 % parisuhteessa olevia, 13 % naimattomia ja 3 % eronneita. Ateriatihyeyteen vaikuttaa, onko ikäihminen parisuhteessa, naimaton vai asuuko useamman hengen taloudessa. Esimerkiksi eronneista vain puolet söi aamupalan, lounaan ja iltapalan, mutta kaikki söivät päivällisen, kun taas parisuhteessa olevista kaikki nauttivat aamu- ja iltapalan, mutta 97 % lounaan ja alle 70 % päivällisen. Seurassa ruokailu siis tämän tutkimuksen mukaan tarkoittaa, että ruokailu on säännöllisempää kuin yksin. Kun tutkittiin nesteiden saantia, vain reilu puolet vastanneista vastasi nauttivansa riittävästi nestettä päivittäin.

4.2 Videoita ikäihmisten ravitsemuksesta

Jotta voidaan suunnitella tarkoitukseen sopivia videoita, on syytä tietää, millaisia videoita ikäihmisten ravitsemuksesta on jo julkaistu. Näin voidaan parantaa tiedon saattamista ikäihmisille niin, että haluttu tieto löytyy helposti, kompaktisti ja selkeästi ilman kapulakieltä.

Muun muassa Gery ry (2020), Kainuun Sote (2016) ja Valtion Ravitsemusneuvottelukunta (2020) ovat julkaisseet videoita Youtube-videopalvelussa. Niissä

käsitellään ikäihmisten ravitsemusta laajemmin. Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan julkaisema video on Vireyttä seniorivuosiin -julkaisu videomuodossa (Valtion Ravitsemusneuvottelukunta 2020). Gery ry:n videot ovat pääasiassa diasarjoja, joiden päälle on puhuttu esitelmämäisesti, ja diat sisältävät samaa informaatiota, jota edellä esittelemäni julkaisut sisältävät (Gery ry 2020).

Kainuun Soten (2016) videosarjassa nuorempi henkilö keskustelee ikäihmisen kanssa ravitsemuksesta. Tämä on kaksiosainen videosarja, jossa selvitetään haastateltavan ajatuksia omasta ravitsemuksesta ja iän tuomista kehon erilaisista ongelmista sekä valmistetaan ikäihmisen kanssa ruokaa ensimmäisessä osassa. Toisessa osassa ikäihmisen kanssa käydään kaupassa, pohditaan ja kokeillaan erilaisia kasviksia ja hedelmiä sekä tutkitaan leipien kuitupitoisuuksia sekä einesten ja valmisruokien käyttöä.

Kainuun Soten (2016) ensimmäinen video on pituudeltaan 20 minuuttia, ja siinä keskustellaan ja valmistetaan ruokaa ikäihmisen kotona. Videota ei ole aikaleimattu, joten sitä ei pysty selaamaan esimerkiksi aihealueittain, sillä video vaikuttaisi käsittelevän hyvin laajaa kirjoa ikääntyvien ravitsemuksesta ja ikääntymiseen liittyviä ongelmia, kuten ummetusta, hampaiden kuntoa ja puurentavoimaa. Aikaleimausten puutteen vuoksi, jos etsii jotakin tiettyä informaatiota, joutuu videon katsomaan kokonaan tai vähintään siihen kohtaan asti, jossa haluttu tieto on. Videoista on varmasti kuitenkin ikäihmisille apua ja hyötyä. Omaan opinnäytetyöhöni tästä videosta en kuitenkaan koe olevan valtavaa hyötyä, sillä videon informaatio on suurelta osin samaa kuin esimerkiksi aiemmin mainitsemisani opinnäytetöissä ja ravitsemussuosituksista kertovissa julkaisuissa.

Podcasteja on varsin vähän. Yle Areenasta (2017) löysin yhden radiossa esitetyn jakson, joka käsittelee aliravitsemusta. Aiheesta on myös olemassa Aamutohtori-ohjelman (2016) haastattelu, jossa haastateltavana on geriatrian erikoislääkäri Otto Lindberg. Aiheena on ikäihmisten aliravitsemus. Lindberg painottaa muun muassa lautaskoon pienentämistä, koska energiantarve pienenee iän myötä, mutta samalla on huolehdittava, että proteiinia ja valkuaisaineita saa riittävästi. Laihduttamista vieroksutaan ns. projektina, sillä sitä pitäisi

pitää pysyvänä ruokavaliomuutoksena. Lindberg kehottaa kuitukylläisten tuotteiden käyttöön, jolla saadaan apua ruoansulatusjärjestelmän kunnolliseen toimintaan. Hän myös kehottaa ikäihmisiä käyttämään vähintään D-vitamiinilisä, sillä juuri tämän vitamiinin puutostila on varsin yleistä. D-vitamiini auttaa kalsiumin ja fosfaatin imeytymistä, ja ikäihmiset eivät välttämättä saa riittävästi D-vitamiinia auringosta ihon kautta tai nauttimastaan ravinnosta. (Aamutohtori 2016.)

5 VIDEOIDEN TUOTTAMINEN

Videoiden tuottamisesta on olemassa jonkin verran tietoa, mutta varsinaista hyödyllistä faktatietoa en ole löytänyt suuressa määrin. Videoiden tuottaminen on nykypäivänä niin yleistä, että liki kuka tahansa osaa niitä tehdä. Ammattitaitoiseen videotuotantoon tätä ei kuitenkaan voi verrata, vaan asiaan tulee tutustua tarkemmin.

Ensiksi tulee miettiä, mikä videon tavoite on. Aappo Oikarinen (2014, 8) kertoo opinnäytetyössään, että videon tuotantosuunnitelman ensimmäinen kohta on tavoitteen määrittäminen. Tässä opinnäytetyössä tuotettiin markkinointivideo kilpailuun, mutta sen käyttämä videotuottamisen perusajatus käy myös tämän tuotoksen tekemiseen. Ilman tavoitetta videon tekeminen voi koitua ajanhukaksi. Tavoitteen tulisi vastata kysymykseen: ”mitä haluaisit tapahtuvan sen jälkeen, kun katsoja lopettaa videosi katsomisen?”

Videoiden tulisi vastata kohderyhmän tarpeisiin, Oikarinen (2014) jatkaa. Omassa opinnäytetyössäni kohderyhmä on jo selvä: kotona asuvat ikäihmiset, jotka haluavat vastaisuudessakin asua kotona ja huolehtia itsestään. Kohderyhmä on hyvä pitää aina mielessä videoita tehdessä, jotta niiden perusajatus pysyy samana. Hyvä video siis vastaa kohderyhmän tarpeeseen.

