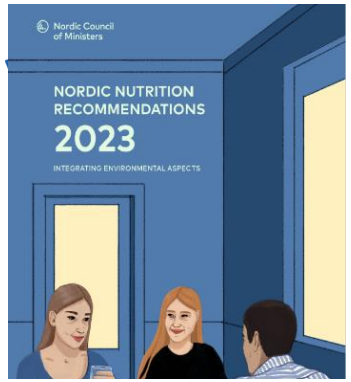
Tervetuloa työaikaisen ruokailusuosituksen julkistustilaisuuteen!

Leena Räsänen, pj:n Valtion ravitsemusneuvottelukunta, pääjohtaja, Ruokavirasto

Tieteiden talo 4.2.2026

Miksi työaikainen ruokailusuositus?

- Hyvä ravitsemus ehkäisee kansansairauksia, tukee hyvinvointia voi pidentää työuria.
- Keskeisiä keinoja vaikuttaa työikäisten ravitsemukseen ovat tiedon lisääminen terveyttä edistävistä, kestävistä ruokavalioista, ravitsemusneuvonta eri elämäntilanteissa ja terveyttä tukevan ruokaympäristön mahdollistaminen.
- Mahdollisuus ruokailla työaikana vaihtelee toimialoittain. Siksi tarvitaan erilaisia käytännön neuvoja ja ohjeita hyvän ruokailun toteuttamiseen erilaisissa työolosuhteissa.
- Työaikainen suositus määrittelee eri toimijoiden roolit terveyttä edistävän työaikaisen ruokailun toteuttamisessa ja antaa suosituksia toimijoille sekä käytännön vinkkejä työntekijöille siitä, miten mahdollistaa terveyttä edistävää työaikaista ruokailua.



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

Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Maa- ja metsätalousministeriön asettama itsenäinen asiantuntijaelin, jonka asettaminen ja tehtävät on määritetty elintarvikelaissa (297/2021 31 §).

Tehtävät:

- Laatii kansalliset ravitsemussuositukset
- Toimii väestön ravitsemuksen edistämisen asiantuntijaelimenä
- Tekee toimenpide-esityksiä ja aloitteita ravitsemuksen ja ruokajärjestelmän parantamiseksi
- Antaa lausuntoja toimialaansa liittyen sekä
- Seuraa ja arvioi toimenpiteiden vaikutuksia ravitsemukseen, terveyteen ja ruokajärjestelmään.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan jäsenet

puheenjohtaja, pääjohtaja Leena Räsänen, Ruokavirasto
varapuheenjohtaja Mika Salminen, pääjohtaja, THL
professori Maijaliisa Erkkola, Helsingin yliopisto
professori Ursula Schwab, Itä-Suomen yliopisto
elintarviketurvallisuusjohtaja Sebastian Hielm, MMM
neuvotteleva virkamies Anna Lemström, MMM
neuvotteleva virkamies Tanja Tilles-Tirkkonen, STM
professori Satu Lahti, Turun yliopisto
tutkimusprofessori Suvi Virtanen, THL
erityisasiantuntija Marjo Misikangas, Ruokavirasto

erikoistutkija Juha-Matti Katajajuuri, LUKE
pääsihteeri Marjaana Lahti-Koski, Sydänliitto ry
opetusneuvos Marjaana Manninen, Opetushallitus
professori Johanna Mäkelä, Helsingin yliopisto
tutkimuspäällikkö Satu Männistö, THL
tutkija Nina Nevanperä, TTL
ylijohtaja Janne Nieminen, Ruokavirasto
ravitsemusasiantuntija Nina Halonen, Ammattikeittiöosaajat
Lisäksi päätoiminen pääsihteeri Ruokavirastossa Satu Jyväkorpi,

Rahoitus: MMM

Valtion ravitsemusneuvottelukunta - työtavat

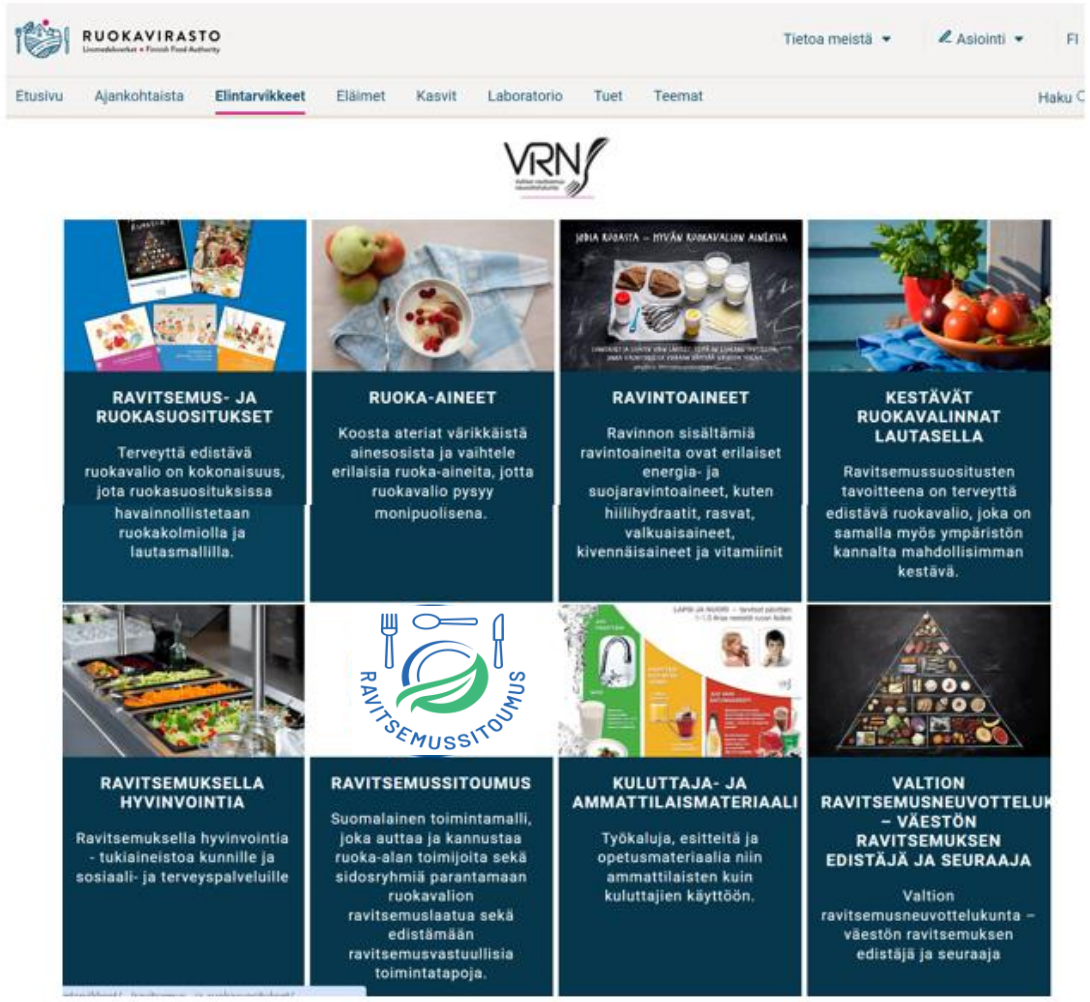
- Kokoukset: VRN kokoontuu 4 -6 kertaa vuodessa, lisäksi sähköpostikokouksia
- Nimittää asiantuntijaryhmiä: esim. ravitsemus-, ruoka- ja ruokailusuositusten laatimiseen nimitettyjä asiantuntijaryhmiä, ravitsemuksen täydentämisen seurantaryhmä ja sen alla toimiva rautaryhmä, ravitsemussitoumusten kehittäjäryhmä yms.
- Jalkauttamishankkeiden ohjausryhmät
- Sidosryhmäyhteistyö; sidosryhmätapaamiset – vakiintunut yhteistyömuoto
- Julkinen kommentointi (suositukset)
- Lausunnot toimialaan liittyvistä aloitteista (esim. elintarvikkeiden verotus, elintarvikkeiden täydentäminen, ruokastrategia yms.)
- Työpajoja

Julkaisut

Tulossa: Lapsiperheiden ruokasuositus 2026

- Lisäksi kuluttajaesitteitä suosituksista ja materiaalia ammattilaisille: https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja--ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/

Tuotokset

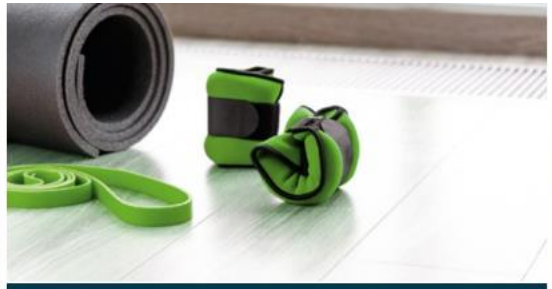

RUOKAVIRASTO
Tietoa meistä
Asiointi
FI
Etusivu
Ajankohtaista
Elintarvikkeet
Eläimet
Kasvit
Laboratorio
Tuet
Teemat
Haku
VRN
RAVITSEMUS- JA RUOKASUOSITUKSET
Terveyttä edistävä ruokavalio on kokonaisuus, jota ruokasuosituksissa havainnollistetaan ruokakolmiolla ja lautasmallilla.
RUOKA-AINEET
Koosta ateriat värikkäistä ainesosista ja vaihtele erilaisia ruoka-aineita, jotta ruokavalio pysyy monipuolisena.
RAVINTOAINEET
Ravinnon sisältämiä ravintoaineita ovat erilaiset energia- ja suojaravintoaineet, kuten hiilihydraatit, rasvat, valkuaisaineet, kivennäisaineet ja vitamiinit
KESTÄVÄT RUOKAVALINNAT LAUTASELLA
Ravitsemussuositusten tavoitteena on terveyttä edistävä ruokavalio, joka on samalla myös ympäristön kannalta mahdollisimman kestävä.
RAVITSEMUKSELLA HYVINVOINTIA
Ravitsemuksella hyvinvointia - tukiaineistoa kunnille ja sosiaali- ja terveyspalveluille
RAVITSEMUSSITOUMUS
Suomalainen toimintamalli, joka auttaa ja kannustaa ruoka-alan toimijoita sekä sidosryhmiä parantamaan ruokavalion ravitsemuslaatua sekä edistämään ravitsemusvastuullisia toimintatapoja.
KULUTTAJA- JA AMMATTILAISMATERIAALI
Työkaluja, esitteitä ja opetusmateriaalia niin ammattilaisten kuin kuluttajien käyttöön.
VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUK – VÄESTÖN RAVITSEMUKSEN EDISTÄJÄ JA SEURAAJA
Valtion ravitsemusneuvottelukunta – väestön ravitsemuksen edistäjä ja seuraaja

Ikääntyneiden ravitsemusportaali

www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin

RUOASTA TERVEYTTÄ

Lue, miten oikeanlainen ruoka tukee toimintakykyä ja parantaa elämänlaatuasi.



RAVITSEMUS JA LIIKUNTA

Lue, miten liikunta ja hyvä ravitsemus vaikuttavat toimintakykyysi.

AIVOTERVEYS JA RAVITSEMUS

Opi, miten voit vaikuttaa aivoterveyteesi syömällä ja liikkumalla.

MATERIAALIPANKKI

Täältä löydät esitteitä, oppaita, videoita ja muita materiaaleja.

TESTAA RUOKAVALIOSI LAATU

JÄRJESTÄ RUOKATAPAHTUMA

RUOKAOHJEITA

Helppoa, nopeaa, maistuvaa

Verkkokoulutukset

Koulutukset löytyvät Ruokaviraston avoimista verkkokoulutuksista, ovat maksuttomia ja rekisteröitymisen jälkeen avoinna kaikille https://avoinkoulutus.ruokavirasto.fi/login/index.php

Ravitsemushoitosuositus

Yleiset koulutukset

Vireyttä seniorivuosiin - Ikäänt...

Yleiset koulutukset

Ravitsemussitoumus

- Ravitsemussitoumuksen kehittäjäryhmä on päivittänyt vanhat sitoumukset vastaamaan nykyisiä ravitsemussuosituksia sekä kehitetty kaksi uutta sitoumusta
- Logo on uusittu
- Päivitetyt ja uudet sitoumukset löytyvät sivuiltamme: https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussitoumus/

Kiitos!

