

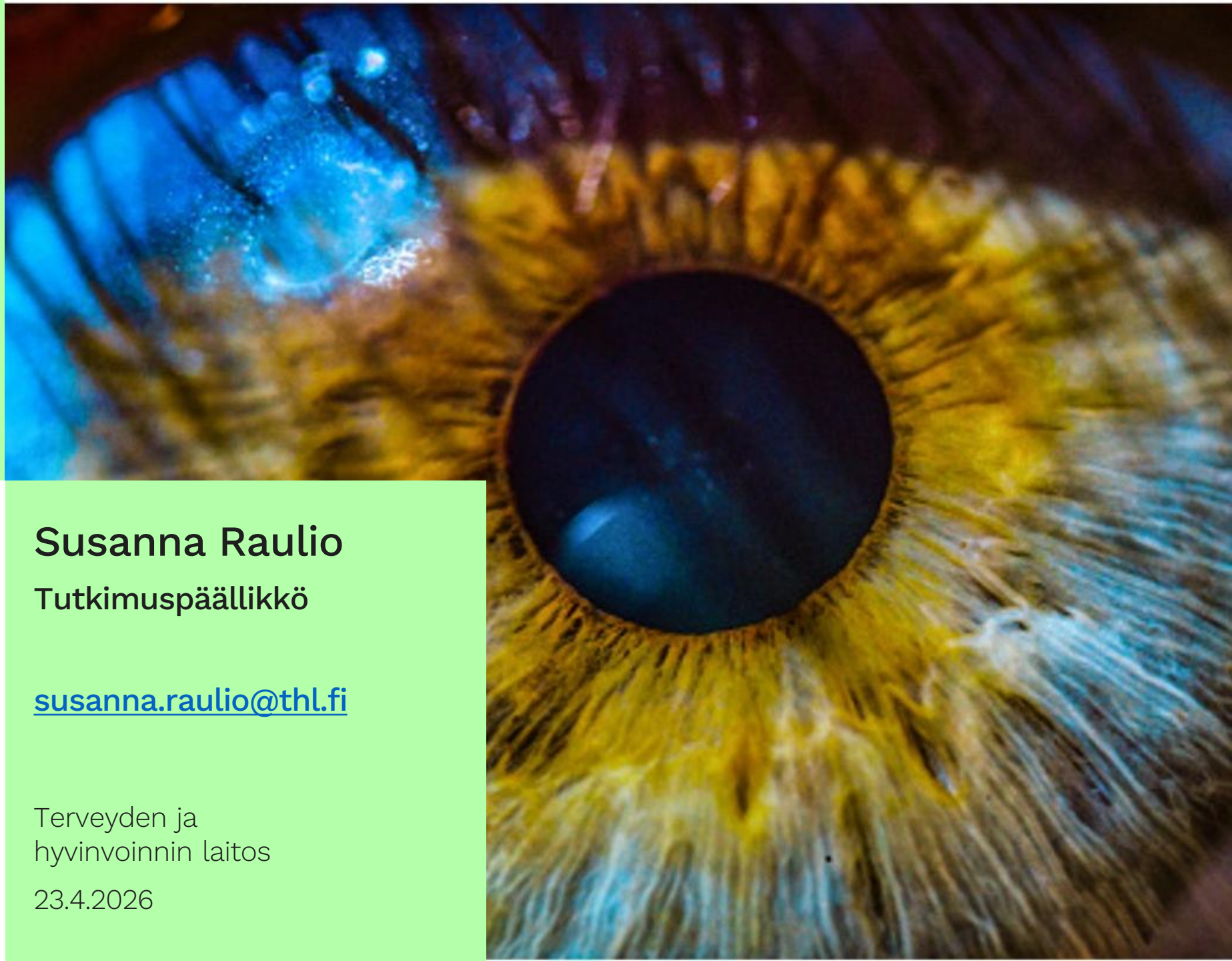
Ruokatunti  
on päivän  
paras hetki!

**Susanna Raulio**  
Tutkimuspäällikkö

[susanna.raulio@thl.fi](mailto:susanna.raulio@thl.fi)

Terveyden ja  
hyvinvoinnin laitos

23.4.2026





## Esityksen sisältö

- Tutkimusnäyttö työaikaisen aterioinnin merkityksestä
- Työpaikkaruokailun vaikutukset hyvinvointiin ja työkykyyn
- Ruokapalveluiden rooli ja mahdollisuudet
- Konkreettiset keinot vaikuttavuuden lisäämiseen



# Taukojen merkityksestä

Riittävä taukojen pitäminen on yhteydessä:

- parempaan mielialaan,
- vähäisempään stressiin,
- korkeampaan työtyytyväisyyteen.