Oikarisen (2014, 10) opinnäytetyö käsittelee kuvakäsikirjoitusta. Kuvakäsikirjoitus on yhteenveto siitä, kuinka videolla halutaan viestiä. Sen avulla voidaan siis luoda videon perusrakenne ja määritellä hyvinkin tarkkaan jokainen koh-

taus, kuva ja voice over eli videon päälle puhuttu tehostelause tai kappale lauseita. Jos videoiden rakenne pysyy samana, voidaan kuvakäsikirjoitusta muuttaa vain vähän esimerkiksi videolla esitetyn tietosisällön verran.

Taina Joutsenvirta (2018) kertoo videon tuottamisen pääkohdista. Tämä diasarja käsittelee opetusvideon suunnittelua, mutta perusajatus kuitenkin on sama kuin minkä tahansa muun videon tuottamisessa. Joutsenvirran (2018) diasarja määrittelee mitä videon suunnittelu sisältää: videon aihe, tavoite, kohderyhmä ja ennakkotieto aiheesta, videon pituus ja muoto, onko se haastattelu, esitys tai animaatio. Videon tuotantoon sisältyy myös budjetti ja tuotantoryhmä. Omaan opinnäytteeseeni nämä eivät sisälly, vaan tuotan videot ilman budjettia ja ilman erillistä tuotantoryhmää.

Joutsenvirta (2018) esittelee esimerkin käsikirjoituksesta ja kuinka siihen merkitään halutut videon osat. Tässä esimerkissä merkitään kohtauksen pituus, kuvakoko ja mitä videokuvassa esiintyvä henkilö sanoo. Esimerkkiin on myös merkitty videossa näkyvä dia, johon puhuja viittaa.

6 TIETOISKUVIDEOIDEN TUOTANTOPROSESSI

Opinnäytetyön tuotos tulee olemaan lyhyitä videotietoiskuja hyvästä ravitsemuksesta ikäihmisille kolmesta valitusta teemasta. Videoiden tuottamisen tuoksi käytän aiemmin mainitsemiani lähteitä. Valitut teemat ovat proteiini, hiilihydraatit ja niiden ravintokuitu sekä neste.

Tässä tulee itselleni uutena asiana muun muassa voice overit sekä kuvakäsikirjoituksen tekeminen. Hyödynnän tietoiskuissa koulutukseni saralla kehittyntä diaesitystuotantoa, jolla saa videoista ammattimaisemman oloisia ilman, että joutuu itse olemaan kameran edessä kaiken aikaa.

6.1 Videoiden tuotannon aloitus

Videoiden tekeminen alkaa teemojen, proteiinin, hiilihydraattien ja nesteen käsitteiden määrittelemisellä ja niiden tarkemmalla tutkimisella eri lähteiden avulla. Tämän avulla saadaan informaatiota esimerkiksi siitä, millä käsitteillä

työn kohderyhmää puhutellaan. Taustatyö sisältää myös ikääntyvien ravitsemussuositukseen tarkemmin tutustumista ja perehtymistä niin, että lopullisen tuotoksen käsikirjoitukset ovat ajantasaisia ja lopputulokseksi syntyviä videoita voidaan käyttää niin pitkään kuin sen hetkiset suositukset ovat käytössä.

Tarkoitus on, että videoita varten kehittämäni runko on riittävän selkeä ja hyvä käytettäväksi uudelleen, jos sarjaa halutaan tehdä lisää toisen videontuottajan toimesta. Tavoitteena on, että tuotoksesta tulee riittävän käyttökelpoinen ja informatiivinen, jotta ikäihmisille olisi siitä konkreettista hyötyä.

Videoihin on tarkoitus sisällyttää helppo ja terveellinen ruokaohje kuhunkin aihealueeseen liittyen, joka katsojan on mahdollista valmistaa itse kotona. Ohje esitetään tekstimuodossa ja valmis lopputulos esitellään kuvana osana ohjetta.

6.2 Miksi tehdä videoita?

Video on media, jonka avulla ja ansiosta voi tehdä melkein mitä vain. Video voi olla liikkuvaa kuvaa, sarja kuvia ja tekstiä tai aiheesta keskustelevat kasvot. Näitä voidaan myös yhdistellä, jos halutaan luoda huomion kiinnittävä video.

Minulla on kokemusta videoiden tekemisestä usealta vuodelta, mutta en ole koskaan aikaisemmin tehnyt videota, jossa aihe on tietoa antava. En myöskään ole koskaan tehnyt videota toisen osapuolen toiveiden ja standardien mukaan. Tällä saralla tämä on uusi oppimiskokemus minulle.

Videoiden editointi on minulle hyvin helppoa, kun tiedän, millaisen videon teen. Jos kaava pysyy yhtenäisenä kaikkien videoiden välillä, on niiden editointi myös helpompaa. Sisällön hienosäätö helpottuu myös, jos esimerkiksi videolla esiintyvää tekstiä, ja sen myötä tekstiä lukevaa ääntä, täytyy muuttaa. Näin muutokset voidaan tehdä vain yhteen kohtaan videolla, eikä projektia tarvitse aloittaa joka kerta alusta.

6.3 Videoiden kuvaaminen

Videoiden tekoa varten tarvitsen aikaa ja rauhallisen ympäristön. Myös esimerkiksi niissä tapauksissa, joissa joudun olemaan itse kameran edessä, on oltava tietoinen siitä, mitä kuvan taustalla on. Koevideoissani ei tausta miellyttänyt toimeksiantajaa, joten alkupuhetta kuvatessa on taustan oltava hillitty ja riittävän yksityiskohdaton, jotta katsojan huomio ei kiinnity jonnekin toisaalle. Videoiden kuvaamisen suoritan pääasiassa kotonani.

Voice overin äänenlaatuun tulee kiinnittää huomiota. Äänen täytyy olla riittävän selkeä ja terävä, jotta katsoja kuulee, mitä sanotaan. Puheen tulee olla selkeää ja ymmärrettävää, ei liian nopeaa. Informaatiota tulee siis kyetä ilmaisemaan lyhyesti ja ytimekkäästi, jotta haluttu tieto saadaan esitettyä riittävän ajan puitteissa.