Työaikainen ruokailusuositus - julkistustilaisuus

12:00 Tervetuloa, Leena Räsänen, pj. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, pääjohtaja, Ruokavirasto

12:10 Katsaus suositukseen, suositusryhmän pj. Nina Halonen, ravitsemusasiantuntija, Ammattikeittiöosaajat ry, Espoo Catering oy

12:25 Työikäisten ravitsemuksen nykytila, Terve-Suomi-tutkimus, Susanna Raulio, tutkimuspäällikkö, THL

12:40 Ravitsemus työkyvyn tukena, Susanna Kunvik, erikoistutkija, SAMK

12:55 Työn vaikutus työaikaiseen ruokailuun, Nina Nevanperä, tutkija, Työterveyslaitos

13:10 Työaikainen ruokailu yksityisillä palvelualoilla, Merja Vihersalo, työympäristö- ja tasa-arvoasiantuntija, Palvelualojen ammattiliitto PAM

13:20 Työaikainen ruokailu sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla, Anna Suutarla, työelämäasiantuntija, Tehy ry

13:30 Terveyttä edistävä ruokailuympäristö, Eeva Rantala, erikoistutkija, THL

13:45 Terveyttä edistävä ravitsemus haastavissa työolosuhteissa – käytännön vinkkejä arkeen, Marjo Rantapusa, Ruoan ja ravitsemuksen asiantuntija, Martat

13:55 Aikaa kysymyksille

14:15 Seminaarin päätössanat, Satu Jyväkorpi, pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Työaikainen ruokailusuositus - katsaus suositukseen

Nina Halonen, ravitsemusasiantuntija
Ammattikeittiöosaajat ry, Espoo Catering Oy
Suositusryhmän pj

Taustaa

- Työaikaisen ruokailun toteuttamiseen liittyy erilaisia haasteita riippuen toimialasta ja työpaikasta mm.
  - mahdollisuus taukojen pitämiseen
  - terveyttä edistävän ruoan saatavuus
  - eväiden säilytys ja lämmitys
- Työaikainen ruokailusuositus perustuu kansalliseen ravitsemussuositukseen, tutkimusnäyttöön ja hyviin käytäntöihin.
- Suositus tarjoaa käytännönläheisiä vinkkejä ja määrittelee eri toimijoiden rooleja.
- Tavoitteena terveyttä edistävän työaikaisen ruokailun toteutuminen erilaisissa töissä ja työolosuhteissa.

Prosessi

- VRN nimesi asiantuntijaryhmän 2/2025
- Teemaryhmien työskentely
- Asiantuntijakuulemiset
- Julkinen kommentointi lausuntopalvelussa 9-10/2025
- Visuaalinen ilme
- VRN:n hyväksyntä
- Julkistus 2/2026

Työryhmä

Nina Halonen, pj. ravitsemusasiantuntija, Ammattikeittiöosaajat
Maijaliisa Erkkola, professori, Helsingin yliopisto
Satu Jyväkorpi, pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta
Susanna Kunvik, erikoistutkija, Satakunnan Ammattikorkeakoulu
Satu Männistö, tutkimuspäällikkö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
Nina Nevanperä, tutkija, Työterveyslaitos
Eeva Rantala, erikoistutkija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
Susanna Raulio, tutkimuspäällikkö, Terveyden 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

Suosituksen sisältö

Sanasto

Esipuhe

1. Työikäisten ravitsemus

2. Työkyvyn ylläpito

3. Työikäisten terveyttä edistävät ruokavalinnat

4. Eri toimijoiden rooli työaikaisessa ruokailussa

Liitteet

1. Työikäisten ravitsemus

- Työikäisten ravitsemuksen nykytilanne Suomessa
- Työikäisten ateriointi
- Toimialakohtaiset erot ravitsemuksessa ja ruokailussa

2. Työkyvyn ylläpito

- Ravitsemuksen vaikutus työkykyyn
- Keinoja ylläpitää hyvää työkykyä terveyttä edistävän ruokavalion avulla
- Unen ja liikunnan merkitys

3. Työikäisten terveyttä edistävät ruokavalinnat

- Työaikaiseen ruokailuun vaikuttavia tekijöitä ja ratkaisuja, työn vaatimuksia.
- Töiden luokittelu mm. työn fyysisen kuormituksen, työajan ja työolosuhteiden perusteella.
- Käytännön vinkkejä terveyttä edistävään ja taloudelliseen ruokailuun erilaisilla aterioilla.

4. Eri toimijoiden rooli työaikaisessa ruokailussa

- Työnantajan keskeinen rooli mahdollistajana
- Työterveyshuollon palvelut
- Työntekijän rooli
- Ruokapalvelut ja muut ravintolat
- Ruokailuympäristön merkitys
- Eri toimijoiden tehtävät ravitsemuksen edistämisessä

Työnantaja

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.

Työntekijä

- 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 suositaan tuoreita komponentteja, ja osa niistä voi olla marinoituja tai maustettuja, kuitenkin ilman lisättyä suolaa)
- lämmin kasvislisäke, joka lisää kasvisten käyttöä, esimerkiksi juureksia, palkokasveja, kaaleja
- tarjolla kasviöljyä tai kasviöljypohjaista salaatinkastiketta
- 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

Koulutusaineistoa ruokapalveluille

KasvisPro.fi –sivusto
- maksutonta koulutusaineistoa
- tieto- ja reseptipankki

Ravitsemussitoumus: näkyvyyttä ravitsemusvastuullisuudelle

- Ruoka-alan toimijoille ja sidosryhmille: kannustaa parantamaan ravitsemuslaatua sekä edistämään ravitsemusvastuullisia toimintatapoja.
  - elintarviketeollisuus, kauppa, elintarvikkeiden maahantuojat
  - ruokapalvelut, lounasravintolat, pikaruokaravintolat, kahvilat
  - järjestöt
  - kunnat
  - koulut ja päiväkodit
  - media (mukaan lukien ruokabloggarit)
  - työnantajat
- Sitoumukset yhteiskuntasitoumus-sivustolla www.sitoumus2050.fi
- **VRN:n haastaa kaikkia elintarvikealan toimijoita ja terveellisten ruokavalintojen edistäjiä mukaan!**

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

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.

Ruokaviraston sivuilla Työaikainen ruokailusuositus - sivusto
- Linkki suosituksen verkkojulkaisuun
- Suosituksen viitteet
- Yhteenveto julkisesta kommentoinnista

Työaikainen ruokailusuositus - julkistustilaisuus

12:00 Tervetuloa, Leena Räsänen, pj. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, pääjohtaja, Ruokavirasto

12:10 Katsaus suositukseen, suositusryhmän pj. Nina Halonen, ravitsemusasiantuntija, Ammattikeittiöosaajat ry, Espoo Catering oy

12:25 Työikäisten ravitsemuksen nykytila, Terve-Suomi-tutkimus, Susanna Raulio, tutkimuspäällikkö, THL

12:40 Ravitsemus työkyvyn tukena, Susanna Kunvik, erikoistutkija, SAMK

12:55 Työn vaikutus työaikaiseen ruokailuun, Nina Nevanperä, tutkija, Työterveyslaitos

13:10 Työaikainen ruokailu yksityisillä palvelualoilla, Merja Vihersalo, työympäristö- ja tasa-arvoasiantuntija, Palvelualojen ammattiliitto PAM

13:20 Työaikainen ruokailu sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla, Anna Suutarla, työelämäasiantuntija, Tehy ry

13:30 Terveyttä edistävä ruokailuympäristö, Eeva Rantala, erikoistutkija, THL

13:45 Terveyttä edistävä ravitsemus haastavissa työolosuhteissa – käytännön vinkkejä arkeen, Marjo Rantapusa, Ruoan ja ravitsemuksen asiantuntija, Martat

13:55 Aikaa kysymyksille

14:15 Seminaarin päätössanat, Satu Jyväkorpi, pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta

TYÖAIKAINEN RUOKAILUSUOSITUS

Työikäisten ravitsemuksen nykytila

-

Terve Suomi -tutkimus

Susanna Raulio/THL

Esityksen sisältö

- Mikä on Terve Suomi
- Tutkimuksen toteutus 2022-23
- Tuloksia
- Yhteenveto

Mikä on Terve Suomi -tutkimus?

- Tavoitteena tuottaa luotettavaa ja ajankohtaista tietoa Suomessa asuvan aikuisväestön terveydestä, hyvinvoinnista ja palveluista.
- Aineistona Suomessa asuva 20 vuotta täyttänyt väestö.
- Kysely- ja terveystarkastustutkimuksissa kerättyä aineistoa täydennetään kansallisista rekistereistä saatavilla tiedoilla.

Tutkimuksen toteutus 2022-23 (1/2)

Tiedonkeruu kaksivaiheisena

- Ensimmäinen vaihe=***kyselyosuus***, syyskuu 2022 - maaliskuu 2023.
- Toinen vaihe=***terveystarkastusosuus***, johon kutsuttiin osa tutkittavista, tammi-kesäkuu 2023.

Kyselyssä kartoitettiin posti- tai verkkokyselynä hyvinvointia ja terveyttä sekä kokemuksia sosiaali- ja terveyspalveluista.

- 3 eri ikäryhmille räätälöityä kyselylomaketta (20–54-v, 55–74-v, 75 v täyttäneet).
- Lisäksi 20–74-vuotiaita pyydettiin vastaamaan joko työelämää tai ilmastonmuutosta ja sosiaalista kestävyyttä koskeviin kysymyksiin.

Tutkimuksen toteutus 2022-23 (2/2)

Terveystarkastuksessa

- mitattiin mm. verenpaine, kaulan, vyötärön ja lantion ympärys sekä paino ja pituus
- otettiin verinäyte
- täytettiin kaksi kyselylomaketta, joissa kartoitettiin terveyttä, elintapoja ja toimintakykyä. (=terveyskysely ja ***ravintokysely, FFQ***).

Otos n=60 869
Osallistuneet n=28 153

Ravitsemus Terve Suomessa

Terve Suomi

Takaisin sisällysluetteloon

Ruokatottumukset

Sivu päivitetty viimeksi 25.10.2023

Kirjoittajat: Niina Kaartinen, Katri Sääksjärvi, Heli Tapanainen, Arja Lyytikäinen, Mirkka Maukonen, Susanna Raulio, Rilla Tammi, Satu Männistö

Päätulokset

- Aikuisista harvempi kuin neljä kymmenestä syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä ja kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Päivittäin täysjyvätuotteita käyttää yli puolet aikuisista. Myös kasviöljypohjaisen ruoanvalmistusrasvan ja jodioidun suolan käyttö on yleistä. Vanhemmissa ikäryhmissä käyttötavoitteiden mukaiset ruokavalinnat ovat yleisempiä nuorempiin ikäryhmiin verrattuna.
- Korkeasti koulutetut saavuttavat kasvisten, hedelmien ja marjojen, sekä kalan ja täysjyvätuotteiden käyttötavoitteet useammin kuin matalasti koulutetut. Suositeltavan yli 60 prosenttia rasvaa sisältävän kasviöljypohjaisen leipärasvan ja jodioidun suolan käytössä ei havaittu koulutusryhmittäisiä eroja.
- Suositeltavaa ruoanvalmistusrasvaa käyttävien osuus on pienentynyt työikäisillä miehillä vuodesta 2017 vuoteen 2023.

Johtopäätökset

- Suomalaisten aikuisten ruokatottumuksissa on parannettavaa. Esimerkiksi kasvisten, hedelmien ja marjojen sekä kestävästi pyydetyn ja kasvatetun kalan kulutusta tulee lisätä kaikissa väestöryhmissä. Myös 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.
- Ruokaympäristö ja väestön ruokatottumukset ovat murroksessa. Ruokavalinnoissa tapahtuvia muutoksia tulee seurata, jotta ruoka- ja ravitsemuspoliittisia toimenpiteitä voidaan suunnata oikein väestön terveyden ja ympäristön kestävyyden turvaamiseksi.

