



Työaikainen ruokailusuositus

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA • TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Työaikaisen ruokailusuositus

Satu Jyväkorpi, pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Ravitsemus-, ruoka- ja ruokailusuositusten laatiminen

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset – tieteellinen
arviointi/tieteellinen näyttö

NNR2023

Suomalaiset ravitsemussuositukset

Kansallinen arviointi: väestön ravitsemus, ravitsemustila,
terveys ja ruokakulttuuri → ruokasuositukset väestölle

2024

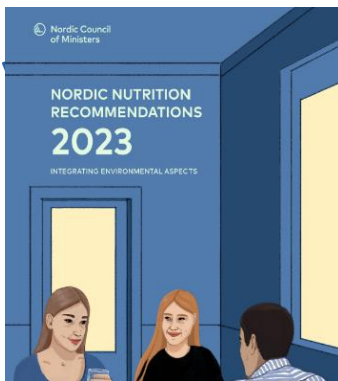
Kohde-/ikäryhmäkohtaiset ja erillissuositukset

Lapsiperheiden ruokasuositus: Raskautta suunnittelevat, raskaana olevat ja imettävät, imeväis-, leikki- ja kouluikäiset lapset (edelliset 2016 ja päivitys 2019, 2026), Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus (2016, uudistettavana 2020) Kouluruokailusuositus (2017) ja Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (2018) II asteen opiskelijoiden ruokailusuositus (2019), Ikääntyneiden ruokasuositus (2020) Ravitsemushoitosuositus (2023), Työaikainen ruokailusuositus 2026

2017

->

2026



- Hyvä ravitsemus ehkäisee kansansairauksia, tukee hyvinvointia ja voi pidentää työuria.
- Keskeisiä keinoja vaikuttaa työikäisten ravitsemukseen ovat tiedon lisääminen terveyttä edistävistä, kestävästä ruokavalioista, ravitsemusohjaus eri elämäntilanteissa ja terveyttä tukevan ruokaympäristön mahdollistaminen.
- Työaikaisen ruokailun toteuttamiseen liittyy erilaisia haasteita riippuen toimialasta ja työpaikasta
- Tavoitteena terveyttä edistävän työaikaisen ruokailun toteutuminen erilaisissa töissä ja työolosuhteissa.



Sisällys

Sanasto.....	5
Esipuhe.....	8
1. Työikäisten ravitsemus.....	10
1.1 Ravitsemuksen nykytila.....	10
1.2 Työikäisten ateriointi.....	11
1.3 Toimialakohtaisia eroja ravitsemuksessa ja työaikaisessa ruokailussa	12
2. Työkyvyn ylläpito	13
2.1 Ravitsemuksen vaikutus työkykyyn.....	14
2.2 Hyvä ravitsemus, liikunta ja uni tukevat toisiaan	18
3. Työikäisten terveyttä edistävät ruokavalinnat.....	22
3.1 Istumatyö ja monipaikkainen työ	23
3.2 Fyysisesti kuormittava työ	26
3.3 Vuorotyö ja epättyypilliset työajat	27
3.4 Ammattikuljettajan työ.....	30
3.5 Palvelualojen työ.....	31
3.6 Matkustaminen ja edustustehtävät	32
3.7 Työttömät.....	33
3.8 Käytännön vinkkejä terveyttä edistävään ja taloudelliseen ruokailuun.....	33
4. Eri toimijoiden rooli työaikaisessa ruokailussa.....	41
4.1 Eri toimijoiden rooli ravitsemuksen edistämisessä.....	42
4.2 Työnantajan rooli	43
4.3 Työntekijän rooli.....	51
4.4 Ruokapalveluiden ja muiden ravintoloiden rooli.....	52
4.5 Ravintolan ruokailuympäristö	59
Liitteet	61



Työaikainen ruokailusuositus

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA • TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

1. Työikäisten ravitsemus



- 1. Työikäisten ravitsemus
- 1.1 Ravitsemuksen nykytila
- 1.2 Työikäisten ateriointi
- 1.3 Toimialakohtaisia eroja ravitsemuksessa ja työaikaisessa ruokailussa