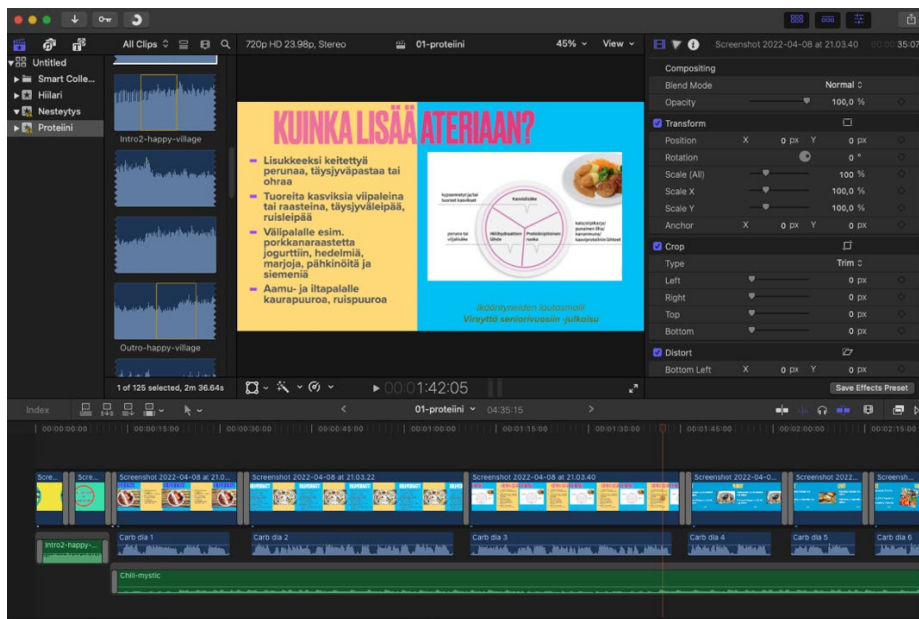
Videoiden tekoa varten on järjestettävä aikaa sekä kuvaamista että editointia varten. Lyhyenkin videon kuvaamiseen voi kulua useita tunteja, kun kohtauksia joutuu kuvaamaan uudelleen useita kertoja. Pieleen menneet kuvatut videonpätkät kuluttavat aikaa, ja kohtaus on kuvattava uudestaan esimerkiksi silloin, jos puhuja unohtaa tekstinsä tai menettää äänensä hetkellisesti. Myös tausta on otettava huomioon siinä, että se ei muutu mitenkään radikaalisti ottojen välillä.

Kuvausvälineinäni toimivat iPhone 7 ja iPad Mini 5. Laitteiden kamerat ja mikrofonit soveltuvat aikomaani kuvauskäyttöön, ja laitteiden yhteensopivuus tietokoneeni kanssa helpottaa videoiden siirtoa ja editoimista.

Voice overit nauhoitan erikseen ja lisään editoitavaan videoon erillisinä ääniraitoina. Niiden on oltava riittävän lyhyitä tai pitkiä tarvittavaan kohtaan, joten ääniraita on luettava ensin, jonka jälkeen äänettömän videonpätkän pituus tulee määrittää ääniraidalle sopivaksi. Ääniraita ei myöskään saa olla niin pitkä, että videon lopullinen pituus ylittää toimeksiantajan toiveen videoiden pituudesta.

6.4 Videoiden editointi

Videoiden editointityökaluina käytän kahta eri ohjelmaa, Final Cut Pro:ta (kuva 7) ja Luma Fusionia (kuva 8). Ensin mainittu on Mac-tietokoneella toimiva ohjelma ja jälkimmäinen iPad-sovellus. Ne eivät ole yhteen sopivia, mutta pystyn jälkimmäisellä ohjelmalla tuottamaan lyhyitä videonpätkiä esimerkiksi matkustessani jonnekin ja edellisellä kokoamaan pätkät yhdeksi kokonaisuudeksi kokonaan. Final Cut Pro mahdollistaa videon osien kokoamisen eri tasoille, ja se värikoodaa automaattisesti video- ja kuvaosiot, ääniraidat, musiikin ja animaatiot, jolloin niiden muokkaaminen myös helpottuu. Luma Fusion tekee saman, mutta on käyttöliittymältään hieman yksinkertaisempi. Siinä on kuitenkin laajempi valikoima erilaisia animaatioita, joita voidaan lisätä videon päälle. Final Cut Pro:n animaatiot ovat rajallisempia, ja ne keskittyvät enemmän kuvassa esiintyjän nimen tai aiheen otsikon esittämiseen, otsikkoanimaatioihin, siirtymätehosteisiin, tiivistelmiin ja lopputeksteihin.

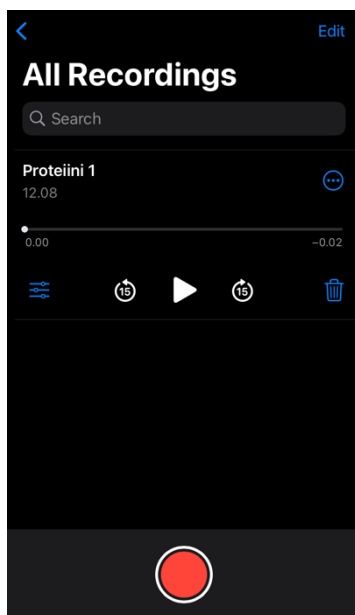


Kuva 7. Final Cut Pro -ohjelma



Kuva 8. Luma Fusion -sovellus

Voice over -ääniraidat tuotetaan iPhoneen Voice Memos -sovelluksella, jolla pystytään editoimaan ääniraidan pituutta ja alkamis- ja päättymiskohtaa. Ääniraitojen siirto onnistuu helposti ja nopeasti iPhoneen ja Mac-tietokoneen välillä. Ääniraitojen äänenlaatu tulee olemaan tasalaatuista Voice Memos -sovelluksen avulla, jolloin niitä ei tarvitse editointivaiheessa kuin hienosäätää (kuva 9).