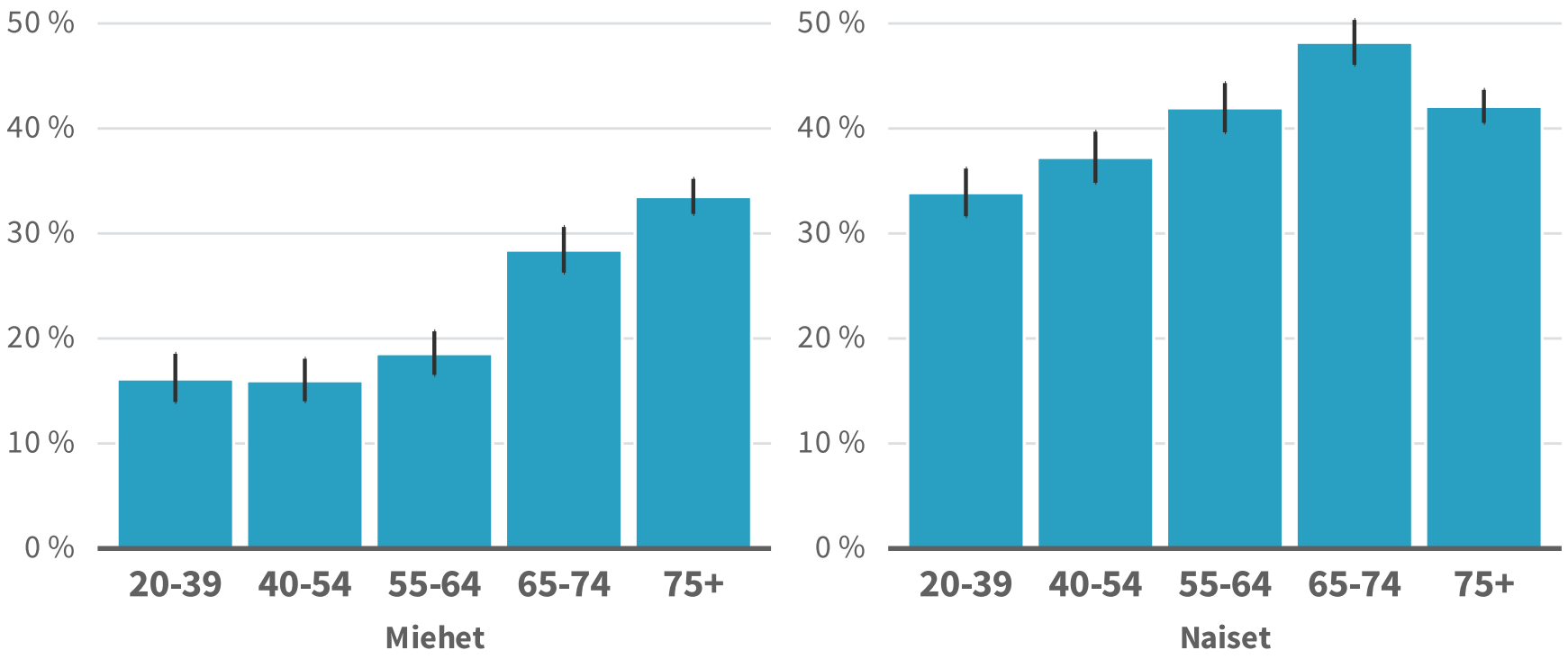
Tulokset

Nykytilanne | Sosioekonomiset erot | Kehitys

Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö ikäryhmittäin

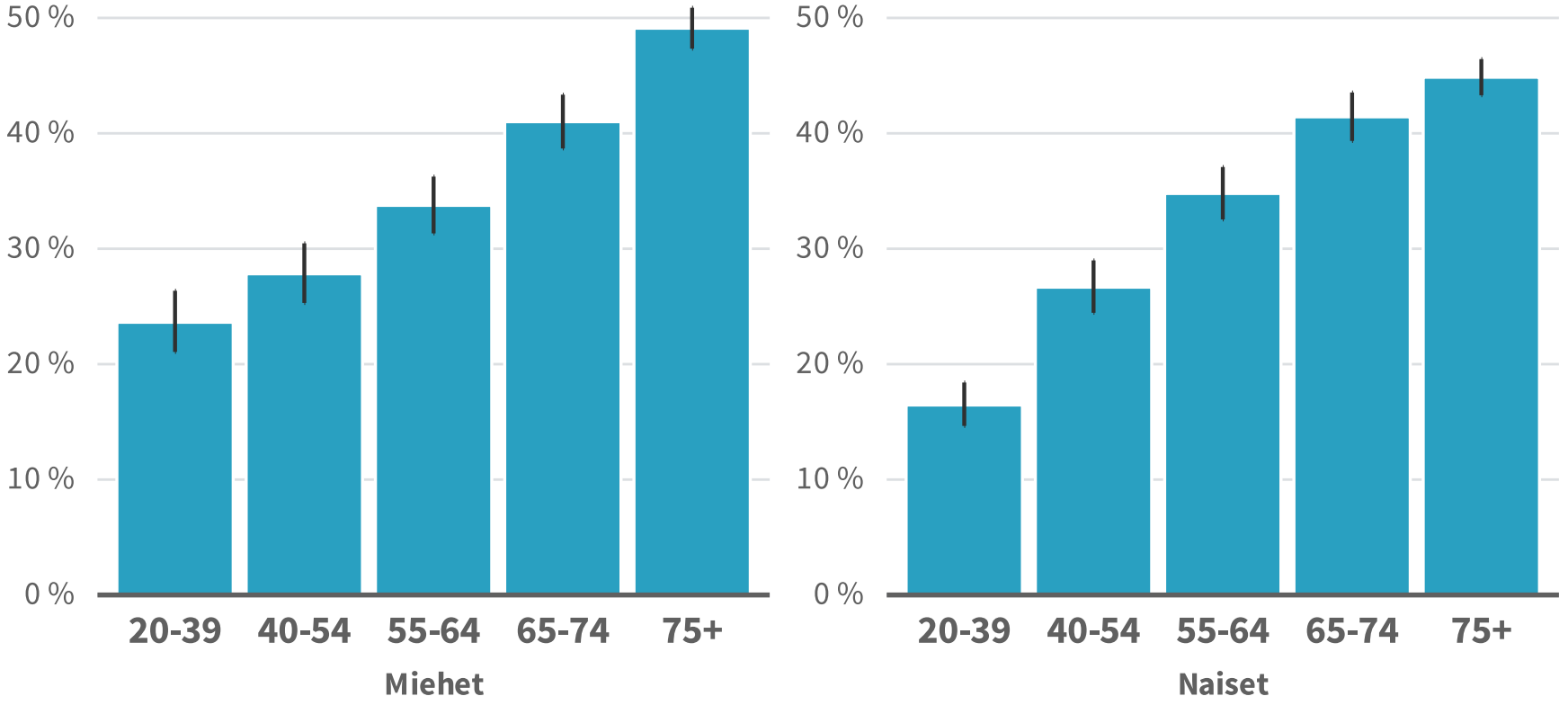
Miehistä joka viides ja naisista useampi kuin joka kolmas söi kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä. Alle 65-vuotiaista miehistä tavoitteen saavutti alle

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



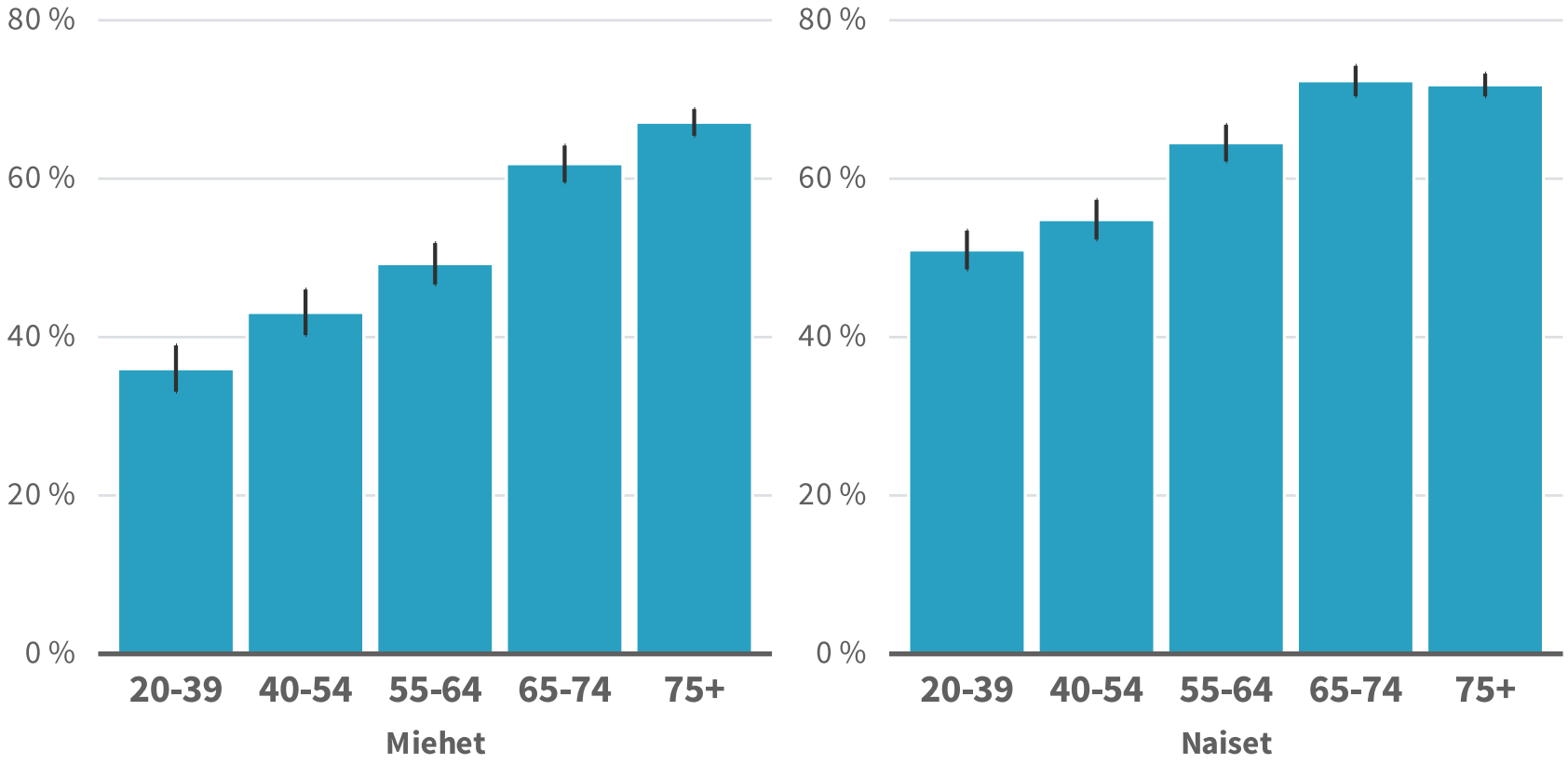
Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

Kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa syövien osuus (%)



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

Täysjyvätuotteita vähintään kerran päivässä syövien osuus (%)