- Aikuisista alle 40 % syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä ja kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa.
- Päivittäin täysjyvätuotteita käyttää yli puolet aikuisista.
- Kasviöljypohjaisen ruoanvalmistusrasvan ja jodoidun suolan käyttö on yleistä. Vanhemmissa ikäryhmissä käyttötavoitteiden mukaiset ruokavalinnat ovat yleisempiä nuorempiin ikäryhmiin verrattuna.
- Korkeasti koulutetut saavuttavat kasvien, hedelmien ja marjojen, sekä kalan ja täysjyvätuotteiden käyttötavoitteet useammin kuin matalasti koulutetut.
- Suomalaisten aikuisten ruokatottumuksissa on parannettavaa.
 - Kasvien, marjojen ja hedelmien sekä kestävästi pyydetyn ja kasvatetun kalan kulutusta tulee lisätä kaikissa väestöryhmissä.
 - kasviöljypohjaisten ruoanvalmistusrasvojen ja levitteiden suosiminen on tärkeää.
- Ruokavalintoihin voidaan vaikuttaa, ja niiden väestöryhmittäisiä eroja kaventaa monilla yhteiskunnallisilla keinoilla. Niitä ovat muun muassa –
 - ruokapalveluiden ateriatarjonnan ja ruokakasvatuksen kehittäminen, elintarvikkeiden verotus, tuotekehitys, vastuullinen markkinointi sekä myönteinen ruokapuhe
 - Seuranta tärkeää

Lähde: Terve Suomi –tutkimus 2023 Ilmiöraportti

2. Työkyvyn ylläpito



- 2. Työkyvyn ylläpito
- 2.1 Ravitsemuksen vaikutus työkykyyn.....
- 2.2 Hyvä ravitsemus, liikunta ja uni tukevat toisiaan.....



3. Työikäisten terveyttä edistävät ruokavalinnat



3. Työikäisten terveyttä edistävät ruokavalinnat.....

- 3.1 Istumatyö ja monipaikkainen työ
- 3.2 Fyysisesti kuormittava työ
- 3.3 Vuorotyö ja epättyypilliset työajat
- 3.4 Ammattikuljettajan työ.....
- 3.5 Palvelualojen työ
- 3.6 Matkustaminen ja edustustehtävät
- 3.7 Työttömät.....
- 3.8 Käytännön vinkkejä terveyttä edistävään ja taloudelliseen ruokailuun..



Työaikainen ruokailu erilaisissa olosuhteissa

- Suurin osa syö lounaan kotona tai eväitä työpaikalla. Kolmanneksi yleisintä on syödä henkilöstöravintolassa.
- Etätyön tekemisen myötä kotona syöminen on yleistynyt.
- Eväsrुokailu voi toteutua taukotilassa mutta myös kentällä erilaisissa olosuhteissa.
- Henkilöstöravintoloiden lisäksi voidaan ruokailla muissa ravintoloissa sekä huoltoasemilla, junassa tai lentokentällä.



Terve Suomi -tutkimus 2022-2023



Terveyttä edistävän ruokailun toteuttaminen

- Työn ja taukojen suunnittelu yhteistoimin.
- Aterioiden suunnittelu ja ennakointi (työntekijä):
 - Missä syödään? Mitä syödään? Milloin syödään?
- Kannustus terveyttä edistävään ruokailuun (työnantaja), mm.:
 - Järjestää taukotilat, viihtyvyys, työpaikkaruokailu
 - Ravintoetu
 - Terveyttä edistävät välipalat tai kokoustarjoilut.