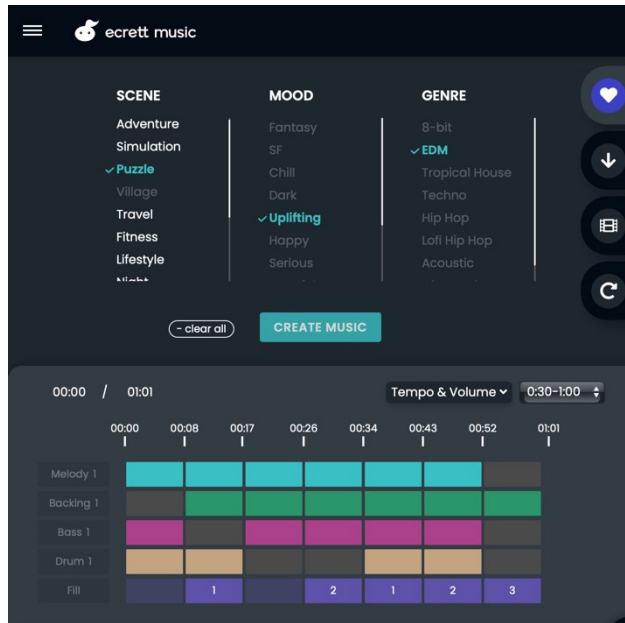
Kuva 9. Voice Memos -sovellus

Hyödynnän videoiden teossa myös Keynote-ohjelmaa, joka on Applen vastaava Powerpoint-ohjelmasta (kuva 10). Diaesityksillä on helppo tehdä tietois-kumaisia kuvasarjoja, jotka voi editoida videoksi erillisellä ohjelmalla, tässä tapauksessa Luma Fusionilla. Diasarjoilla voidaan luoda asioita, joita ei videoeditoreilla välttämättä pystytä tekemään. Tällaisia asioita ovat mm. tiettyjen fonttien käyttö, kuvien asetelma ja mahdolliset animaatiot tekstien esittämiseen tiettyssä järjestyksessä eivät ole mahdollisia ilman Keynotea. Final Cut Pro -ohjelmassa on omia animaatioita, mutta ne eivät ole tietoisuuksiin soveltuvia sellaisenaan.



Kuva 10. Keynote-sovellus

Olen tehnyt videosarjalle tunnus- ja taustamusiikkia, joista ei tarvitse maksaa tekijänoikeusmaksuja. Kappaleita luon Ecret Music -palvelun avulla (kuva 11). Musiikintekopalvelussa voidaan luoda erilaisia ja eri tyyliä kappaleita, joiden pituus voi vaihdella puolesta minuutista useampaan minuuttiin. Erilaiset musiikkityylit, tunnelmat ja skenaariot määrittävät, onko kappale esimerkiksi iloisen pompahtava vai vakavan synkkä. Alku- ja lopputunnusmusiikit jokaisessa jaksossa tulevat olemaan samanlaisia, mutta taustamusiikki itse videoiden tieto-osuudessa voi vaihdella riippuen siitä, kuinka ne aiheeseen sopivat. Kappalevaihtoehtoja minulla on useita, mutta samaa kappaletta voidaan soittaa esimerkiksi jokaisen ravitsemusta käsittelevän videon taustalla, jolloin jaksot ovat yhteneväisiä ja helposti tunnistettavia vielä entisestään.



Kuva 11. Ecrett Music -palvelu

Hankkeella ei ole omaa logoa, joten videoillakaan ei ole virallista logoa. Olen tehnyt videoille yhtenäistävän, yksinkertaisen logon. Videosarjan nimeksi tuli Hyvinvointia ikääntyville. Jokaiselle aiheelle tein vastaavanlaisen logon, jotta yhtenäisyys säilyisi. Kunkin aiheen logon väriyhdistelmät ovat erilaisia. Logon värit pyrkivät olemaan yhtenäisiä videon diasarjan värien kanssa. Kuva 12 esittää videoiden päälogoa sekä yhtä yksittäisen aiheen logoa. Logojen tekemiseen käytin kuvanmuokkausohjelma GIMP:iä.



Kuva 12. Hyvinvointia ikääntyville -logo ja esimerkki yksittäisen videon logosta

6.5 Videoiden tekstittäminen

Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivin 2016/2102 mukaan 23.9.2020 jälkeen julkaistuissa videoissa on saavutettavuuden vuoksi oltava tekstitys. Näin videoiden sisältö on kaikkien saavutettavissa. Direktiivi 2016/2102 vaatii

tekstittämistä videoihin, jotka ovat julkaistu julkisen organisaation internetsivuilla, josta sisältö on kenen tahansa nähtävillä. Myös Youtube-palvelussa julkaistut julkisen organisaation videot on tekstitettävä.

Aluehallintoviraston (s.a) julkaisu Digipalvelulain vaatimuksista syventyy aiheeseen tarkemmin. Saavutettavuus tulisi ottaa huomioon jo videon suunnitteluvaiheessa. Näin helpotetaan tekstittäjän työtä ja videon tietomäärä ei pääse rönnyilemään.

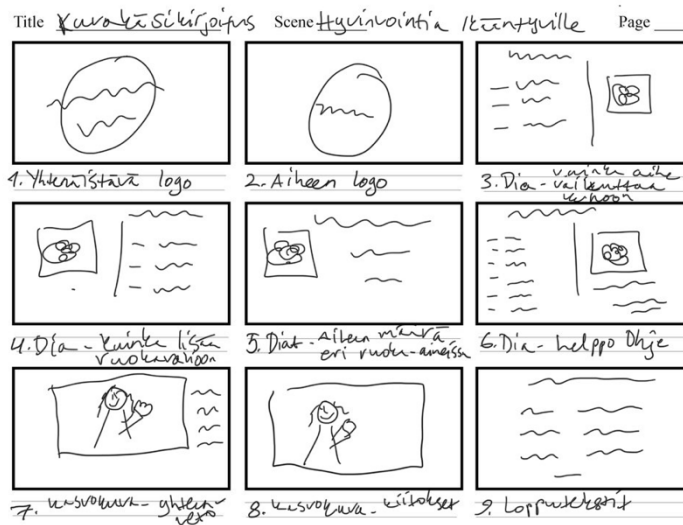
Tekstitys voidaan tehdä joko kiinteänä osana videota tai se voidaan tehdä erikseen niin, että sisältöä kuluttava voi itse päättää, näyttääkö video tekstitystä vai ei. Tämän tuotoksen tapauksessa tekstitykset tullaan tekemään myöhemmin.

7 VALMIIT VIDEOT

Tuotin kolme videoita ikäihmisille ravitsemuksesta ja terveellisen ruokavalion hyödyistä kotona asumisen kannalta. Videoiden teemat ovat proteiinit, hiilihydraatit ja niiden ravintokuitu sekä neste. Nämä teemat ovat erityisen tärkeitä ikääntyvän ihmisen ruokavaliossa.