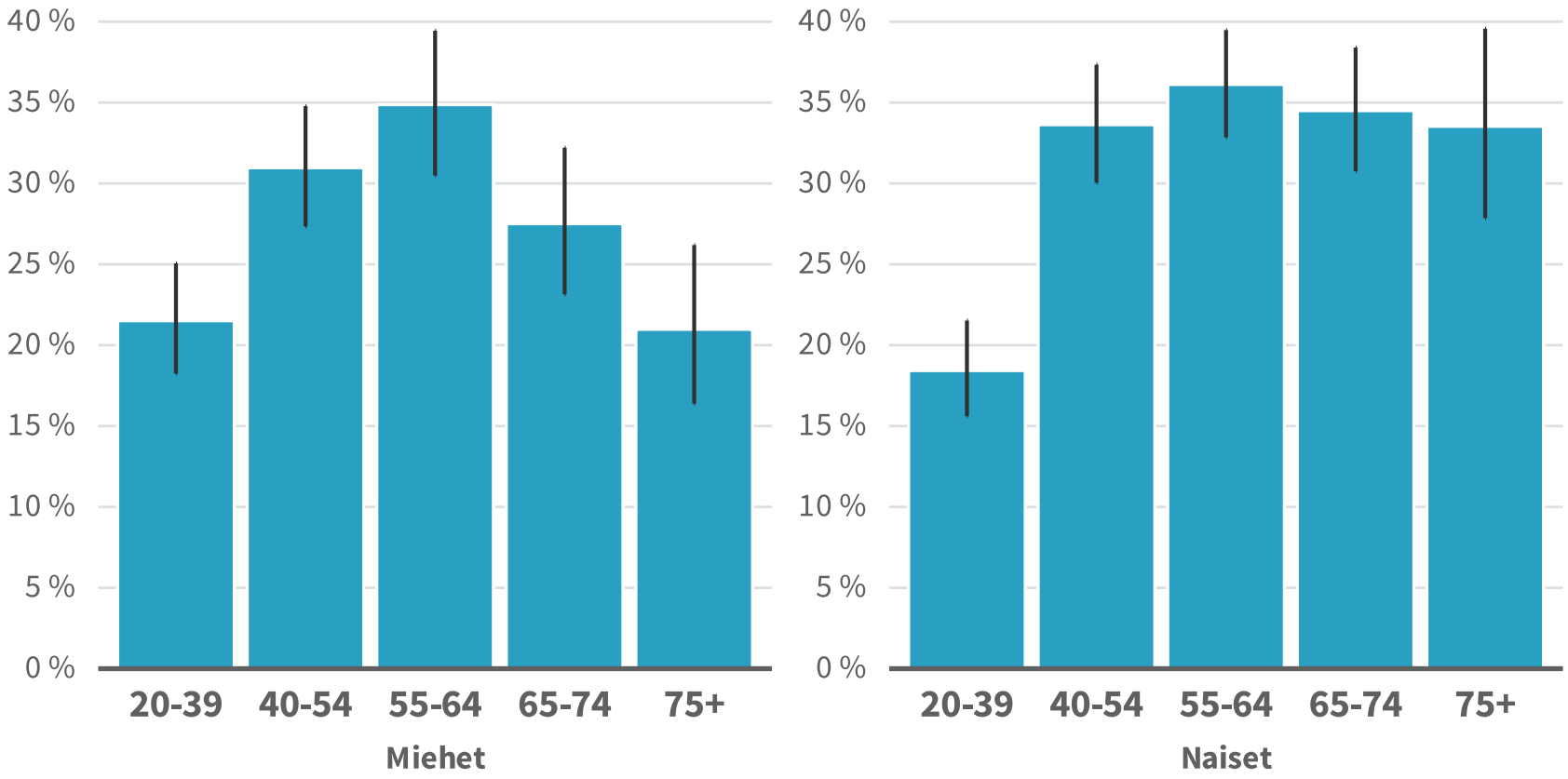


Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

Suositusten mukaisten leipä- ja ruoanvalmistusrasvojen käyttö

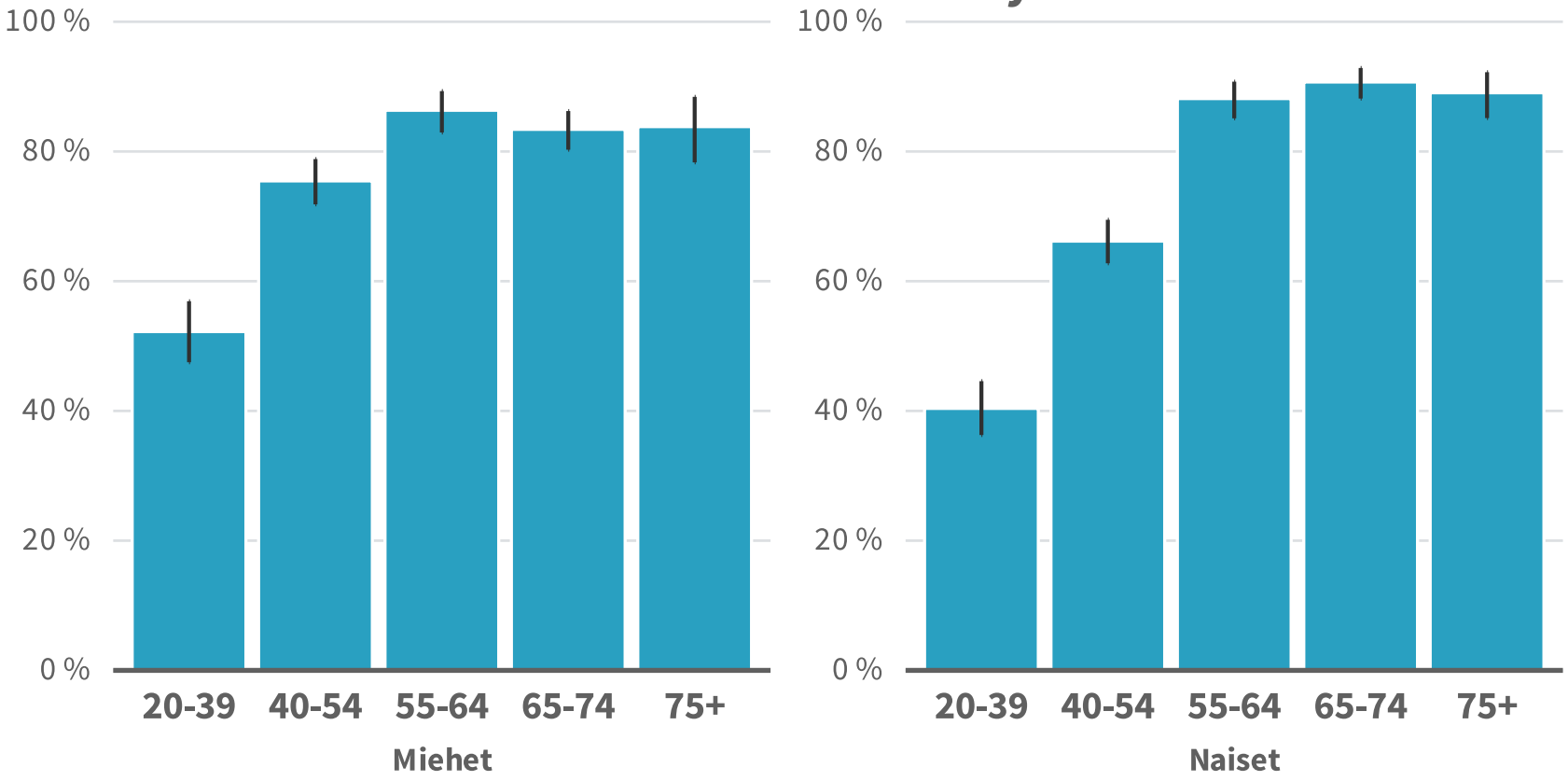
- 20 % miehistä ja 25 % naisista käytti suositeltavaa kasviöljypohjaista, vähintään 60 % rasvaa sisältävää levitettä leivällä.
  - 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat useammin kuin 20–39-vuotiaiden ikäryhmä.
- 60 % aikuisista käytti ruoanvalmistuksessa enimmäkseen suositeltavia ruoanvalmistusrasvoja.
  - Ikäryhmien välillä ei eroa kummankaan sukupuolen kohdalla.

Lihavuuden yleisyys (%)



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

Osuus (%) joilla oli kohonneet kolesterolitasot tai kolesterolilääkitys



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

Erilaisten ruokavalioiden noudattaminen

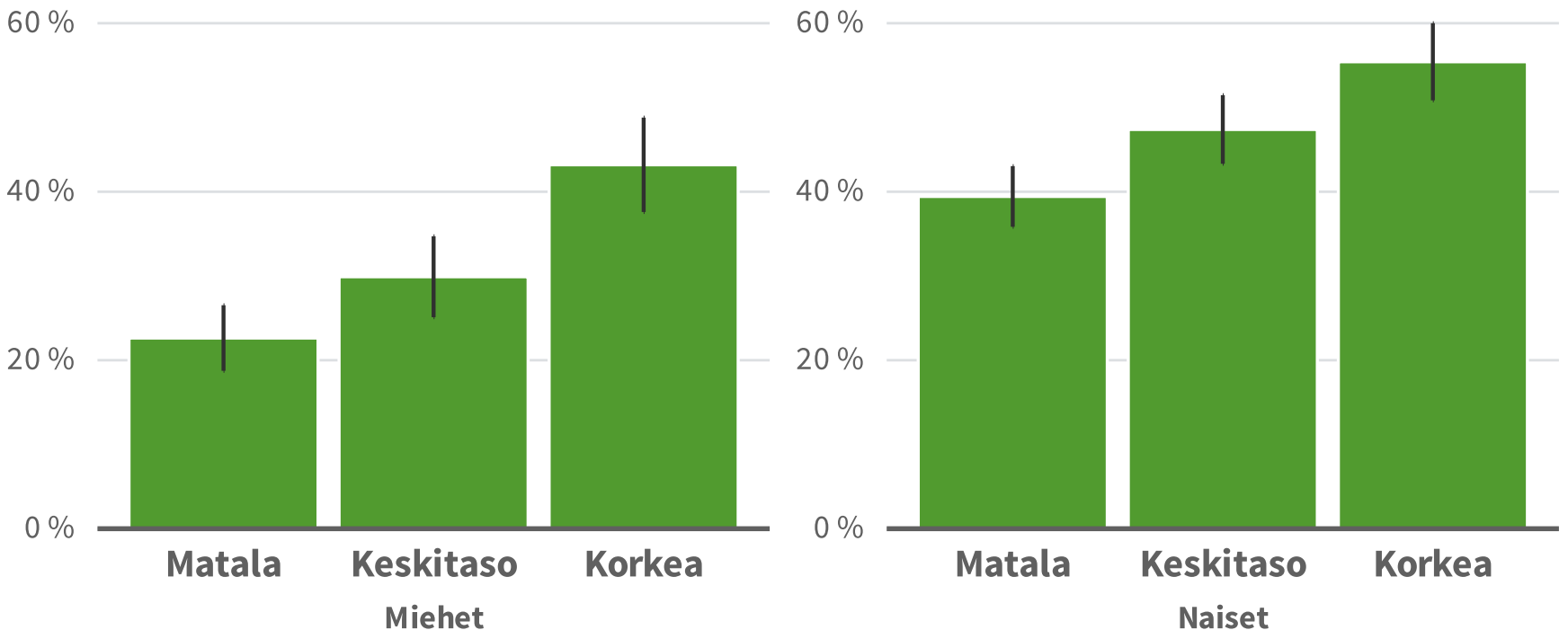
(Simojoki M ym. 2026)

- Suomalaisesta aikuisväestöstä 9 % noudatti kasvipainotteista ruokavaliota:
  - vegaanista 0,8 %,
  - laktovegetaarista 0,9 %,
  - pescovegetaarista 3 % ja
  - semivegetaarista 4 %.
- Tyypillisimmin ko. ruokavalioita noudattivat naiset, nuoret aikuiset, kaupunkilaiset ja korkeasti koulutetut.
- Valtaosa noudatti sekaruokavaliota, mutta kolmannes naisista ja lähes neljännes miehistä käytti punaista lihaa korkeintaan kerran viikossa.

Kasvipainotteiseen ruokavalioon siirtyminen

- Noin 40 % naisista ja 30 % miehistä oli oman ilmoituksensa mukaan *jo siirtynyt* tai *harkitsi siirtymistä* kasvipainotteisempaan ruokavalioon.
- 20–30 % koki epävarmuutta siitä, mikä on ympäristöystävällistä ruokaa.

Ruokavaliotaan kasvipainotteisemmaksi muuttaneiden osuus (%) 20–74-vuotiaista koulutusryhmittäin



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23
Tulokset ikävakioitu

Henkilöstö- tai oppilaitosravintolan käyttö työikäisillä (1/2)

- 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.

Henkilöstö- tai oppilaitosravintolan käyttö työikäisillä (2/2)

- Käyttö yleisempää korkeammin koulutetuilla, eväiden syömisen yleisyys työpaikalla päinvastainen.
- Useammin henkilöstöravintolassa lounastavat söivät muualla lounastaviin verrattuna useammin kasviksia ja kasvisruokia.
- Erityisesti miehet nauttivat henkilöstöravintolassa useammin palkokasveja verrattuna muihin lounaspaikkoihin.

Yhteenveto (1/2)

- Suomalaisten aikuisten ruokatottumuksissa tapahtunut myönteistä kehitystä, mutta edelleen löytyy myös parannettavaa.
  - Esimerkiksi kasvisten, hedelmien ja marjojen sekä kestävästi pyydetyn ja kasvatetun kalan kulutusta tulee lisätä kaikissa väestöryhmissä.
  - Myös kasviöljypohjaisten ruoanvalmistusrasvojen ja levitteiden suosiminen on tärkeää.
- Ruokavalintoihin voidaan vaikuttaa monilla yhteiskunnallisilla keinoilla, mm. ruokapalveluiden ateriatarjonnan kehittäminen, elintarvikkeiden verotus ja tuotekehitys.

Yhteenveto (2/2)

- Moni harkitsee kasvipainotteisempaa ruokavaliota, ja vaikka sekaruokavalio on yleisin, merkittävä osa syö punaista lihaa korkeintaan kerran viikossa.
- Lihavuus yleistyy edelleen työikäisillä, mikä kasvattaa sairastavuutta, heikentää työ- ja toimintakykyä sekä lisää terveydenhuollon kustannuksia.
- Lihomiskehityksen pysäyttäminen edellyttää vahvoja yhteiskunnallisia toimia ja riittäviä resursseja: terveyttä edistävät valinnat on tehtävä helpoiksi, elintapaohjausta on vahvistettava.