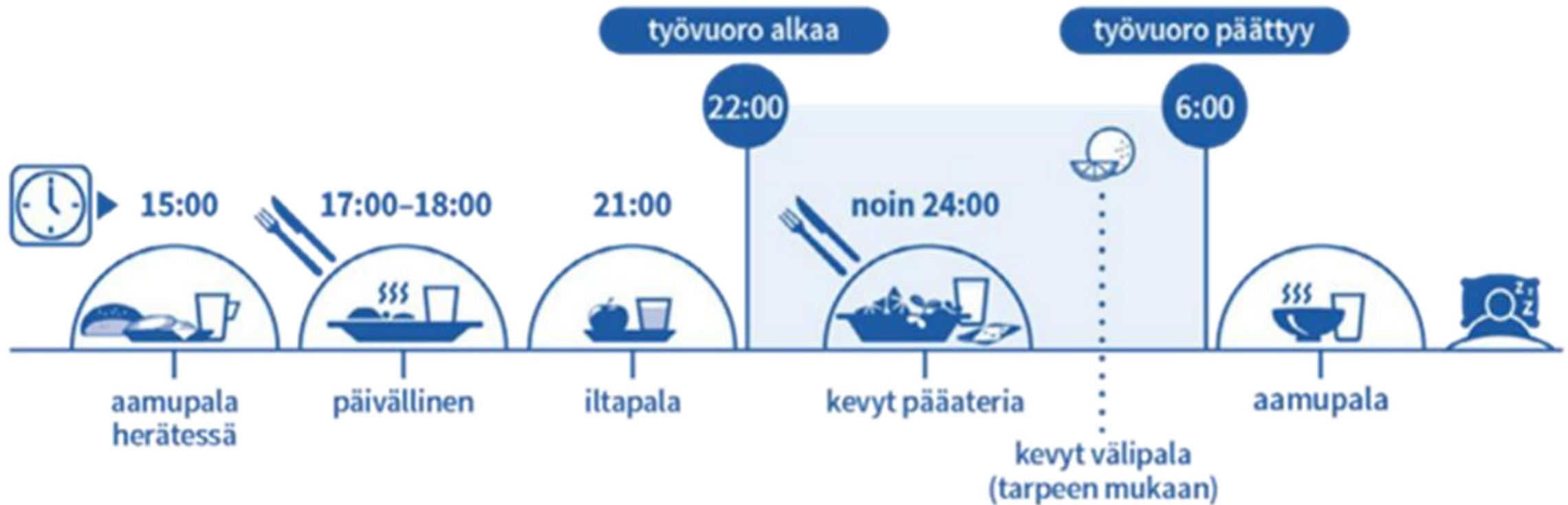


Yötyö ja ruokailu

- Yötyö voi vaikeuttaa terveyttä edistävän ruoan saatavuutta. Esimerkiksi henkilöstöravintolat ovat kiinni.
- Terveyttä edistävä ruokailu yötyötä sisältävässä vuorotyössä on kuitenkin tärkeää.
 - Yöllä vireys on luonnollisesti matalammalla ja yötyössä työtapaturmien riski on suurempi.
 - Yötyötä sisältävä vuorotyö lisää sydän- ja verisuoni sairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä ja on yhteydessä myös painon nousuun ja painonhallinnan haasteisiin.



Ateriarytmi yövuoroon



Vinkkejä eväsrुकailuun

- Erilaisia eväsesimerkkejä; puuro-, leipä-, keitto- ja salaattieväs.
- Vinkit eväisiin, joita voi napata mukaan suoraan kaupasta.



Eväsruekailu haastavissa työolosuhteissa

- Taukotilan järjestäminen on työantajan vastuulla.
 - Eväsruekailun edellytyksiä ovat taukotilan mikroaaltouuni, jääkaappi ja vesipiste.
- Kyselyiden mukaan kuitenkin kylmäsäilytys- ja lämmitysmahdollisuuksien puuttuminen voi estää työaikaista ruokailua.
- Vinkit eväsruekailuun, kun edellytykset eivät toteudu:
 - Ruoan pitäminen kylmänä: Kylmälaukku, -pakkaus, pakasteiden hyödyntäminen, ruokatermos.
 - Ruoan pitäminen lämpimänä: Ruokatermos, termospullo.