7.1 Kuvakäsikirjoitus

Videoiden rakenteen pyrin pitämään samanlaisena. Näin videoita voidaan tuottaa lisää myös muiden toimesta. Tätä tukemaan tein helpon kuvakäsikirjoituksen (kuva 13).



Kuva 13. Kuvakäsikirjoitus opinnäytetyön videoiden perusrakenteesta

Kukin video alkaa tekemälläni yksinkertaisella logolla, jota seuraa videon aiheen otsikkologo. Tämän jälkeen alkaa aiheesta kertominen seuraavien kysymysten avulla: Miksi aihe on tärkeä? Kuinka aiheen ravintoainetta lisätään ruokavalioon helposti? Millaisia määriä aiheen ravintoainetta tietyissä ruoka-aineissa on? Lisäksi esitetään helppo ohje, jolla katsoja voi valmistaa aiheen ravintoainetta sisältävää ruokaa tai juomaa. Lopussa esitetään kasvokuvaa videon tekijästä, joka tiivistää aiheen pääkohdat ja kiittää katsojaa seurasta.

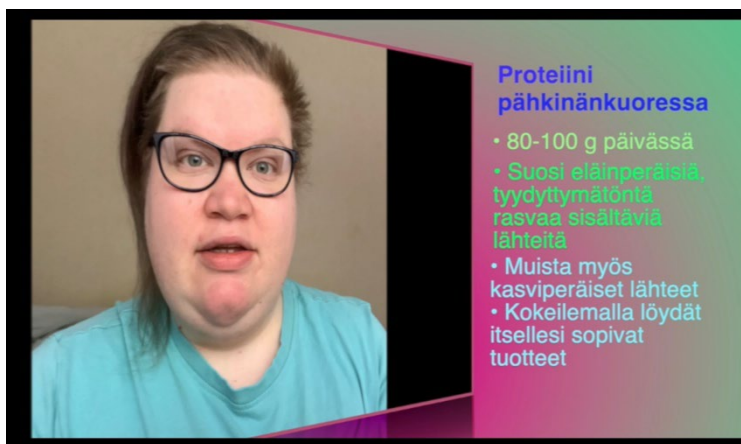
Toimeksiantajan toiveesta videoiden enimmäispituudeksi tuli viisi minuuttia. Aiheita haluttiin käydä läpi lyhyesti, mutta riittävän hidastempoisesti, jotta asia on helppo sisäistää. Videoissa käytettyä termistöä yksinkertaistettiin, jotta aiheetta olisi helpompi seurata.

7.2 Tuotetut tietoiskuvideot

Seuraavaksi kerron tuotettujen videoiden sisällöstä. Tuotettuja videoita on kolme aiheiltaan proteiini, hiilihydraatit ja niiden ravintokuitu sekä neste. Teemat valittiin, koska ne ovat tärkeitä ikäihmisen ravitsemuksen kannalta ja niiden riittävä saanti sopivista ruoka-aineista on hyvä tuntee. Vääränlainen ruokavalio voi mahdollistaa näiden ravitsemusaineiden terveydelle haitallisempien muotojen saannin.

7.2.1 Proteiini

Proteiini-video käsittelee proteiineja ja erilaisia ruoka-aineita, jotka toimivat sen lähteinä. Tietoisku koostuu dioista, jotka kertovat tärkeää tietoa proteiineista. Se alkaa listaamalla syitä, miksi proteiinit ovat tärkeitä keholle: sitä tarvitaan lihasmassan ja vastustuskyvyn ylläpidossa. Seuraavassa diassa kerrotaan, kuinka suuri osa lautasesta tulisi olla proteiinipitoisia tuotteita ja millaisia tuotteita tulisi nauttia. Proteiinipitoisia tuotteita ovat lihat, kala ja palkokasvit. Myös maitotuotteissa, kuten juustossa, maidossa ja piimässä, on proteiinia. Diasarja jatkaa erittelemällä erilaisia ruoka-aineita ja -lajeja sekä niiden proteiinipitoisuuksia. Esimerkiksi yksi annos maitoon keitettyä puuroa sisältää 8–10 grammaa proteiinia, kun taas 100 grammaa kalaa sisältää 10–25 grammaa. Diasarjan päättää helppo ruokaohje, joka tällä videolla on kinkku-raejuustomukana. Sen proteiinin määrä on 57 grammaa, kun päivittäinen proteiinin määrä tulisi olla 80–100 grammaa. Videon lopuksi tehdään yhteenveto videon tietojen pääkohdista. Video on tekstitetty, ja sen pituus on alle kuusi minuuttia. Video on saatavissa [täältä](#). Kuva 14 on kuvakaappaus tästä videosta.

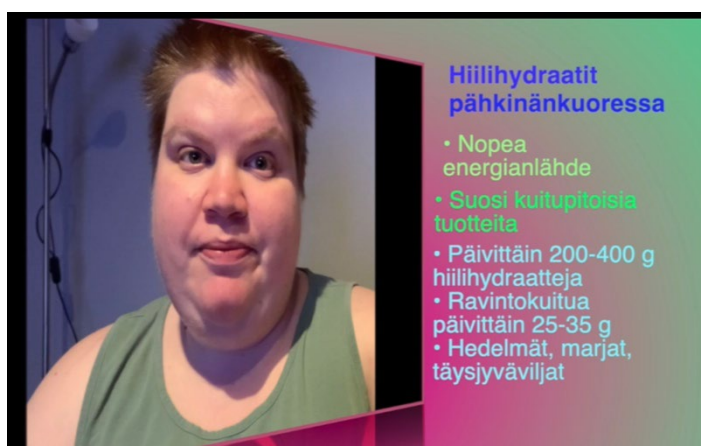


Kuva 14. Proteiini-tietoiskun kuvakaappaus

7.2.2 Hiilihydraatit ja ravintokuitu

Hiilihydraatit-video käsittelee hiilihydraatteja ja ravintokuitua. Hiilihydraatit auttavat kehon rasva-aineenvaihdunnassa ja ovat nopea energianlähde. Tämän vuoksi pitää suosia kuitupitoisimpia ruoka-aineita, sillä ne auttavat suoliston toimintaa. Hiilihydraatit eivät ole pelkästään sokeria, vaan sitä sisältävät myös