Työaikainen ruokailusuositus - julkistustilaisuus

12:00 Tervetuloa, Leena Räsänen, pj. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, pääjohtaja, Ruokavirasto

12:10 Katsaus suositukseen, suositusryhmän pj. Nina Halonen, ravitsemusasiantuntija, Ammattikeittiöosaajat ry, Espoo Catering oy

12:25 Työikäisten ravitsemuksen nykytila, Terve-Suomi-tutkimus, Susanna Raulio, tutkimuspäällikkö, THL

12:40 Ravitsemus työkyvyn tukena, Susanna Kunvik, erikoistutkija, SAMK

12:55 Työn vaikutus työaikaiseen ruokailuun, Nina Nevanperä, tutkija, Työterveyslaitos

13:10 Työaikainen ruokailu yksityisillä palvelualoilla, Merja Vihersalo, työympäristö- ja tasa-arvoasiantuntija, Palvelualojen ammattiliitto PAM

13:20 Työaikainen ruokailu sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla, Anna Suutarla, työelämäasiantuntija, Tehy ry

13:30 Terveyttä edistävä ruokailuympäristö, Eeva Rantala, erikoistutkija, THL

13:45 Terveyttä edistävä ravitsemus haastavissa työolosuhteissa – käytännön vinkkejä arkeen, Marjo Rantapusa, Ruoan ja ravitsemuksen asiantuntija, Martat

13:55 Aikaa kysymyksille

14:15 Seminaarin päätössanat, Satu Jyväkorpi, pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta

RAVITSEMUS TYÖKYVYN TUKENA

Susanna Kunvik, Erikoistutkija, Satakunnan ammattikorkeakoulu

4.2.2026

Työkyky ja sen osatekijät

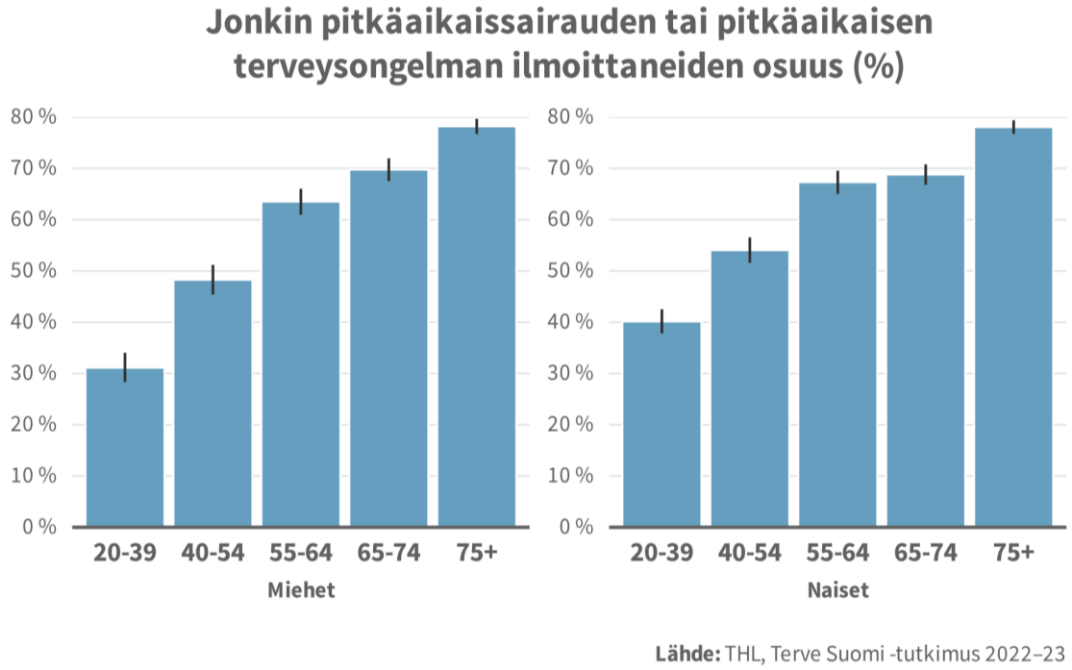
= Henkilön kyky tehdä työtä ja suoriutua työtehtävistä.

Työkykyyn vaikuttavat:

- Terveys ja toimintakyky
- Osaaminen ja motivaatio
- Työolosuhteet ja johtaminen
- Perhe ja lähiyhteisö

Työntekijän elintavat vaikuttavat työntekijän **terveyteen ja toimintakykyyn** ja heijastuvat sekä lyhyellä että pidemmällä aikavälillä myös työkykyyn.

Ravitsemus on tärkeä osa monien sairauksien hoitoa ja ennaltaehkäisyä



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

33%

TULES-syyt työkyvyttömyyseläkkeissä

31%

Mielenterveys-syyt työkyvyttömyyseläkkeissä

Lähde: Eläketurvakeskus 2025

Ravitsemuksella ehkäistävät ja hoidettavat:

- Tyypin 2 diabetes
- Sydän- ja verisuonisairaudet
- Tuki- ja liikuntaelinsairaudet
- Kohonnut verenpaine
- Useat syöpätyypit
- Mielenterveysongelmat

Sairaudet voivat heikentää työkykyä, mikä voi lisätä sairauspoissaoloja ja ennenaikaista eläköitymistä.

Terveyttä edistävä ravitsemus tukee aivojen toimintaa ja mielenterveyttä

Terveyttä edistävät ruokailutottumukset yhteydessä:

PAREMPI KOGNITIO
Muisti, oppiminen, tarkkaavaisuus

✓ Parempi työteho ja jaksaminen

✓ Pienempi virheiden ja uupumuksen riski

PAREMPI MIELEN HYVINVOINTI

✓ Parempi jaksaminen

✓ Vähemmän masennusoireita

✓ Parempi arjen hallinta ja kyky tehdä terveyttä edistäviä ruokavalintoja

Kuva: Microsoft

Painonhallinta ja työkyky

Ylipainon ja lihavuuden ennaltaehkäisy ja hoito tärkeää väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen sekä työhyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpidon näkökulmasta.

- Lihavuus lisää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen, tuki-ja liikuntaelinsairauksiin, sydän- ja verisuonitauteihin sekä moniin syöpiin
- Ylipaino ja lihavuus ovat yhteydessä
  - heikompaan fyysiseen ja psyykkiseen työ- ja toimintakykyyn,
  - alentuneeseen mielenterveyteen sekä
  - suurempaan sairauspoissaolojen määrään (sairauspoissaolojen määrä ja kesto kasvavat painoindeksin noustessa)

1,2 milj.

aikuista joilla lihavuus

Lähde: Terve Suomi 2023

BMI ≥ 30 → 3× riski

työkyvyttömyyseläkkeeseen

Millainen ruokavalio edistää työkykyä?

Suosituksista poikkeava ruokavalio

- Vähän kasviksia, hedelmiä, marjoja
- Vähän kalaa
- Paljon prosessoitua lihaa
- Paljon makeisia

Heikompi työkyky

Kasvipainotteinen ruokavalio

- **Runsaasti kasviksia, hedelmiä, marjoja**
- Täysjyväviljatuotteita
- Kalaa ja hyviä rasvoja

Parempi työkyky

Sairauksien ehkäisy ja hoito • Kognitio • Mielenterveys • Painonhallinta • Fyysinen toimintakyky

Työaikainen ruokailu vaikuttaa myös lyhyellä aikavälillä työkykyyn

- **Työaikaisella ruokailulla voidaan tukea sitä, että henkilön työkyky vastaa työn vaatimuksia.**
- Esimerkiksi tarkkaavaisuutta vaativassa työssä hyvä vireystila on tärkeä

  → ruokailulla ja työn tauottamisella voidaan vaikuttaa
- Fyysisesti vaativissa ja kuormittavissa töissä tärkeää fyysinen suorituskyky, työstä palautuminen ja tuki- ja liikuntaelimistön terveys

  → ravitsemus ja nestetasapaino vaikuttavat

Työn rytmittäminen, säännöllinen ruokailu ja ravitsevat ateriat tukevat työssä jaksamista ja edistävät sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia.

Syömällä 3–5 tunnin välein ja käyttämällä lautasmallia apuna aterioiden koostamisessa energiansaanti ja vireystila pysyvät hyvinä ja ruokavalio on monipuolinen.

Mitä näyttöä on aterioiden merkityksestä?

- **Aamiainen:** parempi työmuisti ja kognitio päivän aikana
- **Lounas:** tukee työssä jaksamista ja parantaa vireystilaa
  - Aikaa palautua töistä
  - Yhteinen ruokailu → työhyvinvoinnin ja yhteishengen luominen
- **Välipala:** lisää vireyttä ja auttaa tauottamaan työtä
  - Parantaa ateriarytmiä → päivällisen koko pysyy kohtuullisena
- **Nesteen saanti:** ylläpitää hyvinvointia ja vireystilaa
  - Tukee kognitiivista toimintakykyä, erityisesti tarkkaavaisuutta ja työmuistia

Työnantajan rooli on keskeinen

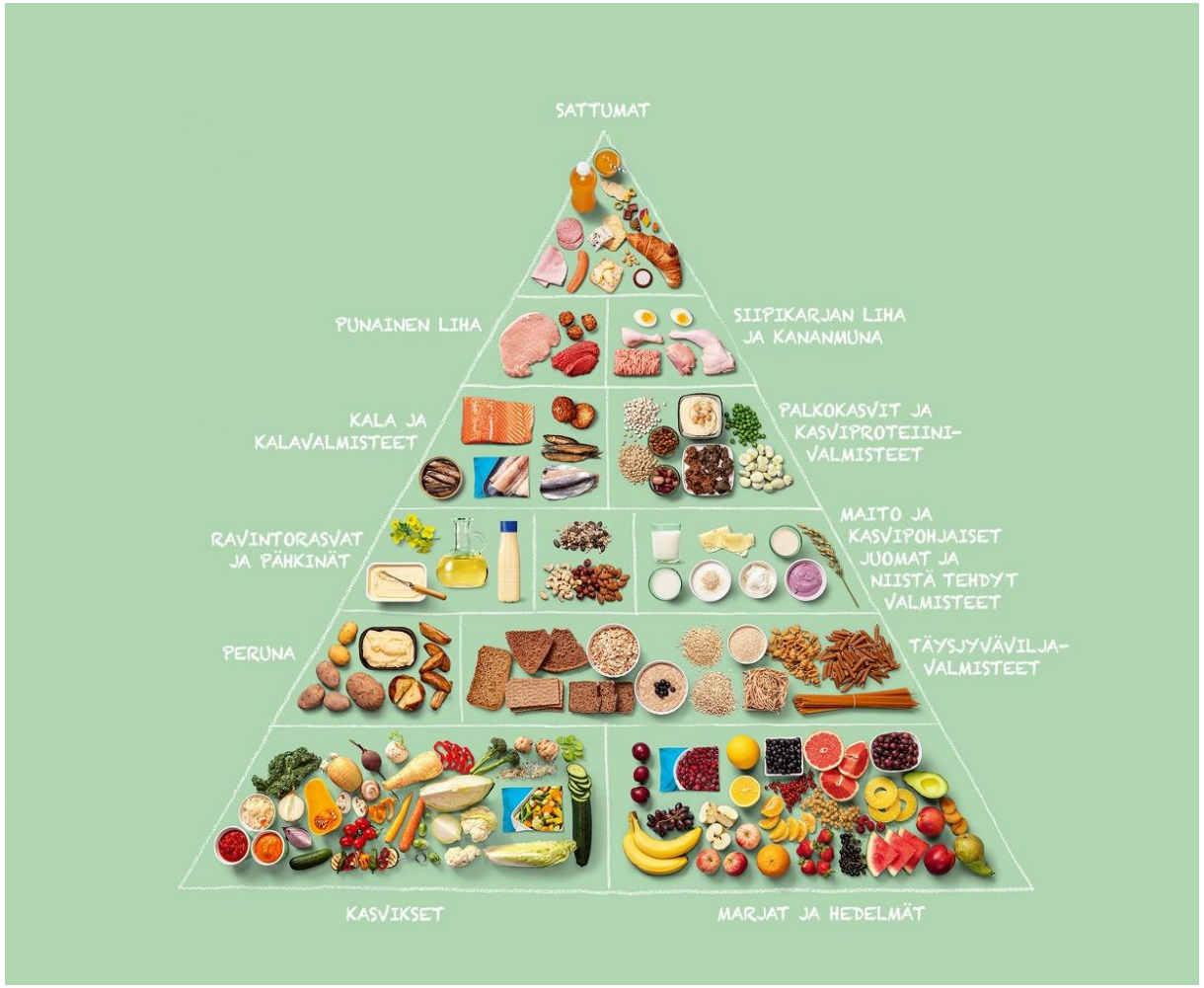
- **Terveyttä edistävän työympäristön rakentaminen**
- Työyhteisön eri toimijoiden yhteistyön kehittäminen
  - yrityksen johto
  - työntekijät
  - työterveyshuolto
  - ruokapalveluiden tarjoajat ym.
- Työterveyshuolto tärkeä kumppani henkilöstön terveyden, työkyvyn ja elintapojen edistämisessä.

Työnantajan muistilista terveyttä edistävän ruokailun tukemiseen

- Käy läpi työn tauottamiseen ja ruokailuun liittyvät ohjeet työntekijöiden perehdytyksessä.
- Kannusta työntekijöitä sovittujen ruokataukojen pitämiseen yhteisillä pelisäännöillä.
- Ota työntekijät mukaan suunnittelemaan terveyttä edistävän ruokailun toteutusta.
- Vahvista työntekijöiden mahdollisuuksia saada ravitsemussuositusten mukaisia aterioita ja välipaloja.
- Kirjaa terveyttä edistävä työaikainen ruokailu työsuojeluohjeisiin.
- Hyödynnä työterveyshuollon asiantuntemusta siinä, että työpaikalla voidaan aterioida terveyttä edistävien ruokailutottumusten mukaisesti eri työvuoroissa ja niin, että työnkuvien mahdolliset altisteet sekä kuormitus- ja voimavaratekijät otetaan huomioon.