Tauko parantaa

- muistia, keskittymistä ja päätöksentekoa
- työn laatua ja tehokkuutta

Tauko vähentää

- kognitiivista kuormitusta, väsymystä ja virheitä, työuupumuksen riskiä



23.4.2026



Ammattikeittiöosaajat ry:n  
kevätseminaari/Susanna Raulio, THL



# Työaikainen ateriointi

# Työaikaisen ruokailun toteuttamistapoja

- Työaikainen ruokailu voi tapahtua monin tavoin
  - esimerkiksi henkilöstöravintolassa, kotona, matkan päällä tai eväsruokailuna
- Työolosuhteet, kuten mahdollisuus taukoihin ja ruokailutilat sekä ruoansäilytys- ja lämmitysmahdollisuudet vaikuttavat merkittävästi ruokailun toteutumiseen.
- Vuorotyön haasteet, työskentely yksin.



23.4.2026



Ammatinvalmiuteksiopettajat ry:n  
kevätseminaari/Susanna Raulio, THL

# Yhteisen lounastauon merkityksestä

- Merkittävä vaikutus työntekijöiden hyvinvointiin ja työtyytyväisyyteen.
- Vahvistaa työyhteisön sosiaalisia suhteita ja vähentää yksinäisyyttä.
- Parantaa työntekijöiden energiatasoa.
- Tukee työpäivän aikaista jaksamista.
- Psykykinen ja fyysinen palautuminen ovat yhtä tärkeitä kuin ruoan ravitsemuksellinen sisältö.



23.4.2026



# Kognitiivinen suorituskyky

Lounastauolla on merkittävä vaikutus työntekijöiden **työssä suoriutumiseen**.

Tutkimukset osoittavat, että:

- riittävä energiansaanti työpäivän aikana auttaa ylläpitämään **keskittymistä**,
- parantaa **reaktioaikaa**,
- ehkäisee iltapäiväväsymystä.



# Kun työpaikan lounastaukokäytännöt toimivat:

- työteho paranee
- työtapaturmat vähenevät
- sairauspoissaolot vähenevät
- työssä jaksaminen paranee





# Ruokailun jättäminen väliin

# Moni jättää aterian väliin, ja syyt ovat tuttuja:

98 % työntekijöistä kokee lounastauon parantavan työtehoa, mutta jopa 49 % jättää lounaan väliin vähintään kerran viikossa, syynä

- kiire,
- kokoukset,
- huono taukokulttuuri,
- ruoka henkilöstöravintolassa ei houkuttele, hinta-laatu-suhde ei miellytä, tila ei ole viihtyisä



# Ruokailun väliin jättäminen heikentää työhyvinvointia ja työtehoa

Työpäivän aikana syömättä jättäminen aiheuttaa:

- verensokerin heittelyä
- ärtyneisyyttä, heikentyneitä keskittymiskykyä
- lisääntyneitä stressiä ja virhealttiutta.

Käyttäytymistieteellinen tutkimus osoittaa, että lounastauon väliin jättäminen lisää väsymystä ja heikentää kognitiivista suorituskykyä

- kiire ja työn kuormittavuus estävät säännöllisen syömisen, mikä heikentää työkykyä.
- huono mahdollisuus syödä työvuoron aikana

liittyy lisääntyneeseen stressiin ja riskiin tehdä virheitä



23.4.2026



Ammattikeittiöosaajat ry:n  
kevätseminaari/Susanna Raulio, THL



# Ruokapalveluiden rooli työaikaisessa ravitsemuksessa

- Ruokapalveluilla mahdollisuus vaikuttaa tehokkaasti väestön ravitsemukseen, koska ne
  - tavoittavat suuren osan työikäisistä jokaisena arkipäivänä,
  - vaikuttavat pitkäaikaisesti ja jatkuvasti

## Ruokapalvelut edistävät terveellistä ravitsemusta, jos

- ruokapalveluiden käyttö on mahdollista
- ruoka vastaa suosituksia
- tarjottu ruoka syödään, MAKU!