vilja, vihannekset, hedelmät ja marjat. Hiilihydraatteja tarvitaan päivässä 200–400 grammaa ja ravintokuitua 25–35 grammaa. Videon diasarja jatkaa kertomalla, kuinka terveellisiä hiilihydraatteja lisätään päivittäisiin aterioihin: ruoassa käytetään lisukkeena keitettyä perunaa, täysjyväpastaa tai ohraa, kasviksia raasteena tai viipaleina ja täysjyväleipää: välipaloille kasviksia, hedelmiä, marjoja ja pähkinöitä; aamiaiselle ja iltapalalle kaura- tai ruispuuroa. Seuraavaksi diasarja esittelee ruoka-aineita ja niiden määriä, jotka sisältävät kolme grammaa ravintokuitua. Esimerkiksi 2,5 dl kaurapuuroa ja 1,5 dl ruispuolukka-puuroa sisältävät kolme grammaa kuitua. Kaksi tomaattia, 2 dl porkkanaraastetta ja 2–3 dl marjoja sisältävät myös kolme grammaa ravintokuitua. Diasarjan päättää helppo ohje, kasvisohratto, johon ikäihminen voi lisätä haluamansa proteiinin lähteen. Video päättyy tiivistelmään aiheen tietojen pääkohdista. Video on saatavissa [täältä](#). Kuva 15 on kuvakaappaus tästä videosta.



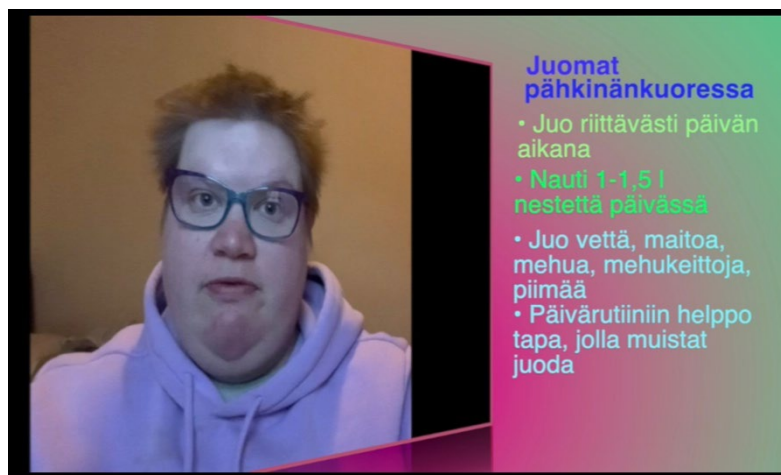
Kuva 15. Hiilihydraatit-tietoiskun kuvakaappaus

7.2.3 Neste

Tämä video käsittelee nesteen tarvetta ja erilaisia juomia. Se alkaa kertomalla, että iän myötä janontunne voi heiketä, minkä vuoksi on tärkeää muistaa juoda 1–1,5 litraa nestettä päivässä. Päivittäin voisi nauttia veden ja maidon lisäksi mehukeittoa ja piimää, jotka ovat paksumpia ja näin ollen helpompia niellä. Kahvia, teetä ja mehuja voi myös juoda päivittäin, mutta hieman rajallsemmin. Välipaloille suositellaan pirtelöitä, kaakaota ja juotavia jogurtteja, jotka sisältävät hyviä ravintoaineita. Videon diasarja jatkuu vinkeillä, joilla ikäihminen voi muistaa juoda enemmän; mukana voi kuljettaa juomapulloa, josta näkee, kuinka paljon on jo juonut tai joka kerta keittiössä piipahtaessa

voi juoda lasillisen juomaa. Myös ruoan kanssa on tärkeää olla juotavaa jokaisella aterialla.

Diasarja jatkaa erittelemällä erilaisia juomia ja kertoo, millaisia hyödyllisiä piirteitä niissä on. Maitopohjaiset juomat sisältävät tärkeitä ravintoaineita ja paksumpia juomia, kuten piimää ja pirtelöitä, joita on helpompi niellä. Mehut ja sokeroidut juomat sisältävät sokeria, joka voi auttaa verensokerin kohottamisessa, mutta niitä tulisi nauttia hillitysti, koska liiallinen sokeri on haitallista. Mehukeitot ja pirtelöt sisältävät hyviä ravintoaineita, ja niiden sakeus helpottaa nielemistä. Tee ja kahvi sisältävät piristävää kofeiinia, mutta niitä tulisi mieluiten nauttia korkeintaan 1–2 kuppia päivässä. Diasarjan päättää helppo ohje, kylmähaudutettu tee, jota voidaan nauttia joko sellaisenaan tai lisäämällä ripaus sokeria. Videon päättää yhteenveto videon tietojen pääkohdista. Video on saatavissa [täältä](#). Kuva 16 on kuvakaappaus tästä videosta.



Kuva 16. Neste-tietoiskun kuvakaappaus

7.3 Toimeksiantajan palaute

Toimeksiantajan palaute ensimmäisestä videosta muutti ensisijaiset ideani täysin. Videoista haluttiin enimmillään viiden minuutin mittaisia. Tämä tarkoitti, että ensimmäisestä videosta piti tehdä huomattavasti kompaktimpi ja että aihe kiteyttää muutamaan lauseeseen. Näin muokkautui videoiden perusrakenne. Myös aiheiden määrää tuli karsia, minkä ansiosta videoiden määräksi tuli kolme, jotka keskittyvät ravitsemuksen eri aihealueisiin.

Toimeksiantaja kehotti esittämään videoita prosessin edetessä kohderyhmään kuuluville, joilta sain hyödyllistä palautetta sisällön muokkaamisesta tiiviimäksi. Sain apua myös ohjaavalta opettajaltani, joka kiinnitti huomiota etenkin dioissa näkyvän tiedon todenperäisyyteen. Lähteitä on paljon, ja oikean tiedon käyttäminen on tärkeää, jotta jaettu tieto on totuudenmukaista.

Sain palautetta kahdelta videoiden kohderyhmään kuuluvilta henkilöiltä. Palautteen antajien mukaan videoissa käytetty termistö oli riittävän ymmärrettävää maallikon näkökulmasta. Videoiden pituus oli heidän mielestään sopiva. Videoiden tietoisuudet antoivat heille asioita, joita tulee ottaa huomioon sekä omassa, puolison että esimerkiksi iäkkään vanhemman ruokavaliossa. Tutkimusotos ei ole suuri, mutta sen perusteella saatoin jatkamaan videoiden sisällön kehittämistä ja videoiden editoimista niiden lopulliseen muotoon.