Lopuksi

- **Hyvä ravitsemus edistää terveyttä ja työkykyä.**
- Ravitsemussuositusten mukainen **monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarytmi**
  - edistävät työssä jaksamista, palautumista ja mielen ja aivojen hyvinvointia
  - vähentävät riskiä sairastua tarttumattomiin sairauksiin.
- **Riittävä ja laadukas uni** tukee työ- ja toimintakykyä sekä terveyttä edistävien ruokailutottumusten ylläpitämistä.
- **Päivittäinen liikkuminen**, myös työpäivän aikana, on tärkeää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, työkyvyn ja työstä palautumisen kannalta.



Työaikainen
ruokailusuositus
VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA • TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

KIITOS!

Työaikainen ruokailusuositus - julkistustilaisuus

12:00 Tervetuloa, Leena Räsänen, pj. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, pääjohtaja, Ruokavirasto

12:10 Katsaus suositukseen, suositusryhmän pj. Nina Halonen, ravitsemusasiantuntija, Ammattikeittiöosaajat ry, Espoo Catering oy

12:25 Työikäisten ravitsemuksen nykytila, Terve-Suomi-tutkimus, Susanna Raulio, tutkimuspäällikkö, THL

12:40 Ravitsemus työkyvyn tukena, Susanna Kunvik, erikoistutkija, SAMK

12:55 Työn vaikutus työaikaiseen ruokailuun, Nina Nevanperä, tutkija, Työterveyslaitos

13:10 Työaikainen ruokailu yksityisillä palvelualoilla, Merja Vihersalo, työympäristö- ja tasa-arvoasiantuntija, Palvelualojen ammattiliitto PAM

13:20 Työaikainen ruokailu sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla, Anna Suutarla, työelämäasiantuntija, Tehy ry

13:30 Terveyttä edistävä ruokailuympäristö, Eeva Rantala, erikoistutkija, THL

13:45 Terveyttä edistävä ravitsemus haastavissa työolosuhteissa – käytännön vinkkejä arkeen, Marjo Rantapusa, Ruoan ja ravitsemuksen asiantuntija, Martat

13:55 Aikaa kysymyksille

14:15 Seminaarin päätössanat, Satu Jyväkorpi, pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Työn vaikutus työaikaiseen ruokailuun

Tutkija, laillistettu ravitsemusterapeutti
Nina Nevanperä, Työterveyslaitos

4.2.2026

Työaikainen ruokailu toteutuu erilaisissa olosuhteissa

- Suurin osa syö lounaan kotona tai eväitä työpaikalla. Kolmanneksi yleisintä on syödä henkilöstöravintolassa (Terve Suomi -tutkimus 2022-2023).
- Etätyön tekemisen myötä kotona syöminen on yleistynyt.
- Eväsruokailu voi toteutua taukotilassa mutta myös kentällä erilaisissa olosuhteissa.
- Henkilöstöravintoloiden lisäksi voidaan ruokailla muissa ravintoloissa, kuten huoltoasemilla, junassa tai lentokentällä.

Terveyttä edistävän ruokailun toteuttaminen moninaisissa olosuhteissa

- Työn ja taukojen suunnittelu yhteistoimin.
- Aterioiden suunnittelu ja ennakointi (työntekijä):
  - Missä syödään? Mitä syödään? Milloin syödään?
  - Mitkä ovat ruuan säilytys- ja lämmitysmahdollisuudet eväsruokailussa? Tarvitaanko kylmälaukku tai ruokatermos?
- Kannustus terveyttä edistävään ruokailuun (työnantaja), mm.:
  - Ravintoetu: suositeltava kohdistaa terveyttä edistäviin vaihtoehtoihin
  - Tarvittaessa tarjotaan kylmälaukku, ruokatermos, jääkaappi tai mikro.
  - Terveyttä edistävät välipalat tai kokoustarjoilut.

Ruokailu etätyössä

- Etätyössä terveellisiä ruokatottumuksia saattaa estää kiire, taukojen puuttuminen ja sosiaalisen yhteisön puuttuminen (Ruohomäki ym. 2023).
- Ennakointi ja suunnitelmallisuus tukevat terveyttä edistävää ruokailua myös etätyössä.
  - Ruokatauon varaaminen kalenteriin.
  - Lounasajan rahoittaminen palavereilta.
  - Lautasmallin hyödyntäminen.
  - Ateriat ja välipalat valmiiksi kiireisille päiville.
- Syödään poissa työpisteeltä ja rauhoitetaan tauko syömiseen ja työstä palautumiseen.
- Syödään yhdessä etänä – puhutaan muusta kuin työstä.

Työ voi edellyttää hyvää vireystilaa tai fyysistä kuntoa

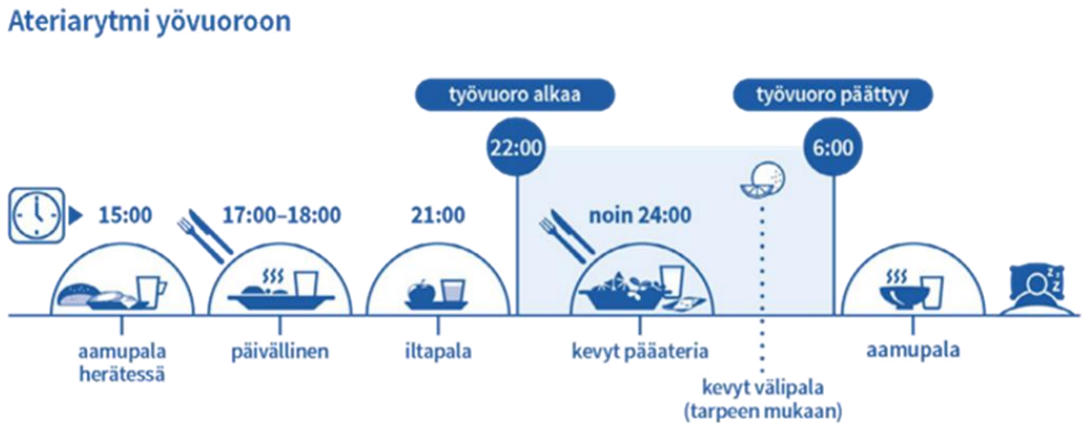
- Hyvä vireystila on erityisen tärkeä, kun työssä huolehditaan omasta ja muiden turvallisuudesta tai terveydestä. Työ voi vaatia myös nopeaa päätöksentekoa.
  - Esimerkiksi ammattikuljettajan työssä hyvä vireystila on tärkeä liikenneonnettomuuksien ja työtapaturmien ehkäisyn kannalta.
- Hyvä fyysinen kunto, terveyttä edistävä ravitsemus ja riittävä nesteytys edistävät
  - vireyttä
  - suoriutumista fyysisesti kuormittavissa töissä
- Työn fyysinen kuormitus vaikuttaa energian ja nesteen tarpeeseen.

Yötyö ja ruokailu 1/2

- Yötyö voi vaikeuttaa terveellisen ruoan saatavuutta. Esimerkiksi henkilöstöravintolat ovat usein 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.

Yötyö ja ruokailu 2/2

- Yövuorossa vireyttä edistää kevyt syöminen.
- Vatsavaivoja esiintyy herkästi eli vatsan hyvinvointia tukeva ruokailu.
- Myös vuoron jälkeisestä hyvästä unesta tulee huolehtia.
  - Kofeiinipitoiset juomat vuoron alkupuolella.
  - Juomisen vähentäminen vuoron loppua kohden.
  - Aamupala ennen nukkumaan menoa vuoron jälkeen.



Kiitos!

Työaikainen ruokailusuositus - julkistustilaisuus

12:00 Tervetuloa, Leena Räsänen, pj. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, pääjohtaja, Ruokavirasto

12:10 Katsaus suositukseen, suositusryhmän pj. Nina Halonen, ravitsemusasiantuntija, Ammattikeittiöosaajat ry, Espoo Catering oy

12:25 Työikäisten ravitsemuksen nykytila, Terve-Suomi-tutkimus, Susanna Raulio, tutkimuspäällikkö, THL

12:40 Ravitsemus työkyvyn tukena, Susanna Kunvik, erikoistutkija, SAMK

12:55 Työn vaikutus työaikaiseen ruokailuun, Nina Nevanperä, tutkija, Työterveyslaitos

13:10 Työaikainen ruokailu yksityisillä palvelualoilla, Merja Vihersalo, työympäristö- ja tasa-arvoasiantuntija, Palvelualojen ammattiliitto PAM

13:20 Työaikainen ruokailu sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla, Anna Suutarla, työelämäasiantuntija, Tehy ry

13:30 Terveyttä edistävä ruokailuympäristö, Eeva Rantala, erikoistutkija, THL

13:45 Terveyttä edistävä ravitsemus haastavissa työolosuhteissa – käytännön vinkkejä arkeen, Marjo Rantapusa, Ruoan ja ravitsemuksen asiantuntija, Martat

13:55 Aikaa kysymyksille

14:15 Seminaarin päätössanat, Satu Jyväkorpi, pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Työaikainen ruokailu yksityisillä palvelualoilla

Merja Vihersalo, PAM

4.2.2026

PAM palvelualoilla

- Edustaa yksityisten palvelualojen työntekijöitä
- Lähes 400 000 työllistä
- Suurimmat alat: kauppa, matkailu- ja ravintola, vapaa-aika, kiinteistöpalvelut (siivous ja kiinteistönhoito), vartiointi
- PAM neuvottelee työehtosopimukset, valvoo ja kehittää jäsentensä etuja
- Jäsentutkimus vuosittain (mukana ollut mm. ruokaturva, ravintoetu)

Ruokailun haasteet palvelualoilla

Palvelualoilla kiire, työn tauottomuus, yksintyöskentely, vuorotyö, osa-aikatyön yleisyys, matala tulotaso ja ravintoedun puute vaikeuttavat terveellistä ruokailua.

Fyysisesti raskas työ ja yötyö lisäävät sairastumisriskiä – ravitsemus tukee työkykyä ja turvallisuutta.

Ruokaturvattomuus (Pamel-tutkimus 2022)

Yli kolmasosa PAMin jäsenistä kokenut vakavaa ruokaturvattomuutta.

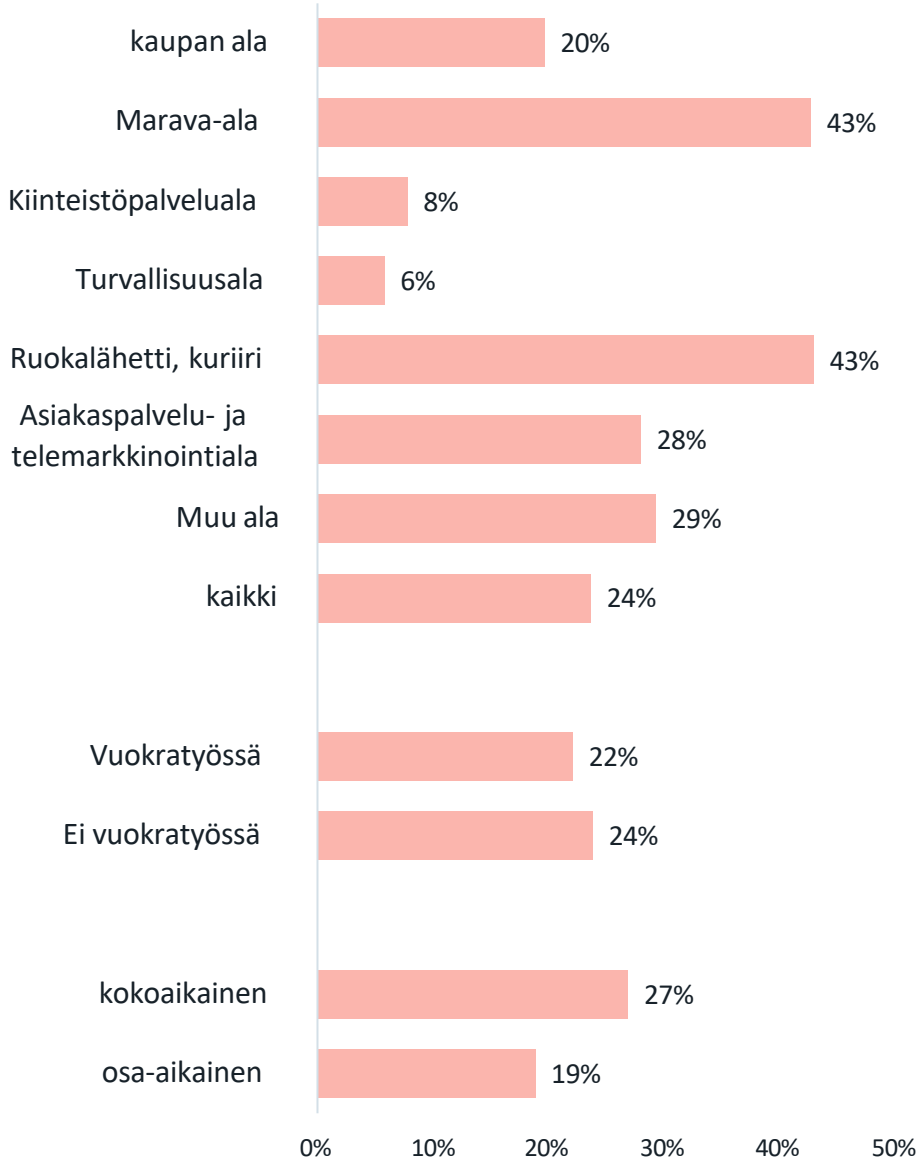
Erityisen yleistä nuorilla, määräaikaisilla ja lapsiperheissä.