23.4.2026



# Henkilöstö- tai oppilaitosravintolan käyttö työikäisillä (Terve Suomi 2022-2023 –tutkimus)

- Yleisin lounaspaikkavalinta koti tai eväät työpaikalla, henkilöstöravintolassa syöminen kolmanneksi yleisintä.
- Henkilöstö- tai oppilaitosravintolan käyttömahdollisuus puolella vastanneista.
- Mahdollisuus painottui korkeammin koulutettuihin.
- Henkilöstöravintolan käyttömahdollisuus -> henkilöstöravintolassa ja kotona syöminen lähes yhtä yleistä ja eväiden syöminen työpaikalla kolmanneksi yleisintä.
- Käyttö yleisempää korkeammin koulutetuilla, eväiden syömisen yleisyys työpaikalla päinvastainen.



23.4.2026



Ammattikeittiöosaajat ry:n  
kevätseminaari/Susanna Raulio, THL

# Henkilöstöravintolan käyttö ja ruokavalinnat

- Useammin henkilöstöravintolassa lounastavat syövät muualla lounastaviin verrattuna useammin kasviksia ja kasvisruokia.
- Erityisesti miehet nauttivat henkilöstöravintolassa useammin palkokasveja verrattuna muihin lounaspaikkoihin.



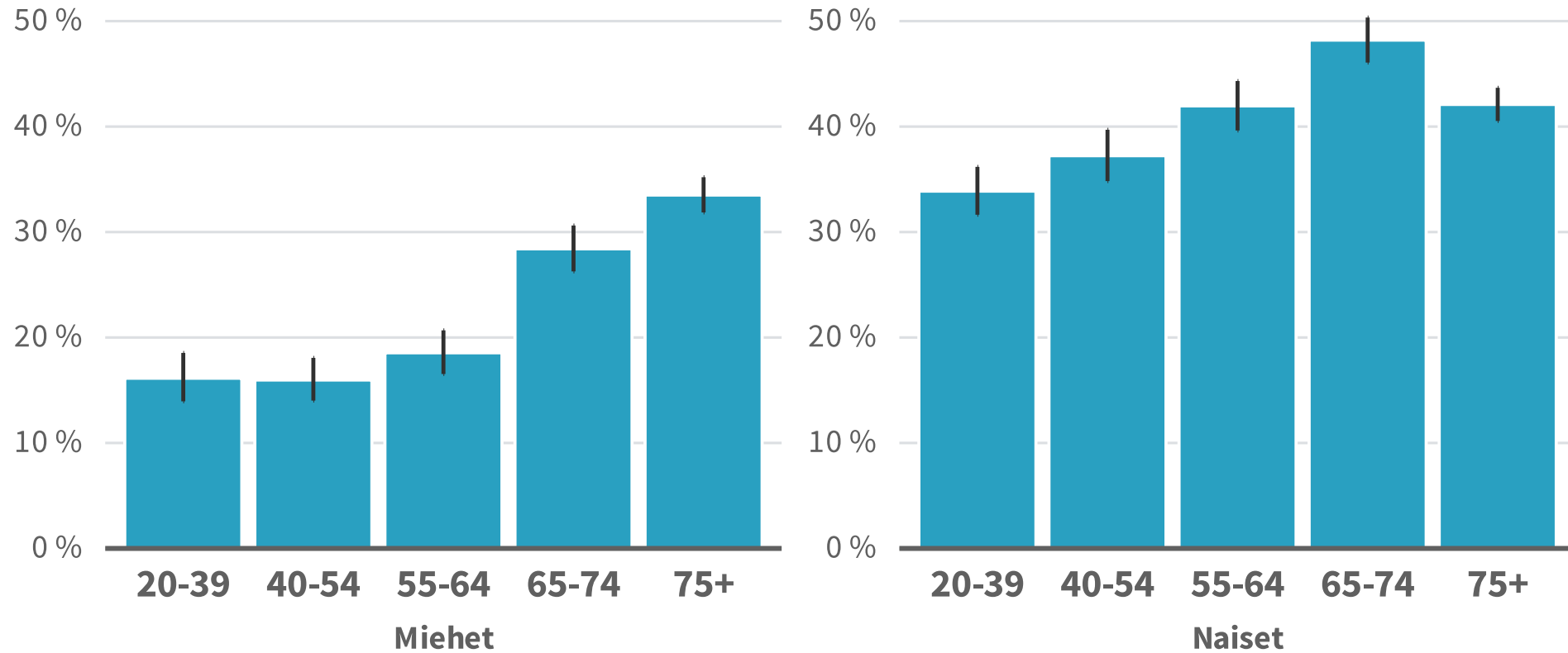
23.4.2026





# Työikäisten ravitsemus- haasteet

# Useita kertoja päivässä kasviksia sekä hedelmiä ja marjoja syövien osuus (%)



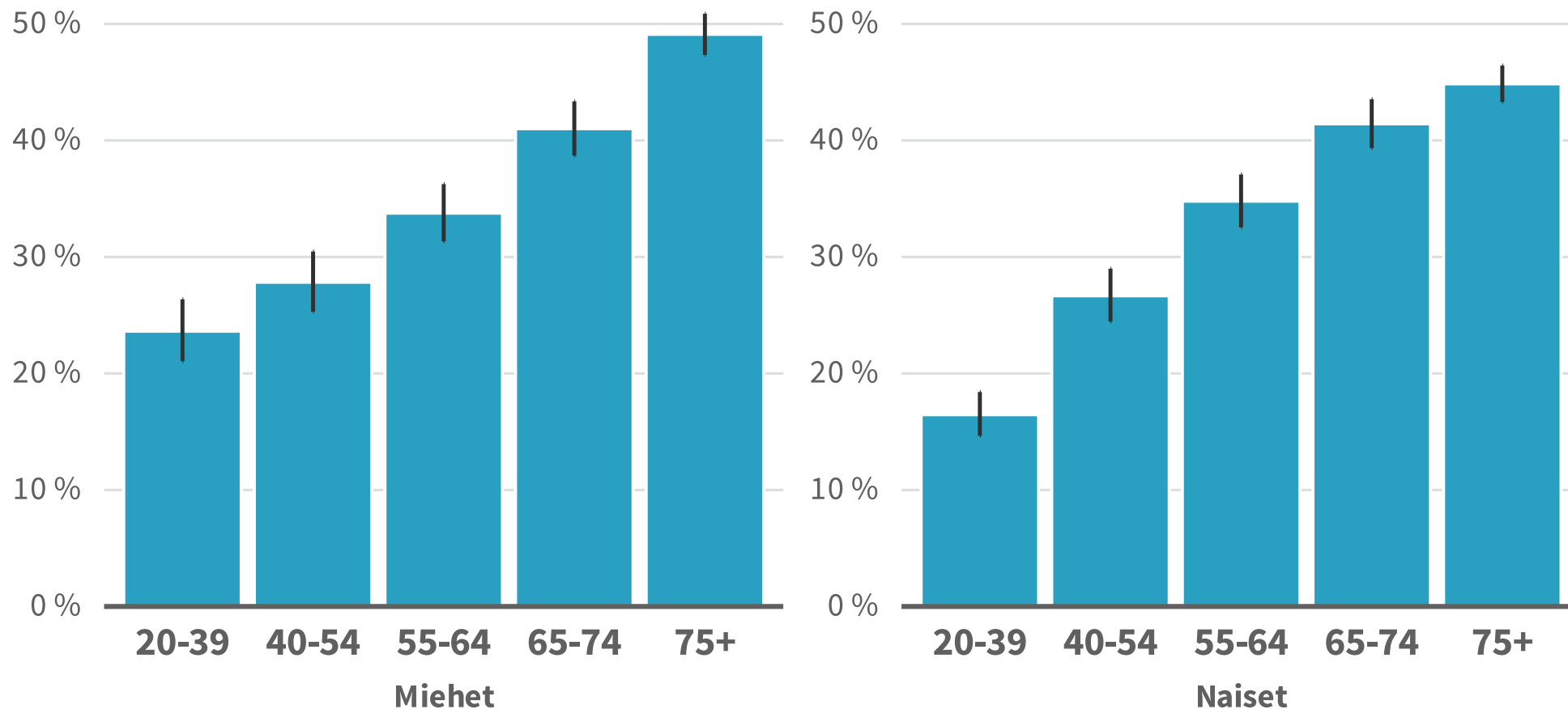
Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

Ammattikeittiöosaajat ry:n  
kevätseminaari/Susanna Raulio, THL



23.4.2026

## Kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa syövien osuus (%)



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022-23

Ammattikeittiöosaajat ry:n  
kevätseminaari/Susanna Raulio, THL



23.4.2026



Lopuksi

# Työpaikkaruokailun vaikuttavuuspolku

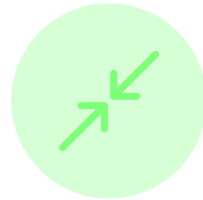
Ruoka → hyvinvointi → työkyky → tuottavuus → tulos



Terveellinen ja säännöllinen ateriointi  
- tukee keskittymistä, stressinhallintaa ja vireyttä.