Tietoisuuden lopulliset versiot sain toimeksiantajalle nähtäväksi pitkän uudelleenkuvaamis- ja editointiprosessin päätteeksi. Palaute heiltä oli positiivista, ja videot hyväksyttiin niiden sen hetkessä muodossa. Videot tullaan julkaisemaan myöhemmin virallisesti. Tällä hetkellä ne ovat saatavilla OneDrive-palvelun kautta [täällä](#), tätä opinnäytetyön raporttia varten.

8 YHTEENVETO TIETOISUUKSISTA

Nykypäivän ikäihmisillä on mahdollisuus etsiä tietoa internetin ansiosta. Tilastokeskuksen (2019) mukaan 80 % 64–74-vuotiaista ja 40 % 75–89-vuotiaista käyttää internetiä. 64–74-vuotiaista 57 % ja 75–89-vuotiaista 23 % käyttää internetiä useita kertoja päivässä (Tilastokeskus, 2019). Koska internet luo mahdollisuuden etsiä tietoa aiheesta kuin aiheesta, voidaan tietoa myös saattaa erilaisten ihmisten saataville helposti.

Haetun tiedon tulee olla luotettavaa. Kaikilla ihmisillä ei välttämättä ole riittävästi kriittistä lukutaitoa, jolla osaa erottaa luotettavat lähteet epäluotettavista. Tämän vuoksi tiedonantajalla on oltava luotettavat lähteet käytössään, jotta haluttua tietoa voidaan jakaa luotettavasti tiedonhakijoille.

Ikäihmisten ravitsemuksesta on tietoa runsaasti, ja luotettavia lähteitä on saatavissa helposti. Tiedon runsauden vuoksi voi halutun tiedon löytäminen muuttua haastavaksi. Ikääntyvän voi olla vaikeaa löytää etsimänsä valtavasta tietomäärästä, ja sekin tiedon riipe voi jäädä liian pieneksi, minkä vuoksi hakua täytyy laajentaa useampaan lähteeseen.

Työtä aloittaessani olin varma, että itse videoiden tekeminen olisi helpoin osuus opinnäytetyön tekemisessä. Idea valmiin videon ulkonäöstä helpottaa videon editointia. Haasteen toi videon sisällön kiteyttäminen tiiviiksi, mutta silti ymmärrettäväksi tietopaketiiksi. Oli myös pohdittava, kuinka paljon videosta tulisi olla tekstiä ja kuvia, ja kuinka paljon kasvokuvaa ja liikkuvaa kuvaa.

Videoiden aiheet ja sisältö elivät pitkän ajan prosessin alussa. Ideoita oli enemmän kuin aikaa. Ensimmäiset videot olivat sekä tietoiskuja että esittelyvideoita erilaisista tuotteista. Alun perin ajatukseni oli olla itse videoilla ja esitellä tuotteita, joita kohderyhmä ei välttämättä omillaan kokeile. Valmistin salaatteja ja wrappeja sekä esittelin niiden valmistusprosessia. Toimeksiantajan palaute kuitenkin johti minut muuttamaan lähestymistapaani aivan kokonaan.

Itse videoiden tekoprosessi oli loppujen lopuksi melko yksinkertainen. Jotta samaa kaavaa pystytään toistamaan, on videoiden teko- ja kuvaustavan oltava riittävän yksinkertainen. Päädyin tekemään dioja, joissa kerrotaan selkeästi ja yksinkertaisesti käsiteltävän aiheen pääkohdat: miksi tämä ravintoaine on ikäihmisen ruokavaliolle tärkeä, mitä se tekee keholle ja mistä ruoka-aineista sitä saa? Videot koostuivat niin, että jos aiheesta löytyi esimerkiksi kätevä taulukko, seuraavat diat käyvät läpi taulukon sisällön kohta kohdalta. Lopuksi esitetään helppo ruokaohje ja yhteenveto aiheesta. Yhteenvetoon kuvasin dian sijaan itseäni, jolloin ääni videolla sai kasvot ja nimen.

Tiedonhaku havainnollisti sitä, millaisia muutoksia voi odottaa iän tuovan, kuinka keho muuttuu, kuinka se vaikuttaa ravinnon nauttimiseen ja mitä voidaan tehdä asian hyväksi jo ennen iän karttumista. Omana tavoitteenani on, että kykenen huolehtimaan itsestäni ja ravitsemuksestani ollessani yli 65-vuotias. Asiaa tulisi miettiä myös kumppanini kanssa, kuinka iäkkäinä voisimme

tukea toistemme hyvinvointia ja huolehtia toistemme ravitsemuksesta, jotta voisimme asua kotona ilman ulkopuolista apua mahdollisimman pitkään.

Tietoa hakiessani löysin erilaisia artikkeleita aiheeseen liittyen. Marttojen (s.a) www-artikkelissa kirjoitetaan siitä, millaisia ruokalajeja nykypäivän ikäihmiset suosivat, kun puhutaan kotiruoasta. Teksti listaa muun muassa laatikkoruokia, siskonmakkarakeiton ja kalaruokia. Tulevaisuuden ikäihmisten suosikkiruoiksi listataan pizzaa, pastaa ja tortilloja, enkä todellakaan näkisi mitenkään mahdollottomana, että esimerkiksi itse nauttisin näitä ruokalajeja myös yli 65-vuotiaana. Jos mietitään, mitä oma sukupolveni ja nuoremmat sukupolvet suosivat esimerkiksi ravintoloissa ja lounaspaikoissa, voi tulevaisuuden ikäihmisen ruokakorista löytää ainekset pizzaan, broileripastaan tai erilaisiin wrappeihin. En myöskään näkisi mahdollottomana näiden ruokalajien kehittymistä ja monipuolistumista niin, että niistä saataisiin ravinnerikkaampia ja terveellisempiä valmisruokia kuin mitä nykypäivänä tarjotaan.