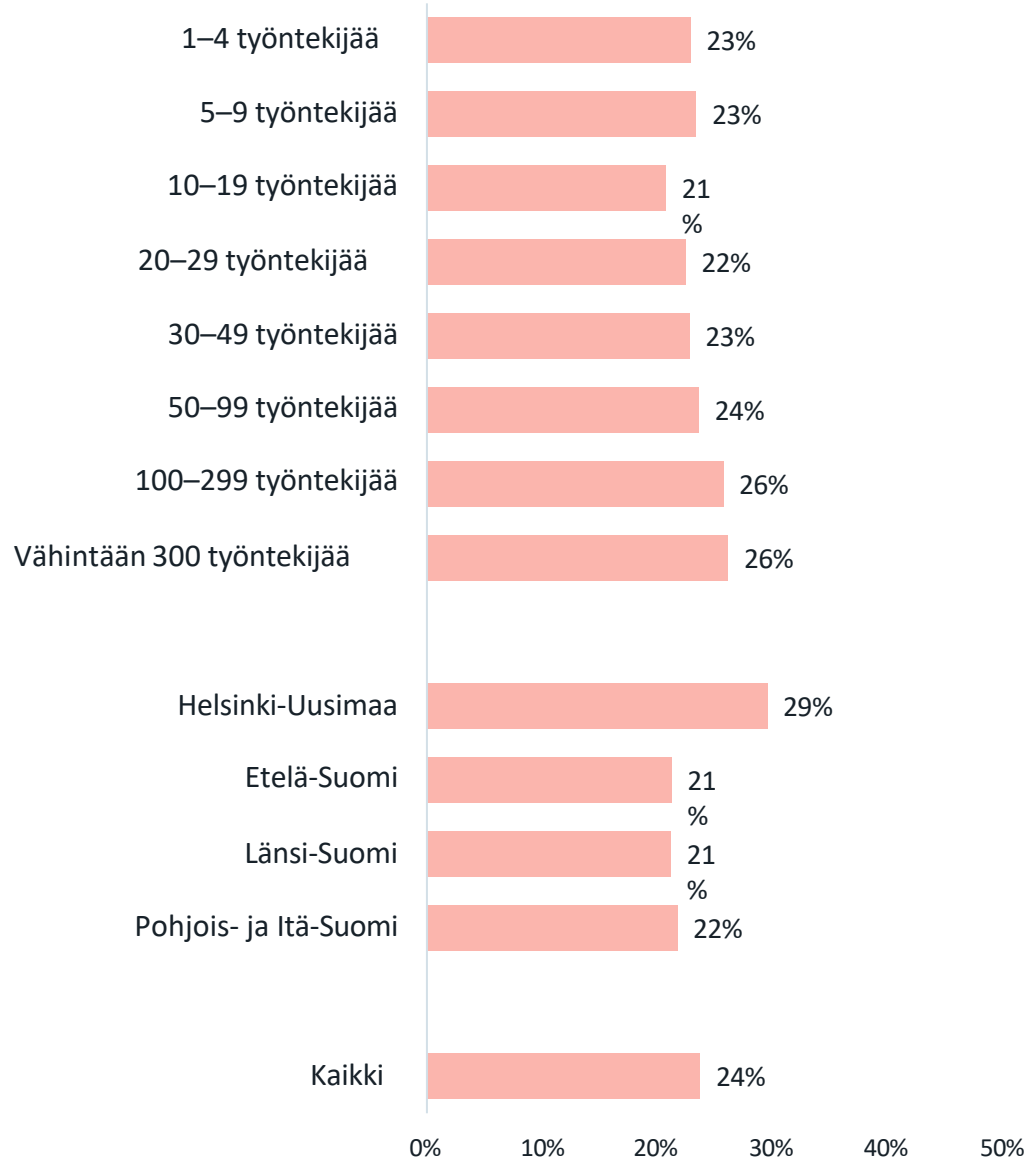
Epäterveellinen ruokavalio lisää kroonisten sairauksien riskiä ja heikentää työkykyä.

Työpaikkaruokailun nykytila PAM aloilla

- 24 % työntekijöistä ilmoitti 2024 työnantajan tukevan työaikaista ruokailua
- Joka 10. ei syö työpäivän aikana lainkaan lounasta
- 69 % ehtii syömään lounaan lähes aina työpäivänsä aikana
- 88 % syömiseen soveltuva paikka

TYÖNANTAJA OSALLISTUU TYÖAIKAISEN RUOKAILUN KUSTANNUKSIIN (ESIM.ATERIAETU)





Työaikaisen ruokailun varmistaminen

- Taloudellinen tuki (työnantajan tuki, verokohtelu vaihtelee)
- Henkilöstöravintoloiden saavutettavuus
- Työehtosopimukset mahdollistavat tauot, MUTTA
- Kiire ja osa-aikatyö vaikeuttavat taukojen pitämistä
- -> työpaikan yhteinen taukosuunnittelu ja kannustus

Ravintoedun laajemmat vaikutukset

- Kaventaa terveyseroja ja vähentää pitkän aikavälin terveydenhoitokuluja
- Ohjaa kohti ravitsemussuosituksia ja terveempiä elämäntapoja
- Tukee suhdanneherkkää ravintola-alaa etätyön lisääntyessä

Kiitos

Työaikainen ruokailusuositus - julkistustilaisuus

12:00 Tervetuloa, Leena Räsänen, pj. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, pääjohtaja, Ruokavirasto

12:10 Katsaus suositukseen, suositusryhmän pj. Nina Halonen, ravitsemusasiantuntija, Ammattikeittiöosaajat ry, Espoo Catering oy

12:25 Työikäisten ravitsemuksen nykytila, Terve-Suomi-tutkimus, Susanna Raulio, tutkimuspäällikkö, THL

12:40 Ravitsemus työkyvyn tukena, Susanna Kunvik, erikoistutkija, SAMK

12:55 Työn vaikutus työaikaiseen ruokailuun, Nina Nevanperä, tutkija, Työterveyslaitos

13:10 Työaikainen ruokailu yksityisillä palvelualoilla, Merja Vihersalo, työympäristö- ja tasa-arvoasiantuntija, Palvelualojen ammattiliitto PAM

13:20 Työaikainen ruokailu sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla, Anna Suutarla, työelämäasiantuntija, Tehy ry

13:30 Terveyttä edistävä ruokailuympäristö, Eeva Rantala, erikoistutkija, THL

13:45 Terveyttä edistävä ravitsemus haastavissa työolosuhteissa – käytännön vinkkejä arkeen, Marjo Rantapusa, Ruoan ja ravitsemuksen asiantuntija, Martat

13:55 Aikaa kysymyksille

14:15 Seminaarin päätössanat, Satu Jyväkorpi, pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta

TYÖAIKAINEN RUOKAILUSUOSITUS

Työaikainen ruokailu sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla

4.2.2026, klo 13.20-13.30, Tieteiden talo, Lisa Hagman -juhlasali

Anna Suutarla

Työelämäasiantuntija, Tehy ry

5.2.2026

Tehy ja tehyläiset

- Tehy on Suomen suurin sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan tutkinnon suorittaneiden ja alalle opiskelevien ammattijärjestö.
- Tehyläiset toimivat sekä julkisella että yksityisellä sektorilla, osa myös yksityisyrittäjinä.
- Tehyläiset tekevät niin perustason työtä kuin asiantuntija- ja johtotehtäviäkin.
- Esimerkkejä tehyläisistä ammattinimikkeistä: bioanalyytikko, ensihoitaja, fysioterapeutti, kehitysvammahoitaja, kuntoutusohjaaja, kätilö, lastenhoitaja, lähihoitaja, osastonhoitaja, sairaanhoitaja, sosionomi, suuhygienisti, terveydenhoitaja, toiminnanjohtaja, tutkija, ylihoitaja…

Ruokailuun liittyviä erityispiirteitä – ruokailu työpaikkaruokalassa

Tehyn edustamilla ammattihenkilöillä ja näihin aloihin opiskelevilla on vaihtelevat mahdollisuudet syödä töissään ateria työpaikkaruokalassa.

- Työpaikat vaihtelevat sen suhteen onko työpaikkaruokalaa saatavilla.
- Työvuorot voivat olla niin kiireisiä, ettei ruokalaan kerkeä ja ruokatauko voi jäädä ainakin ajoin lyhyeksi.
- Osa matalapalkka-alalla syö säästösyistä mieluummin eväitä kuin maksaa ruokalaan.
- Vuorotyössä työaika voi ajoittua siten, ettei työpaikkaruokala ole auki.
- Eväiden varassa toteutuva työpaikkaruokailu voi olla laadultaan hyvin vaihtelevaa.
- Työpaikoissa voi olla vaihtelua sen suhteen minkälaiset ruoan säilytys- ja lämmitysmahdollisuudet on saatavilla.

Ruokailuun liittyviä erityispiirteitä – vuorotyö

- Säännöllistä ateriarytmiä vaikeuttavat epäsäännölliset työvuorot.
- Terveellisen ruokavalion toteuttaminen vaatii ennakointia.
- Univaje ja väsymys voivat haastaa terveellisiä valintoja, mm. lisätä ruokahalua ja napostelunhalua - erit. makeat, runsasenergiset, vähäkuituiset välipalat, kahvi ja cola-juomat.
- Kiire, stressi - aina ei taukoa voi pitää suunniteltuun aikaan tai se jää lyhyeksi (niukka ateria, hotkiminen) tai kuluu kokonaan työnteossa.
- Ruoansulatuselimistön oireet ovat yleisiä, esim. närästys, vatsakivut ja ilmavaivat.
- Valvominen, yötyö ja pitkät työajat altistavat tietyille terveysongelmille, esim. painonnousu, verenpaine, sydän- ja verisuonisairaudet.

Ruokailuun liittyviä erityispiirteitä – varhaiskasvatus

- Ruokailutilanne oleellinen osa pedagogiikkaa, säännöllinen päivä- ja ateriarytmi.
- Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus: henkilöstön tulisi ruokailla yhdessä lasten kanssa, toimia esimerkkinä lapsille.
- Esimerkkiruokailija
  - vastuussa lapsista ja tilanteesta, syö samaa ruokaa, ohjaus pöytätavoissa ja käytännön apu, mahdollisten erityishaasteiden huomioiminen, voi olla hektistä
  - ei tule laskea ruokatauoksi – käytännössä: kahvitauko saattaa jäädä ainoaksi tauoksi, haastaa palautumista
- Ei-esimerkkiruokailijoina toimivat varhaiskasvattajat: käytännöt vaihtelevat, ateriointi yleensä työaikana työpaikalla, usein lasten kanssa, joko samaa ruokaa tai eväitä.