Pääateria				
Kylmäsäilytys- mahdollisuus	Ei kylmäsäilytys- mahdollisuutta	Lämmitys- mahdollisuus	Ei lämmitys- mahdollisuutta	Ei kylmäsäilytys eikä lämmitys- mahdollisuutta
Kotiruoat, *valmisruoat, pakastekeitot- ja ateriat. Valmissalaatit ja täytetyt eväsleivät.	Kotiruoat tai valmisruoat kylmälaukussa. Pakastekeitot tai -ateriat säilyvät kylminä ruokailuun asti. Eväät pysyvät viileinä kylmälaukussa tai laittamalla eväsrasiaan kylmäkalle. Myös suoraan pakastimesta mukaan otettu ruoka säilyy viileänä pidempään. Eväät pysyvät lämpimänä tai viileänä ruokatermoksen avulla. Se sopii erityisesti lämpimille ruoille, kuten keitoille, pastoille tai padoille, mutta myös kylmille ruoille, kuten smoothielle tai jogurtille.	Kotiruoat, valmisruoat, pakastekeitot ja -ateriat.	Kylmänä syötävät kotiruoat, salaatit, valmiiksi täytetyt eväsleivät.	Keitto- tai pataruoka ruokatermoksessa. Kylmänä syötävät kotiruoat, salaatit, valmiiksi täytetyt eväsleivät kylmälaukussa. *Kalasäilykkeet, joissa on MSC- merkki. Voidaan lisätä esimerkiksi salaatin tai pastan joukkoon.



4. Eri toimijoiden rooli työaikaisessa ruokailussa



4. Eri toimijoiden rooli työaikaisessa ruokailussa.....

- 4.1 Eri toimijoiden rooli ravitsemuksen edistämisessä.....
- 4.2 Työnantajan rooli
- 4.3 Työntekijän rooli.....
- 4.4 Ruokapalveluiden ja muiden ravintoloiden rooli.....
- 4.5 Ravintolan ruokailuympäristö

Työnantaja voi tukea terveyttä edistävää ruokailua monin tavoin, työn luonteen mukaisesti.

- Keskeinen rooli terveyttä edistävän työympäristön rakentamisessa ja terveyttä edistävän ruokailun mahdollistamisessa.
- Kannustus ja yhteiset pelisäännöt työn tauottamiseen ja työaikaiseen ruokailuun.
- Tarjottavien ruokien ravitsemukselliseen laatuun panostaminen mm. henkilöstöravintolan kilpailutuskriteerit ja palvelusopimuksen ravitsemuslaatuvaatimukset, kokoustarjoilukäytännöt, välipalat.
- Ravintoetu: suositeltavaa kohdistaa terveyttä edistäviin vaihtoehtoihin.
- Terveyttä edistävä työaikainen ruokailu työsuojeluohjeisiin.
- Työterveyshuollon hyödyntäminen.



- Työhön sopivien aterioiden ja ruoka-aikojen suunnittelu
- Työnantajan tarjoamien terveyttä edistävien ruokailumahdollisuuksien hyödyntäminen
- Taukojen pitäminen myös etätöissä
- Lautasmallin mukaiset ateriat
- Sydänmerkki-kriteerien ja ravintoarvomerkintöjen hyödyntäminen ravitsemuksellisesti parempiin valintoihin
- Yhteistyö työaikaisen ruokailun kehittämisessä



Ruokapalvelut ja muut ravintolat

- Toteuttavat parhaimmillaan asiakkaan oikeutta saada maistuva ateria, joka edistää terveyttä, hyvinvointia ja töissä jaksamista.
- Luovat tilaisuuksia tutustua terveyttä edistäviin ja ympäristökuormituksen huomioiviin vaihtoehtoihin.
- Tärkeää viestintä terveyttä edistävistä vaihtoehdoista, yhteistyö asiakkaan kanssa.