Videoiden uskon antavan kohderyhmälle tärkeää tietoa ja hyviä vinkkejä. Videoiden tieto on tällä hetkellä ajantasaista vallitsevien suositusten mukaisesti. Kuvakäsikirjoituksen sekä jo valmiiden videoiden avulla voidaan tehdä lisää videoita myöhemmin toisen tekijän toimesta. Videoiden julkaisijana toimii Ikäruoka 2.0 -hanke. Julkaisupaikkana toistaiseksi toimii OneDrive-palvelu tätä opinnäytetyötä varten, kunnes teemme hankkeen kanssa virallisen julkaisusopimuksen. Kun sopimus on tehty, voidaan videot tekstittää. Toimeksiantajan hyöty videoista on se, että se kykenee tarjoamaan ikäihmisille tietoa ravitsemuksesta helposti. Tämä tieto on selkokielistä ja tiivistettyä niin, että se on helposti ymmärrettävää ja sovellettavissa jokapäiväiseen elämään. Hankkeen kohderyhmä löytää videot helposti yhdestä paikasta, ja hanke voi helposti tarjota videoita internetsivuillaan.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöstäni on hyötyä ja iloa aivan kaikille. Hankkeen kohderyhmille ja kaikille, jotka ovat ikäihmisiä nyt, ja itseni kaltaisille tulevaisuuden ikäihmisille ja tuleville sukupolville, niin kauan kuin videoiden tiedot ovat ajantasaisia. Ravitsemus on tietoa, josta jokaisen tulisi tietää edes se, millaiset ravintoaineet määrällisesti ovat riittäviä yksilöille. Ravitsemus kulkee

ihmisen mukana koko elämän, ja terveellisesti syömällä ihminen takaa itselleen sen, että kykenee toimimaan ja elämään itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Tietenkin asiaan vaikuttavat myös muut tekijät, kuten perimä, elintavat ja liikkuminen. Riittävä ravitsemus on tärkeää, sillä se edesauttaa kehon kunnon ylläpidossa ja auttaa jaksamaan liikkua päivittäin.

LÄHTEET

Aamutohtori. 2016. Ikäihmisten ravitseminen. Yle Areena. Televisiohaastattelu. 21.12.2016. Saatavissa: <https://areena.yle.fi/1-3891282> [viitattu 15.11.2021].

Aluehallintovirasto. s.a. Videoiden ja äänilähetysten saavutettavuus. Www-artikkeli. Saatavissa: <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/digipalvelulain-vaatimukset/videoiden-ja-aanilahetysten-saavutettavuus/#miten-tekstitys-pitaa-tehda> [viitattu 23.3.2022].

Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi 2016/2102

Gery ry. 2020. Ikäihmisen ruokavalinnat. Youtube-videosarja. Saatavissa: <https://youtu.be/Jb5bsIN8RXU> [viitattu 2.10.2021].

Huotala, L. & Savusalo, S. 2021. Ikääntyneiden ruokaympäristö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. 2021. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/435172/huotala_leena_savusalo_sini.pdf?sequence=2 [viitattu 5.5.2022].

Ikätalo.fi. 2019. Väestön ikääntyminen Suomessa. Www-artikkeli. 7.11.2019. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ikääntyneelle/ikä-ja-arki/väestön-ikäntymisen-suomessa> [viitattu 2.10.2021].

Joutsenvirta, T. 2018. Opetusvideon suunnittelu ja käsikirjoittaminen. Blogs.helsinki.fi. Pdf-julkaisu. 2018. Saatavissa: https://blogs.helsinki.fi/video-blog/files/2018/04/esimtiivistelmä_käsikirjoitus_luento.pdf [viitattu 4.5.2022].

Kainuun Sote. 2016. Ravinto ja ikääntyminen. Youtube-videosarja. 2016. Saatavissa: <https://youtu.be/9OYOzq1ozfc> [viitattu 4.12.2021].

Kumpula, P. 2015. Kotona asuvien ikäihmisten ruokatottumukset ja ravitseminen Kalajoen kaupungissa. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. 2015. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/92391/Kumpula_Paula.pdf?sequence=1 [viitattu 10.4.2022].

Martat. s.a. Ikäihmisen ruokavalio. Www-artikkeli. S.a. Saatavissa: <https://www.martat.fi/marttakoulu/ravitseminen/ikäihmisen-ruokavalio/> [viitattu 2.5.2022].

Oikarinen, A. 2014. Markkinointivideon tekeminen Minun Kainuu -videokilpailuun. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. 2014. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84630/oikarinen.aappo.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page21> [viitattu 10.11.2021].

Ravitseminen ja ruuan valinta. s.a Proteiinit. Ruokatieto. Www-artikkeli. S.a. Saatavissa: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matkapellolta-poytaan/ravitseminen-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/proteiinit> [viitattu 2.5.2022].

Ruokavirasto. 2014. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. PDF-julkaisu. 2018. Saatavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalasets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf [viitattu 16.12.2021].

Ruokavirasto. 2021. Ikääntyneet. Www-artikkeli. 21.2.2022. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/ikaantyneet/> [viitattu 15.11.2021].

Selvántö, M. 2018. Kotona asuvien ikäihmisten ruokailutottumukset ja toiveet ravitsemuksen toteuttamiseksi. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Opin-
näytetyö. 2018. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/155568/Selvanto_Mirja.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 10.4.2022].

THL. 2020. Vireyttä seniorivuosiin – Ikääntyneiden ruokasuositus. PDF-julkaisu. 4.2020. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/THL_OHJ_4_2020_Vireyttä%20seniorivuosiin_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 10.11.2021].

THL. 2021. Hiilihydraatit. Www-artikkeli. 10.3.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/hiilihydraatit> [viitattu 2.5.2022].

Tilastokeskus. 2019. Suomalaisten internetin käyttö 2019. Www-artikkeli. Saatavissa: https://stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_kat_001_fi.html [viitattu 13.4.2022].

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2020. Vireyttä seniorivuosiin – Ikääntyneiden ruokasuositus. Youtube-video. 2020. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=V9WX4IDfh8&list=PLVkzUdFdu-ymDaSzIRHQkhasaMD6D3OvM7&index=2> [viitattu 16.9.2021].

XAMK, 2020. Ikäruoka 2.0 – Ikäihmisille hyvää syömistä tukevia palveluita. Www-artikkeli. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/ikaruoka-2-0-miten-ikaihminen-kauppa-ja-ravintolapalvelut-saadaan-sujuvammaksi> [viitattu 15.11.2021].

YLE Areena. 2017. Ikäihmisten aliravitsemus: vain syöty ruoka ravitsee. Podcast. 19.1.2017. Saatavissa: <https://areena.yle.fi/audio/1-3942175> [viitattu 11.9.2021].