Ruokailuun liittyviä erityispiirteitä – muuta

- Asenne: muut asetetaan edelle ja oma hyvinvointi jää toiseksi
  - esim. kotihoito: haukataan voileipä siirtymän aikana, asiakkaan ei tarvitse odottaa
- Lähtökohta: koulutuksen puolesta jo vaihtelevan laajasti tietoa terveyden edistämisestä ja terveellisestä ravitsemuksesta
  - työnkuvassa monilla muiden ohjaamista asiassa
- Usein toive: työajalla tapahtuva joutuisa ruokailu
  - työhön sidonnaisuusaika vähenee
  - työaikaan kuulumatonta 30 min ruokataukoa ei kuitenkaan ehdittäisi pitämään
  - istuu työn luonteeseen

Lähteitä:

- Esimerkkiruokailu on lastenhoitajan työtä, jonka vastapainoksi tarvitaan aitoja taukoja työpäivään. 1.3.2022. SuPer-verkkolehti.
  Saatavilla: Esimerkkiruokailu on lastenhoitajan työtä, jonka vastapainoksi tarvitaan aitoja taukoja työpäivään - SuPer verkkolehti
- Mental Health of Nurses and Doctors survey in the European Union, Iceland and Norway. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2025.
  Saatavilla: WHO-EURO-2025-12709-52483-81031-eng.pdf
- Ottela S. 2023. Varhaiskasvatuksen henkilöstön kokemuksia ruokatilanteesta. Varhaiskasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Kasvatustieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto.
  Saatavilla: Saatavuustiedot: Varhaiskasvatuksen henkilöstön kokemuksia ruokailutilanteesta :: JYX
- Partonen T. 2023. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Lääkärikirja Duodecim.
  Saatavilla: Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö – Terveyskirjasto
- Ruoka ja juoma auttavat palautumaan. Työterveyslaitos.
  Saatavilla: Ruoka ja juoma auttavat palautumaan | Työterveyslaitos
- Sallinen J. 2024. Vuorotyö ja ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim.
  Saatavilla: Vuorotyö ja ravitsemus – Terveyskirjasto
- Varhaiskasvatuksen ABC. Julkaisu päivitetty 06/2023. Tehyn julkaisusarja F3/23.
  Saatavilla: Varhaiskasvatuksen ABC 6/2023

Kiitos!

Työaikainen ruokailusuositus - julkistustilaisuus

12:00 Tervetuloa, Leena Räsänen, pj. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, pääjohtaja, Ruokavirasto

12:10 Katsaus suositukseen, suositusryhmän pj. Nina Halonen, ravitsemusasiantuntija, Ammattikeittiöosaajat ry, Espoo Catering oy

12:25 Työikäisten ravitsemuksen nykytila, Terve-Suomi-tutkimus, Susanna Raulio, tutkimuspäällikkö, THL

12:40 Ravitsemus työkyvyn tukena, Susanna Kunvik, erikoistutkija, SAMK

12:55 Työn vaikutus työaikaiseen ruokailuun, Nina Nevanperä, tutkija, Työterveyslaitos

13:10 Työaikainen ruokailu yksityisillä palvelualoilla, Merja Vihersalo, työympäristö- ja tasa-arvoasiantuntija, Palvelualojen ammattiliitto PAM

13:20 Työaikainen ruokailu sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla, Anna Suutarla, työelämäasiantuntija, Tehy ry

13:30 Terveyttä edistävä ruokailuympäristö, Eeva Rantala, erikoistutkija, THL

13:45 Terveyttä edistävä ravitsemus haastavissa työolosuhteissa – käytännön vinkkejä arkeen, Marjo Rantapusa, Ruoan ja ravitsemuksen asiantuntija, Martat

13:55 Aikaa kysymyksille

14:15 Seminaarin päätössanat, Satu Jyväkorpi, pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta

TYÖAIKAINEN RUOKAILUSUOSITUS

Terveyttä edistävä ruokailuympäristö

Eeva Rantala, erikoistutkija, THL
suositustyöryhmän jäsen

4.2.2026

Sanasto

Ruokaympäristö

Fyysiset, taloudelliset, poliittiset, sosiokulttuuriset ja ekologiset ympäristöt, mahdollisuudet ja olosuhteet, jotka vaikuttavat ruoanvalintaan ja ravitsemustilaan.

Ruokailuympäristö

Fyysiset, sosiaaliset ja tunnelmaan liittyvät ympäristötekijät, jotka vaikuttavat ruokailijoiden havaintoihin, tunteisiin ja käyttäytymiseen ruokailutilanteen aikana.

Vaikuttaa havaitsemiseen, harkintaan ja valintaan

Mitä suurempi osuus tarjonnasta on suositusten mukaista,

mitä vaivattomammaksi valitseminen on tehty,

ja mitä näkyvämpää, houkuttelevampaa ja edullisempaa suositeltu ruoka on,

sitä todennäköisemmin sitä syödään.

Rakentuu pienistä asioista, yhteistyöllä

Johto, henkilöstö, työterveys, henkilöstöravintola, alueen palvelut (kahvilat, ravintolat, kaupat)

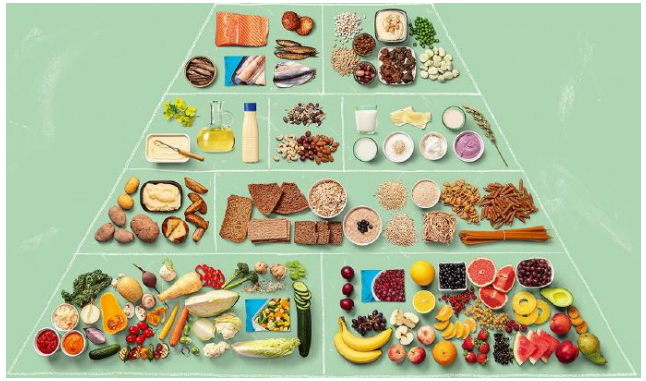
4. Eri toimijoiden rooli työaikaisessa ruokailussa

- Mahdollisuus työn tauottamiseen ja ruokailuun
- Viihtyisät ja toimivat taukotilat
- Työyhteisön kannustus
- Ravintoetu
- Suositusten mukaisten aterioiden ja välipalojen saatavuus työpaikalla ja/tai lähiympäristössä

Keinoja ravintolaympäristön kehittämiseen

4.5 Ravintolan ruokailuympäristö

TAULUKKO 2. Lisättävät ja vähennettävät elintarvikkeet sekä keinoja niiden kulutuksen ohjaamiseen.



Elintarvikkeet	Suositeltavaa lisätä:	Suositeltavaa vähentää:
	Vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät Palkokasvit ja kasviproteiinivalmisteet Täysjyväviljavalmisteet Kestävästi pyydetty tai kasvatettu kala Kasviöljyt ja kasviöljypohjaiset levitteet Maustamattomat pähkinät ja siemenet Rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet sekä vastaavat ravintoainetäydennetyt kasvipohjaiset valmisteet	Prosessoitu ja punainen liha Runsaasti tyydyttynyttä rasvaa, suolaa tai sokeria sisältävät tuotteet Vähäkuituiset viljavalmisteet Voi ja voita sisältävät levitteet Rasvaiset maitovalmisteet Suola

Valinnat voivat ohjautua suositeltuun suuntaan ilman, että asiakkaat tietoisesti pyrkivät muutoksiin.

Keinot	Käyttö kulutuksen lisäämiseen:	Käyttö kulutuksen vähentämiseen:
Saatavuus	Osuutta valikoimassa kasvatetaan suunnitelmallisesti kaikissa tuoteryhmissä: kahvila- ja välipalatuotteet, pääateriat, kokous- ja tilaustarjoilut sekä juoma- ja ruoka-automaatit.	Osuutta valikoimassa pienennetään suunnitelmallisesti kaikissa tuote-ryhmissä: kahvila- ja välipalatuotteet, pääateriat, kokous- ja tilaustarjoilut sekä juoma- ja ruoka-automaatit.
Vaivattomuus	Valinta, tilaus, maksu ja käyttö tehdään mahdollisimman sujuvaksi ja vaivattomaksi. Vaivannäköä vähentävät esimerkiksi hedelmien tarjoaminen syöntivalmiina, take away -tuotteen käytännöllinen ja kierrätettävä pakkaus, pikalinjasto, erityisen sujuva maksutapa sekä vaihtoehdon asettaminen oletusvalinnaksi, jonka asiakas saa, jollei erikseen pyydä muuta esim. kokouksessa tai muussa tilaisuudessa.	Valinta, tilaus, maksu ja käyttö voidaan tehdä vähemmän sujuvaksi.
Koko	Kasvisten annoskokoa sekä tarjoilu- ja ruokailuastioiden ja ottimien kokoa voidaan kasvattaa, jotta käyttöä olisi helppo lisätä.	Annos-, pakkaus- ja kappalekokoa sekä tarjoilu- ja ruokailuastioiden ja ottimien kokoa pienennetään, jotta kulutus olisi helppo pitää maltillisena.

Keinot	Käyttö kulutuksen lisäämiseen:	Käyttö kulutuksen vähentämiseen:
Sijoittelu	Tuotteille varataan valtaosa hylly- ja linjastoalasta, sijoittelulla lisätään näkyvyyttä ja järjestys ja etäisyys suunnitellaan valintaa suosiviksi. Esimerkiksi lounaslinjastolla salaatit tarjotaan ensimmäisinä komponenteittain ja lämpimät kasvis- ja kalavaihtoehdot ennen liha- ja kanaruokia.	Tuotteille varataan pieni osa hylly- ja linjastoalasta, sijoittelulla vähennetään näkyvyyttä ja järjestys ja etäisyys suunnitellaan sellaisiksi, että ne eivät suosi valintaa.
Esillepano	Tuotteet asetetaan esille houkuttelevasti.	Esillepanolla ei tähdätä kulutuksen lisäämiseen.
Hinta	Hinta säädetään valintaan kannustavaksi.	Hinta säädetään sellaiseksi, että se ei kannusta valintaan tai suuremman määrän kuluttamiseen.
Viestintä ja markkinointi	Kannustavassa viestinnässä huomioidaan kohderyhmän mieltymykset ja käytetään kohderyhmän tavoittavia kanavia, kohderyhmälle ymmärrettävää kieltä ja kohderyhmän arvostamia tai heille samaistuttavia viestinviejiä. Viestintään kuuluvat muun muassa ravintosisällöstä tai ympäristövaikutuksista kertovat merkinnät, valintaan rohkaisevat kehotteet ja mainokset.	Viestintää ei käytetä kulutuksen lisäämiseen.

Viestintä auttaa havaitsemaan ja tukee harkintaa, kun viesti on merkityksellinen vastaanottajalleen

Toimeenpanossa suositeltavaa:

- käyttö kattavasti ja johdonmukaisesti
- suunnittelu yhdessä asiakkaiden kanssa
- toteutus avoimesti ja perustellen
- soveltaminen kaikkiin tiloihin ja tilanteisiin, joissa ruokia tai juomia tarjotaan
  - ravintola, taukotilat, kokoukset, myyntiautomaatit

Työaikainen ruokailusuositus - julkistustilaisuus

12:00 Tervetuloa, Leena Räsänen, pj. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, pääjohtaja, Ruokavirasto

12:10 Katsaus suositukseen, suositusryhmän pj. Nina Halonen, ravitsemusasiantuntija, Ammattikeittiöosaajat ry, Espoo Catering oy

12:25 Työikäisten ravitsemuksen nykytila, Terve-Suomi-tutkimus, Susanna Raulio, tutkimuspäällikkö, THL

12:40 Ravitsemus työkyvyn tukena, Susanna Kunvik, erikoistutkija, SAMK

12:55 Työn vaikutus työaikaiseen ruokailuun, Nina Nevanperä, tutkija, Työterveyslaitos

13:10 Työaikainen ruokailu yksityisillä palvelualoilla, Merja Vihersalo, työympäristö- ja tasa-arvoasiantuntija, Palvelualojen ammattiliitto PAM

13:20 Työaikainen ruokailu sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla, Anna Suutarla, työelämäasiantuntija, Tehy ry

13:30 Terveyttä edistävä ruokailuympäristö, Eeva Rantala, erikoistutkija, THL

13:45 Terveyttä edistävä ravitsemus haastavissa työolosuhteissa – käytännön vinkkejä arkeen, Marjo Rantapusa, Ruoan ja ravitsemuksen asiantuntija, Martat

13:55 Aikaa kysymyksille

14:15 Seminaarin päätössanat, Satu Jyväkorpi, pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta

TYÖAIKAINEN RUOKAILUSUOSITUS

Terveyttä edistävä ravitsemus haastavissa työolosuhteissa

Käytännön vinkkejä arkeen

Marjo Rantapusa, Marttaliitto

Valtion ravitsemus-neuvottelukunta

TYÖAIKAINEN RUOKAILUSUOSITUS

5.2.2026

Eväsruokailussa työntekijän oma rooli korostuu

- Terve Suomi 2022–2023-tutkimuksen mukaan yleisin lounaspaikka (3–5 kertaa viikossa) oli koti tai työpaikka, jossa syötiin eväitä.
- Ravintosisällöltään riittävän ja täysipainoisen eväslounaan koostamiseen tarvitaan ohjeistusta.
- Toteutus vaatii työntekijältä osaamista ja vaivannäköä.
- Suosituksiin tuotu käytännön vinkkejä eväsruokailuun erilaisissa olosuhteissa.

Vinkkejä eväsruokailuun

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

Eväsruokailu haastavissa työolosuhteissa

- Taukotilan järjestäminen on työantajan vastuulla.
  - Eväsruokailun edellytyksiä ovat taukotilan mikroaaltouuni, jääkaappi ja vesipiste.
- Kyselyiden mukaan kuitenkin kylmäsäilytys- ja lämmitysmahdollisuuksien puuttuminen voi estää työaikaista ruokailua.
- Vinkit eväsruokailuun, 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.