



## Työaikainen ruokailusuositus

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA • TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

# Uudet ruokailusuositukset työikäisille

Ravitsemusasiantuntija  
Nina Halonen  
Espoo Catering Oy

# Työaikaisen ruokailusuosituksen taustaa

- Terveyttä edistävä ravitsemus ehkäisee kansansairauksia, tukee hyvinvointia ja voi pidentää työuria.
- Terveyttä edistävän työaikaisen ruokailun toteutumista voivat vaikeuttaa sekä ruokatottumukset että työhön ja työolosuhteisiin liittyvät haasteet.



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta



# Työhön ja työolosuhteisiin liittyvät haasteet

Terveyttä edistävän ruokailun toteuttamista työvuoron aikana voivat vaikeuttaa mm.

- kiire
- mahdollisuus taukojen pitämiseen
- ruoan säilytys- ja lämmitysmahdollisuuksien puuttuminen
- terveyttä edistävän ruuan saatavuus, esim. yöaikaan

Mahdollisuus työaikaiseen ruokailuun vaihtelee toimialoittain.



Kuva: Työaikainen ruokailusuositus (VRN)



# Ravitsemukseen liittyvät haasteet

Keskeiset ravitsemukseen liittyvät kansansairaudet, kuten

- sydän- ja verisuonitaudit
- tuki- ja liikuntaelinsairaudet
- lihavuus

heikentävät työikäisten työ- ja toimintakykyä.



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta



# Suosittelavat ruokavalionmuutokset terveyden edistämiseksi

## Lisää

Kasvikset, marjat, hedelmät

Täysjyväviljavalmisteen

Kestävästi pyydetty ja kasvatettu kala

Palkokasvit

Peruna

Pähkinät

## Vähennä

Prosesoitu liha

Punainen liha

Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria

Suola

Alkoholi

**Suosi** kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia levitteitä, vähärasvaisia ja rasvattomia maitovalmisteita, ruokia ja elintarvikkeita, joissa vain vähän lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria.



# Työaikainen ruokailusuositus

Suosituksen tavoitteena on parantaa kansanterveyttä ja ylläpitää työkykyä.

- Terveyttä edistävän työaikaisen ruokailun toteutuminen erilaisissa töissä ja työolosuhteissa.
- Käytännönläheisiä vinkkejä ja eri toimijoiden roolit.
- Keskeisiä keinoja tiedon lisääminen, ravitsemusneuvonta ja terveyttä tukeva ruokaympäristö.



## Työaikainen ruokailusuositus

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA • TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



Sanasto.....	5
Esipuhe.....	8
<b>1. Työikäisten ravitseminen</b> .....	10
1.1 Ravitsemuksen nykytila.....	10
1.2 Työikäisten ateriointi.....	11
1.3 Toimialakohtaisia eroja ravitsemuksessa ja työikäisessä ruokailussa.....	12
<b>2. Työkyvyn ylläpito</b> .....	13
2.1 Ravitsemuksen vaikutus työkykyyn.....	14
2.2 Hyvä ravitseminen, liikunta ja uni tukevat toisiaan.....	18
<b>3. Työikäisten terveyttä edistävät ruokavalinnat</b> .....	22
3.1 Istumatyö ja monipaikkainen työ.....	23
3.2 Fyysisesti kuormittava työ.....	26
3.3 Vuorotyö ja epätyypilliset 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
<b>4. Eri toimijoiden rooli työikäisessä ruokailussa</b> .....	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
<b>Liitteet</b> .....	61



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 kilpailuskriteerit ja palvelusopimuksen ravitsemuslaatuvaatimukset, kokoustarjoilukäytännöt, välipalat.
- Ravintoetu: suositeltavaa kohdistaa terveyttä edistäviin vaihtoehtoihin.
- Terveyttä edistävä työaikainen ruokailu työsuojeluohjeisiin.
- Työterveyshuollon hyödyntäminen.



Kuva: Työaikainen ruokailusuositus (VRN)



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



Kuvat: Työaikainen ruokailusuositus (VRN)



# 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 edistävästä vaihtoehtoista, yhteistyö asiakkaan kanssa.



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta



# Ravitsemussuositusten mukainen tarjonta

Ruokalistasuunnittelussa ja tuotteiden valinnassa perustana Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset

- Ruoka-aineryhmille annetut käyttösuositukset (määrä, laatu)
- Ravitsemuslaadun kriteerit ruokapalveluissa pääruoalle, peruna- ja viljalisäkkeille ja muille aterianosille
- Suositusten mukaiset ateriakokonaisuudet (lautasmalli)