- parempaa työtehoa ja palautumista.



Hyvä työhyvinvointi vähentää poissaoloja.



Työntekijöiden pysyvyys paranee



Parempi työkyky parantaa työn laatua.



Yrityksen maine työnantajana vahvistuu

# Mitä työnantaja voi tehdä?

5 konkreettista  
tekoa parempaan  
työpaikkaruokailuun

Suojele ruokatauko – ei kokouksia lounasaikaan

Tarjoa ravitsemussuosittelun mukaista ruokaa

Tee ruokailusta helppoa ja vaivatonta

Luo viihtyisät tilat

Tue henkilöstöravintolan käyttöä (esim. subventointi)



Työpaikkaruokailu on investointi työkykyyn, ei pelkkä kustannus

Säännöllinen ja laadukas lounas tukee keskittymistä ja jaksamista

Hyvä taukokulttuuri ja hyvä ruoka kulkevat käsi kädessä

Henkilöstöravintolat edistävät terveellisempiä valintoja kuin muut lounasvaihtoehdot



# ILO:n (International Labour Organization) mukaan hyvin järjestetty työpaikkaruokailu:



nostaa työntekijöiden moraalialia,



vähentää sairauspoissaoloja,



parantaa työpaikan ilmapiiriä ja vähentää vaihtuvuutta.



# Kiitos

23.4.2026

# Lähteet

- Corvo, P., Fontefrancesco, M.F. & Maticena, R. Eating at Work: The Role of the Lunch-Break and Canteens for Wellbeing at Work in Europe. *Soc Indic Res* 150, 1043–1076 (2020). <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02353-4>
- <https://www.ilo.org/resource/article/decent-food-work-raising-workers-productivity-and-well-being>
- Dos Reis FL, Bertoloto JCF, Rodrigues TDC, Cardoso Toniasso SC, Baldin CP, Rodrigues JB, Joveleviths D, Brum MCB. The efficacy of interventions in the workplace promoting exercise and a healthy diet among shift workers: A systematic review. *PLoS One*. 2025 Jun 11;20(6):e0325071. doi: 10.1371/journal.pone.0325071. PMID: 40498814; PMCID: PMC12157753.
- Leedo E, Beck AM, Astrup A, Lassen AD. The effectiveness of healthy meals at work on reaction time, mood and dietary intake: a randomised cross-over study in daytime and shift workers at an university hospital. *British Journal of Nutrition*. 2017;118(2):121-129. doi:10.1017/S000711451700191X
- Leedo E, Beck AM, Astrup A, Lassen AD. The effectiveness of healthy meals at work on reaction time, mood and dietary intake: a randomised cross-over study in daytime and shift workers at an university hospital. *British Journal of Nutrition*. 2017;118(2):121-129. doi:10.1017/S000711451700191X
- Sum K, Cheshire A, Ridge D, Sengupta D, Deb S. Doctors' and nurses' eating practices during shift work: Findings from a qualitative study. *Proceedings of the Nutrition Society*. 2024;83(OCE2):E204. doi:10.1017/S0029665124004282
- Randolph SA. The Importance of Employee Breaks. *Workplace Health & Safety*. 2016;64(7):344. doi:10.1177/2165079916653416
- APA:n ja BMC Public Health -julkaisujen mukaan taukojen puute lisää työn kuormittavuutta ja heikentää palautumista. Findings from the American Psychological Association Open in a new tab, research published by the scientific journal BMC Public Health Open in a new tab and numerous other research underscore that employees who take lunch breaks perform better, are happier and are healthier than those who regularly skip those breaks.
- Lyubykh, Z., Gulseren, D., Premji, Z., Wingate, T. G., Deng, C., Bélanger, L. J., & Turner, N. (2022). Role of work breaks in well-being and performance: A systematic review and future research agenda. *Journal of Occupational Health Psychology*, 27(5), 470–487. <https://doi.org/10.1037/ocp0000337>
- Wang, H., Yu, D., Zeng, Y. et al. Quantifying the impacts of posture changes on office worker productivity: an exploratory study using effective computer interactions as a real-time indicator. *BMC Public Health* 23, 2198 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17100-w>
- Raulio, Susanna (2011). Lunch eating patterns during working hours and their social and work-related determinants: Study of Finnish employees. National Institute for Health and Welfare (THL), Research 68. Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-523-9>