Ravitsemussuositusten mukainen tarjonta

- Ruokalistasuunnittelussa ja tuotteiden valinnassa Kestävää terveyttä ruoasta – ravitsemussuositukset (ruoka-aineryhmille annetut käyttösuositukset)
- Ravitsemuslaadun kriteerit ruokapalveluissa pääruoalle, peruna- ja viljalisäkkeille ja muille aterianosille
- Ruokien tarjoilujärjestys

VINKKEJÄ ravitsemussuositusten mukaiseen tarjontaan:

- monipuolinen ja vaihteleva salaattipöytä, joka on sijoitettu linjaston alkuun (salaattipöydässä salaatin komponentit, mukaan lukien marjat, hedelmät ja siemenet, ovat pääasiassa tarjolla erikseen; tarjonnassa suositetaan tuoreita komponentteja, ja osa niistä voi olla marinoituja tai maustettuja, kuitenkin ilman lisättyä suolaa)
- lämmin kasvislisäke, joka lisää kasvien käyttöä, esimerkiksi juureksia, palkokasveja, kaaleja
- tarjolla kasviöljyä tai kasviöljypohjaista salaattinkastiketta
- papuja, herneitä ja linssejä säännöllisesti sellaisenaan ja osana ruokia
- palkokasveista ja kasviöljystä valmistetut tahnat, kuten hummus, tarjolla ruokien lisäkkeeksi ja leivänpäällysvaihtoehdoksi
- viljalisäkkeinä täysjyväohraa, -kauraa, -vehnää tai viljaseoksia
- perunaa sellaisenaan ja eri ruokalajeissa
- vähemmän suolaa sisältäviä täysjyvä- ja runsaskuituisia leipiä
- leipärasvaksi Sydänmerkki-kriteerit täyttävää levitettä
- ruokajuomina raikasta vettä, täydennettyä kasvijuomaa, rasvatonta maitoa ja piimää
- kasvisruokaa tarjolla ja helposti valittavissa päivittäin
- kalaruokia tarjolla vähintään viikoittain tai päivittäin jos kolme ateriavaihtoehtoa
- kalalajeista erityisesti kotimaisia kestäviä kalalajeja, kuten muikkua, lahnaa ja haukea, sekä kasvatettua kirjolohta eri muodoissa
- ruokien lisämaustamiseen suolattomia mausteita ja mausteseoksia

Liitteet

Liite 1. Kansalliset ruokasuositukset.....	62
Liite 2. Riittävän nesteen saannin turvaaminen kuumassa työskenneltäessä	64
Liite 3. Työn fysikaalisia kuormitustekijöitä.....	65
Liite 4 a. Työaikainen ruokailu istumatyössä.....	66
Liite 4 b. Työaikainen ruokailu fyysisesti raskaassa työssä	67
Liite 4 c. Ruokailu yötyössä	68
Liite 4 d. Työaikainen ruokailu ammattikuljettajan työssä	69
Liite 4 e. Työaikainen ruokailu palvelualojen työssä	70
Liite 4 f. Työaikainen ruokailu edustus- ja matkatyössä.....	71
Liite 5. Esimerkkejä eväistä	72
Liite 6. Käytännön vinkit suositeltavan ruokailun toteuttamiseen erilaisissa olosuhteissa	73
Liite 7. Vinkkejä terveyttä edistävään ruokailuun.....	75
Liite 8 a. Kriteerit pääruoalle ruokapalveluissa.....	76
Liite 8 b. Kriteerit pääruoan peruna- ja viljalisäkkeille ruokapalveluissa.....	77
Liite 8 c. Kriteerit muille aterianosille ruokapalveluissa.....	78
Liite 9. Teemaryhmät ja asiantuntijakuulemiset.....	79

Työryhmä

Nina Halonen, pj. ravitsemusasiantuntija, Ammattikeittiöosaajat ry
Maijaliisa Erkkola, professori, Helsingin yliopisto
Satu Jyväkorpi, pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta
Susanna Kunvik, erikoistutkija, Satakunnan Ammattikorkeakoulu
Satu Männistö, tutkimuspäällikkö, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Nina Nevanperä, tutkija, Työterveyslaitos
Eeva Rantala, erikoistutkija, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Susanna Raulio, tutkimuspäällikkö, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Ursula Schwab, professori, Itä-Suomen yliopisto; ravitsemusterapeutti,
Pohjois-Savon hyvinvointialue
Auli Väänänen, erityisasiantuntija, maa- ja metsätalousministeriö

Teemaryhmiin osallistuneet

Tuija Pusa	Sydänliitto ry
Marjo Rantapusa	Martat ry



Kiitos!