# Vinkkejä ravitsemussuositusten mukaiseen tarjontaan

- Monipuolinen ja vaihteleva salaattipöytä, joka on sijoitettu linjaston alkuun
  - komponentit pääasiassa tarjolla erikseen
  - suositaan tuoreita komponentteja
  - marinoidut/maustetut ilman lisättyä suolaa
- Lämmin kasvislisäke, joka lisää kasvisten käyttöä, esimerkiksi juureksia, palkokasveja, kaaleja
- Tarjolla kasviöljyä tai kasviöljypohjaista salaattinkastiketta



Kuva: Työaikainen ruokailusuositus (VRN)



# Vinkkejä ravitsemussuositusten mukaiseen tarjontaan

- 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



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta



# Vinkkejä ravitsemussuositusten mukaiseen tarjontaan

- Vähemmän suolaa sisältäviä täysjyvä- ja runsaskuituisia leipiä
- Leipärasvaksi Sydänmerkki-kriteerit täyttävää levitettä
- Ruokajuomina vettä, täydennettyä kasvijuomaa, rasvatonta maitoa ja piimää
- Kasvisruokaa tarjolla ja helposti valittavissa päivittäin (sijoittelu linjastossa)



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta



# Vinkkejä ravitsemussuositusten mukaiseen tarjontaan

- 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

Hyödynnä myös [KasvisPro.fi](https://kasvispro.fi) –sivuston aineistoja ammattikeittiöille



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta



# Ravitsemuslaadun kriteerit pääruoalle

Pääruokatyyppi	Ravintosisältö / 100 g, enintään		
	Rasva g	Tyydyttynyt rasva g	Suola g
Pääruokapuurot* Hiutaleissa ym. kuitua vähintään 6 g /100 g	3	1	0,5
Keitot*	3 (5)**	1 (1,5)	0,5***-0,7
Laatikkoruoat, risotot, pasta- ateriat	5 (7)	2 (2)	0,6***-0,75
Pääruokakastikkeet (esim. kasviscurry, broilerikastike jne.)	9 (11)**	3,5 (3,5)	0,9
Kappaleruoat kastikkeen kanssa tai ilman	8 (12)**	3 (3,5)	0,9



# Ravitsemuslaadun kriteerit peruna- ja viljalisäkkeille, muille aterianosille

Lisäkeruokalaji	Ravintosisältö / 100 g			
	Rasva g	Tyydyttynyt rasva g	Suolag	Kuitu (kuivapainosta) g
Pasta	–*	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 6
Ohrasuurimot, vilja/vilja-kasvisseokset yms.	–	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 6
Täysjyväriisi, riisi-kasvisseos	–	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 3
Keitetty peruna	Ei lisättyä rasvaa	–	Ei lisättyä suolaa	–
Muu perunalisäke (esim. perunasose, lohko-perunat, peruna-kasvissekoitus)	–	Enintään 0,7	Enintään 0,3**–0,5	–

Aterian osa	Ravintosisältö / 100 g			
	Rasva %	Kova rasva (tyydyttynyt rasva) % kokonaisrasvasta	Suolag	Kuitu g
Leipä	–	–	Tuore leipä enintään 0,9 Näkkileipä enintään 1,2	Vähintään 6  Vähintään 10
Leipärasva	Vähintään 60	Enintään 30	Enintään 1,0	–
Maito tai piimä Kasviuomat**	Enintään 0,5 Enintään 2	–	Enintään 0,13	–
Kasvislisäke-tuoreet kasvikset	–	Marinadissa enintään 20	Ei lisättyä suolaa	–
Kasvislisäke-kypsennetyt kasvikset*	–	Marinadissa enintään 20	Enintään 0,3	–
Salaatinkastike	Mielellään 25 tai enemmän	Enintään 20	Enintään 1,0	–
Öljy salaattiin		Enintään 20		–



# Ravintolaympäristön merkitys

- Kun valinta tehdään vaivattomaksi ilman, että asiakkaat tietoisesti pyrkivät muutokseen tai joutuvat näkemään vaivaa suotuisien valintojen eteen, kulutus voi ohjautua suositeltuun suuntaan.
- Kannustava viestintä auttaa havaitsemaan suositeltavia vaihtoehtoja ja tukee harkintaa, kun viesti on merkityksellinen vastaanottajalleen.

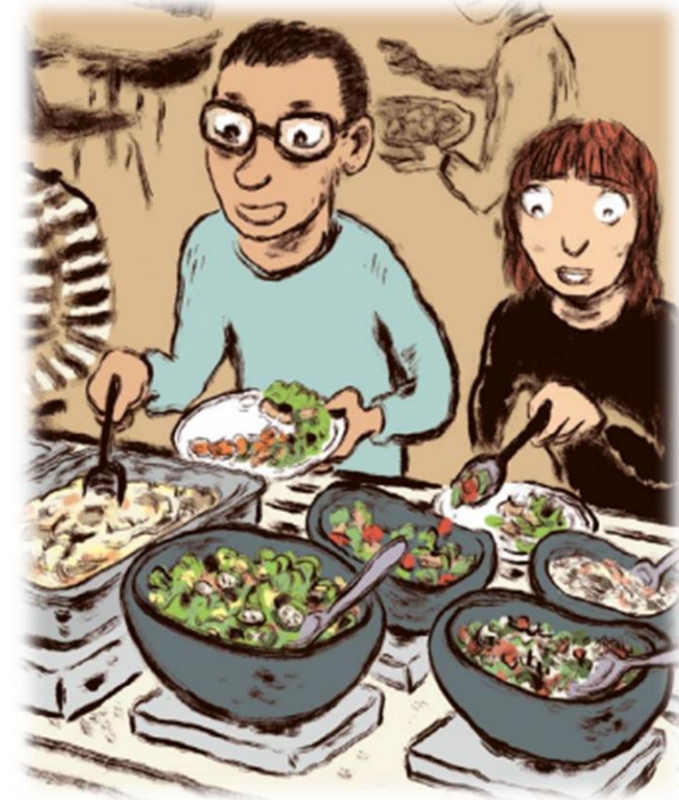


Kuva: Työaikainen ruokailusuositus (VRN)



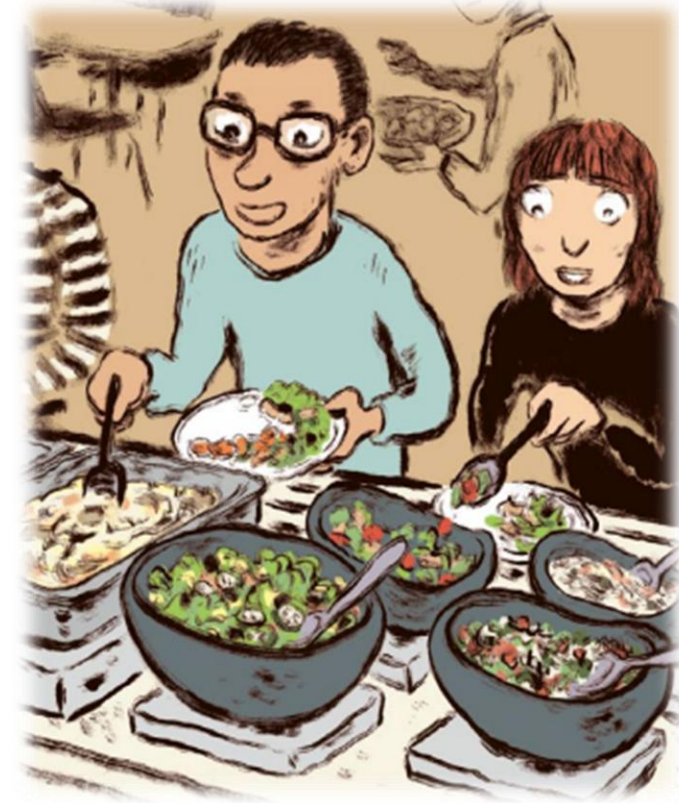
# Keinoja vaikuttaa kulutukseen

- **Saatavuus:** suositeltavien tuotteiden osuus tarjonnassa
- **Vaivattomuus:** valinta, tilaus, maksu, käyttö
- **Koko:** annoskoko, tarjoilu- ja ruokailuastioiden ja ottimien koko
- **Sijoittelu:** salaattien ja lämpimien ruokien järjestys linjastossa
- **Esillepano:** houkuttelevuus



# Keinoja vaikuttaa kulutukseen

- **Hinta:** kannustaa valintaan
- **Viestintä ja markkinointi:** esim. tietoa ravintosisällöistä ja ympäristövaikutuksista ruokalistoilla, linjastossa ja sähköisissä kanavissa, asiakasryhmälle sopivalla tavalla.
- **Yhteistyö asiakkaan kanssa:** teemapäivät/-viikot, tuotemaistatukset, jatkuva palautteen kerääminen ja sen hyödyntäminen.



# Lopuksi

- Kansallisena tavoitteena on tukea työikäisten työssä suoriutumista, lisätä työikäisten terveitä ja toimintakykyisiä elinvuosia sekä ylläpitää hyvää työkykyä ja elämänlaatua koko elämänkaaren ajan.
  - Työikäisten ravitsemuksen edistäminen perustuu eri toimijoiden yhteiseen vastuuseen ja yhteistyöhön.
  - **Ruokapalveluiden rooli keskeinen:**
    - terveyttä edistävien aterioiden tarjoaminen
    - ohjaaminen ja kannustus terveyttä edistäviin aterioihin
- osa terveyttä tukevaa ruokaympäristöä





## Työaikainen ruokailusuositus

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA • TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

# Kiitos!